

今天开始 不纠结

◎ 龙湘涛 编著

纠结了，
怎么办？

做深呼吸？
显然不够！

看心理医生？
太夸张了吧！



现在跟我们学习**如何告别纠结**吧！本书不但向你展示**丰富的典型案例**、专业的**心理分析**、实用的**实战手段**，还能助你**走出思维泥塘**、**穿越心灵沼泽**、**启迪生活智慧**、**提升幸福指数**！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

白领心理自助系列

今天开始 不纠结

◎ 龙湘涛 编著

纠结了，
怎么办？

做深呼吸？
显然不够！

看心理医生？
太夸张了吧！



现在跟我们学习**如何告别纠结**吧！本书不但向你展示**丰富的典型案例**、**专业的心理分析**、**实用的实战手段**，还能助你**走出思维泥塘**、**穿越心灵沼泽**、**启迪生活智慧**、**提升幸福指数**！

 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS

本书结合白领人生中的现实问题，导入优秀影视、文学作品的经典形象进行案例重现，将白领内心的纠结进行了细致剖析、专业分析，再通过诊断、探讨、总结等方式，为解决问题提供可行性方案。一个个简单的道理，一种种常见的招数，甚至一句句轻声的安慰，都能够帮助你开启理性和智慧的大门，带你走出内心的迷茫。白领，你还在纠结吗？如果你早一点看到本书，或许能够少一些纠结，多一分果断；少一些错误，多几许理智；避免许多遗憾，收获丰富人生。不要小看了源于你自己内心的力量。

图书在版编目（CIP）数据

今天开始不纠结/ 龙湘涛编著. —北京：机械工业出版社，2011
（白领心理自助系列）

ISBN 978 - 7 - 111 - 35093 - 4

I. ①今… II. ①龙… 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 116133 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 陈道雨

版式设计：陈 星 责任印制：杨 曦

北京鑫海金澳胶印有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm · 6 印张 · 147 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 35093 - 4

定价：24.80 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

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版



如果说，思考是人类智慧的表现，那么纠结，就是思考的附属品——生活何其复杂，人类情感的天空何其浩渺，由思考开始，陷入更深的迷茫，也是一种普遍现象。于是不知哪位驾驭语言的能工巧匠发明了这样一个词——纠结。

但为什么在人类的语言文字发展的历史中，“纠结”这个词并没有从诞生之日起就“大红大紫”，而是蜷缩在不起眼的角落里，直到近几年才活跃于年轻人的嘴边、指端呢？其中很重要的一个原因，是过去受各种条件限制，人们没有那么多选择的机会，自然也就无需纠结。而在现在这个纷繁芜杂的社会中，人们见得多，想得多，可以选择的机会也很多，便开始眼花缭乱。同时，人们的欲望也在不停地膨胀。我们可以选择，但我们不想选择，因为选择就意味着一定有舍弃，我们不愿舍弃。于是，纠结如约而至。

“纠结”一词，在白领中尤其流行。一些白领，在无法忍受当前的境况时，便会逢人就说自己目前很“纠结”；在无法形容及排遣内心的复杂情绪时，也恶狠狠地吐出两个字：“纠结！”生活中遭遇了

困境，面临着选择的时候，恐怕也只有“纠结”一词能够言有尽而意无穷地表达白领们的情绪状态。

为什么白领们尤其纠结？因为他们面对着太多的两难：理性与感性的较量，得到与失去的衡量，欲望与克制的斗争，梦想与现实的冲突，等等，这些都是挣扎和困惑的源头。又因为受教育程度和奋斗经历的关系，他们比其他很多群体都更习惯于思考。于是事情回到了原点：思考多了，难免衍生出纠结。

当个体因为纠结而产生了疼痛感，当纠结壮大成为浩浩荡荡的社会心理标签时，它已经不仅仅是简单的个人情绪、心理现象，而是变成了一种社会之痛！我们还能视而不见吗？

救救白领，正视纠结！

本书涉足白领的生活、工作、情感等各个领域去观测白领的人生状态，寻找容易“纠”的问题，提炼出那些让人们疼痛的“结”，再从心理与现实的角度细细地剖析，耐心地梳理，帮助白领们了解纠结，正视纠结，最后敢于行动，亲手解开人生中的各个“结”。在这个过程中，我们要始终抓住一个关键点：“纠”，并不是为了“结”，而是为了“解”。

人生没有解不开的“结”，只有不敢面对“结”的逃避者。如果你还在纠结，还有很多纠结，那么，就耐心地读读这本书吧！我真诚地期望，本书能给白领们提供一些价值性与实用性兼具的建议和方法，帮助白领们增加智慧和理性，提升自尊和自信，以便更好地理解 and 适应人生中的各个阶段、各种变化，赢得独特的人生。

走出迷茫，穿越魔境，白领，你出发了吗？



前言

第一章 职场纠结心理大揭秘

办公室恋情该不该/3

职场人际：无话不谈的朋友，还是熟悉的陌生人/8

猎头挖我该不该走/12

安逸和挑战，选择谁/17

要前途还是要“钱途”/21

现代女性，要家庭还是要事业/25

坚持理想，还是随波逐流/29

第二章 亲情纠结心理大探索

接受父母的安排，还是坚持自己的理想/35

做放飞的风筝，还是归巢的小鸟/38

当亲情遭遇爱情/42

兄弟姐妹之间的“账”该如何算/46

该不该把婆婆当亲妈/50

培养神童还是顺应天性/55

给孩子西式教育还是中式教育/59

CONTENTS

目
录**第三章** 友情纠结心理大曝光

- 左手友情，右手爱情/67
- 异性朋友，是否该保持距离/71
- 友情第三者/75
- 朋友的秘密，听还是不听/80
- 友情和金钱的尴尬战争/84
- 当友情遭遇时空的变化/88
- 不够正直的朋友，继续交往还是疏离/94

第四章 爱情纠结心理大挑战

- 要金钱还是要爱情/103
- 坚持原则还是继续容忍/108
- 坚持被“剩”还是将就结婚/113
- 恋人的过去，该不该过问/120
- 娶红玫瑰还是白玫瑰/124
- 嫁不嫁凤凰男/131
- 出轨老公回头，该不该原谅/138

第五章 我纠结的人生

- 鱼和熊掌的千年困惑/147
- 选择恐惧症/152
- 纠结给我们带来的困扰/159
- 面对选择我该怎么办/165
- 让焦虑远离自己/171
- 别让铜板丢掉你的人生/177
- 不为过去的选择后悔/182

|第一章|

职场纠结心理 大揭秘

ZHICHANGJIUJIE
XINLIDAJIEMI

BANGONGSHILIANQING GAIBUGAI |办公室恋情该不该|

办公室是工作的场所，然而，忙忙碌碌的人们，在日复一日地相处中，眼角眉梢渐渐也生出了“情”。这也难怪，人毕竟是情感动物，只要有人的地方，就难免发生感情。

只是，办公室是工作的特定场所，发生在这个特殊场所的感情，自然也非同一般。难以把握尺度，不好处理关系，容易影响工作，缺乏独立空间，通常是办公室恋情具备的几大弊端。有些办公室恋情甚至在众目睽睽之下演变成闹剧，最后，恋爱中的男女主角不是狼狈收场，就是黯然离去。因此，很多企业明文规定不允许办公室恋情的发生，一旦发现员工之间发生办公室恋情，要么辞退要么调岗，有的企业甚至要求新员工签署“拒绝办公室恋情”之类的保证书。难道，办公室恋情真的是洪水猛兽？

2010年的热映电影《杜拉拉升职记》，不仅是一个职场励志故事，而且向观众展示了一幕幕办公室恋情。我们一起来看看这些隐藏在工作文件、工作事件以及职业套装之下的“隐情”，到底有什么特别之处。

电影一开始就展现出了人事经理玫瑰与销售总监王伟那隐藏得可谓天衣无缝的恋情：他们一起居住，开同一辆车上班，在上班途中讨论房子装修的事。但他们绝不同时走进办公大楼，不在办公室眉目传

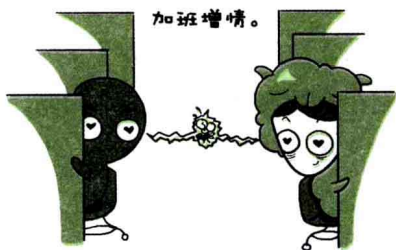
情，见面如同普通同事，甚至相隔咫尺也要通过电话沟通。这一对职场精英，将隐藏的恋情处理得如同他们的工作一样滴水不漏，直到在职业追求上产生了分歧，感情渐渐变淡，才和平分手。至此，都没有任何人发现他们的恋情。

后来，职场新人杜拉拉进入公司，通过几次工作交流与私底下的相处，很快与王伟摩擦出爱情的火花。在公司规章制度的限制下，这段恋情依然不能公之于众，于是便有了杜拉拉与王伟在办公区擦肩而过时的相视一笑，转过身各自的甜蜜笑容，加班之夜的相互陪伴，以及一起上班的愉快早晨。遗憾的是，杜拉拉还不太懂得平衡事业与爱情的关系，在当上总监秘书后过于看重事业，忽略了王伟的感受，使他感到备受冷落，导致两人出现分歧和误会，王伟黯然离开。好在经

办公生情。



加班增情。



陷入浓情。



你们在干什么？

她有眼屎……



检查仪容，他有鼻屎……

历过一番波折，杜拉拉与王伟最终还是走在了一起。

除此以外，影片中还提到了秘书Helen与上司的恋情。Helen和上司约会的私密照片一不小心被曝光给全公司的人，所以二人中必须有一个要离开，Helen成了这场办公室恋情的牺牲者。值得欣慰的是她却因此将一段感情修成了正果，在不久之后与上司结婚了。

在整部影片当中，办公室恋情的男女主角们时时注意对恋情保密，极力掩盖，为的就是保住工作，在职场中继续享受爱情的甘霖。这些既怯懦又勇敢的情感纠葛，在职场的夹缝中生存，甜蜜当中有着太多敢爱不敢言的尴尬与无奈，相信在影片放映过程中，这些恋情的进展也牵动着不少职场男女的心。

那么，作为职场中的一员，我们又该如何看待办公室恋情呢？一旦发生办公室恋情，又该如何处理呢？

首先，最好不要与自己的上司、同事发生恋情，尤其是同一个办公室的同事。就算公司不干涉，两个人整日相处在一起，难免产生厌烦心理或影响到工作。万一恋情失败，以后两个人抬头不见低头见，将更加尴尬。

其次，如果恋情已经发生，也不用一棍子打死。俗话说，“男女搭配，干活不累”，办公室恋情也未尝不是一桩美事，只要男女双方能够理智地处理好工作和感情的关系，把握在公司里交往的分寸，就不应该受到质疑，而是应该受到平等的看待和尊重。理智地处理好办公室恋情，关键在于把握以下几项原则：

1. 注意公私分明

既然是同事，就难免有工作方面的来往，这时候，恋爱中的两个人在公事上切勿过度流露私心，更不应该把工作当作两人关系的筹码。在工作时间及工作环境中，也不适宜处理私人感情，以免影响到正常工作。

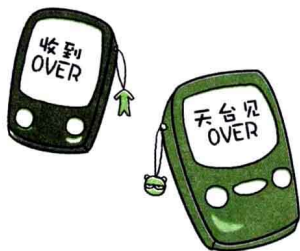
2. 适当保持距离

恋爱双方，关系即使到了密不可分的地步，也应该在工作中保持适当的距离。比如说，上下级之间发生恋情，一方最好主动申请调岗，以免在工作管理当中让其他同事产生“徇私”的误会，也避免旁人时刻拿着放大镜观察你们，造成不必要的压力。如果是平级同事之间的恋情，尤其是两人在同一部门时，哪怕不能调岗，也要在工作中尽量保持距离，避免造成工作上的意见冲突，以及保留自己的空间，维持“距离美”。

3. 避免利益冲突

在同一个企业的同一岗位当中，往往存在着竞争，即使是恋爱双方，也不能避免这样的尴尬。而竞争往往带来负面的心理，利益便

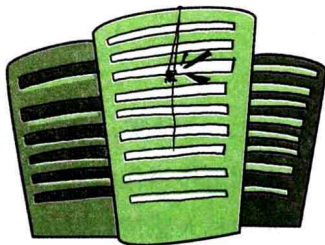
恋情保密。



小心翼翼。



学会隐藏。



亲爱的，我来了！我好想你……



成了造成感情困扰的“杀手”，在不经意间便给恋爱双方造成伤害。因此，业务搭档或有竞争关系的同事之间，最好不要发生恋情，一旦发生了，也最好想办法结束合作或竞争关系，以免“赔了夫人又折兵”。

4. 尽力达成共识

一旦办公室恋情诞生，恋爱双方就要根据公司的规章制度及形势，就恋情公开或者隐瞒达成共识，统一口径。对于工作和感情的关系，双方也应该保持一致的认识，在处理方法、态度、尺度上达成共识。一旦发生了分歧，要尽快沟通协商，避免产生误会及影响到工作。

5. 做好公开准备

在一些禁止或不鼓励办公室恋情的企业中，如果与同事发生了恋情，就一定要做好“隐蔽”工作，尽量不要在办公室有超出同事关系的接触。同时，也应该做好恋情被公开的准备，因为纸包住不火，恋情可以暂时隐瞒，却难以长期隐瞒。而且，只有得到认可的、坦荡的感情才能令双方心理舒适，感情得到健康发展。

在刚开始谈恋爱时，可以暂时不公开恋情，不妨等到恋情成熟、稳定以后再适当公开。在恋情公开后，也应低调处理，认清自己在工作场所中的角色，不要因为恋情得到认可就随意表现二人之间的亲密关系，更不要肤浅地四处炫耀自己的恋情，以免引起同事的反感。

6. 做好职业规划

要知道，感情和工作都是人生的重要部分，任何一方都不能取代另一方，否则就将失去平衡。在感情进入稳定期后，两个人最好能规划好各自的职业发展，做好调换岗位或离开公司的打算，一旦恋情公开，则不至于在调岗或换工作时陷入被动。做好了职业规划，一旦恋情与工作产生了冲突，也能够掌握主动，尽快做出选择，避免恋情与工作相互造成负面影响。

ZHICHANGRENJI:WUHUA BUTANDEPENGYOU,HAISHISHUXI DEMOSHENGREN

职场人际：无话不谈的朋友， 还是熟悉的陌生人

身在职场，免不了要跟各种各样的同事相处、打交道。在性格各异的人聚集的职场，处理好人际关系的确是件不容易的事情。但同事关系又是无法忽略的问题，因为同事之间关系相处得好坏，不仅仅影响个人情绪，还会不同程度地影响到工作，甚至决定了职场的生存状况。因此，不少职场人士都为一个问题纠结过或正在纠结着——是与同事成为无话不谈的朋友，还是保持一定的距离，做熟悉的陌生人？

电视剧《潜伏》在热播的同时，也引起了热议，其中一个热议话题就是“办公室人际”。从剧中错综复杂的敌我关系、明争暗斗的权谋较量中，我们可以总结出一些关于职场人际关系的“攻略”，用于指导自己在职场中处理人际关系。

比如说，剧中男主角余则成，他是代号为“峨眉峰”、“深海”的中共地下党员，以国民党军统总部情报处工作人员的身份潜伏在军统内部，获取敌人的情报。在危机四伏的复杂环境中，为求得生存，余则成只能事事保持中立，凡事对事不对人，并总是一副憨憨傻傻的模样，整个人显得有些木讷。不论听到什么，看到什么事情，他都不在背后算计别人，不向领导打小报告。就这样，余则成博得了众人的一致信任，就连站长都对他相对放心，两个人表面上形成了一种亦师亦友的关系。

余则成看起来跟每个人都可以成为朋友，但任何一个人又都无法真正了解他。因此，即使怀疑他和排挤他的人，不断在背后调查他，也难以找到确切的证据，反而被他巧妙地反客为主。在竞争副站长的过程中，余则成利用自己对马奎、陆桥山及李涯的了解，抓住他们的弱点，略施小计挑拨离间，让他们相互争斗，最后自己渔翁得利。而这几个人虽然一直伺机报仇，却总是抓不到余则成的把柄。因为在这抬头不见低头见的同事关系中，表面老实木讷的余则成从不过多地透露自己的事，使得对手对他的身份真假难辨，捉摸不透，这样也就难以找到“挖掘”他的突破口。

当然，在现实生活中，我们所处的环境没有那么危险，人心也没有那么险恶，所以我们无需像余则成那样，处处防范敌人，与敌人周旋，斗智斗勇。但职场也是一个社会，我们要想更好地生存，仍然需要掌握一些必要的人际关系原则。

1. 可以跟同事做朋友，但不要无话不谈

同事之间，往往有着相似的知识储备和教育背景，又从事着同样的工作，每天有至少八个小时的时间待在一起。因此，相互之间免不了有一些交往，遇到志趣相投的人，交个朋友也未尝不可。如果能跟同事成为朋友，工作上的合作将会更加的顺利和默契，这样是有利于工作顺利开展。

不过，需要注意的是，同事之间毕竟不是毫无利益冲突和瓜葛的。因此，在与同事做朋友、私下交往聊天的时候，要区别于其他朋友，注意把握分寸，把握度。比如说，私底下聊天的时候，要分清什么问题应该谈论，什么问题应该回避。我们可以跟是朋友的同事聊生活方面的话题，但最好不要相互抱怨公司的制度、待遇，或私下议论上司及其他同事。也不要聊彼此的隐私，以防一旦隐私泄露，既影响彼此的关系，又让自己的隐私变成“公开的秘密”。如果同事主动



究竟是谁放人造毒气啊？



其实是我……



告诉你一个秘密，
其实……

既然你已经泄露了我的秘密，那
我就坦白点儿吧……



跟你说起他的隐私，这代表对方充分信任你，这时候，你更应该守口如瓶，千万不要再拿出去跟其他关系好的同事谈论，以免给人不可信任的印象。

2. 可以做熟悉的陌生人，但不要生硬地拒人千里

如果跟身边的同事观念不同，志趣相去甚远，也没必要勉强成为朋友。尤其是那些心眼小、诡计多的人，不妨保持距离，除了工作上的正常交流，私底下可以少往来，做熟悉的陌生人。

但保持距离并不意味着要生硬地拒人于千里之外。在同一个职场环境中，虽然每个人都是独立的个体，但个体之间难免相互联系，相