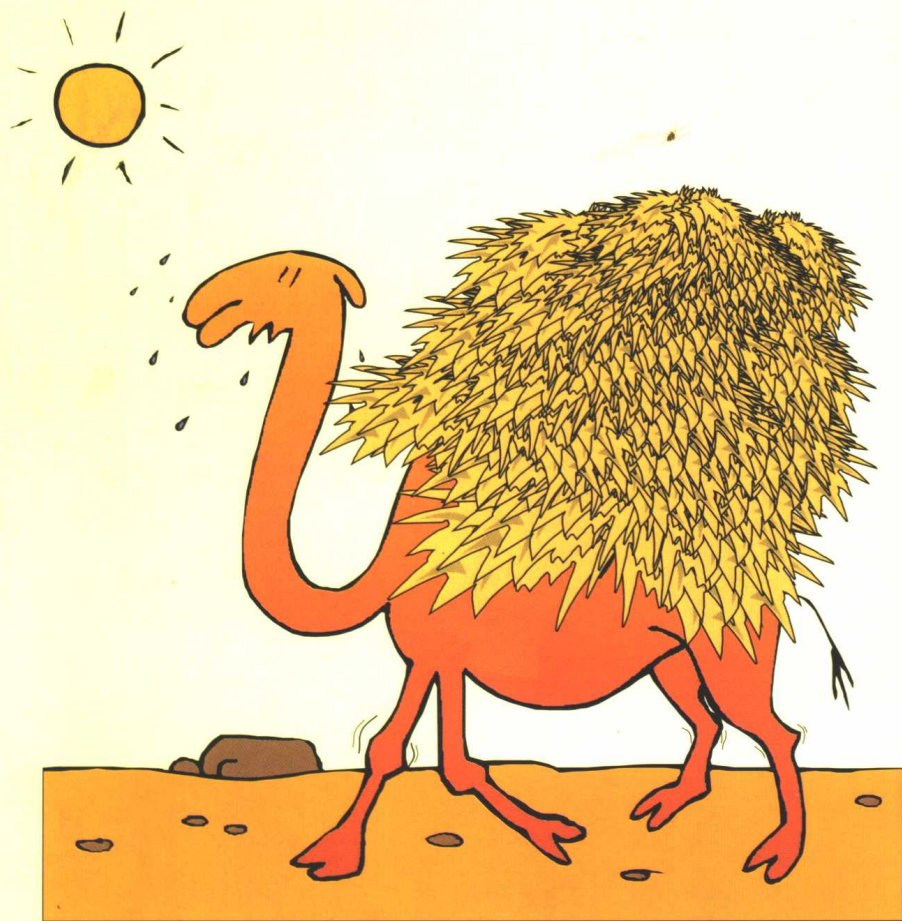


一根稻草的重量

——面对压力何去何从

武文胜 著



蓝天出版社

一根稻草的重量

武文胜 著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

一根稻草的重量 / 武文胜著. —北京: 蓝天出版社,
2004.3

ISBN 7-80158-444-9

I. 一... II. 武... III. 压抑 (心理学) —通俗读
物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第011980 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话: 66983715

新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 10.75 印张 字数:150 千字

2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-14000 册

定 价: 18.60 元

前言

有一则寓言故事，说的是有一个商人，让一匹骆驼驮了很重的货物。这个商人对同伴炫耀说：“伙计，你瞧我的骆驼多能干啊！”同伴说：“伙计，你的这匹骆驼是很能干，可它也已经驮到极限了，你看它的腿在打哆嗦呢！我敢保证，如果再加一根稻草，就足以把这个可怜的家伙压垮了。”商人很不服气，说：“尊敬的伙计，你也太小瞧我这匹骆驼了，你看它身体高大，我就不信再加一根稻草能将它压垮。”同伴说：“那就验证一下吧。”说着，同伴捡起一根稻草，往骆驼背上轻轻一放，这匹高大而能干的骆驼果然轰然倒下。这一则大众耳熟能详、广为流传的寓言故事，对现代人应对各种挑战、免受压力的侵害具有很大的启发意义。

压力同饮食一样与人们如影相随，密切相连，主要原因是压力因人类的存在而存在，从史前人被猛虎追赶到现代人面对的紧张工作生活节奏，处处都显示出种种或大或小的压力。

无论是达官贵人还是白领、蓝领的中产阶级，也不管是城里的工人还是乡下的农民，大家都承受着由于多种不同原因新形成的不同压力。很多人为此过着忙乱的生活，指望用药剂来舒缓压力似乎正成为一种必要的手段；但从另一个方面来看，这又损害了我们的健康。许多专家都对此提出了反对的意见，认为药物治疗是极不可取的，即使万不得已，也必须有所节制。

改革开放和飞速发展的社会，变化是十分剧烈的，未来的多个领域还会有更多的改变，这就需要重新评估和规划我们的生活，改变和均衡我们对生活的看法和人生的目的。君不见，越来越多的人沦为工作机器，生活的奴隶。来自方方面面的压力，使许多人失去了情感，没有了欢笑，而各种疾病也趁虚而入，待机而生，更有一些人不堪重压，像那匹骆驼一样“轰然倒下”。

生命的意义到底何在？人生的欢乐到底在哪里？怎样才能使人生过得丰富多彩而又很有意义，这是每一个人都在苦苦思索苦苦追寻的话题。本书将通过“一根稻草的重量”来为你一一作答。

避开一根稻草的重量可能给我们脆弱的生命带来的致命一击，是本书的要点。本书将告诉你如何保持一个良好的心态，以积极有序的方法摆脱压力的煎熬。以轻松活泼的文字，会使你在愉快的阅读中领悟缓解压力的方法和技巧。本书适合不同年龄段的人群阅读，人人都可以从中找到自己需要的答案。

我们建议你将本书放在随时都可以看得到的地方，因为它可以随时帮助你，让你了解从社会工作到居家生活各个领域的压力，并及时采取应对措施。总之，避开一根稻草的重量的能力操纵在你自己的手里，只要按照书中言及的方法去尝试，你就能在压力面前展现出卓越的应对能力。让所有的朋友都和你一样，成为本书的受益之人吧，这也是本书面世的最大愿望所在！

目 录

如果你的上司既小气又不公平，这必然让你产生厌恶，使你与之相处困难，这对你来说就是压力，这种压力和其他压力一样，会让你工作和生活变得一团糟，说句难听的话，这样长此下去，还会缩短你的生命呢……如果你的同事让你越看越不顺眼，越处越别扭，这就成问题了，压力自然就随之而来了，这种处境与同讨厌的上司相处没有什么两样。

1	一根稻草的“重量”有多重
4	感知稻草的飘来“声”
6	把压力变成天使
9	人生无处不压力
15	走向竞技场
19	与自己竞争
21	在同事中出类拔萃
26	时间的重量
31	期望过高的后果
36	我这是工作在哪里
39	为什么老是分心
42	人格的裂变
46	逆水行舟
50	光环下的事实
53	现实与理想的断痕
57	欲望的困惑
60	外力的干扰

62	抑郁的童心
64	少年的烦恼
66	性的困惑
70	人到中年
73	人到“黄昏”后
78	幽默一点又如何
80	夫妻与性
85	来自内心的痛
88	今夜无眠
93	谁打破了你家庭的宁静
96	走出遗憾的阴影
100	停下来，喘喘气
105	错在哪里
108	心灵需要阳光滋润
112	苦难是人生的最大财富
115	分散稻草的“重量”
119	怎样选择
122	向左走还是向右走
125	压力真的可以选择吗
128	生命在风雨中兼程
131	竞技场里的“角斗士”
137	交际场中的“绊脚石”

141	背负“稻草”的白领
145	两个女人的“战争”
152	缓压之路
156	距离并非都能产生“美”
160	附：心理测试题

稻草从何处飘来
一根稻草的重量让生命如此之轻
面对一根稻草的重量
人们该如何抉择



一根稻草的“重量”有多重

当我们意识到一根稻草足以把一匹骆驼轰然压垮的时候，似乎才真正领悟到了一根稻草“重量”的可怕。其实，这根“稻草”早在人类社会形成的初期就已经存在了，只是没有引起人们的重视罢了。

在史前的穴居人，他们就已经与这根“稻草”朝夕相伴了。一个亡命奔逃的史前人被饿急了眼的齿利虎紧紧追赶，此时，他所承受的巨大压力与今天我们所承受的压力没有什么本质上的不同。况且，他们所承担的压力并不仅仅局限于此，为了生存，还必须不停地寻找食物、寻找住所、寻求安全以及寻找配偶繁衍后代，而所有这些活动，无不与压力紧密相连。

因此，无论是史前人还是现代人，压力是人们一生中时刻都要面对的。可以说，压力是人类生活中的一部分，是自然形成的、不可避免的。每个人一生中都会遭遇到各种各样的压力，无论这些压力的大与小，都会让人不自在，甚至会把人的生命压垮。

中央电视台《新闻调查》栏目曾向我们讲述了某省一个农村的村民因为不堪重压而先后发生多人自杀的事件。解读这个事件的背后，让我们深刻地感受到了这样一个严酷的现实：一根“稻草”的重量竟使人的



生命变得如此之轻。

这些村民究竟是怎样被“稻草”生生压垮的呢？根据研究者得出的结论，原来压力对人的伤害是一个类似“水煮蛙”的过程。它不像手指或其他部位突然被刀子割破那样，即时疼痛，进而引起强烈的反应，使人迅速警觉。其给人造成的烦躁和激怒比较模糊，属于不太特定的刺激，尽管这样也会给我们一种痛的感觉，但这种痛是以一种缓慢的方式出现和加重的，因此，难以即时全部觉察并给予高度警惕。正是基于这个缘故，许多研究者都把压力看做是对人身的逐步腐蚀和伤害。正是这种不经意的腐蚀和伤害，日积月累，不断加深才使许多不堪重负者选择了逃避，一些人甚至走上了不归之路。

在今天竞争激烈的时代里，虽然压力仍然与我们的祖先所承受的压力一样，都与生存状态息息相关，但现代人所承受的压力与基本的生存手段之间的关系已经微乎其微了，而变得与社会的成功、与对极大提高的生活水平的评判、与满足自己或他人的愿望紧密相关。尽管，现代的“非自然的”压力是否比人类在原始时代的压力更具有压迫感一说还存在争议，但有一点是不争的事实，压力已像一个幽灵，无处不在，并变得愈来愈狰狞恐怖了。

每个时代都会有每个时代的压力，人类都得面对那个时代出现的不知名的或无法治愈的疾病、天灾人祸，比如艾滋病、饥荒、战争。而每个年代的人，也都有属于他们那个年代的忧虑。至于我们这一代，大家忧心的莫过于渴望事业成功、追求物质享受，以及运用科技手段无休止地向大自然攫取等所带来的负面影响。



当这些压力向我们袭来时，我们的第一感知就反应在大脑里，它会建立起一连串的感应机制，体内也会随之释放出化学物质，促使神经系统进入高度的戒备状态，心脏跳动加速，呼吸急促不均等一些生理现象随之出现。事实上，我们身体的自然设计，就是用来应付突发的危险以便做出迅速反应的。面临生死存亡关头的突发情况时，压力在霎那间涌现，这也是我们的身体发挥最大潜能的时候。此时，我们的身体会迅速分泌肾上腺素到血液里，对我们意识到的危险在刹那间下意识地或者说是本能地做出最强烈的回应。就像我们在千钧一发之际，从车轮下救出一名儿童或小动物，神经突然绷紧，会让我们的精神维持在一种很高亢的状态。我们在突然间承受巨大的压力时，也把我们的体能和精神状态推到了极限，使之达到崩溃的边缘。的确，生活在这个飞速发展而又使人眼花缭乱的社會，压力这个令人生厌而又恐惧的黑色幽灵就像影子一样与人们形影不离，时刻相随，其危害性和可能造成的恶果不容小觑。





感知稻草的飘来“声”

如果我们发现一个人突然焦虑不安、沮丧无神或无精打采、疲倦不堪时，不用问，这个人正面临着巨大的压力，这就是压力负荷过重的一种明显的征兆，也即所谓的稻草未至“声”先到。

香港著名影星张国荣跳楼自杀后，很多媒体报道称这是因张国荣感到自己病情恶化所致。张国荣患有抑郁症的确不假，但细究起来，导致张国荣自杀的因由，其实是因其长期抑郁而造成的心理压力过重，使其无法承受，最终才选择了轻生。

当压力袭来时，每个人都会表现出不同的征兆，即使是不细心的人也能察觉出来。比如：爱说话的人突然沉默了，紧咬牙关，闭紧下颚，做沉思状；爱笑的人不笑了，一脸愁容；平时并不斤斤计较的人突然因为一点小事咆哮不止，暴跳如雷。还有的表现为对酒狂饮、猛烈抽烟，猛吃猛喝或食欲不振，夜不能寐或常常失眠，精神萎靡、心不在焉等。

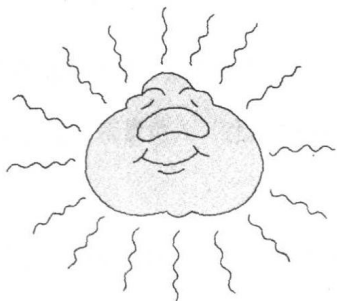
研究表明，人体对压力的感觉是最为敏锐的，这种反应让人体各“部门”的运作加速到能够应付情势所需的程度，但如果反应持续不退，就会使人精疲力竭。在这种情况下，人体的每一部分都会受到不同程度的影响，从而对身体造成伤害。



有一位朋友曾沾沾自喜地向我炫耀，说任何的壓力都別想垮他，更別說什麼自殘、自殺了。後來我聽說他的企業運轉得還不錯，但他的身體卻每況愈下，當我問及其中的原因時，他苦笑着說是被壓力鬧騰的。當時，對他的說法我還有些似信似疑，直到我翻閱到這方面的資料時，才相信他的話是真的。

如果說心情抑郁或心神恍惚是情緒上的一種傷害，那麼壓力有時讓人更容易感冒、頭疼甚至心痛，手臂和腿腳的血管收縮，增加心跳頻率或導致高血壓、高血脂、高血糖、心臟病以及慢性疲勞等。更讓人吃惊的是，壓力還會讓體內脂肪堆積在橫膈部位。

當然，壓力對人體帶來的負面影響還有很多，在下文還將同大家一一探討。既然壓力產生之後有徵兆出現，作為家人或朋友就應該及時幫助承受壓力者紓解壓力，使其擺脫壓力帶來的傷害，以免造成嚴重的後果。





把压力变成天使

没有人喜欢压力，提到压力谁都会本能地皱眉头，压力真的就那么可怕吗？事实并非如此。任何事情都不会是绝对的，从辩证的观点来看，它也有相对的一面，我们有时完全可以把压力变成我们想要的天使，那怎么个变法呢？到底有没有什么招数？下边就来谈一谈。

有人说，压力有坏也有好，至于怎么区分，这要看压力承受者的态度了。这句话讲得实在有道理。试想，如果你把压力看作是命运给你故意安排的一难或者一个坎儿，排除这一难跨过这一道坎儿，你的命运可能就会有一个很好的转折点，那么这个压力就是好的，它就是天使。它不仅能够让你奋起振作，愉快地工作，而且也会使你的工作、生活更快乐更有趣味，这样的压力能够给你提供刺激和挑战，对你的发展和成长是非常必要的。

著名的心理学家阿德娄宣称：人类最奇异的特征之一，是那种可以把减号变加号的能力。

日本有一家驰名于世界的八宝酱制造公司。谁也不会想到这家公司的老板，在20多年前，曾因经商失败，经受不住沉重的打击，失魂落魄地伫立河边准备投河自尽。

说来也巧，这天刚好是当地人举行丰年祭，河水上漂浮着莲藕、人参、



生姜、丝瓜等食物。他看着看着，脑海里突然产生出一个奇怪的念头：这些食物白白流走，实在太可惜了，如果能想办法利用它们该多好。说来也许有些奇怪，突然产生的这种想法让寻死的念头在一刹那间奇迹般地改变了，这位老板决定把压力变成动力，重新开始大干一番。有了这种想法，他的心境逐渐开朗起来，浑身也轻松了许多。他脱下衣服，一头跳进河里，但这次却不是自杀，而是捞起河里所有的食物，回去洗净后切碎做成酱菜，干起了不要成本的生意。从此，这位老板的生意越做越大，最后发了大财，成了一位商界大人物。

还有一位亚洲著名的女设计师，名叫吴美仪，她创业之初，生活苦不堪言，曾几次在压力面前产生轻生的念头，幸亏她细心的丈夫多次苦口婆心柔情似水地规劝，才使她顶住了生活的压力，与丈夫一起从“夫妻摊”开始，一步步成长为一个大设计师，其店铺遍布世界各地。

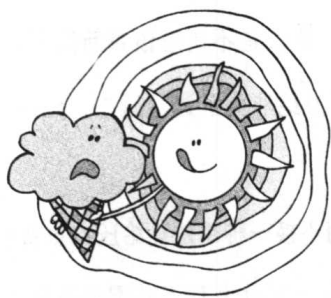
读完以上两个例子，我们是不是应该重新来回味一番压力研究专家塞利博士的话：“面对压力绝非为了逃避压力，逃避压力就像逃避食物、运动或者爱一样不合理。”

既然不能逃避，为何不换一种想法，给压力重新一个诠释和解读呢？

不能否认，许多人向上的动力都不断需要有压力来推动。比如，我们常常宁愿承担心理压力也要把事情拖到最后一分钟去做。不只是对那些令人不快的、不想去做的事情是如此，即使对那些我们愿意去做，有必要去做，做完后感到充实、感到有价值的事也同样如此。我们之中许多人似乎只有在经历这种压力时工作才能完成得更出色，就像伟大的法国文学家巴尔扎克只有在债台高筑之时才写作一样。



因此，压力并非都是幽灵之怪，有时会因我们心态的改变，它的的确确也会变成一位可爱的天使。当然，突然改变心态，说起来容易，做起来难，这不仅需要智慧，更需要勇气和决心。因为人处于悲观、消极、烦恼、紊乱的心理状态下，原有的心理平衡被打破，是很难正常有效地作出判断的。因此，你必须时刻保持内心平静，头脑清醒，知道怎样把压力化为一种动力，并想到这是你所需要的，只有这样，压力才能够真正地变成动力，并帮助你走出困境。





人生无处不压力

有人把人类所面临的压力归纳为四个方面，即：工作与求学、家庭与婚姻、社交与人际、休闲与运动。其实，这四个方面可以说包揽了人这一生的方方面面。由此，可以得出这样一个结论：人生无处不压力。

为了便于分类和认识压力的类型，在此有必要再细分一下。

讨厌的上司。如果你的上司既小气又不公平，这必然让你产生厌恶，使你与之相处困难，这对你来说就是压力。这种压力和其他压力一样，会让你的工作和生活变得一团糟，说句难听的话，这样长此下去，还会缩短你的生命呢！

与上司的关系不和，是压力的一个重要来源。因为这些上司能够从物质上对我们的生活施加影响，可以控制我们的工作权限，给予或撤销对我们的提升和对我们能否成功地申请其他部门工作产生决定作用的推荐。毫无疑问，一个没有同情心的老板，可以主宰我们职业生活的许多方面。

不顺眼的同事。如果你的同事让你越看越不顺眼，越处越别扭，这就成问题了，压力自然就随之而来，这种处境与同讨厌的上司相处没有什么两样。



在多数单位中同事之间存在着矛盾和冲突，为了地位、为了保护势力范围或增加更多的特权机会而争斗。于是，本来可以在工作中求得许多一致的人却日复一日地相互折磨。置身于一个充满指责与反指责、否定与反否定的氛围中，极少有人能承认自己的不足、善意地评价别人乃至自己，最终无法完成工作。

来自同事之间的压力，还有一个重要的方面，那就是科技和知识的竞争。如今，对知识的需求量已达到令人惊愕的程度。例如，涉及医疗技术、科学研究以及教育等各行各业中的新思想、新技术和新成果进入市场的比率呈直线上升趋势。每年要花费越来越多的时间和精力将它们全部消化吸收，以帮助自己赶上时代潮流，用新的科技知识武装自己。如此一来，双重束缚就会产生，你或者殚精竭虑地对付不胜任的工作，或者听任自己落后，对自己的处事从业水平持否定态度。

来自部属的压力。当上司感到下属工作能力不足、反应迟钝或不值得信赖时，都会给上司造成压力，使上司担心有一天会因为下属的无能而毁了自己的升迁，或者因为下属的不忠而拆自己的台，使自己连现有的位置都保不住。

和工作有关的压力。任何一个聪明的人，其才能都不可能在不断的压力之下进行最佳的发挥。当我们完成了一项任务后，应该允许有一个短暂的时间留给自己自由支配，以便调整自己的思维，进行下边的工作。我们还需要一些在确实处理完来往公函之后可以消闲的日子，以便梳理将要开始的工作，做一些必要的前期准备，这有利于很快进入工作状态中。这种短暂的间歇时间，对抗拒压力有着不可估量的价值。倘