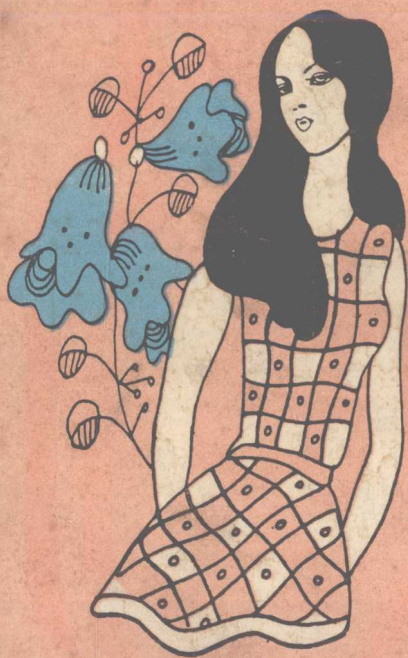


解忧消愁小丛书



中年排忧小顾问

石秀印 著

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

中年排忧小顾问

石秀印 著

中年排忧小顾问

石秀印 著

责任编辑：任 鹤

•

农村读物出版社出版

肥城县印刷厂印刷

各地新华书店经销

•

787×1092毫米 1/32 2.125印张 48千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—5200

书号：ISBN 7-5048-1279-X/Z·163 定价：2.25元

目 录

中年人为什么会烦恼，怎样解除它·····	(1)
工作劳累令人烦恼，怎样解除它·····	(4)
工作任务重令人烦恼，怎样解除它·····	(13)
对工作不感兴趣引起的烦恼及其解除·····	(17)
因工作不得志引起的烦恼及其解除·····	(23)
因事业受挫引起的烦恼及解除·····	(31)
因工作困难引起的烦恼及解除·····	(41)
因害怕成功引起的烦恼及其解除·····	(44)
因社会和组织变革引起的烦恼及其解除·····	(52)

中年人工作中的烦恼及其解除

中国社会科学院社会心理研究室副主任 石秀印

1、中年人为什么会烦恼,怎样解除它

“三十而立”。人到了30岁,就进入了“中年”期,步入了人生旅程中时间最为漫长的一个阶段。中年人的生理、心理结构和功能均达到了完全成熟,身体健壮、思维敏锐、情绪稳定、意志坚强。中年人绝大部分都建立了温暖家庭,有了较为稳定的职业,并从中取得生活来源和多种满足;中年人在社会关系中找到了自己的位置,并在长期的生活和实践中积累了丰富的经验,满怀热情而又稳健豪迈地活跃在社会的舞台之上。

然而,中年人有中年人的烦恼,只有真正步入中年的人才能深刻地体验到。对此,笔者即深有感触,因为我——笔

者已经步入了中年。在笔者所接触到的同龄人中，不少人经常喊心烦，没意思；有些人在一段时间内甚至整日陷于心烦意乱之中；家庭琐事，养老抚小，社会交往，办事购物，都令人烦恼。而我们中年人凑在一块谈论最多的是工作，工作的不顺心、工作的困难、工作的挫折、工作的紧张……滋生了无穷无尽的烦恼。

中年人作为一个人类个体，经常与客观的自然环境和社会环境发生相互作用，从外界环境摄入物质、能量和信息，对环境施加能动的、积极的影响，维护自身与客观环境间的平衡和自身内部各分系统间的平衡，以维持自己的生存并取得发展。平衡是一个相对的、发展的过程。客观环境不断发展变化，中年人个体自身也经常发生变化。这些变化可能导致中年人与环境间的不平衡及自身内部各系统的不平衡，反映到头脑中，即表现心理内部的不平衡，产生各种情绪体验，其重要组成部分，即是烦恼。

烦恼作为一种不良的情绪情感体验，尽管有可能激发起人们与客观环境取得平衡的愿望，促使人们处理好引起烦恼的事物和关系，但更多地则是给中年人带来消极影响。例如，它使人陷入烦躁不安，对其他的外界重要事物丧失兴趣，工作时无精打采，难以完成工作任务；它使人精神涣散，注意力降低，引起工作差错和事故的发生；它使人变得情绪消沉，意志薄弱，丧失生活信心；对后半生的生活历程倍觉黯淡无光，体验不到人生的乐趣；它使人变得焦躁不安，愤世嫉俗，盲目发泄；淡化乃至破坏我们与同事、领导、长辈、子女间的关系；它使人长时期情绪压抑，出现心理异常及胃溃疡、高血压、消化功能紊乱等心因性疾患。

这些不良后果使我们急于找到摆脱烦恼的“药方”，及

时解除自己的烦恼。应逐渐认识到：只有这样我们才能更加精力充沛，充满热情，生机勃勃，使老年期“姗姗来迟”。

怎样摆脱烦恼呢？主要原则即是调节自我与客观环境间的关系，使二者间达到相对的、动态的平衡。这包括改造客观环境，使其适应自己的心理要求和心理变化；也包括改造自己的心理要求和心理结构，使其适应客观环境的要求和改变。当自我在客观环境面前处于相对劣势时，调解、改造自己的心理要求和心理结构显得更为重要。我们“想得通”或“想得开”，是解除烦恼的第二个原则。烦恼的直接来源是心理内部的不平衡意识，这一意识是对心理不平衡的反映。其他一切因素，例如心理结构的不适应、心理要求过高、自我与客观环境间的不平衡等，都通过这种不平衡意识起作用。无论外界和内部的因素如何，只要我们想通了，心理平衡了，也就摆脱或者解除了烦恼。

“依靠自己解除自己的烦恼”，这是第三个原则。解除烦恼可以借助于外力的作用，寻求帮助，但主要还是应该依赖于中年人自己。中年人是社会和家庭的中坚，是社会关系结构中的“大梁”。未成年子女有了烦恼可以向中年父母寻求指导，老年人有了烦恼习以向中年人诉说、发泄。中年人却往往是有了烦恼无处说，说了出来无人听，更不可能向子女，年迈的双亲请教，不可能事事求得同事、领导的帮助——因为他们要忙自己的事情，要摆脱自己的烦恼。因此，中年人对烦恼的态度，应该是正视现实、自我振奋、自我调节、自我控制、自我平衡、自我解除。一个在社会上“闯荡”了半辈子的中年人，有足够的力量做到这些，也有充分的可能学到这些。

在本文内，我们将讨论中年人的烦恼，并遵照上述原

则，着重介绍解除这些烦恼的成功经验，推荐行之有效的办法。鉴于中年人烦恼的范围极广，我们将注意力主要放在与工作有关的烦恼之内。

2、工作劳累令人烦恼，怎样解除它

劳累是人类个体所拥有的体力、脑力与工作所需要的体力、脑力支出之间的不平衡状态，或者是在工作中体力、脑力支出过多又不能及时恢复的不平衡状态。打破了原有的相对平衡，会使人由此产生心情不快、乏力、低沉、焦躁不安等烦恼表现。

与其他人相比，中年人特别可能因为工作劳累而烦恼。青年人精力旺盛，工作之后体力、脑力恢复较快，也较少为此烦恼；老年人退出了职业，当然也就没有这方面的烦恼。中年人的体力、精力逐渐走下坡路，却担负着异常繁重的工作任务，再加上长时间连续作战，因此很容易出现劳累，产生烦恼。

我们中年人因工作劳累而烦恼往往有一个发展过程。当我们步入中年之后，最初是在工作结束后觉得疲劳、乏力，较长时间恢复不过来；以后在工作过程中就常常觉得精疲力竭，全身无力，看着眼前的工作发愁。到了一定年龄，在工作之初甚至早晨起床之际就能预感到劳累似乎有一种令人疲惫不堪的浊流充满每一条血管，贯穿着全身。这种情况经过数次重复，我们就容易在长时期内心烦意乱，沮丧低沉。还有一些中年人，由于工作过于劳累，会重新怀疑早先弄明白了的人生目的，再次问自己“人活着到底是为什么？”“拼死拼活、没天没夜地奔忙是为了什么？”“这样下去什么时候是个头？”以至觉得人生渺茫，前景黯淡，滋生出更深一层的烦恼。两种烦恼交织、混和，就使得我们中年人“心无

宁日”。

劳累既是一种客观状态，也是一种主观感受。在某些情况下，对于同一种体力、脑力支出过多所引起的客观不平衡状态，不同人有不同的主观感受，同一个人在不同时间内也有不同的主观感受。因此，也就有不同程度的劳累感和烦恼。这样说来减除因工作劳累所引起烦恼的主要途径，一是要减轻劳累程度，二是进行正确的心理调节。具体方法可以采取如下几种：

(1) 带着乐观的情绪去工作 我们都有这样的经历：当遇到高兴的事，心情愉快、精神饱满地投入工作时，手脚灵快，大脑也很轻松，不觉得累，回家时还会哼着小曲；碰上倒霉的事，心情不好时，干起活来无精打采，没干两下就腰酸腿痛，大脑发晕，尽管没干什么活，还是比平时累得多。之所以出现这种情况，在于疲劳是一种主观感觉，它既是对客观的躯体和心理运动疲劳积累的反映，也受到有关心理因素的影响。积极乐观的情绪状态可以调整人的生理活动，促进血液循环和营养代谢，减少肌肉紧张，缓解疲劳，使人充满活力。假如我们平常在疲劳程度达到“2”级时就有疲劳感觉，那么当处在积极乐观的情绪状态时，即使达到了“3”级，也可能觉得十分轻快，只有达到“4”时，才会觉得疲劳。

相反，消极、悲观的情绪状态则是活动的减力因素，容易与所产生的疲劳感“相加”或“混和”，加强我们的“疲劳感”。这就是说，如果我们的情绪本来就不好，时有烦躁、不安，而工作中的疲劳又使人产生了另一些烦躁、紧张，这两部分烦躁、不安就会“相加”在一起，汇成更为强烈的烦恼。

要做到心情愉快，情绪乐观，有需要注意以下几点，

——不为无谓的小事动情，保持良好的心境。心境是持续时间较长、强度较低的情绪状态，常说的“我这几天心情不好”，“这几天过得很愉快”，指的就是心境状态如何。心境给人的行为和心理活动“涂”上同一类色彩，当心境好时，我们看到的一切都似乎令人可爱；而心境不好时，很要好的同事也似乎变得不那么和善了。所以，维持良好的心境是保持乐观情绪的基础。而维持良好心境的主要方法，就是不为无谓的小事动情、发火。买东西时给的份量不足，走路时让人碰了一下，交往时吃了点亏，碰到这些事情时，我们不妨“睁一只眼，闭一只眼”，不必往心里去。

——经常从事感兴趣的业余活动，如打球、游泳、看电影、下棋、打牌、听音乐、跳舞、旅游、钓鱼等。业余时间玩得快活，我们就会觉得心情舒畅，到上班时也轻松愉快。

——从工作中找到乐趣。我们在工作中感到劳累、烦躁，往往是因为对工作本身不感兴趣，如果能够发现干工作就是一种令人愉快的活动，我们中年人就会不知疲倦地去干。有人说：“工作总是件累人的事，谁还能对工作感兴趣？”其实不然。活动是人的一种本能，而工作即是我们的主要活动之一。只要不对工作抱有天生的反感，只要认真寻找，注意发挥自己才能并取得成功，就能产生兴趣。这是因为，兴趣是在成功经验和产生积极情绪体验的基础上积累起来的。我们主持一个会议，与会者畅所欲言，使我们产生一种和谐感、融洽感、共鸣感；我们写一个发言稿，头脑中不断有“火花”闪现，使自己感到一阵阵的兴奋；这些情绪逐渐积累，我们就可能慢慢对开会、写发言稿产生兴趣。

——上班时忘掉与工作无关的事情。上班时时常想起与

工作无关的、烦人的事情，例如物价又上涨了，老婆又找茬儿了，路上挨警察批评了等。应该学会当“乐天派”和“健忘者”：一起进车间或办公室，就忘掉了那些令人头痛的事情；工作时间只想工作，其他事下班再说，哪怕天塌下来，也不去管它。

（2）问问自己为什么感到累 我们一周工作下来，好像全身的劲儿都用尽了，坐到沙发上连眼皮都懒得抬一抬——在这种情况下，我们不妨闭目养养神，然后静下心来回想一下：自己这一天、这几天为什么这么累？

这样做的结果，往往是得出如下发现：干不同的工作时，劳累程度有不同；干同样的工作时，在不同的时间、不同的情景下，劳累程度又有不同；干相同的工作时，我们觉得累，别人却似乎不那么累。这种情况下，我们不妨再比较一下，这些工作、时间和情景以及自己与他人有什么不同，找出其间的差异之点。这些差异点就是影响我们劳累程度的主客观因素，同时也就是我们为解除劳累及烦恼应该加以注意的问题。比方说，同样是干车间主任，我们觉得整天疲于奔命，狼狈不堪，别人却井井有条，轻松自如。为什么自己如此疲劳？比较起来看，一是自己体质较差，二是时常精神紧张，三是领导和管理方法有些不对头。找到了原因，就应该逐一解决这些问题：增加营养，加强身体锻炼；进行心理锻炼，合理调节；遇事提醒自己头脑冷静，不要紧张；向有经验的同行学习，钻研管理理论，改进领导方法等等。实际上，在正常的作息制度下，干好工作并不一定非要累得“贼”死，累往往是不知道为什么累引起的。

（3）善于休息 中年人在工作单位均是骨干力量，所以，我们大多数人工作起来总是废寝忘食，结果是引起了过度

的劳累，导致了智力迟钝、操作不精确和工作效率降低，而智力迟钝等又会引起无力感，增强了疲劳感和烦恼。所以，我们一定要注意休息、善于休息。

说到休息，有些人会说，我活了四五十岁了，还不知道怎样休息？事实上，会休息，还真不是件容易的事。这首先是能够管住自己，强迫自己抽出身来，一心一意地去休养生息。尤其是工作任务重的时候，我们的内心往往被工作任务充满，舍不得把时间用来休息。这种时候，就应该算一笔账，不休息，手脚累了，脑袋累了，两个小时也干不了平时半个小时的活，如果休息半个小时，以后一个小时就可以干累时两三个小时的活，通过休息既不感到疲劳，又提高了效率，何乐而不为呢！另外，我们还应该给自己定个“规矩”，例如，上午10点钟，下午3点钟，必须放下手头的事去休息；作操、午饭时决不能去想工作等等。这样坚持做下去，慢慢养成了习惯，我们就能及时命令自己停下来，进行休息。

应该注意科学地安排休息。例如下班后要休息好，不要再过多地从事与工作内容相近的业余活动。工间休息时一定要放下手头的事情，到户外活动活动。在工作过程中觉察到疲劳时，要调整一下节奏，放松一下，那怕是放松两分钟也好。

在休息时，我们还应该遵守两个“休息原则”。一是使全身心得到尽可能多的休息，能坐下来决不站着，能躺下来决不坐着，能舒展开四肢决不缩成一团，能静静地呆一会儿、养精蓄锐决不去耗神费力。二是积极活动，从事与工作性质不同的活动。灵活地运用这两条原则，我们就会得到高效率的休息，在较短的时间内“充足”力量和生气，心情愉快地从事下一步的工作。

(4) 学会放松 疲劳在生理上主要表现为肌肉紧张，生理生化反应的代谢产物不能及时排出体外，引起沉重、酸懒感；这些沉重、酸懒感即是烦恼的一个来源。从这个角度上说，解除烦恼的途径之一，就是减小沉重、酸懒感，解除肌肉紧张。一些研究和实践认为，达到这一目的有效方法是“全身放松”。就是用自我暗示的方法让自己身上的每一个部位都松弛下来，这里介绍一种简单易学又易见成效的自我暗示放松法。其作法和步骤是：

①仰卧在床上，两腿舒适地伸直，手臂轻轻地伸开放在身体两侧，从头到脚完全放松，不用任何力量；然后摇摇手，晃动晃动脚，转几下头，选定最舒适的位置。

②将左脚稍稍抬起，让脚部的肌肉收缩，保持紧张用力的姿势，直到肌肉哆嗦发抖。然后，停止下来，向自己发出命令：“放松这条腿”，“腿要放松”，“放松”，“放松”。接着，向自己发出暗示：“这条腿已经放松了”，“脚也放松了”，“现在一点也不紧张了”，“紧张都流到外边去了”，“脚越来越轻松了”……。

③用类似于②的做法，将右脚、大腿、臀部、腹部、胯部、胸部、臂肩部、髂部，脸部、眼部都依次放松下来。

④对自己身体的各个部分，从脚到脸依次地、缓慢地进行检查。当感到某个部分还多少有点紧张时，就向那一部分发出命令：“还应该再放松些”，“再放松一点”。

⑤用自我暗示的方法将自己的呼吸平缓下来，做到呼吸深，频率慢，出气入气均匀，舒适自然。吸气时感到颈部和胸部到处充满了新鲜空气，呼气时缓缓地把气放出去，好像要把肺里的气全部放出，又好像把全身的紧张全部驱散。

经过以上步骤，我们就会感到自己全身已经都放松了，

紧张没有了，一呼一吸是那样的欢快舒适，有一股暖流从胸部向四周放射开来，在躯体上流动，全身心都处在一种梦幻般的状态中。这样静静地持续一段时间，我们就会觉得一天的疲倦一扫而光，紧张和烦恼也云消雾散了。

(5)工作时不要故意用劲 不少人认为，干工作就要卖劲，不用劲干不好工作。其实不然。有经验者的体会是，命令自己一定要加油干、赶快干，有时不一定能把工作干好。例如，命令自己一上午一定要写出2,000字的稿子，结果往往写不出，可是在“不命令”自己的时候，却可能写得更多。骑自行车上班，命令自己“加油”，“加油”，结果一算时间却没有快多少，还累得“贼死”。其中的原因是，自我命令可能给心理造成过多的压力，影响认识活动和操作活动的敏捷性、准确性和速度，也会使得肌肉过于紧张、营养消耗过大，这些都可能降低工作效率，增加疲劳度，或者使出现疲劳的时间提前。特别是脑力劳动，在心理上过于用劲，更可能引起焦虑，导致思维迟纯，在问题还没有个头绪时大脑已经晕晕呼呼，时常“用”了一天的“劲”，还不如平静时的一个钟头出活。不少心理学研究证明，工作内容越复杂，心理活动越容易受心理紧张的干扰；而心理越紧张，心理活动受到的干扰越多，人就越容易出现疲劳。

因此，解除疲劳及与之相联系的烦恼的重要方法是工作时不要命令自己拼命干，不给自己施加过大的压力，该干什么就干什么；心平气和地、有条不紊地干，尽可能让全身肌肉和关节处于轻快、松弛状态。比方说，我们骑自行车去联系工作，那只要掌好把，一圈一圈地蹬就行了，就像在轻悠悠地逛街，而不要拼命地往下蹬，更不要把胳膊、小肚子和脖子都动员起来，一起用劲。这样，几次之后，我们肯定会发

现，所花的时间却比拼命骑时差不了多少，而且一点都不觉得累，也不心烦意乱。

(6) 把工作想得容易些 中年人工作中出现劳累感，有时是因为把工作任务想得过于困难了，拿我自己来说，当想到有一件工作要干，或者接受一件任务时，感到这件事干起来一定会遇到很多困难；物质条件可能不充分，时间可能不够用，同事可能不支持，自己的体力和能力可能不支，可能要流很多汗……一想到这些，还没干事之前就会在心里“打鼓”，身上冒汗，产生畏难心理，预先就觉得十分劳累。而且，由于觉得工作任务太难，在干这件事情时，我可能把“吃奶”的劲都使上，把全身肌肉绷得紧紧的，就像卓别林扮演的小丑。结果是活没干多少，却累得要命。工作前的“劳累”为工作中的劳累提供了基础，工作中的劳累又证实了工作前的预感，自己的劳累感和烦恼就会在这种相互影响中加强。应该把工作任务想得容易些，在接受任务时，想到不利条件也想到有利条件，定出切实可行的计划，把需要创造的条件落实到计划上，而不是整天挂在心上。把注意力放在克服困难的行动中，而不应整天考虑任务是如何困难。这样做了，我们可能就会发现事情并不那么困难。

(7) 在同一时间内只干一件工作 一个医生，面前有一大摊事情，这个病人要复查，那个主任要汇报，手术报告要写，手术方案要订，带的实习生要教；一个处长，桌子上放着几大堆文件，这个要学习贯彻，那个要批示讨论，另一文件要复议，还有几个会议要去作报告。看到这么多任务，我们难免觉得工作棘手、时间紧张，恨不得一口气把它们干完，以便坐到沙发上好好休息一会儿。由于这种心理状态的作用，我们就会催促自己快点干，以至引起紧张和烦恼。

有鉴于此，中年人有条件时应给自己定这么一个原则：在同一时间内只干一件工作。具体方法是，对一天、一周、一月内要做的工作订一计划，按各种任务的轻重缓急排一次序，重要的、时间性强的先干，次要的、时间性不那么强的后干；一旦排好日程，就要在同一时间内只干同一件事情。这样，就不会前思后想，左顾右盼；也不会觉得任务缠身，大兵压境，烦躁不安。

为了减少因工作任务多而产生的压力，我们中年人还应该把自己的办公桌清理一下，把所有现在不处理的文件、不读的书统统从办公桌上拿走，放到柜子里。这样，就会“眼不见，心不烦”。

我们还应该将一些零碎小事及时处理掉，如接到一个电话，就及时回电；接到一封来信，看完就写回信等。这样，就不会总惦记着有几个电话要回，几封信要写，头脑中不会大事小事缠绕在一起，乱糟糟一团，而会很有头绪。头绪就是和谐，它会使得我们干起事情来很轻松，有条不紊，不那么感到棘手。

另外，我们还应该养成这样的习惯：处理事情时，不论大事小事，都力争做到当机立断，反对犹豫不决；讨论问题时，做好准备，一经研究就力争形成决议，避免议而不决，一再复议。有了这样的习惯，我们就会感到干工作是件很轻松的事情，根本用不着疲于奔命，也用不着因有事缠身而烦恼。

（8）一日事，一日毕 在很多时候，我们之所以从心理上觉得劳累、烦恼，主要是由于一件事没有干完。上面要一篇稿子，到晚上睡觉时没有写完，躺到床上后脑子里还在翻来复去地想后边的部分该怎样写，大脑得不到休息，就会一而

再、再而三地向我们发出“累了”的信息。由此，我们就会感到疲劳和烦恼。加工一个零件，没车完就下班了，到家后我们的“脑子”可能还在班上：“我的车床上还留着一个零件……今天刚车了一半……明天一上班就先干它……。”我们一边干着家务或其他活动，一边想着这些事情，比起不想这些事情来，就会更多地感受到劳累和烦恼。

一些研究证明，人们对尚未全部完成的事情更可能记住，更可能经常回忆，因此，也就可能为此而烦恼。

解决这方面烦恼的主要方法，是做到一日事，一日毕，把当天所安排的工作尽量干完。需要几天或者更长时间才能完成的工作，在一天下班或晚上休息前，也应干到一定阶段；做完一件具体事情，将它打上一个句号。如果到下班前尚有一段时间，又不大可能在这段时间内做完一件事，最好不要去做这件事，留到明天做，而应该去把其他零碎事干一干。

为了做到“一日事，一日毕”，中年人有必要为工作订一个具体的计划，今天干什么，明天干什么，心里一清二楚，不要在力不从心的情况下去争取“超额”。我们做到了这些，就永远不会因此而烦恼。

3. 工作任务重令人烦恼，怎样解除它

中年人工作中烦恼的重要来源之一，是担子重。在社会上，中年人的肩上几乎担着整个社会。在单位内，年轻人刚刚进入工作，缺乏实际的知识、技能、经验；年迈者体力、精力衰退，没有可能继续从事繁重复杂的工作任务；中年人的肩上几乎担着整个工作单位。在工厂，中年人要干最累、技术性最强的活；在学校，中年教师要连轴转地上课；在研究所，中年知识分子要担负最重要的课题；在机关，中年干部事事要走在前面，因为年轻干部都在看着自己。这些，都是