白领心理自助系列

今天开始不困惑

◎周源 编著

教科书?

怎么可能!

它不但能带给你**小说一样的轻松，教科书一样的收获，**还能让你在领略过**漫画的爆笑**之余对人生有所感悟。白领们，带着你的心理困惑，翻开这本不一样的**心理自助书**吧！

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

白领心理自助系列

今天开始不困惑

◎周源 编著

小说？

NO！

教科书？

怎么可能！

它不但能带给你小说一样的轻松，教科书一样的收获，还能让你在领略过漫画的爆笑之余对人生有所感悟，白领们，带着你的心理困惑，翻开这本不一样的心理自助书吧！

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

家庭、职场、亲情、爱情、友情，职业困惑、人生规划，青春迷途、中年危机……各种滋味，只有身为白领的你最能体会。本书以轻松的文笔和鲜活的故事塑造了一个又一个白领形象，为你展现每一个表象下的心理困惑，并结合心理分析为你从认知和行为角度提出解决方案。你将学会如何面对这些心理危机，进而笑傲职场、笑对生活。

图书在版编目(CIP)数据

今天开始不困惑 / 周源编著.--北京：机械工业出版社, 2011.6
（白领心理自助系列）
ISBN 978-7-111-34725-5

Ⅰ.①今… Ⅱ.①周… Ⅲ.①心理保健—通俗读物 Ⅳ.①R161.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第089864号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）
策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新 陈逍雨
版式设计：陈 星 责任印制：乔 宇
北京汇林印务有限公司印刷
2011年6月第1版第1次印刷
148mm × 210mm • 6.875印张 • 165千字
标准书号：ISBN 978-7-111-34725-5
定价：26.80元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务
社服务中心：（010）88361066
销 售 一 部：（010）68326294
销 售 二 部：（010）88379649
读者购书热线：（010）88379203

网络服务
门户网：http//www.cmpbook.com
教材网：http//www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

今天开始不困惑

PREFACE 前言

我每天都会面对不同的来访者。不同的着装，不同的性格，不同的气质。但是有这样一个群体，他们身上有着或多或少却相当明显的共同特征，他们就是白领。他们带着不同的问题与我交流、向我寻求帮助，困扰他们的问题都与他们身处的职场有直接或间接的联系。

我是心理咨询师，但我也是一个普通人，一个和他们一样正在职场搏杀或纠结于生活琐事的白领，只是我的职场要求我更多地在工作中成长，以更平和、包容的心态去尊重和帮助每一个来访者。我端详他们的外在，捕捉他们的情绪，倾听他们的诉说，包容他们的喜怒哀乐。不作任何评判，只探寻究竟。在为他们分析问题的同时也引导他们能够在分析的过程中试图找到属于自己的解决办法，助人自助是最好不过的结果。

书中的每一个故事都以案例的形式介绍了来访者正在经历的困扰，也初步分析了一些他们的叙述方式或者表情动作所蕴涵的心理意义。同时也希望借此给读者一些引导，即与人做面对面交流时能把握一些隐含的心理信息，以期更好地达到交流目的。案例介绍之后是

对问题的剖析，从求助者的个人成长生活经历、个性养成以及社会文化背景等角度浅析心理问题形成的原因。最后从认知和行为的角度，给具有个案特征的求助者提出解决方案。同时也给具有相似困扰的读者一个启示，让读者通过之前的案例，对自己的心理信息有所把握，接下来对自己的困惑尝试着进行分析，并结合简单易行的方法进行自我救助。同时也希望读者能感受到心理咨询师对来访者尊重宽容的态度，在你学习心理自助的同时，也能以这样包容而柔软的心态善待你周围的人，这能让你体验到更广阔明亮的心境。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

今天开始不困惑

CONTENTS 目录

前言

第一章 职场遭遇危机 你要如何应对

屡战屡败求职关 社交恐惧成障碍/3
后有追兵前有虎 焦虑进行时/9
周一周五综合征 懒惰厌烦困扰你/15
公司管理很混乱 越来越没安全感/20
业绩衰退 让我越来越回避前行/26
工作提不起劲 职业倦怠成习惯/32

第二章 事业家庭两头难 几多欢喜几多忧

全职太太 YES? NO?/41
围观新兴夫妻模式——成为“家庭煮夫”的日子/47
MISS王 OR MRS李/52
周末夫妻 月末夫妻 年末夫妻/57
老公 我不想成为丁克家庭/63
家庭理财固然好 幸福生活更重要/70

CONTENTS 目录

第三章 下一站 EQ达人

收入绑架了我所有的快乐/79
警惕踢猫效应 不做情绪奴隶/86
昨天 明天 我们忘记感受今天/92
分享彼此的快乐 分担你我的忧愁/98
消极收场很草率 积极应对最关键/105
表达意见≠语言攻击 别让冲动成魔鬼/111
我是小卒我快乐/118

第四章 生活拒绝亚健康 精神抖擞奔小康

周末——能宅就宅/127
晚睡早起熬通宵 神经兴奋为哪般/134
紧张的工作+高强度娱乐锻炼=我需要斗志昂扬的状态/141
抽烟酗酒 不是缓解而是依赖/147
减肥——从简单美容过度为药物成瘾/153
必须一尘不染的办公桌 谁来拯救我的强迫症/158

第五章 工作之外 情感是我甜蜜的负担

白领女转型恨嫁女？/167
别让猜忌横亘在你和闺蜜之间/174
穷朋友 富朋友 偏见让我没朋友/181
误解 让我与美好缘分擦肩而过/188
在外依赖老总 在家依赖老公/194
CEO：我应不应该安排好儿子的人生/201
亲人 爱人 友人 为什么你们给予的关注那么少/208

第一章

职场遭遇危机你要如何应对

ZHICHANGZAOYU WEIJINIYAORUHE YINGDUI

LVZHANLVBAIQIUZHIGUAN SHEJIAOKONGJUCHENGZHANGAI
|屡战屡败求职关 社交恐惧成障碍|

在给叶薇做第一次咨询前，同行Sandy向我大概介绍了她的情况："女性，举止似乎过于拘谨，话不多，始终低着头，无人陪同。"语毕，像是忽然想起了什么，又像经过许久斟酌，转过头，意味深长地对我说了一句话："她不愿意动笔留下自己的名字及联系方式。"

最后一句话触动了我。是的，不是不愿意留下自己的信息，而是不愿意自己动笔。

结合Sandy反馈的情况，这个"不愿意动笔"的动作似乎被赋予了一些特殊而典型的意义。他们不愿意，或者说，他们没有能力在公众场合或者某些特定场合表达自己，因为这会让他们感到窘迫、紧张，甚至恐惧。

这类求助者走进咨询室，首先面对的问题就是，如何与咨询师建立哪怕最简单的社交关系。

反复琢磨Sandy提供的几个重要信息，似乎典型，似乎又在暗示着什么与众不同的特征。我该如何面对这样的求助者？之前接手的类似案例是不是得回顾一下？因为这类求助者其实并不太有意愿主动走进咨询室，那是从第一步开始就需要面对脆弱的一种巨大勇气。或者她所面临的，并非单纯的我所猜测的问题？那么我面对的将是一个怎样的求助者？

滴答，滴答。桌上的钟有条不紊地走着。

也许最近棘手的问题太多，加之Sandy意味深长的那句话，让我的思绪凌乱而冗杂。忽然转念间，不禁哑然，我是怎么了？在未接触求助者前，竟然如此主观地胡乱猜测。

浓郁的咖啡香气将我拉回记忆中……

六年前，我获得心理专业硕士学位，并考取相关执业资格证。我始终告诫自己，学校环境毕竟与社会环境有所区别。可是，最坏的结果仍然出现了——我无法找到满意的工作！

我素来对自己要求严格，加之频繁遭遇挫折，于是我逐渐地把思维的焦点落在对自身能力的评估上，我开始质疑自己。我最强烈的体验是，每当走进面试考场时，与向他们展现我拥有的才能以及对这份工作所具备的资格相比，更多的是窘迫和紧张，我害怕他们看到，对于这份工作的要求我缺乏什么，我不具备什么，我做不到什么。

我更多地关注到我的“缺点”。于是我的面试表现逐渐从自信表达走向拘谨窘迫。

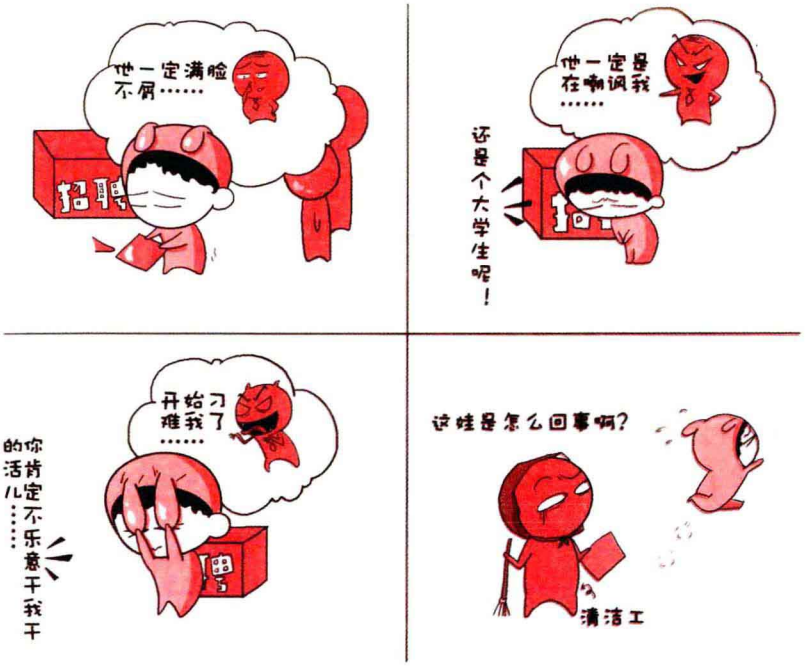
那个时期的最后一次面试，我无法在求职登记表上写下自己的名字。是的，我当时无法抑制一个消极的意识和一种恐惧的情绪，它们让我呼吸急促，手心直冒冷汗还止不住地微微颤抖。我的字写得好吗？在别人眼里我应该是个连字都写不好的家伙吧？这样的我有什么资格去争取一份工作呢？

那一次，我带着空白的表格离开了那家公司。

我找到了我的导师，我什么也没说，只是沉默地把那张空白的表格放到他的面前。他平静地说了一句话，你能来向我求助，很好，真的很好。我当时并没有意识到导师这句话的真正含义。

第二天，导师电话通知我，要我与他参加一个面试。学院需要一名文员负责文字工作，而我要以面试考官的身份考察前来应聘的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



人员。

也许我明白导师这样做的目的，我其实并没有资格作为面试官，但是我需要体验站在这个位置上，我会如何做，我会如何想，有何感想，做何评判。

至少让我暴露于我所逃避的环境，用自身的力量抗击那个在我的想象中诞生的，让我恐惧的“魔鬼”！

是的，那个“魔鬼”就是我自己！

我依然战兢着，尽管我坐在面试官的席位上。我不断告诉自己“我是考官，我是考官”，再配合腹式呼吸调整状态。情况似有

好转。

伴随着稍有减弱的恐惧，我逐渐看清了坐在我面前的应聘者们。我眼前的他们，似乎每一个人身上都有我曾经的影子，自信的，活跃的，紧张的，退缩的。但是无论怎样变化，每一个“我”都像一只被牵着线的风筝，“我”的情绪，“我”的思维，已经逐渐失去了自我的控制，左右于坐在“我”对面的考官们。以他们给“我”下的结论不断反省自己，否定自己。他们认为“我”不适合这个岗位，“我”就给自己归结出诸多“缺点”，并放大那些或有似无的“不足”。

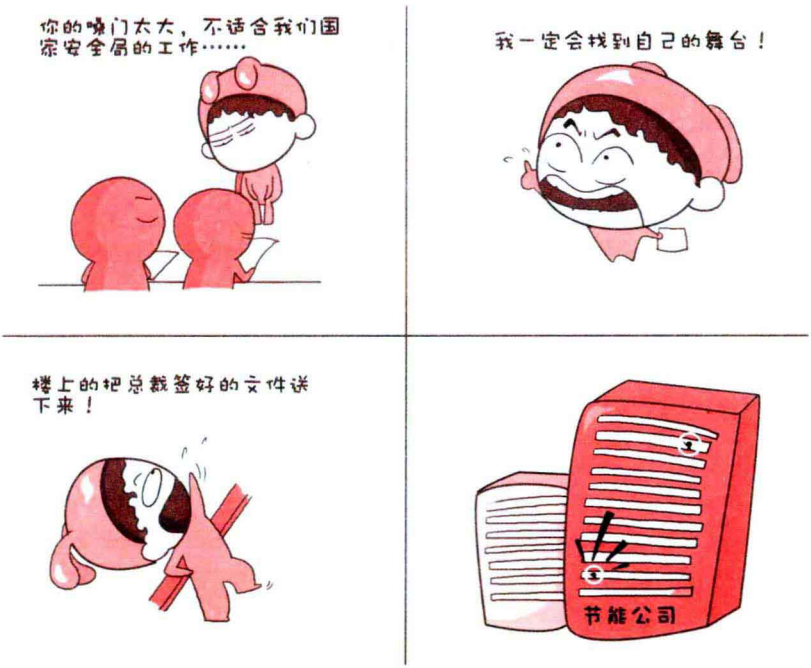
显然，我在评估自己能力、判断自我价值的时候忘了告诉自己，我再好也不可能完全符合对方的要求，我再不济也不能说明我不是一个人才。我不仅需要在每次失败的面试中，发现自己仍然需要学习的地方，同时也要明白这仅仅是需求与被需求之间的不匹配，而不能单纯定义为不被这个职位认可，完全是因为自己不行。

或者可以简单解释为，这个工作需求的人才是方的，而我是圆的。不适合，仅此而已。

作为面试官的每一场面试都一步步印证并坚定了我对自己的反思。比如我们需要招聘一名图书管理员，这份工作对从业者的要求除了有相关专业之外，更多的是对自己得有一定的了解。你可以不了解这份工作有多机械，多枯燥，但你得明白你自己是否是个耐得住寂寞，并且热爱图书的人。应聘人员中不乏优秀的人才，但是当这些太年轻的求职者谈论职业规划时，更多让我看到的是不够沉着，稍显躁动，但毫无疑问这些特质在营销策划工作上却可看作激情与活力。坐在这个位置上，我似乎看得更透彻，你有你的能力，我有我的需求，你可以在需求与被需求的磨合中更多地了解社会，认识自己。这是一个学习的过程，不是谁给谁画叉，谁能给谁打勾的问题。

以考官身份参加了几场面试后，导师告诉我，接下来的几场，

我要以旁观者的身份参加，并在过程中做好记录。于是我带着笔记本坐到了考官与求职者的中间，我观察着他们的一来一往。几场面试下来，导师与我谈及感想，我翻看了记录，从起初的详尽细致到最后的寥寥数语。我诚恳地告诉导师，我以为我能以旁观者的角色收获一些不同的信息，但是我只有一个简单的感受，今天的面试，就是今天的事，无论今天发生什么，我们明天还将继续走该走的路，别人不是在否定我的能力，而我也没有资格给自己的职业道路画上充满恐惧的句号。无论求职者还是面试官，都是在平等地对话，尊重着对方的表达。这只是求职道路上的其中一页，也只是人生道路中的一步。很重



要，却也没什么大不了。

导师微微一笑，说，明天，你是求职者。

我知道这一天迟早会再来到。我告诉自己我是可以做到的，我只要勇敢地表达自己就足够了。

我逐渐从对面试的恐惧和挫折的阴霾中走出来，但我仍有担忧。我既是如此，我将来何以面对我的求助者。导师做了个颇有意思的比喻，魔法师获得了破解魔咒的方法，代价是交付自己被这种魔咒诅咒时的解除能力。于是每学会一种破解方法，魔法师会多一点暴露在危险中，那么对魔法师自身的抵御能力要求会越来越高，魔法师毕竟能力有限，总会有自己的软肋。但是魔法师不能解除自己的魔咒，却能要求别的魔法师来替自己解咒，所以魔法师之间比普通人更需要彼此。他握着我的手说，也许有一天，我会需要你的帮助。我用力地握住了他的手。

时隔一周，叶薇来访，她的头始终低着，手不停地绞着衣角，我想无论这个女孩的问题多复杂或多么与众不同，我都应该给予更多支持的声音，从鼓励她勇敢地走进咨询室开始。

HOUYOUZHUIBINGQIANYOUHU JIAOLVJINXINGSHI
|后有追兵前有虎 焦虑进行时|

芷静的签名又改了：我确定，我患上了焦虑症！

自打我注意到她的签名后，我发现这姑娘的签名始终处于活跃状态，就没一刻消停过。最让我喷饭的一次签名是：公司楼下的蒜拌臭豆腐真是人间美味，使劲打了十几个嗝，希望颊齿余香能与同僚们共享！

这两个月来，她的签名从“我很担心”到“我有些焦躁”，再到“我焦虑了”，直至最后给自己诊断为：“我确定，我患上了焦虑症！”

芷静的性格恰好与她似水般温柔的名字南辕北辙，活泼外向而有些急躁。这样性格的人比较容易为一些琐事着急上火，容易出现焦躁的情绪，但是性格外向的人无论正面或负面情绪都来得快去得也快。相比之下，敏感多疑自卑内向的性格更容易引发焦虑的情绪，并持久影响个体。他们性格压抑，遇到消极情绪会有意自我克制，不表露内在真实感受，使得消极情绪长久淤积心中，从而导致严重的心理障碍。

可芷静究竟是如她所说的焦虑症，还是简单的焦虑情绪而已？

我点开了她的头像，跟她打招呼：“姑娘，最近可好啊？”

她立刻回复：“你没看到我的签名吗？”接着又发来了一条：

“你瞧瞧我，怎么把你这大心理咨询师给忘了！火速赶来我家，给你做好吃的，顺便帮我解决问题。”

坐在被她布置得花红柳绿的厨房兼餐厅，我热火朝天地吃着她的酸辣鱼头汤，看着芷静眉飞色舞地讲述如何艰难求师学艺终于弄到这道绝世美味的独门秘方，实在让我无从和她探讨她的“焦虑症”。还好，在饭后吃果盘的时候，芷静“顺便”向我谈及了她的“焦虑症”。

“我觉得所有的问题都起源于那次小小的升职。进入这个公司后，我的人缘还是不错的，不管是和新进职员还是平级同事甚至上级领导我都能相处得游刃有余。那次一个小部门的主管辞职，暂缺人选，大家都有资格参加竞聘，那我当然也去参加了。”说到这，芷静往嘴里丢了一颗草莓，略带得意地说“那一次我的表现可是赢得了绝大多数高层的认可哦，我可真的没有想到自己还有这方面的才能，”她吞下草莓接着说，“你知道的，我从小就不太注重什么才能的，只是公认的人缘好。呵呵，没想到还能有这样的收获。”她转而又捡起一颗草莓，只是没有欢快地往嘴里扔，而是小心地一点点撕着草莓上的叶子，语调开始略微低沉，“可是，好像就是从那时候开始，我学会注意自己的能力，开始关注自己还能做什么，能做到什么程度，还能不能做得更好。”她把那颗被她“蹂躏”得有些乱七八糟的草莓重新放回果盘。“好像我变得越来越小心，谨慎。我担心自己做得不好，不能达到别人的要求，我更担心周围人发现我没有能力做好这份工作。”

她突然抬头，我才看到她眼里已经有些泪水，她继续说：“你知道吗，那些原来和我要好的同事都变了，我觉得他们每天都在紧盯着我的工作。所以，每当我想到那么多双眼睛在监视着我的工作时，我就会心慌、烦躁、焦虑，有时候还会胸闷、思维混乱，不知道自己

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com