



中国作家文丛

释放紧张

——走出职场心理困境的智慧

SHI FANG JIN ZHANG

沈明明 肖莉 著



大众文艺出版社

释放紧张

——走出职场心理困境的智慧

沈明明 肖莉 著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

释放紧张 / 沈明明, 肖莉著. - 北京: 大众文艺出版社, 2009. 2
(中国作家文丛)

ISBN 978 - 7 - 80240 - 320 - 8

I. 释… II. ①沈②肖… III. 社会科学 - 通俗读物 IV.
C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019520 号

书 名	释放紧张
责任编辑	张 宁
装帧设计	鸿艺工作室
出版发行	大众文艺出版社 发行部电话 84040746
地 址	北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009
经 销	新华书店
印 刷	北京京东印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
字 数	180 千
印 张	7.625
版 次	2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价	258.00 元(本册:18.00 元)

前言



这不是一本治疗心理疾病的专门书籍。它针对的不是典型意义上的心理疾病,也没有通常意义上的医学治疗或心理治疗的方子。它的写作初衷仅仅定位在通过“聊”天而帮助阅读它的人消愁解闷,从而获得心灵的休息和安适,对于那些终日奔忙于生活的各个领域,而又受制于种种职业要求的职业人而言,便更是如此。

职业是社会分工的结果。分工的前提是合作,结果还是合作。合作是分工的生命,没有合作的分工,是分裂。这样一来,职业人必须面对更加开阔、更加跟进、更加复杂、更加容易迷失自我的人际关系。从最终来说,一切职业人真正需要“合作”的是人,而不是物,哪怕你是个仓库管理员。是的,仓库管理员直接的管理对象是物,但是透视管理员与物资的关系,隐藏在背后的依然是人与人的关系,正如他与货主的关系。

为了充任生活和职业的不同角色,职业人必须随时随地地准确自我定位,任何角色的失败都有可能使之丢失良机、事业受挫甚至前功尽弃。有人说,职场犹如战场。不无道理。仔细想来,其实,职场的复杂和变数远远高于战场。因为,战场上,自己的对手或敌人毕竟是相对确定的,而职场上,“对手”却永远是扑朔迷离而充满未知的。设想一下,当你置身于一个充满未知的环境,而危险不知从何而来,那么,你的心灵便只能处于一种



状态,那就是紧张和恐惧。这样一来,职场上,任何无根据的安全感,不仅仅是盲目和麻痹,甚至是陷阱和深渊。

生活是美好的,它总是那样的充满未知和多姿的色彩;生活又是不公平的,因为它的美好总属于具有感受美好能力的心灵。生活,对于职业人来说,需要其具有更强健、更坚韧、更开阔的心理品质和精神素质。

毋庸置疑,在现实生活中,尤其是在社会各种竞争关系日益加剧的今天,有钱的,没钱的,正在挣钱的,盼着挣钱的,有事业的,没事业的,追求事业成功的,都必须在令人神迷意乱的人际关系中寻找合适的支点。与此同时,掩盖于各种繁华和光荣背后,各种意料之中或料想之外的心理危机也不期而遇。

所谓的“心理危机”,并没有确定的心理学意义,由于它日益突出地、真实而自发地左右人们的精神世界甚至前途命运,其所引起的愈来愈多的关注,也就顺理成章了。这是一种介乎于心理健康和心理疾病之间的一种不良心理量变过程。事实上,所谓的“疾病”,并没有固定的内涵,正如“健康”没有其标准而不变的公式一样,它仅仅是一种偏离健康的动态过程的某种综合结果。人们需要医生,是因为需要对健康进行某种亡羊补牢式的拯救;同时,又由于这里存在着一个量的积累过程,所以,预防“医学”日益成为关注健康人们的热门话题。

许多疾病,无论是生理的,还是心理的,经常被人们看做是某种程度的“突发事件”。然而,从根本上说,世界并不存在真正的所谓“突发事件”,所谓突然从天上掉下或地下冒出的,来去无踪的幽灵般的“突发”,永远只是责任人推卸责任的痴人说梦般的托词和借口。危机,本有一个量的积累过程,只是在没有引起必要重视和采取必要避险措施的放任状态下,才会最终酿



成现实的悲剧。正像浓聚的瓦斯,如果没有及时有效的稀释排解,它总是爆炸的隐患。浓聚的瓦斯终究可能是要爆炸的,不过,对于麻木的心灵,下一次的悲剧将什么时间发生于哪一个煤窑,大多总是等到大错已经铸成,才如梦初醒而追悔不止恨莫当初。

有专家称(凤凰卫视世纪大讲堂里听到的),对人体而言,从单个的癌细胞发展为无以医治的癌症,一般大约需要四十年甚至更长的时间。这可能是一种非常乐观的说法。然而,面对与时俱进的癌症死亡率,多数人似乎拥有充足的理由来质疑这一说法的权威性和科学性。因为,这中间有四十年的漫长光阴哪!人们有太多的时间去避免成为癌症患者的不幸!可事实上,残酷的现实与人们的并不过分的期待却几乎是南辕北辙。话又说回来,如果人们真的遵循医学研究的科学成果,那么变革自己的生活方式将显得多么的重要和紧迫!是的,与其等到四十年后倾家荡产去抢救已经无法救治的癌症患者,远不如防微杜渐地及时进行必要的疾病预防。对于心理疾病,也是如此。

近些年来,新闻媒体不断爆出许多令人匪夷所思的名人自杀事件,人们在扼腕痛惜的同时,敏感或者麻木的神经也得到了某种触动。心理学家们开始喋喋不休地将一切罪过归咎于抑郁症,哲学家们则端直身板告诫人们珍惜生命的重要。话是要说的,这也是知识分子所必须要承担的社会责任。可惜的是,自杀人群中的绝大多数并不是文盲,而恰好是令人敬仰的知识分子!更让人们忧心的是,撇开那些少数的自杀性的极端事件不说,“幸存者”们的心理健康状况也并不令人乐观。时下流行的所谓“幸福指数”,如有深入客观的调查,肯定摆不上台面。老百姓说的“拿起筷子吃肉,放下筷子骂娘”的情形,还在相当大的



范围和程度上存在,即使那些腰包鼓胀起来的暴发户,有时也不免发出深沉的叹息,发现自己“穷得只剩下钱了!”据调查统计,在职业人群里,大约 90% 以上的人存在程度不同的心理障碍,其中的 20% 左右的人,则已经恶化为可以确诊的心理疾病。统计数字是枯燥的,因为,对于那些病人来说,其内在痛苦远非统计学或其他学问所能表达的。

正如身体有一个成长过程,人的心理也有一个复杂的“生长”历程。按照传统心理学的理解,这是一个认知、情感和意志的相互纠缠、交互作用而共同“生长”的过程。事实上,认知能力是人心理活动的基础,情感,为人类活动作出价值评价、判断和选择,意志则受到认知判断和情感判断的驱动,表现为完成目标任务的坚持能力。从这个意义上说,成功的教育应当由三块组成,认知教育、情感“教育”和意志“教育”。遗憾的是,发达的现代教育恰好轻视或忽视了最重要的情感和意志“教育”。人的一生,都在寻找和追求幸福。而幸福感却恰好属于情感体验和情感判断。围绕这一中心的重大人生问题,如荣誉与耻辱、痛苦与快乐、善良与邪恶、美丽和丑陋、成功与失败等等,都是伴随人的一生,为情感纠缠从而影响认知选择和意志坚持的挥之不去的课题。

我们“有幸”或者“不幸”地生活在这一特定时代。我们可以将自己的一切力量贡献给时代,将生命的每一点热量奉献给社会,但是,无论如何,我们必须清晰地意识到,我们应当学习生活,善于生活,并且,能愉快而幸福地生活。这里所说的生活,当然包括职业生活,甚至其最重要的内容,即是职业生活本身。

环顾周围,一方面,可以看到上班族的奔忙,一方面,也可以看到失业族的无奈。中国,正处在从传统农耕社会脱胎的转型



社会,几千年的文化心理并显和共生于同一个相对短暂而狭小的时间空间,人格和心理所承受的压力和紧张,是任何一个时代甚至任何一个国家都无法比拟的。进城的“农民工”的心理遭遇,便是一个侧面或者微观的说明。

面对短时间内的沧海桑田巨变,面对“现代”职业人遭遇的种种“空前”的心理转折和困境,中国传统的优秀文化,乃至世界的优秀文化,似乎能有效地中和并缓冲这一由于巨变而造成的巨大落差。源远流长的中西方哲学,一直致力于人精神世界的自我反思,致力于人生命的价值和“最优”的生存思索,试图在一些重大的人生问题上,做出尽可能合理而健康的选择,它让人们从生存的重负和紧张中走出,走向精神的自主、自由、升华和释放。对于现代中国人遭遇的心理嬗变来说,传统中国文化中的人学、美学、人与世界相互和谐等等思想,更显得弥足珍贵和久旱甘霖。春风化雨,润物无声。心灵的阴霾,需要通过精神的自我调整来清扫。拨云见日,明镜方能生辉。

用中西方哲学以及中西方相关文化精髓,来调适职业人的心理,并有效地释放灵魂的“紧张”,成为本书的目的和宗旨。作者期待,职业人能以此为契机,重新自我认识,重新评估职业的价值,重建健康的精神家园,由内而外地懂得,工作可以钱少,但不能缺失幸福;工作可以紧凑,但不要紧张;工作可以充实,但无需忙乱;工作可以低谷,但不是没有希望;工作可以平凡,但不能平庸;甚至是“失业”,没有了那种自己心仪的“工作”,也并不缺少自己理想的生存方式。

此刻,耳边似乎由远而近地响起了朱熹的亲切诗句,“问渠那得清如许,为有源头活水来”,“等闲识得东风面,万紫千红总是春”!



肖莉教授是我的老同事,长期从事心理学、教育学的教学和研究,建树颇丰。加之,她还同时多年从事心理咨询和心理健康教育工作,长期工作在第一线,实践经验厚积而精致。她负责本书每篇的前两小节心理案例和案例分析部分的写作;每篇的另两小节由我捉刀成文。我写作的部分,多关乎一些人生哲学思想,尽可能地立足真实的生活和回归生活的真实。此前,我写作的《善待生命 善待自己——生存智慧的一种解读》(九州出版社,2007年12月出版),可以看作是这部分内容的思想引子。

本书的写作,时间较为匆促,内容和观点,自然受到作者认知范围的限制,存在的问题和漏洞,肯定不少,真诚欢迎读者的指正和教诲!

沈明明

2008年9月19日于九江学院

目 录



前 言.....	1
----------	---

篇一 尴尬的笑容

一、与人相处的尴尬.....	1
二、交往的奥秘.....	6
三、“恐惧”的背后	11
四、真诚善待他人，是一切成功交往的前提	16

篇二 都是完美惹的祸

一、余虹们的死	22
二、完美者的失落	27
三、哪个圆是最圆的	30
四、真人要露相	35

篇三 “我忙，我不赶趟了！”

一、快节奏生活面面观	39
------------------	----



二、快节奏刺激与过劳症	43
三、匆忙的背影	47
四、工作得轻松，是因为有序	51

篇四 谁打败了成功者

一、一位成功者的自述	58
二、心灵的黑洞	61
三、成功感，往往是距离失败最近的陷阱	66
四、成功没有上限，正如失败没有底线	72

篇五 “黑色的”星期一

一、职场上倦怠的人儿	76
二、职业枯竭的背后	79
三、职业的“透支”和精神的疲惫	86
四、工作原来即是生活本身	92

篇六 荒山由它绿，眼球莫涨红

一、遭遇嫉妒的职场人	97
二、解开嫉妒的困惑	103
三、“美德在于中道”	109
四、“君子成人之美”	114



篇七 明天的路，就在你今天的脚下

- 一、易碎的饭碗..... 120
- 二、失业的人，流浪的心..... 124
- 三、是挑战，也是机遇..... 129
- 四、学习，并不只是学校里的事..... 134

篇八 能掀起狂澜，是因为海水接受了低谷力量的积蓄

- 一、职业发展中的各种“瓶颈” 139
- 二、曲径可以通幽，柳暗更显花明..... 147
- 三、冬天既已来临，春天还会远吗？..... 150
- 四、一篇叫做日记的“散文”：冬 158

篇九 自信，是指向成功的力量， 自负和自卑则是自设的陷阱

- 一、不能接受的负债..... 163
- 二、面对失败..... 169
- 三、自卑与自负，是心灵自我伤害的两把尖刀..... 172
- 四、学会宣泄，因为这是生命的“排毒” 178



篇十 职业，究竟能为人们带来什么

一、是继续工作还是做全职太太·····	186
二、人们通过工作，究竟想获得什么·····	191
三、处世和职场的一条公理：舍就是得·····	196
附录一：A 型还是 B 型性格 ·····	203
附录二：简易情商测试·····	206
附录三：压力指数测试·····	208
附录四：抑郁自评量表（简称 SDS） ·····	211
附录五：强迫症的简单检测·····	213
附录六：挫折心理的自我测试·····	215
附录七：看看你的个性与职业相配吗？ ·····	218
附录八：你善于对付难以相处的人吗？ ·····	220
附录九：职业价值观自测·····	223



篇一 尴尬的笑容

一、与人相处的尴尬

我们先在开篇讲三个职场的故事吧。

第一个故事：

陈坚明大学毕业后，来到一家文化出版公司工作。初到时，他待同事很热情，而同事们却相对冷淡。只有一个名叫林玲的女同事，始终展现出春天般的笑容。陈坚明觉得林玲格外亲切，不知不觉就把她当成了新单位的第一个好朋友。陈坚明每逢遇到不顺心的事，总爱找林玲说说，而林玲也总是微笑着静静地倾听，非常善解人意。日子久了，陈坚明渐渐发现，林玲不只对自己微笑，对张姐、赵姐甚至何总，她都一样温和地笑着。陈坚明仔细观察过她的表情，实在也分不出个亲疏远近。

有一次，陈坚明才向林玲说了赵姐的不是，转眼就看见她笑眯眯地和赵姐一起出去吃饭了。陈坚明心里直打鼓，特别担心林玲会和赵姐说些什么。望着林玲和赵姐的背影，陈坚明装作随意地问身边的李姐：“林玲和赵姐很要好吗？平时没看见她们在一块儿啊？”没想到李姐哼了一声：“她，和谁不熟啊？笑面



虎!”陈明坚愕然:“你说林玲?”李姐神秘地拍拍陈明坚的肩膀:“你是新人,还有很多事不明白,劝你少和她接触,说不定一不小心就上套儿了。”说着就走开了,边走还边意味深长地回头看了他一眼。陈坚明心乱如麻,他可是在林玲那里发过公司不少人的牢骚。有一天,陈坚明正在整理文件,只见林玲和何总肩并肩走进来了。陈坚明的心立马提到了嗓子眼,正在这时候,何总恰好转头看了他一眼。陈坚明“啪”地瘫坐在了椅子上。

林玲自小性格文静,不爱说话。刚来公司工作的时候,人人说起林玲都竖大拇指。可不是吗?工作能力强,性情又好,总是笑咪咪的,让人看着心情也阳光啊。可是过了大半年,风言风语就传开了。什么“别看她脸上笑嘻嘻的,谁知道肚子里打什么主意?”,“她把自己捂得严严实实的,咱们却对她掏心掏肺的,万一她把我们说的传出去,那可怎么办!”,有名的快嘴李姐还给林玲起了个笑面虎的绰号。议论传开,许多同事有意无意地都在疏远林玲。林玲心里迷惑:“真不明白他们为什么要瞎说?我是听过你们的抱怨,可我从来也没有背地里搬弄是非啊。我有自己的原则,不道德的事我不会做。”林玲心里委屈,可脸上还是那副笑咪咪的模样。

听说陈明坚要辞职,林玲很遗憾。那天正跟何总说陈明坚的创意很到位,从他来了以后,公司的杂志销量有起色了,上午刚说完呢,下午就听说他要辞职,不知又遇上了什么事?她不知道,同事们已经在传,林玲嫉妒陈明坚的才华,跟何总打了小报告,想方设法要把陈明坚给逼走。陈明坚走了,林玲则继续坚守着她对人的微笑,相信有一天,人们会明白她的善意。



第二个故事：

夏小晴是清华大学的硕士研究生，毕业后在北京一家美国独资企业工作。她聪明、漂亮、身材优美、才华出众，是一个近乎完美的女性。由于她工作成绩显著，做事扎实细心，领导提拔她做了技术主管。

夏小晴的收入水平直线上升，手中的权力也随之增大，不少同事内心不平衡，心怀嫉妒。很快，夏小晴觉得不少过去和她关系不错的人在明显地疏远她，还有一部分人公开和她作对，有的扬言要把她赶下去，有的甚至放出话来要好好地揍她一顿。

为此，夏小晴承受着巨大的心理压力，她表面上保持沉默，内心却十分压抑，总是偷偷掉泪，每天睡不踏实，还常常做噩梦。夏小晴把自己的痛苦都归咎于技术主管这个职位，想辞掉不干又不甘心，在左右为难的关头，读到一篇心理咨询方面的文章，便想到去求助心理医生。

心理医生在了解了夏小晴的情况后，认为她用沉默的方式来应对别人的非议不能解决问题，建议她勇敢面对，针锋相对地维护自己的正当权力。夏小晴的悟性很好。第二天上班，当一个男同事挖苦她时，她壮着胆子，与他大吵了一顿，本来以为自己出了气会变得轻松，却知不为什么，心理特别恐慌，觉得天都要塌下来了，公司里的人都像一个个监视器，在窥视着自己的行动。她越想越害怕，只得向领导请假，躲在家里几天不去上班。

夏小晴甚至没有勇气去见心理医生，几天后，强烈的恐惧感减弱了些，她便给那位心理医生打了个电话，诉说了自己几天来发生的事及自己的恐惧感，她觉得自己天性软弱，与别人发生冲



突后感到异常害怕,怕别人会变本加厉地加害自己。心理医生意识到,夏小晴的恐惧,并不完全来自于环境,可能与她长期压抑而造成的大脑功能损伤有关,大脑行为学已经证明,当人的大脑中基底神经节发生机能异常时,人就会产生避免与别人冲突的心态,会变得易受惊吓和焦虑重重。

夏小晴很快在一家大医院作了脑部扫描,结果发现大脑确实存在生理机能异常。心理医生为她开了有针对性的药物,同时配合心理治疗。几个月之后,夏小晴不再为与人发生冲突而恐惧了。她的镇定自若终于为自己树立起了权威形象。

如果不是去寻求心理医生的帮助,夏小晴就会成为一个典型的“社交恐怖症”患者。

第三个故事:

2006年4月的一天,下班后,EMC大中华区总裁陆纯初回办公室取东西,到门口才发现,自己没带钥匙。此时他的私人秘书瑞贝卡已经下班。陆总试图联系她,却联系不上,当时心急火燎。数小时后,陆纯初还是难抑怒火,于是在凌晨1时13分,他通过内部电子邮件系统,用英文给瑞贝卡发了一封措辞严厉且语气生硬的谴责信,内容如下:

“我曾告诉过你,想东西、做事情不要想当然!结果今天晚上你就把我锁在门外,我要取的东西都还在办公室里。问题在于你自以为是地认为我随身带了钥匙。从现在起,无论是午餐时段还是晚上下班后,你要跟你服务的每一名经理都确认无事后才能离开办公室,明白了吗?(事实上,英文原信的口气比上述译文要激烈得多)”