

重燃激情

——战胜职场倦怠的
62个法则

廖康强·编著

职业倦怠的三项指标：情绪衰竭、玩世不恭、成就感低落

62个钻石法则，让你轻松管理压力，重新找回工作激情与价值，在充满乐趣的工作中成就辉煌人生。



让激情与创造力
紧张的工作节奏，喘不过气来？重复的工作内容，消磨了激情，消磨了激情与创造力。
很可能，你已经患上了职场“流行病”——职业倦怠症。

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

重燃激情

——战胜职场倦怠的62个法则

廖康强·编著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

重燃激情：战胜职场倦怠的 62 个法则/廖康强编著.

—北京：中国法制出版社，2010.4

ISBN 978 - 7 - 5093 - 1820 - 1

I. ①重… II. ①廖… III. ①压抑（心理学）—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 047469 号

策划编辑 罗莱娜

责任编辑 谢玲玉

封面设计 青卢

重燃激情——战胜职场倦怠的 62 个法则

CHONGRAN JIQING——ZHANSHENG ZHICHANG JUANDAI DE 62 GE FAZE

编著/廖康强

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/787×1092 毫米 16

版次/2010 年 4 月第 1 版

印张/13.25 字数/187 千

2010 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 1820 - 1

定价：32.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66033393

传真：66031119

编辑部电话：66066324

邮购部电话：66033288

序：你倦怠了吗？

你是不是在每天清晨醒来，一想到要去上班就会心口堵得慌；

你是不是坐在办公桌旁，看到那一大堆文件就十分恼火；

你是不是觉得工作索然无味，稍不如意就忍不住大发其火；

你是不是每天回到家中，总感到筋疲力尽，没精打采；

对于目前的职业状态，你是不是充满了厌倦情绪？

你是否曾经效率极高，但现在工作绩效明显降低，而且对于工作充满了厌倦情绪？

.....

如果你对以上的描述颇有同感，很不幸地，你或许已经染上了这种流行于都市职场中的“流行病”——职业倦怠症。

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，是一种由工作引发的心理枯竭现象。按照国际公认的定义，衡量职业倦怠的三项指标分别为：情绪衰竭、玩世不恭、成就感低落。情绪衰竭是指没有活力，没有工作热情，感到自己的情感处于极度疲劳的状态；玩世不恭是指刻意在自身和工作对象间保持距离，对工作和环境采取冷漠、忽视的态度，敷衍了事，行为怪僻；个人成就感降低是指倾向于消极地评价自己，并伴有工作能力体验和成就体验的下降，认为工作不但不能发挥自身才能，而且是枯燥无味的繁琐事务。

一成不变的工作，按部就班的生活，让很多人对工作产生了倦怠的心理。2009年底，国内某人力资源服务商发布的万人调查显示，近80%的职场人感到精神紧张和压力，三分之二的职场人感到压抑，超过70%的职场人对工作产生倦怠，表示“不喜欢现在的工作”。

在中国，“工作倦怠”已成很多职场人士的“通病”。专家认为，工作五年是一道“槛”。新员工入职后，每年的热情都在降低，累计五年后，情感已消耗到最大限度。年轻的员工出现频繁跳槽，主要是物质感和成就感低；老员工更多的是由于待遇稳定、工作熟悉而表现出消极怠工。

职业倦怠让身陷其中的职场人苦不堪言！一旦患上职业倦怠症，很容易引起心理和生理两方面的问题，诸如身体疲劳、情绪低落、记忆力衰退、注意力不集中、人际关系淡漠、工作效率低下等。

一位正经受职业倦怠的人甚至用“绝望”两个字来形容自己对于工作的感觉！更

加危险的是，如果人们不能及时克服职业倦怠，很容易陷入一种“情绪低落——效率下降——收入减少——情绪更加低落——效率继续下降……”的恶性循环，结果让个人的未来变得越来越黯淡，身体健康也越来越糟糕。

可是，对于我们中的绝大多数人来说，工作都是生活中极其重要的一部分，我们需要从工作中获得衣食住行的经济来源，需要在工作中获得社会的认可，需要在工作实现自己的理想……所以，尽管已经极度厌倦和排斥工作，但我们仍然在职场苦苦坚持，无奈地把自己对职业的倦怠情绪埋在心底，默默地对自己说：“忍一忍吧！”或者说：“再忍一忍看吧！”只是，这种埋在心底的职业倦怠情绪，由于没有代偿的渠道，很容易随着时间的延伸，出现倦怠程度的上升，最后的结局，也许是心理极限后的爆发，有人甚至选择了自杀。

为了避免悲剧的发生，我们有必要及时调整自己的心态，重新建立起对于工作的热情，以一种更加积极的心态面对工作！

每个人都有可能在工作中感到疲倦，每个人都可能会对未来失去信心……这并不奇怪，也并不可怕。问题是，当我们陷入情绪低落的时候，我们该如何振奋自己！

而如何帮助人们克服职业倦怠，便是我写作本书的目的。

但愿这本书能够成为一种与职场人结伴前行的力量，帮助深陷职业倦怠中的人们重燃工作激情，并最终从工作中获得更大的满足和成就，点亮自己的人生！

职场小测试：倦怠情况自我测试表

下面有一个简单的测试，可以检查你是否正面临职业倦怠的危险。在进行测试时，请不要犹豫，看懂题意后马上作答，然后计分。

请对下面的问题做出回答	经常 (5分)	有时候 (3分)	从来不 (1分)
1. 你是否在工作餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食也失去兴趣？			
2. 你是否感觉工作压力过重，常常感觉难以承受，还有时候感觉喘不过气来？			
3. 你是否感觉缺乏自主性，往往都说是领导让做才去做？			
4. 你是否认为自己待遇微薄，付出没有得到应有的回报？			
5. 你是否经常在工作时感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都没有兴趣，无精打采？			
6. 你有没有觉得待遇不公，常常感到委屈？			
7. 你是否在以前一直很上进，而现在却一心梦想着去休假？			
8. 你是否会觉得工作上会时常发生与上级不和的情况？			
9. 你是否觉得自己和同事相处不融洽，有各种各样的隔阂存在？			
10. 在工作上碰到一些麻烦事时，你是否会急躁、易怒，甚至情绪失控？			
11. 你是否对别人的指责无能为力，无动于衷或者消极抵抗？			
12. 你是否觉得自己的工作不断重复而且单调乏味？			

做完题后，把全部得分相加。根据得分情况，对照看测试结果：

12分~20分：你没有患上职业倦怠症，你的工作状态很不错；

21分~40分：你已经开始出现了职业倦怠症的前期症状，要警惕，并应尽快加以调节；

41分~60分：你对现在的工作几乎已经失去兴趣，工作状态很不好，长此以往对个人的身心健康和工作都非常不利，你的工作状态应当引起重视，你可以找心理咨询师给予咨询和帮助。

目 录

CONTENTS

1 职场小测试：倦怠情况自我测试表

1 第1章 管理好你的压力

1. 压力从何而来 / 2
 钻石法则 1：压力自我诊断 / 4
2. 减压从放弃开始 / 5
 钻石法则 2：减轻压力的 7 种简易方法 / 7
3. 拒绝对完美的追求 / 9
 钻石法则 3：你有完美主义倾向吗？ / 11
4. 放弃不必要的忧虑 / 12
 钻石法则 4：放松肌肉训练法 / 15
5. 经营自己的天分 / 16
 钻石法则 5：在潜意识中验证决定是否正确 / 18
6. 坦然接受压力 / 19
 钻石法则 6：办公室瑜伽轻松减压 / 21
7. 换个角度看压力 / 23
 钻石法则 7：Benson 放松技巧 / 25
8. 利用压力挖掘潜能 / 25
 钻石法则 8：自我暗示法 / 27

29 第2章 寻找工作的价值

1. 工作不仅仅为了报酬 / 30
 钻石法则 9：人生快乐的 8 个秘诀 / 32
2. 该如何选择工作 / 32

钻石法则 10: 选择职业时先问自己 3 个问题 / 35

3. 我自信我成功 / 35

钻石法则 11: 保持自信心的十条规则 / 38

4. 要学会反省自己 / 39

钻石法则 12: 安静内省法 / 40

5. 在工作中获得成就感 / 41

钻石法则 13: 高效习惯公式 / 43

6. 管理自己的情绪 / 44

钻石法则 14: 摆脱不良情绪 / 46

7. 不要追求绝对的公平 / 46

钻石法则 15: 思想终止法 / 48

8. 让挫折成为财富 / 49

钻石法则 16: 战胜挫败心情的七大通关秘技 / 51

9. 培养乐观的人生态度 / 53

钻石法则 17: 培养乐观精神的几点建议 / 55

57 第 3 章 有规划的人生不消极

1. 有目标不迷惘 / 58

钻石法则 18: 构建自己的梦想 / 60

2. 让你的目标看得见 / 61

钻石法则 19: 分解目标应遵循的基本原则 / 63

3. 为实现目标制定计划 / 64

钻石法则 20: 计划的五大要素 / 65

4. 及时“充电” / 66

钻石法则 21: 核心竞争力的四个维度 / 68

5. 进行最有效的学习 / 69

钻石法则 22: “时间日志”法帮助你管理时间 / 71

6. 打破习惯化的束缚 / 72

钻石法则 23: 打破习惯束缚的六个步骤 / 74

7. 创新的乐趣 / 75

钻石法则 24: 使自己更富有创造力的策略 / 77

8. 克服浮躁的心理 / 78

钻石法则 25: 四个步骤控制浮躁心理 / 81

- 9. 提高感受快乐的能力 / 81
 钻石法则 26: 快乐的技巧 / 83

85 第4章 学会适应环境

- 1. 均衡工作与家庭的关系 / 86
 钻石法则 27: 经常要对爱人说的两句话 / 88
- 2. 创造良好的职场人脉 / 88
 钻石法则 28: 辨认自己的行为类型 / 91
- 3. 主动寻求他人的帮助 / 92
 钻石法则 29: 向他人求助的原则 / 94
- 4. 依靠团队的力量 / 95
 钻石法则 30: 放手让人们去工作 / 97
- 5. 营造舒适的工作环境 / 98
 钻石法则 31: 轻松你的办公室 / 100
- 6. 宽容令我们受益 / 101
 钻石法则 32: 宽容的几大好处 / 103
- 7. 改变环境不如改变自己 / 104
 钻石法则 33: 职场小测试 / 106
- 8. 真诚地赞美他人 / 107
 钻石法则 34: 选择适当的赞美方式 / 110
- 9. 愉快地与人沟通 / 111
 钻石法则 35: 沟通的黄金法则 / 113
- 10. 心平气和地接受批评 / 113
 钻石法则 36: 从批评中学习 / 116

117 第5章 让工作更有趣

- 1. 合理安排时间 / 118
 钻石法则 37: 依人体生理律动来安排时间 / 120
- 2. 先做最重要的事 / 120
 钻石法则 38: 报表法确定工作顺序 / 122
- 3. 分部分工作给他人 / 123
 钻石法则 39: 授权要注意以下四点 / 125
- 4. 寻找工作以外的乐趣 / 126

钻石法则 40：你是工作狂吗？ / 128

5. 态度影响情绪 / 129

钻石法则 41：控制和消除不良情绪的方法 / 131

6. 将工作升华为游戏 / 132

钻石法则 42：找出自己的喜好 / 134

7. 专注工作消除干扰 / 135

钻石法则 43：静坐法为体能充电 / 137

8. 主动适应变化 / 137

钻石法则 44：个人变革管理 / 139

9. 增加一点幽默感 / 140

钻石法则 45：怎样培养自己的幽默感 / 142

143 第6章 打造一副健康的身体

1. 健康才是最重要的 / 144

钻石法则 46：保持健康的小方法 / 146

2. 生活要张弛有度 / 146

钻石法则 47：沉思法放松自己 / 149

3. 消除心理疲劳 / 149

钻石法则 48：一个关于身心疲劳的小测试 / 152

4. 学会享受生活 / 152

钻石法则 49：经常听听音乐 / 155

5. 每天吃出好心情 / 156

钻石法则 50：能缓解疲劳改善心情的食物 / 158

6. 运动有益身心健康 / 159

钻石法则 51：心理健康的标准 / 161

7. 让生活规律化 / 162

钻石法则 52：瑜伽健身操 / 164

8. 重视你的身体信息 / 166

钻石法则 53：身体反应图 / 167

9. 办公室里的健康细节 / 168

钻石法则 54：电脑族的亮眼运动 / 171

10. 预防各种职场病 / 172

钻石法则 55：办公室简易健身法 / 175

177 第7章 激情成就人生辉煌

1. 坚持就会有奇迹 / 178
钻石法则 56: 刺激能量子午线振奋精神 / 180
2. 给自己一片悬崖 / 181
钻石法则 57: 办公室有氧运动 / 183
3. 永远都不要抱怨 / 185
钻石法则 58: “不抱怨”活动 / 187
4. 重拾工作的激情 / 187
钻石法则 59: 按摩法增强活力 / 190
5. 心想事成的秘密 / 191
钻石法则 60: 工作中对自己说的三句话 / 193
6. 做最好的自己 / 193
钻石法则 61: 让潜意识成为工作的好助手 / 196
7. 成功永远没有终点 / 197
钻石法则 62: 每天都要对自己说的话 / 199



第1章

管理好你的压力

职业倦怠的产生，最主要的原因是压力过大。如果一个人长期在高压下工作，又没有好的办法来缓解，很容易导致个人身心疲惫不堪，出现情绪性的消耗感，甚至发展成职业倦怠症。所谓来自职业方面的高压力，主要指的是与职业或职业生活有关的精神压力和疲劳。当职业环境对人的要求，超过了人本身所具有的能力与承受力，或是职业环境无视个人的欲求与动机，这样就很容易陷入人与职业之间认识不协调的状态，而职业倦怠正是两者不协调的具体表现之一。

在现代社会，没有人能完全避免压力，而且市场经济带给我们的只能是越来越大的压力。我们惟一能做的，就是运用种种智慧和技巧，管理这种无处不在的压力，让压力为我们所用，而不是被压力控制。



1

压力从何而来

人生布满了荆棘，我们想的惟一办法是从那些荆棘上迅速跨过。

——〔法国〕伏尔泰



李先生是一个大型公司的高层管理人员，他的业绩一直被老板和同事所称赞。然而，李先生心里却非常担忧，他知道公司的外部竞争越来越激烈，自己的业绩虽然很好，但也有着被老板炒鱿鱼的危险；而且，公司内部有很多人都希望能得到他的职位。

李先生在这家公司已经有好几年的资历了，这家公司的氛围很不错。所以，李先生并不想离开这家公司，他只能不断地给自己施加压力，把工作做得更多、更好。于是，他就像一个超负荷的陀螺一样不停地旋转，他告诉朋友他有时候真希望自己有三头六臂，能72小时连续不睡觉地完成每一项任务，根本不考虑身体是不是需要休息。

李先生做得非常辛苦，但压力感却没有减弱，一种说不清道不明的恐惧感长时间地困扰着他，使他原本驾轻就熟的工作也开始出现一些细小的问题。而且，被忽视的身体开始向他发出了警示——哈欠连天、失眠、心不在焉、脸色变差、嘴上起泡、肠胃不适等情况都接连出现。过了一段时间后，李先生不再努力工作，产生了一些退缩性的行为，他开始不愿意去上班，总是无端请假，不愿意参加公司的任何活动。

类似李先生这种情况的人绝不在少数，他们承受着行业发展和职场竞争的双重压力，未来情况不明晰，不安全感自然很强。

令人痛心的是，在当今世界，压力象空气一样无处不在的挤压着我们。竞争日益残酷的工作环境使得大多数员工都超负荷地工作，无论是表情冷酷的高级主管，还是忙前忙后的普通员工，都承担着高压。大家把几乎全部的精力和时间都用来工作，长期处于疲劳状态。据一项对北京、上海、深圳三地的职场人士的调查结果显示：有61%的职场人士感到工作压力较大，下班后深感精疲力竭。而在都市白领的聚会中，“累”也已经成了大家的口头禅，甚至有人开玩笑说：“我的一个肾已经捐给了公司！”

职场压力虽然看不到、摸不着，但是每一个身处职场的人都能感受到它的存在。要想管理好压力，让自己远离职业倦怠的困扰，我们首先要找到压力的来源。

而对于不同的人来说，由于从事的工作不同，所处的岗位不同，也会承受不同的压力。但是概括起来，造成工作压力的主要来源有以下几个方面：

(1) 工作量大与工作要求严格。

工作量大与工作要求严格常常是造成工作压力的主要因素。经常听到商务大楼的白领们抱怨：“真累！”。因为他们每天都有一大堆的事追在屁股后面，工作到晚上十点钟甚至更晚已成了家常便饭。

很多公司要求员工在工作中做到“0 失误”，这也给员工带来了工作的压力。“0 失误”要求人在工作中，必须注意力高度集中，脑袋里始终要有一根“弦”紧绷着，于是，人的紧张感就会出现。如果是事关人命的工作岗位，如医生、航空公司的飞行员等，紧张感就更加上升了。

(2) 个人才能无法发挥。

有些人自己很想发挥自身的能力、特长，但单位里没有人赏识。这是造成个人工作情绪减弱的主因之一，也常常成为人与人之间矛盾纠纷的导火线。

(3) 人际关系不良。

人际关系不良是导致工作压力的另一要素。由于许多工作讲求团队合作，若与团队中的其他成员无法愉快相处，会直接导致工作无法顺利进行，情绪受到影响以后，压力也随之而来。

张力毕业于北京某大学导演专业，在一家影视公司协助制作一档娱乐节目。工作之初，张力虽然觉得节目的套路有点俗，但他抱着学习的态度，少说多干，虚心努力，上司颇为满意。半年过去，张力终于被上司委托独立策划一期节目，这时张力想，既然是独立策划就可以施展自己的才能了。于是他苦战了几天几夜，废寝忘食地拿出了自己满意的方案。但送到上司那儿后，上司并不满意。可偏偏张力对自己的策划十分自信固执，于是双方发生了争执。张力性子直，再加上年轻人的血气方刚，态度不太好，让一贯受奉承的上司有点下不了台。上司虽然没有权力解雇张力，但此后便让他做杂活，直到张力情绪低落，精神几近崩溃。

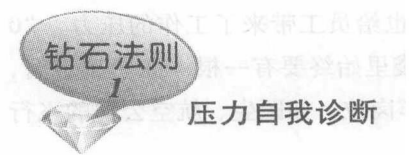
(4) 工作上的角色冲突与混淆。

当不同主管对某职位的角色要求不同时，在此职位者即面临角色上的冲突，该听命于谁？该依照何种准则行事？另外，如果工作定位不明确或职务分工不清，也容易产生压力。

(5) 工作场所的环境。

长期在噪音、震动、温度变化大、高湿度、过高或过低的照明度，以及粉末灰尘的作业空间工作，对身体有损害，很容易产生压力。

在令许多人羡慕的商务大厦里工作，也同样会产生压力。虽然在商务大厦的办公室里，拥有高度自动化的办公设备，能减轻人的体力劳动以及手工性的操作。但是，这种新技术环境要求人必须高度集中精神，反复使用人体的某个器官，或长时间保持某个姿态，时间一长，很容易患上慢性疲劳症，出现肩痛、手腕和脖颈功能障碍、疲劳性腰痛、眼睛疲劳等症状。患有慢性疲劳症的人，在精神上也会受到影响，表现为爱生气埋怨、爱发牢骚、神经过敏、精神不安、忧郁等。这样的精神疲劳现象，如果在短期内不能缓解的话，很容易诱发职业倦怠。



日本大学医学部公布了一份诊断表。这个诊断表列举了30项症状。你可以进行自我诊断，如在这些症状中出现了5项，属于轻微紧张型，只需多加留意，注意调适休息便可以恢复；如有11项至20项，则属于严重紧张型，就有必要去看医生了；倘若在21项以上，那么就会出现适应障碍的问题，这就需要引起特别的注意。

1. 经常患感冒，且不易治愈。
2. 常有手脚发冷的情形。
3. 手掌和腋下常出汗。
4. 突然出现呼吸困难的苦闷窒息感。
5. 时有心脏悸动现象。
6. 有胸痛情况发生。
7. 有头重感或头脑不清醒的昏沉感。
8. 眼睛很容易疲劳。
9. 有鼻塞现象。
10. 有头晕眼花的情形发生。
11. 站立时有发晕的情形。
12. 有耳鸣的现象。
13. 口腔内有破裂或溃烂情形发生。
14. 经常喉痛。
15. 舌头上出现白苔。
16. 面对自己喜欢吃的东西，却毫无食欲。
17. 常觉得吃下的东西像沉积在胃里。

18. 有腹部发胀、疼痛感觉，而且常下痢、便秘。
19. 肩部很容易坚硬酸痛。
20. 背部和腰经常疼痛。
21. 疲劳感不易解除。
22. 有体重减轻的现象。
23. 稍微做一点事就马上感到很疲劳。
24. 早上经常有起不来的倦怠感。
25. 不能集中精力专心做事。
26. 睡眠不好。
27. 睡觉时经常做梦。
28. 在深夜突然醒来时不易继续再睡着。
29. 与人交际应酬变得很不起劲。
30. 稍有一点不顺心就会生气，而且时有不安的情形发生。

2

减压从放弃开始

我们应该有壮士断臂的勇气和决心，因为这个放弃减少了对他的很多压力和拖累，使他更有力量，寻找更好的机会来发展。

——段永基



人总是以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。因此，很多人都沿着追求所得的路走下去。可是，总有一天，我们会忽然惊觉：忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐的情绪，都和我们的追求有关，人们之所以不快乐，是因为渴望拥有的东西太多了，太执著于追求所得。

有这样一个故事，说的是一位旅行者要过一条大河，既无桥可走，又没船可渡。于是，他就造了一排木筏，安然渡到彼岸。旅行者心想：这排木筏对我帮助很大，何不带它走呢？结果背着笨重的木筏，累得他腰酸背痛，只好去求无际大师。大师说：

“过河时，筏有用；走路时，该放下。否则，它就成了累赘。”于是，他便放下木筏，轻松上路，开始了新的旅行。

在这个世界上，有很多东西是我们如何努力都无法得到的，是需要放弃的。因此，我们不能执著于得到，适时地放弃才是我们应该做的。有些东西，是要靠缘分，靠机遇的，有的东西我们无法得到，我们只能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就该放弃。

有这样一个寓言：

森林里有只猴子，有一天，它出去散步，在路边发现有个笼子里放着一个大苹果，那苹果水灵、鲜红、清香诱人，让它垂涎三尺，于是它激动地跑过去，从栅栏的缝里伸进手一把把苹果抓住，可是栅栏缝隙太小，手里抓了苹果，可怎么也取不出来。

这时，一个老农过来了，准备把猴子抓住。猴子也发现了老农，它既想逃跑，又舍不得苹果，手卡在笼子里就是取不出来，结果被老农抓住，关进了笼子里。

在笼子里，那只猴了抱着苹果痛哭流涕。老农拍了拍笼子笑着说：“傻猴，刚才你要是放下苹果，不就能很轻松地跑掉了吗？不懂得放弃，反而让自己身陷囹圄，现在你想跑也跑不了啦！”

即使你非常善于比赛，你也不可能去参加每一项活动。世界上有很多美好而诱人的东西，但没有人能全部拥有。有些可以得到，有些根本就不属于你，如果非要强求，只会凭空增加压力，让自己痛苦。

为人不可太贪婪，什么都想得到，什么都想要，最终可能是什么都得不到。而且，因为你的内心总在惦记着那些没有得到的东西，你的内心也很难有真正的快乐。

在人生的旅途上，背着包袱走路总是很辛苦，懂得放弃才能快乐。我们必须学会放弃，放弃那些没有能力得到的，忘却那些想得而没有得到的。一旦我们学会了放弃，会马上发现轻松了很多。

猴子行走在绝壁上，风很猛烈，它终于随着风势往下掉，以为必死无疑。但幸运的是，它掉在了一棵树的枝杈上。它用力地抓住它，如同抓住生命。它想等风停了，在顺着树干往上爬，或者，会有同类经过时搭救自己。而现在，它惟一能做的，就是抓住生命中的树枝。

一整夜，风都没有停，还下起了雨。猴子感到生命正以不可挽留之势在流逝。它已经没有多余的力气去想未来，它只是拼命地抓紧树枝。它的身体越来越沉，最开始的侥幸，慢慢地被消磨。它朝下看，有清澈的河水，它的爪子已经渗出了血，看来自己已经没有任何获救的可能了，猴子心想。

时间一分一秒的过去，猴子看到河水哗哗地流，它已没有力气再支撑自己的生命。终于，它闭上了眼，以一种绝望的姿态，决定放弃生命。