

幸福与快乐取决于你
如何处理

压力

谁没压力

谁不烦

瑜苑
编著



北京出版社

压力

——谁没压力谁不烦

瑜苑 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

压力 / 瑜苑编著. —北京: 地震出版社, 2002.8

ISBN 7-5028-2129-5

I. 压… II. 瑜… III. 心理卫生—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049436 号

压力

——谁没压力谁不烦

瑜苑 编著

责任编辑: 程仁泉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号 邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993 传真: 68423031

门市部: 68467991 传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国文联印刷厂

版 (印) 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 243 千字

印张: 11

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2129-5/Z·137 (2685)

定价: 21.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

压力

——谁没压力谁不烦



序

由于瑜苑的一番盛情，不经意间给我造成了一点点压力，但有了这点压力，才有了下面这点文字，而这点文字放在书里，就免不了被读者看到，所幸不是所有的人都有这份兴趣，想到这，压力似乎减轻了些许。

当天空由晴转阴，人们感到闷的时候，如果你去问医生，为什么会有这种感觉，他会告诉你，这是由于大气压力的变化。

记得北京郊区马坊镇边上有一口井，每到夏秋季节，碗口粗的水柱会从井口喷涌而出，清澈而甘冽，如果你去问水利专家，他会告诉你，是地层压力使然。

这种现象在自然界中比比皆是，以至在物理学中，压力变成了一个非常重要的概念。

其实，不止在自然界，在我们的精神生活中压力也是随处可见，人人都有，避不开的。

前几年有过报道，某处的一个锅炉爆炸，几吨重的炉体腾空而起，掉落在几十米远的地方，伤亡、损失自不必提。

为什么？

操作不负责任，安全装置失于维护，炉内压力过大以致超出了炉体本身的耐压能力，于是酿成了一出悲剧。

其实，在我们的生活中精神压力的情况多有类似之处。

没有压力，锅炉就成了一个死物，何以发挥作用？压力过大，除了导致惨祸发生，又能给我们什么？没有一定的预警，如何使我们在必要的时候采取防范措施？而没有安全阀，怎么可以让我们在不能承受的时候，有办法减轻压力，使事态的发展始终在我们可以控制的范围之内。

还有一点，外界压力的大小和方向也有关键的作用，这倒是往往被人们所忽视。如果你是一个潜水员，要挑战深潜记录，自当别论。

瑜苑，本来是个写诗的，我愿意这样称呼她，完全是出于熟稔，曾在各类报刊上发表过 200 余首。这次改写这类文章，不知是什么压力使然，历经数月，其间甘苦自知。

我想，如果读者看过书后，对于调整自己的心态，提高调控压力的能力有所助益，当是她最大的心愿了。

新闻里面说，再有两个月轻轨就要通车，北京北部上班族的乘车压力将大大缓解。但似乎人们不知道票价如何？如果比坐公共汽车贵，对许多人来说，舒适性和时间的压力，就变成了钱包里的压力。

我这里只是猜测，想来有关部门可能早就考虑了这个问题，并有了应对之策。

凭空想这么多，我这也算是自找压力吧。

沈默

二〇〇二年夏于成铭

目录

- 第一章 阳光总在风雨后 —— 1**
- I. 在挫折面前 - 3
 - II. 压力下面走出的自信 - 5
 - III. 勤奋能越过暂时的失败 - 7
 - IV. 摒弃自卑，找回自信 - 9
 - V. 走自己的路，让他们说去吧 - 12
 - VI. 把握自我，超越自己 - 15
 - VII. 远离不幸，宽大为怀 - 17
 - VIII. 你是否具备超前意识 - 19
 - IX. 创造自己的天堂 - 22
 - X. 减压方法之一 - 25
- 第二章 失败指出成功之路 —— 31**
- I. 别把始点当终点 - 33
 - II 避其锋芒，方可不败 - 36
 - III. 恭维是一种欺骗 - 38
 - IV. 走出自恋，你会更成功 - 40
 - V. 只有相信自己，才能获得成功 - 42
 - VI. 执着会让你走向成功 - 44

1

谁没压力谁不烦

压力

- VII.相信种子的力量 - 46
- VIII.离彼岸越来越近了 - 49
- IX.踏过精神的蛮荒 - 51
- X.减压方法之二 - 56

第三章 寻觅中将危机转为契机 —— 59

- I.唤醒精神疲惫的你 - 61
- II.迎接新的挑战 - 63
- III.进退合宜，不自我膨胀 - 66
- IV.艰难走在期许的目光里 - 69
- V.求存在生活的夹缝中 - 72
- VI.抉择是最艰难的心路历程 - 75
- VII.从超负荷的工作中解脱出来 - 79
- VIII.面对挑战，笑傲职场 - 82
- IX.减压方法之三 - 84

第四章 别让物欲冲昏了头 —— 91

- I.孔方兄你悠着点 - 93
- II.物欲与浮躁，你该绕开它走 - 96
- III.在鄙视的目光下 - 101
- IV.心地时常要打扫 - 104
- V.身外物，不奢恋 - 108
- VI.开心是生命中最执着的律动 - 110
- VII.钱，能把脊背压弯 - 113
- VIII.劝你莫要贪功名 - 116
- IX.常疑好事皆虚事 - 119
- X.减压方法之四 - 122

第五章 调整生活节奏，壮美人生 —— 125

- I. 疲惫的你，理应走出时间的困围 - 127
- II. 忙里也要偷个闲 - 130
- III. 把今天当做最后一天活 - 133
- IV. 生物钟把警钟敲响 - 136
- V. 让心放松，张弛有度 - 139
- VI. 遇事还是悠着点 - 142
- VII. 减压方法之五 - 145

第六章 不要被负面情绪愚弄 —— 151

- I. 逆境锻造坚毅 - 153
- II. 摆脱烦恼与困惑 - 156
- III. 从内心的怯懦中走出来 - 158
- IV. 重拾快乐的人生 - 161
- V. 左右逢源，游刃有余 - 164
- VI. 摆脱心中的失落 - 168
- VII. 改变自己，不做环境的玩偶 - 171
- VIII. 快乐是心的天堂 - 175
- IX. 主动做乐观的奴隶 - 179
- X. 当好自己的角色 - 182
- XI. 减压方法之六 - 185

第七章 建设家的美好乐园 —— 191

- I. 莫抱凄楚空悲泣 - 193
- II. 抬起你的泪眼 - 195
- III. 忍耐一下没坏处 - 197

- IV. 还是少吹枕边风 - 199
- V. 我想有个家 - 202
- VI. 花钱岂能如此疯狂 - 205
- VII. 强扭的瓜不甜 - 207
- VIII. 永难割舍的空间 - 210
- IX. 谁也推卸不掉的责任 - 213
- X. 报复是把双刃剑 - 216
- XI. 减压方法之七 - 218

第八章 生活是健康人的乐园 —— 231

- I. 挑战厄运，顽强拼搏 - 233
- II. 疏泄怒气，适度释放 - 235
- III. 心病还得心药医 - 238
- IV. 学会忘却，是为了记起 - 241
- V. 在苦难中磨炼意志 - 244
- VI. 化解压力，保持身心健康 - 246
- VII. 白日梦不能做 - 248
- VIII. 创造生活，愉悦灵魂 - 250
- IX. 内在美重于外在美 - 252
- X. 接受自己，自知自爱 - 256
- XI. 减压方法之八 - 259

第九章 为自己升起太阳 —— 269

- I. 化拙为巧，化险为夷 - 271
- II. 投之以桃，报之以李 - 274
- III. 坚定自信，克服恐惧 - 276
- IV. 训练有素，泰然处之 - 278

- V. 我们的未来不是梦 - 281
- VI. 紧张的生活无暇温柔 - 285
- VII. 时尚会让你更有风度 - 288
- VIII. 孤独是一种悲壮的美 - 291
- IX. 尴尬并非一无是处 - 295
- X. 培养社交风度 - 298
- XI. 减压方法之九 - 301

第十章 如泣如诉总是歌 —— 309

- I. 适可而止 - 311
- II. 要有一颗富人心 - 314
- III. 智慧撑起理想的征帆 - 316
- IV. 债台高筑庆婚宴 - 319
- V. 美好的感伤 - 321
- VI. 走出失落的误区 - 325
- VII. 渴望一场骤雨 - 328
- VIII. 生活不可能永远是诗 - 330
- IX. 世上难有公平事 - 334
- X. 减压方法之十 - 336

第一章

阳光总在风雨后

事业是道熠熠亮丽的风景。

事业的成功，这个神奇而绚丽的字眼！多少人为之寻觅，探索；多少人为之感叹，向往；多少人为之兴奋，悲哀……。它，既令人憧憬，追求，却又给人以一种可望而不可及的幻觉。

在目前竞争极为激烈的市场经济中，人们都不想枉度人生。可是在事业的追求中，不免会遇到许多阻力和困扰，以及方方面面的压力。比如，因事业受挫产生自卑；遭遇厄运而失去信心，以及极具危害力的人言等等。它们都体现出人本性脆弱的一面。

如何让事业有成，如何认识并利用现实中各式各样的条件，充分地发掘自己的潜能，进而走向事业的成功呢？以下篇什着重在这些方面做了阐述，但愿于所有想事业有成者有益。

I . 在挫折面前

琼斯在威斯康星州经营农场，家人的生活只够温饱，他的身体强健，工作认真勤勉，从来不敢妄想财富。突然，琼斯瘫痪了，躺在床上动弹不得。亲友都认为他这辈子完了，事实却不然。

琼斯的身体瘫痪，意志却丝毫不受影响，依然可以思考和计划。他决定让自己活得充满希望，乐观、开朗，做一个有用的人，继续养家糊口，不要成为家人的负担。

他把自己的构想告诉家人。“我的双手不能工作了，我要开始用大脑工作，由你们代替我的双手，我们的农场全部改成玉米，用收成的玉米养猪，趁着乳猪肉质鲜嫩的时候灌成香肠出售，一定会很畅销！”

“琼斯乳猪香肠”果然一炮打红，成为家喻户晓的美食。

天无绝人之路。生活丢给我们一个问题，同时也给我们解决问题的能力。

人生不总是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而遇。幸运和厄运，各有令人难忘之处，不管我们得到了什么，都没有必要张狂或沉沦。

当你遭遇挫折时，你沉沦了吗？在挫折的压力下你应该保持镇静，理智地做到不亢不卑，要相信自己有能够解决任何问题的能力，从中找出解决的答案来。

琼斯的身体瘫痪了，可他的意志却丝毫没受影响，并且乐观地对待残酷的现实。他利用自己的大脑，然后借用别人的手，依然干起自己的一番事业，想出解决这一难题的最佳方案。琼斯事业有成，是因为他在挫折面前没有低头，没被挫折吓住，而是另辟蹊径，走向了事业的成功。

的确，每个人都不必总乞求阳光明媚，暖风习习，要知道，随时都会狂风大作，乱石横飞，无论是那块石头砸着了，你都应有迎接厄运的气度和胸怀，在打击和挫折面前做个坚强的勇者，跌倒了再重新爬起来，将自己重新整理，以勇者的姿态迎接命运的挑战。

最近的沙尘暴是否迷住了你的眼睛，沙尘过后，张眼举目，不还依然是春花烂漫，暖风和煦吗？

“不经历风雨怎么见彩虹”。喋喋不休地诅咒，只能证明自己心胸狭窄和不成熟，与其如此，倒不如对它说声谢谢，感谢挫折和压力，是它让我们变得更加坚强。

人生苦短，由此不难让我们联想到，云南大理白族的三道茶，就是一苦二甜三淡，象征了人生的三重境界。苦尽才能甜来，随之才有散淡潇洒的人生，才会不屈服于挫折的压力，开创大业，走出人生的辉煌。

II. 压力下面走出的自信

初春时节，春风拂面，吹绽路旁朵朵香艳的小花，一切一切的芽都在拼着一种毅力，破土而出。你看到它那弱不经风的样子了吗？在坚硬的土层下面，它是凭着怎样的努力才破开土层，迎视阳光风雨，逐渐使自己茁壮的呢？这里面深深的饱含有一个活的过程，活的过程该是多么艰难哪！

有一天，兰对我说：“我准备在我出生的地方开创自己一生中最大的事业，如果创业成功，将对我的一生产生无比重要的意义。但若失败，我将会失去一切，甚至死亡。”

听了兰的这番话，感到十分吃惊，我先安抚她，帮助她先放松心情，接着委婉地对她说：“并非每件事都能达到自己预期的理想结果。成功和失败各占50%。成功固然美好，但即使失败了，明天的风仍然继续地吹着，希望依然存在，奋斗不能停止。”

她听了我的话依然愁眉苦脸地说：“我最苦恼的是我始终无法对自己产生信心，确切的说是成功的信心。对于要做的事我没有把握，也无法相信自己是否能够成功，但我又非常想做这件事。很多时候在事情尚未开始做之前，我的信心就开始丧失，意志不由自主地消沉。这次也是一样，虽然觉得此事

关系重大，但是信心却不足。我已经是快四十的人了，却总受困于自卑的烦恼，对自己总是持否定的态度，我怎样才能对自己产生自信与肯定？”

我告诉我的同学，有两个方案可以解决她的问题：第一是探讨无力感的来源。当然要找出源头。必得花费不少的时间分析，找出根源，以科学的态度对待与治疗。不过，这不可能立竿见影，需要一个过程。只要认真的对待终会解决问题。其二，今晚上，当你走在街上时，重复默念一句话；等你回到家后，躺在床上时，反复说三遍。如果你虔诚地做这件事，你将会获得足够的力量面对这个问题。

这句话的内容是：“虔诚的信仰给了我无比的力量，凡事我都能做，而且一定能做好。”

由于在此之前，她并未听到也没这样做过，我把这句话写在一张卡片上送给了她，并请她立刻大声读三次。她按着我的方法认真做了三次。

当她做完，站起身来时，先是静静地站在原地，一动也不动，后来带着激动的表情与口吻对我说：“我知道怎样做了！”

我看到她昂首阔步的身影消失时，尽管那身影仍有些悲伤，但她必定是昂首而去的，信仰和自信已在她心中。

后来这位同学激动地对我说：“这贴简易的处方太灵了，简直令人难以相信，想不到这么一句话竟能给我带来这么大的效果！”

兰想成就一番事业，却又缺乏足够的信心，自然就会产