

写给不安于现状 过分苛求自己的人



我为己狂

周云芳 / 编著

别把自己逼疯了

“我终于把地球
从肩上卸了下来，
为自己增加的负

我疯狂。”

中国计量出版社



写给不安于现状 过分苛求自己的人

周云芳/编著

我为己狂

别把自己逼疯了

中国计量出版社



图书在版编目(CIP)数据

我为己狂：别把自己逼疯了/周云芳编著. —北京：中国计量出版社，2003.6

ISBN 7-5026-1807-4

I. 我... II. 周... III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044923 号

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010)64275360

E-mail: jlbxb@263.net.cn

山西新华印业有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

889mm×1194mm 32 开本 印张 11.5 字数 235 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—10000 定价：20.00 元

我为己狂

——别把自己逼疯了

周云芳 编著

中国计量出版社

前言 给自己降压减负松绑

在这个万事讲究速度的社会，尤其是在钢筋水泥构筑的城市森林里，每一个人都面色凝重，步履匆匆。“最近忙什么？”“瞎忙，忙得晕头转向。”这已经成为现代人打招呼的习惯用语。忙成了现代人的代名词，似乎不忙不足以表示你是现代人，不忙不足以体现你与世界接轨的步伐。社会的发展使得人们的生活越来越便利，但是也使人们越来越感到属于自己的时间日趋减少。

电子革命、e时代的到来，原本大大精简了劳动力和时间，可是人们的休闲时间不但没有增多，反而活得更加忙碌、更加疲惫了。生活节奏每时每刻都在以令人眩目的速度递增，人们像拉紧了弹簧一般无法松弛下来，即使是在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，因为每一个人都在被后面涌上来的人潮推着走，根本是身不由己。那种农业社会给人们留下下来的浪漫和悠闲，似乎已经成了人们永远的追忆，人们登上一再提速的火车或飞机去异地谈判、签合同，异地的风景就像飞驰着的列车窗外那快速向后闪过的树木一样，并没有纳入他们的眼帘，他们正专注于对利益的算计；人们用电话、电子邮件代替书信往来，匆忙中表达了对亲朋好友的问候，这个时代友谊也成了一种速食品，当年那种漫步郊野、不远千里带着土

特产前去探访密友的行为在今天大多数人的心目中已经成了一种最大的奢侈；人们再也无法静下心来坐在电影院里安静地看完一场电影，他们大多从音像店里买回一摞据说是最热门的光碟，偶尔哪天心情太坏或者心情太好的时候，一边按着快进一边大略欣赏着一个个不太完整的片断；人们没有时间买回菜走进厨房做出一顿色香味俱全的家庭便饭，于是便纷纷走进饭店、酒楼；甚至由于急着搜集更快的资讯、急着交易能带来巨大财富的股票……，人们已经挤不出时间来生育后代了，所以越来越多的丁克家庭出现了，昔日的女绕膝下、儿骑父背的天伦之乐已经成了一道远去的风景。这样的生活让人们觉得很累，“累死了”成了很多人时时发出的感叹。

在当前全球化、城市化、工业化、信息化正在引领人们向未来飞奔的时候，人们在欲望的驱使下，个个都像被抽紧的陀螺，飞速地转动着，但是人类的欲望是永远无法得到满足的。善于“比较”是人类思维的一大特点，昔日邻居、同事、朋友的发迹，带给你的是强烈的心灵刺激。他们的别墅、汽车成了你拼命去打拼的动力，电视和电子传媒将全世界最豪华的生活方式带给你面前，引起了你急剧上升的消费欲念。铺天盖地的广告中呈现出的中产生活和上流社会那极具诱惑的高消费模式，使你会产生一种你与那种生活状态只有一步之遥的感觉。于是你拼命去追求你所向往的，可是现实生活中这些目标的实现是那样艰难，它们几乎使你体会尽了人世间所有的繁琐和无奈，可是一切还依然是镜中花、水中月，于是人们感到了“烦”，“别惹我，烦死了”成了人们的口头禅。

日益激烈的市场竞争、日益加快的工作和生活节奏、社会转型带来的新挑战、呈几何级数增长的信息爆炸，再加上考学求职、婚姻裂变，以及工作的压力、生活的压力、就业的压力、成功的压力、贫穷的压力、教育的压力、学历的压力……形形色色的压力和烦心事将现代人压得喘不过气来。

很多人终日生活在一种缺乏安全感的氛围中，他们害怕突如其来的挫折会打破他现在好不容易建立起来的生活秩序，他们害怕事业的失败会使自己跌入万劫不复的深渊，他们害怕亲情的离去会使自己的精神家园失去有力的支撑，他们怕下岗、怕自己赶不上别人，怕孩子不争气……总之，恐惧成了现代人的一大心病。

“忙”、“累”、“烦”、“怕”、“急”构成现代人的特点。“累”是因为需要一天到晚地为名利奔波；“烦”是因为每天生活中烦心事络绎不绝；“怕”是因为日夜为自己的生存和发展焦虑担忧，诺贝尔奖获得者博斯教授在《健康与疾病》一书中说：“现代人已经不需要防御凶猛食肉的动物，也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境和其他有伤身体的危险。但是，他们必须应付时刻表、交通、噪声、拥挤、竞争和其他各种人为的紧张环境。与主要只是操心狩猎和采集食物的原始人时代相比，现代社会的人际交往和各种需求却复杂得多。因此，现代人的社会生活也就紧张得多，复杂得多！”因此，心理问题，尤其是负面情感和负面情绪，正成为威胁人们健康生存的主要危险。像焦虑症、抑郁症、强迫症、恐惧症、神经衰弱症等心理障碍和心理疾病都不请自到，如恶鬼附身，缠上了

现代人。

还有相当一批人虽然没有到成为心理疾病的程度，但已临近疾病的边缘，处于亚健康状态，即一种介于健康与疾病之间的状态。这种亚健康状态就是当事人无明确的疾病，却出现精神活力下降和适应能力衰退等不良症状，具体表现为身体和心理上不适、容易疲劳、萎靡不振、焦虑紧张、烦闷苦恼、情绪不稳定、头痛、胸闷、忧郁失眠、饮食失调等等。这种状态临床诊断算不上明确患病，但却会导致内分泌紊乱和免疫力下降，很容易患病，特别是易患难治的慢性病。现代医学调查甚至认为，人类物质文明程度与心理疾病、消极情绪和社会适应不正常的发生率成正比。这就是说，现代化程度越高，人们越容易产生心理的压力和疾病。

而且随着现代人心理负荷的日益加重，随着现代人心理问题的日益增多，不仅使现代都市人产生苦闷、压抑、烦恼和焦躁不安等不良情绪，引发或明或暗的心理疾患，而且给人生蒙上阴影，给都市人的生活质量造成不可估量的损害和隐患。为此，给自己的心灵松绑，给自己的心理降压，给自己的精神减负十分必要。生活中很大一部分人认为面对压力，无法选择逃避，其实这些人不明白压力是自己强加给自己的，事实上如果你换个角度考虑问题，那么你就会发现自己完全可以活出一种轻松的状态来。不是有这样一则小故事吗？说有一天，一位居士请求禅宗三祖僧灿给自己指出一条解脱之路。僧灿问：“谁绑住了你？”那人说：“没有谁绑住我啊。”僧灿说：“既然没有谁绑住你，你就是已经解脱了，哪里还用得着去寻求什么解脱

呢？”那人听了，恍然大悟。那人就是道僧，后来，他成了禅宗的第四代传人。这则故事对现代人的启示就是：烦恼、痛苦都生自自己的内心。如果你有一颗平常心，能超脱一点来看待成败、得失、荣辱、福祸、名利、权利等，你就会拥有一片宁静恬淡心境。

每个人都希望能够拥有一份完美的生活，大家因为急于成功、急于被别人承认，常常被许多身外的东西诱惑着，所以总是匆匆忙忙、慌里慌张的。哲人说：“完美是毒，缺陷是福。”事事追求完美是一件痛苦的事，就像是毒害一个人自在心灵的诱饵。如果事事追求完美，那无异于自讨苦吃。实际上生活不可能是完美的，过去不是，现在不是，将来也不是。而“不完美”正是生活的魅力所在，只有坦然接受生活中的那些“不完美”，才会让人变得更加谦逊、理智，而且倍加珍惜和热爱生活。人们应该在不完美的生活中慢慢地使自己成长，让自己的生命之树自然而然地开出满枝的繁花，结出累累的硕果。

如果人们能不被贪欲蒙住自己的双眼，懂得了舍弃，就会活得乐观、自信而轻松。有一位著名节目主持人曾经说过：“快乐的人，他不会碰到什么事情是不好的，因为关于好与不好，有太多的衡量标准。而一次次被自我证实的是心情好了就什么都好，心情不好看什么都不顺眼。对人类的最高幸福来说，检验真理的惟一标准是心灵。”的确，精神的东西不是别人能给的，更不是能买到的，只有靠自己去寻找。只要你懂了，了解了，无论在何处都是天堂。想一想，人活一辈子能带走什么？官职、房子、汽车你都不能带走，带走的是你一生的

体验、一生的内心的感受，生活的乐趣是自己去发现的。德国哲学家黑格尔说过，真实就是心灵的自由。淡泊、洒脱地活着才是人生的真谛。一个人要冷眼看世，要知道人生有时候退一步才能进两步，不知进退，一味向前，结果就会欲速则不达。同时，人生只有有所失，才能有所得；只有懂得了失败，才能真正懂得成功。快乐，爱，激情和幸福都是一种心灵的感受。

无论是谁，被名利之心、物质之欲挟裹得久了，都会产生一种不堪重负之感，那么赶快挣脱这沉重的束缚吧，寻个方法，找个捷径，赶快给绷紧的心灵松松绑，但愿这本书能伴随着你一起放飞你的心灵。

目 录

上篇
挣脱名缰利锁
(累)

前言 给自己降压减负松绑	(1)
一、简化生活	(3)
二、不要为虚名而活	(7)
三、利字头上一把刀	(13)
四、成功之累	(20)
五、荣辱毁誉不必萦心	(28)
六、放弃是一种智慧	(33)
七、名利场上该放手时就放手	(38)
八、没有什么值得炫耀的	(46)
九、知足常乐	(52)
十、平淡是真	(58)
十一、对“工作狂”的忠告：事业不是人生的全部	(64)
十二、虚荣是条漂亮的锁链	(68)
十三、享受过程	(74)
十四、有钱人的苦恼	(79)
十五、穷人的乐趣	(85)
十六、寻找人生的临界点	(89)

中 篇 放 下 心 灵 的 包 袱 (怕)	十七、工作节奏的加速与减速 (93)
	十八、分段实现大目标与成功的可持续发展 ... (99)
	十九、对频繁跳槽说不..... (103)
	二十、幸福就是拥有现在..... (110)
	二十一、活着就是幸福..... (115)
	二十二、学会忙里偷闲..... (119)
	二十三、消除紧张..... (124)
	一、笑对人生..... (131)
	二、不可常带三分忧..... (135)
	三、祸不单行与情绪污染..... (140)
	四、创造快乐心境..... (145)
	五、该低头时就低头..... (149)
	六、认赔出场..... (154)
	七、牢骚太盛防肠断..... (158)
	八、打气筒和出气筒..... (165)
	九、少生闲气..... (170)
	十、失败了就再爬起来..... (175)
	十一、挫折是成功的基石..... (182)
	十二、走出失恋的阴影..... (188)
	十三、人人都有一本难念的经..... (193)
	十四、生气不如争气..... (197)
	十五、参透祸福..... (201)
	十六、不必太在意一时的得失..... (206)

下
篇

人
生
加
减
法
(
烦
)

- 十七、达观处世，随遇而安····· (210)
- 十八、解开自己的心锁····· (214)
- 十九、扔掉自卑····· (218)
- 二十、可怕的滚雪球思维····· (226)
- 二十一、不要拿自己的错误惩罚自己····· (229)
- 二十二、一时的赌气可能遗憾终生····· (234)
- 二十三、书生意气四处碰壁····· (238)

- 一、不要自寻烦恼····· (247)
- 二、不要被流行牵着鼻子走····· (251)
- 三、活出真我的风采····· (254)
- 四、擦亮自己心中的明镜····· (260)
- 五、学会宽容····· (264)
- 六、待人大度豁达····· (269)
- 七、退一步海阔天空····· (274)
- 八、人生难得是糊涂····· (279)
- 九、报复是把双刃剑····· (286)
- 十、坐井观天与天上观井····· (290)
- 十一、嫉妒是自取其辱····· (293)
- 十二、不要抱怨自己的职业····· (299)
- 十三、不要抱怨自己的家庭出身····· (303)
- 十四、给爱留一个适度空间····· (305)
- 十五、恐婚一族的苦乐····· (311)
- 十六、望子成龙者戒····· (323)

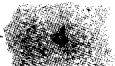


我为己狂——别把自己逼疯了

十七、男人的心病…………… (331)

十八、美女的烦心事：漂亮的代价…………… (337)

结束语 健康快乐地活着 …………… (345)



篇 上

掙脫名彊利鎖（累）

一、简化生活

“唉，累死我了！”你不管走到哪里，都可能听到这样的感叹。其实，差不多我们每个人都有过类似的体验，只不过程度不同罢了。看起来颇令人费解，现代科技日新月异，体力劳动日渐减少，然而劳累感却又成为现代人的普遍感觉，原因何在？

专家将劳累分为三种类型：第一种是体力性疲劳，多见于体力劳动者，乃是繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成的。此时全身肌肉处于高度紧张状态，产生大量代谢废物（如乳酸、疲劳毒素等）堆积于体内，并随血液循环到达全身（包括大脑），表现为手脚酸软无力，胸闷气短，体能明显下降。

第二种是脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者，由于长期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，表现为头昏脑胀，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦，精神紧张，疲倦忘事等。

第三种是心理性疲劳，是由现代生活高强度紧张与超强压力造成的，由于超负荷的精神负担使心理处于一种混乱与不安宁的状态，表现为情绪沮丧、抑郁或焦虑，精力下降，食欲不振，心跳加快等。

虽然科技的发展在不断减轻人们的体力劳动强度，但现代社会日趋激烈的竞争却在不断增加人们的精神负荷。当各种各