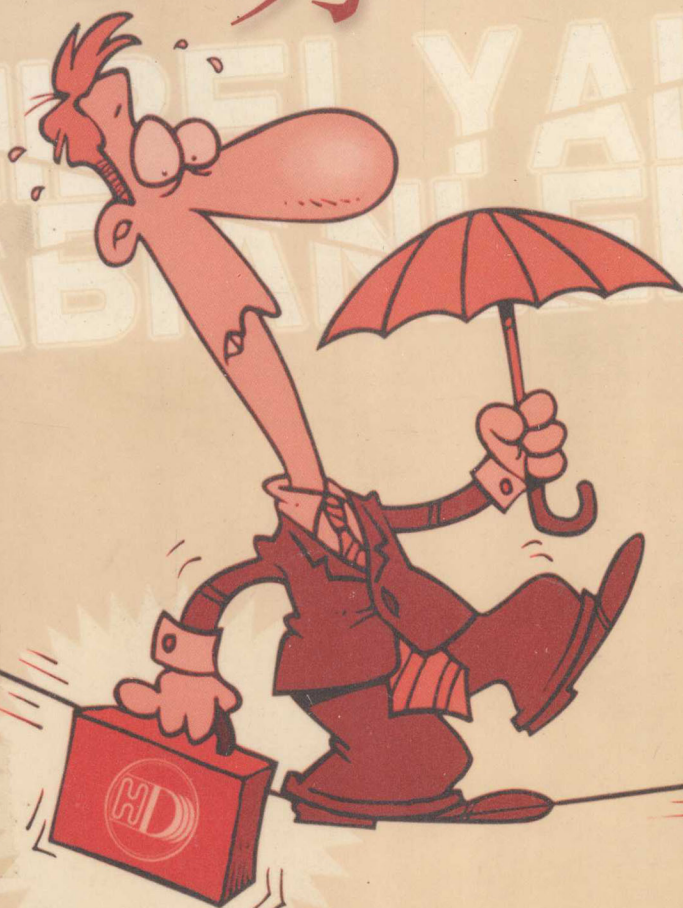


你被压力压扁了吗？

游伯龙 著



世纪出版集团 上海人民出版社



你被压力压扁了吗？

游伯龙 著



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你被压力压扁了吗? / 游伯

龙著. —上海: 上海人民出版社, 2003

ISBN 7-208-04542-9

I. 你... II. 游... III. 压抑 (心理学) —通俗读物 IV. B842.6-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 007583 号

出品人 施宏俊

责任编辑 李 强



世纪文景

你被压力压扁了吗?

游伯龙 著

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社 出版、发行
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

经 销 新华书店上海发行所
印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 635 × 965 毫米 1/16
印 张 12.75
字 数 159,000
版 次 2004 年 2 月第 1 版
印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04542-9/B·367

定 价 19.80 元

目录

CONTENTS

自序	你被压力压扁了吗?	1
致谢		5
第一章	神奇的习惯领域	7
	1 什么是习惯领域?	
	2 领域的形成和影响	
	3 左右人生苦乐的电网	
第二章	让你的生命自在发光	17
	1 生命的历程	
	2 打造生命蓝图	
	3 有效的人生管理	
第三章	如何成为受欢迎的领导者	45
	1 领导者成功的基本原则	
	2 受欢迎的特征	
第四章	自在生活的七大信念	67
	1 理想的习惯领域	
	2 七个迈向理想境界的信念	
第五章	排忧解难的制胜策略	105
	1 能力的养成	
	2 看透问题,掌握先机	
	3 突破挑战	
	4 有效地处理难题	

第六章 化压力为助力 135

- 1 压力的妙用
- 2 最小阻力原则
- 3 化压力为助力的妙方

第七章 双赢的高招 157

- 1 当我们的习惯领域相碰时
- 2 透视互动，创造双赢
- 3 你好，我也好

第八章 成为人际互动的高手 183

- 1 如何使人喜欢我？
 - 2 如何让人接受我的看法？
 - 3 大家都赢的买卖谈判
-

自序

你被压力压扁了吗？

压力是万物活动的根源。

人们因有“要生存”、“要活下去”的压力，而努力工作、趋吉避凶；因有“传宗接代”的压力，而恋爱、成家、立业；因有“自我重要感”的压力，而不喜欢别人的批评、怒骂；因有“社会赞许”的压力，而喜欢力争上游，受人肯定赞赏；因有“感官快乐”的压力，而欣赏音乐、美术、舞蹈等；因有“好奇心”的压力，而不断地探测未知；因有“自我升华”的压力，而不愿与世浮沉、随波逐流。

想一想，世上成千上万的产品或服务，哪个不是为了解除或提升人们的压力而存在的？哪个行为或活动背后没有压力在驱使？

当今科技快速进步，带动了政治、经济、教育、社会的快速转型和波动，也带来了强大而多变的压力，许多人因此常有被压力压扁的感觉。生活因有压力、烦恼、障碍、恐惧，而不能自在自如。

压力源自我们的理想目标和现状之间不利的差距。它有双重的作用，如一刃之两面。当我们有能力、有信心可达到目标时，我们会积极求解，因此压力就转化成达到理想目标的动力和热情；反过来，当我们能力不足或信心不够时，我们会从合理化的道路上退缩，压力不

但无法变成动力，而且常会令人闷闷不乐。

有智慧、有能力的人，可以看清压力的来源和作用，并化解它，不但能优游、享受压力，而且能帮别人解除压力和痛苦，因此心无烦恼、障碍、恐惧，而能自在地享受人生。本书针对这个问题，用小故事点出好观念，让我们可以在忙碌的社会中，自在地享受丰富的人生。

观念是所有行为的先驱，也是情绪的带动者。

好的观念能够让我们更有能力解决自己及别人的困难与痛苦，我们的内心因此更能得到平安自在。不好的观念常会使我们内心纷乱，不但障碍难解，心灵亦难平安。

很幸运地，我们的观念（包括想法、做法）如同计算机的软件一般，是可以转化与升级的。例如当有人批评我们时，直觉地，因自尊心受损，我们会认为（一个观念）：“批评我的人坏人！”如此我们的心便关起来，别人说什么，我们就是听不进去，同时我们的情绪也会低落、不安。如果我们转化上述观念为（新的观念）：“批评我的人，因他让我知道如何改进，我要谢谢他。”在这新的观念下，我们的心胸打开了，我们的情绪会好转、平静，因而受教、受益的是我们。别人的眼睛是雪亮的，也会欣赏我的平静而感激地受教，进而建立彼此良善的友谊，我们的生活也会因此更自在。

当软件升级到极致，甚至可以帮助我们脱离痛苦、烦恼，而获取心灵的平静和安详。没有痛苦、压力、仇怨、愤怒、恐怖等情绪，在面对现实挑战时就能自由自在、充满喜悦。这不是人人所渴望与追求的理想境界吗？

自古以来有成千上万的经典和书本在试图解答如何才能扩张能力、解除困难，进而获得自在与喜悦。每一本书如果好好去读，都会给我们不同的启发。但是，要花多少时间，我们才能够有一个系统性的了解，让我们感到轻松自在，而不是烦闷痛苦？

本书用一系列简单的小故事，来介绍一个有系统的好观念——习惯领域（或人性软件）。为使本书易读、易懂，兼具趣味性，本书用漫画方式呈现这些小故事，让读者能一目了然，可在短时间内吸收如何增强能力、获得自在的好观念。

本书一共分为八章，包括了：

- 一、神奇的习惯领域；
- 二、让你的生命自在发光；
- 三、如何成为受欢迎的领导者；
- 四、自在生活的七大信念；
- 五、排忧解难的制胜策略；
- 六、化压力为助力；
- 七、双赢的高招；
- 八、成为人际互动的高手。

如果你没有时间看完全书，尽管可以只看漫画，让小故事和一则则的好观念带给心灵一帖清凉。若你有时间的话，不妨花一点时间把全书的小故事和漫画先看一遍，然后再回头细细咀嚼书中的文字叙述，和故事中所涵盖的好观念。

你可以将小故事与别人分享。通过分享，所带领出来的好观念将更丰盛，并让你的生命更充实。

如果你仔细内化并实践书中的好观念，你会觉得习惯领域（人性软件）与我们同在。在我们日常生活上善用习惯领域，能使我们的生命更有活力、喜悦和自在。

你可以将本书当作你的床头书，在睡觉前拿出来看，它的好观念也许就会使你会心一笑，而得到自在。如果你有困难、烦闷、怨恨、恐

怖，你不妨把书打开，尤其是第四章(自在生活的七大信念)，它会让你重新定位自己，而使你得到自在、自如。

如果你是忙碌的上班族，很想继续上进、提升自己的竞争力，却没有很多时间可以读书，这是一本入门的好书。

如果父母亲想给子女一个最好的礼物——帮助他们建立好观念和好习惯，这是一本入门的好书。

如果你想了解那随时与你在一起、为你工作，甚至主宰你的人性软件（或习惯领域），并要让它继续不断地升级、为你工作，使你更有能力，这是一本入门的好书。

如果你想了解你的生命历程，掌控你的生命，让它发光、发亮，这是一本入门的好书。

如果你想要成为一个受欢迎的领导者，不论是在家、在社会或在工作上，并希望了解它的基本原则及方法，这是一本入门的好书。

如果你碰到困难，想要突破、解决并享受处理的过程，这是一本入门的好书。

如果你想要了解别人的行为，化解别人及自己的压力与痛苦，并要了解如何达成它的道理，这是一本入门的好书。

如果你与别人互动时，想要“你赢，别人也赢！”“你乐，别人也乐！”并要了解它的简易原理及方法，这也是一本入门的好书。

如果你读完本书，觉得有趣，想要再进一步了解习惯领域，请参考《HD 习惯领域》、《智慧新境》或《行为新境界》。

我非常感谢你看这本书，相信它能帮助你认识习惯领域，并且培养出受用一生的好观念，使你的人生更自在、更充实，不但能光亮自己，也照耀别人。

致 谢

我要感谢漫画家杨正全先生，由于他的才华及坚毅不拔的精神，把漫画活生生地展现出来。这些漫画的题材得助于张玲玲、黄崇铭和陈宜宁，我非常感谢他们。

我也非常感谢我在美国堪萨斯大学的执行助理刘正山先生（政治学博士），他不断地与我脑力激荡，提供许多建设性的点子和协助，使这本书更易懂、活泼。当然，我也很感谢交通大学的助理王美静小姐，她任劳任怨的协助，使本书能顺利完成。

我要感谢的人非常多，除了在《HD习惯领域》、《智慧新境》、《智慧乾坤袋》、《你是大赢家：习惯领域的应用》和《行为的新境界》里面感谢的习惯领域同仁之外，我要感谢所有参与习惯领域学说正面推广的同仁。只要你曾经投入习惯领域的推广，你就是我感激的对象。限于篇幅，不能一一列举，但我对你的感激是一样的。

书中有若干引用的例子和故事，有些是由习惯领域同仁提供的，我们感谢这些提供例子的同仁；但因无法查知原作者，在此谨向这些原作者致歉，也表示对他们的感谢。

我也很感谢习惯领域的点灯人邓东滨教授和黄麟明先生、洪建全

教育文化基金会董事长简静惠小姐、林哲生先生及李玉娟小姐。我更要感谢我的内人周照子，在后面默默帮助、鼓励和建议，她对本书的完成有很大的帮助。在此我一并致谢。

最后，我要感激你，因你读这本书使我们结了善缘。读这本书对你有益无害的。如果你有心得的话，请你与我分享，好吗？

第一章

神奇的习惯领域

◆ 什么是习惯领域？

◆ 领域的形成与影响

◆ 左右人生苦乐的电网



第一章 神奇的习惯领域

01.

我们每个人都有无限的潜能，这话怎么说呢？因为人一生下来就有大约1000亿个脑细胞。假如每个细胞的大小有如细沙，那么1000亿颗细沙，就连一部大卡车也装不下。

这么庞大的脑细胞如何运作呢？举个例子：在上世纪80年代之初有所谓的个人计算机，它是用8个位来做的，假如每个位相当于1个铜板，8个位就好像掷8个铜板一样，依其正反面的各种现象，再给予1个相关的意义，就可以做计算机处理。一般来说，计算机如有64个位，就可做成超级计算机。可是我们却有1000亿个比位还复杂的脑细胞，这就像是拥有1000亿位的计算机，可见威力有多大！

为什么每一个人都有这么大的潜力，但成就却有着千差万别呢？根据脑科学家的研究，我们的脑一般只有10%的脑细胞在认真工作，其他90%都好像在一旁休息、睡觉。假使你能激发自己的潜能，纵使只



增加1%的脑细胞为你工作，这增加出来的10亿个脑细胞将创造你无穷大的能力，使你成为超人。

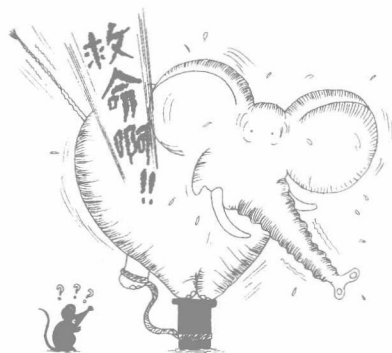
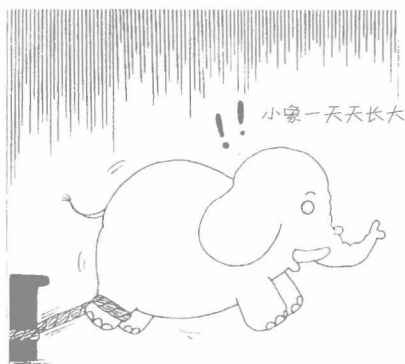
为什么我们有这么多的脑细胞，却只有10%在为我们工作呢？因为我们从小时候的学习中，就学会了一些程序、方法与思考模式，而这些模式慢慢成了我们的习惯：习惯一面帮忙我们解决问题，一面也阻挡我们学习新的事物。

小故事 1-1

马戏团的大象

大象是非常庞大的动物，但马戏团的人只用条绳子把它拴在小小的柱子上，大象就乖乖地待在那里，为什么呢？

我们都知道，大象是非常庞大的动物，但马戏团的人只用条绳子把它拴在小小的柱子上，大象就乖乖地待在那里了。为什么呢？因为驯象师都知道怎样训练大象，当小象出生时，他们就用铁链将它绑在



哪怕长到很大，也不敢挣脱铁链，
即使老鼠来了，想逃也逃不掉！

钢筋水泥的柱子上。小象挣扎了几个月后，只要看到绳子（铁链）和柱子，便自认为跑不开而认命地待在那里。那么，我们的脑海里又有多少像钢筋水泥柱子或铁链那样的东西把我们拴住呢？由于制式习惯的束缚，使得我们不需要用那么大的威力去为自己工作，慢慢就任由那一大群脑细胞在一旁休息，以致潜力没有发挥出来。

好观念 1-1

认识自己的习惯领域，将能帮助我们了解自己的想法与做法，它们是受了无形“铁链”的束缚或驱使。警觉是智慧的开端，认识习惯领域是让我们获取更广大、更美好、更自由自在的想法和做法的开始。



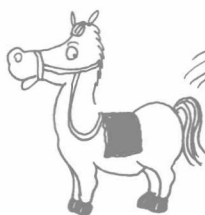
1 什么是习惯领域？

我们的行为、想法是会改变的。但不管怎么变动，久而久之还是会停滞在一个范围内。那个范围便叫“习惯领域”（Habitual

Domain)，简称HD，“习惯领域”就好像“龟壳随龟”一样地跟着我们。然而，习惯领域毕竟不同于龟壳，因为它看不见、摸不着也听不到，它是无形的，但却随时随地在影响我们的行为与想法。以下举几个例子来说明。

其中有一人跳上
另一个人的马。

喂！你不骑自己的马，
跳上我的马干什么？



我就是因为能够突破习惯领域，
才当上董事长的。



小故事 1-2

老董事长的赛马

有一位将退休的董事长，要从两名候选人中挑一位接班人。由于他们两个人都会骑马，董事长便带他们到牧场去，并且每人各配了一匹同样好的马，要他们绕场跑一圈，谁的马较晚到达终点，谁就是下一任董事长。这种“比慢”的赛法，已经超出了一般的习惯领域，因此两人刚开始时都不知所措。后来，其中一位跳出了习惯的束缚，骑上另一个人的马，快马加鞭往前冲去，把自己的马留在后面，等到另一个人明白是怎么回事时，已经太晚了。