



BA XIN LI DE BU TONG KUAI SHUO CHU LAI

把心里的 不痛快说出来

翟玉峰◎编著

现代人心情调节术

随着工作、生活节奏越来越快，
现代人所面临的心理压力也越来越大。
工作紧张、事业受挫、经济重压、
考试重负、心灵创伤、适应障碍、
缺乏信心等问题，严重地冲击着人们的心理防线，
几乎现代社会的每个人都存在心理问题，
这并非危言耸听！



朝華出版社

BA XIN LI DE
BU TONG KUAI
SHUO CHU LAI

把心里的 不痛快说出来

现代人心情调节术



中国文联出版社

BA XIN LI DE
U TONG KUAI
SHUO CHU LAI

把心里的 不痛快说出来

现代人心情调节术

翟玉峰◎编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把心里的不痛快说出来 / 翟玉峰编著. -- 北京 : 朝华出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5054-2570-5

I. ①把… II. ①翟… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239623号

把心里的不痛快说出来

作 者 翟玉峰

选题策划 杨 彬 博士德

责任编辑 张 冉

特约编辑 楼淑敏 祝丽丽

责任印制 张文东

封面设计 红十月设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市世纪雨田印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 220千字

印 张 15

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2570-5

定 价 29.80元

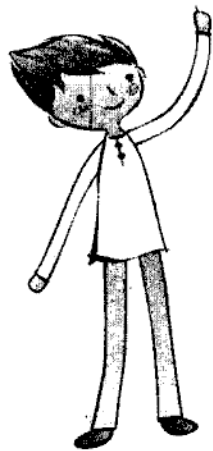
前言

2010年以来，深圳富士康连续发生青年员工坠楼死伤事件，一石激起千层浪！这些青年怎么了？小小年纪，为什么会如此轻视自己年轻、宝贵的生命？令人震惊的“连环跳楼案”，史无前例地引发全社会的高度关注——人们的心理健康出现了问题。

现代社会，随着工作、生活节奏越来越快，现代人所面临的心理压力也越来越大。工作紧张、事业受挫、经济重压、考试重负、心灵创伤、适应障碍、缺乏信心、缺少关爱等等问题，严重地冲击着人们的心理防线，现代社会的很多人存在一定的心理问题。为什么现代人的压力都这么大？为什么“郁闷”成了大学生的口头禅？为什么焦虑的群体越来越年轻化？为什么现在离婚率居高不下？

俗话说，“病由心生”。调查显示，76%的疾病都是情绪病。现代社会由于生活节奏的加快，工作压力的增加，使情绪相关的疾病越来越多。可见，心理问题不仅影响个人健康、工作和生活，而且严重地影响了他人和社会的正常发展，诱发一些不稳定因素，给社会财富和秩序造成重大损失。

心理学家证实，倾诉确实是减压的良方，人心里有了不痛快的事情时，还是应该倾吐出来的。研究表明，因为个人具有个体性、主体性，所以，如果个人注意自



己心理问题疏导的话，90%社会悲剧都将能避免。

说出不痛快不是坏事；所以，我们有压力没必要隐瞒，说出来反而对自己更有利。从心理学角度来说，说出不痛快属于正常的心理调节，对于各种心理疾病的预防也有很好的效果，这也是使患者的心理保持健康的途径之一。研究表明，善于发泄自己情绪的人，就不容易和精神疾病沾上边。

《把心里的不痛快说出来》一书，通过大量贴近生活的心理分析案例和精练的要点，告诉读者：“忧悲多患，病乃成积”“百病皆生于气”“万病则源于心”。在现代的社会生活中，个人内心的不痛快是引起家庭社会不和谐的罪魁祸首。让本书带你说出心里的不痛快，还你一个健康的心灵，使你永远保持乐观的心态。



第一章 生命第一：为何如此轻视自己年轻宝贵的生命？

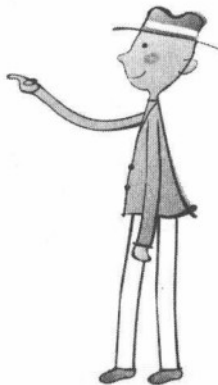
1. 对富士康“连环跳”的反思 /5
2. 为什么现代人的压力都这么大？ /9
3. 为什么现代人都这么焦虑？ /13
4. 为什么“郁闷”成了大学生的口头禅？ /17
5. 为什么许多人都不痛快？ /21

第二章 病由心生：不痛快招来各种疾病

1. 不痛快是心理疾病的主要原因 /28
2. 不痛快使孩子走向叛逆 /31
3. 不痛快导致青年人孤独抑郁 /36
4. 不痛快迫使中年人未老先衰 /40
5. 不痛快考验老年人心理底线 /46

第三章 想开一点：把心里的不痛快说出来

1. 不要把说出不痛快当成坏事 /54
2. 把内心的压抑释放出来 /57
3. 把焦虑的情绪倾诉出来 /62
4. 把紧张的状态表达出来 /67
5. 把痛苦的心情诉说出来 /70
6. 把愤怒的心结发泄出来 /73
7. 勇敢说出不痛快才好 /77



目录



第四章 释放压力：别做职场中的闷葫芦

1. 说出自己的期望薪值 /84
2. 尝试对领导说“NO” /88
3. 不要强装同事之间的“老好人” /94
4. 不要怕被拒绝，说出自己的“Idea” /98
5. 软硬兼“说”，刚柔相济 /103
6. 有效沟通，通力合作 /107

第五章 向谁倾诉：朋友能够帮你分担生活中的不痛快

1. 珍惜可以让你诉苦的好朋友 /114
2. 放松心中的戒备，向朋友敞开你的心怀 /117
3. 苦了、累了找“哥们儿” /121
4. 不要让坏情绪堆积起来 /124
5. 一生需要有个能倾诉的知己 /128
6. 朋友让人充实，分享让人快乐 /132

第六章 说出爱情：相爱容易相处难

1. 爱情不仅需要表示，更需要表达 /138
2. 爱情中不能一味奉承，也要有不满和批评 /142
3. 卸下男人“强者”的面具，爱人是你的温暖的港湾 /145
4. 用说出来的“醋”调出美味爱情 /148
5. 双方可以批评发泄，但不要讽刺挖苦 /151
6. 爱不是唯一，当爱已成往事 /154
7. 说来说去，婚姻不是爱情的坟墓 /158

目 录



第七章 婚内寂寞：把家庭的不和谐因素说出来

1. 女人要倾听，男人要“唠叨” /164
2. 生活压力共同承担，压力大了就要说出来 /167
3. 平等心态，欣赏你的另一半 /171
4. 让孩子把心事说出来，把想法说出来 /175
5. 姑嫂婆媳别“怄气”，把不满意的说出来 /178
6. 说出不痛快也能避免“冷暴力” /181

第八章 理智宣泄：让自己成为倾诉高手

1. 做个爱诉苦、会诉苦的人 /188
2. 倾诉是医治不痛快的“心药” /192
3. 倾诉不是满腹牢骚、说三道四 /196
4. 借泪水发泄自己的心结 /201
5. 适当称赞为诉苦“做功课” /204
6. 为自己写一本“诉苦”日记 /206

第九章 别再难过：善于沟通才能活出精彩人生

1. 说出不痛快是最完美的解压器 /212
2. 生活中没有什么过不去的坎 /214
3. 工作中没有什么克服不了的难事 /216
4. 语言中要有倾诉，有表达，有幽默 /220
5. 唠叨是把双刃剑，适度唠叨才健康 /224
6. 做自己的心理按摩师 /228

Chapter 1

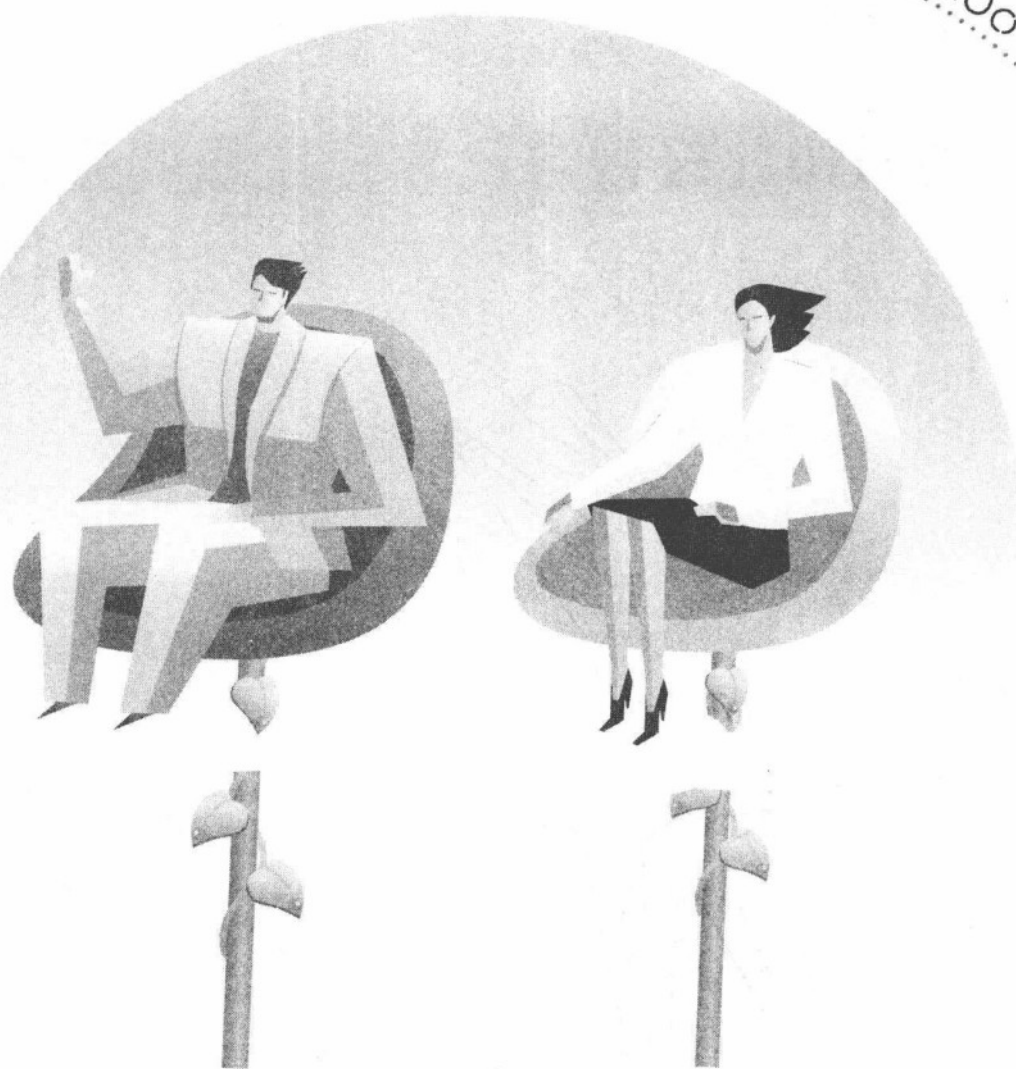
第一章

生命第一：

为何如此轻视自己年轻宝贵的生命？



把心里的不痛快说出来 BA XIN LI DE BU TONG KUAI SHUO CHU LAI





2010年以来，深圳富士康发生了令人震惊的“连环跳楼案”，史无前例地引发全社会的高度关注。为什么如此美妙的世界，总会有人轻言放弃呢？有人说是工作劳累，也有人说是生活厌倦，更有人说是因为恋情失败而自杀，因为这些原因而自杀，这样做值得吗？这个社会变得太快，导致社会失衡、人心失衡。有些人跟着变，一下子变得面目全非；有些人甚至连变的勇气都没有，只有选择逃避——用极端的方法来结束生命。当然，还有些人在挣扎，观望。

如今社会竞争激烈，工作生活压力大，已经是不争的事实。现在，许多人都很在意地位和财富。《2009年幸福指数调查报告》于同年4月1日出炉，报告说，超过一半的受访者认为，赚到钱才能“赚”到幸福。“钱=幸福”，当人们都在追求同样的价值，人生价值相当普遍地存在一元化、同质化时，能不焦虑吗？

我们感慨伟人，与天斗其乐无穷，与地斗其乐无穷，与人斗其乐无穷，展现了他们大无畏的坚强的精神。我们无法做到像伟人那样伟大，可是现在的许多年轻人连承受压力的勇气也没有了。不经历风雨怎么见彩虹，年轻人也需要经受不断的磨练，去经历更多的事情，去品尝更多的酸甜苦辣，去感受更多的悲欢离合，才能够笑对人生，才能活得更好。人生就是这样有喜有悲，一个不珍惜自己生命的人，不值得同情。但是，总有那么一些人，选择逃避，或者更为极端的做法——自杀。

在中国人看来，“死”是个很严肃的话题，更不用说自杀。自杀，多数情况下是不愿被人谈及的话题，一直都是社会的禁忌。然而，随着现代社会



经济的快速发展，精神文化的发展严重滞后，自杀已不能不引起多数人的重视，心理健康的话题也显得尤为重要。对现代人而言，应该努力解放自己的心理，努力珍惜自己年轻宝贵的生命，并发挥其该有的社会价值，而不是选择匆匆结束自己的生命。

1. 对富士康“连环跳”的反思

2010年3月17日，富士康龙华园区，新进女员工从3楼宿舍跳下，跌落在一楼受伤。2010年3月29日，龙华厂区，一男性员工从宿舍楼上坠下，当场死亡，23岁。2010年4月6日，观澜C8栋宿舍饶姓女工坠楼受伤，18岁。2010年4月7日，观澜厂区外宿舍，宁姓女员工坠楼身亡，18岁。2010年4月7日，观澜樟阁村，富士康男员工身亡，22岁。2010年5月6日，龙华厂区男工卢新从阳台纵身跳下身亡，24岁。悲剧还在继续，截止到5月28日消息，深圳市人民政府于（27日）晚间通报了一则富士康员工割脉自杀的消息，这也是网上疯传的“十三跳”。

生命是美丽的，也是脆弱的。根据富士康方面的介绍，这几起跳楼事件共同的特征是：死者年龄在18到23岁之间，都入职富士康不久。当越来越多的青年用自杀的方式结束自己年轻的生命时，我们是否应该反思：我们的年轻人怎么了？我们的企业怎么了？我们的社会又怎么了？

生活中许多人自杀是因为发生了一些自己认为是非常严重、难以接受的事情，使得内心非常绝望，一时适应不了，以为已经无路可走，于是以死来解脱。比如说，感情的变故、财产的丧失、新环境的不适应、工作压力过大、人际关系冲突。对于富士康企业里发生的这种连环自杀事件，我们需要从多方面去理解分析。



对企业来说，主要包括：单调的高强度工作，使得员工身心过于劳累；其次，“军事化管理”并不适应现代企业形式。整个企业内部，缺少交流，上级态度强硬使员工感觉压抑，从而使得员工消极情绪长期积压。因为员工不是军人，企业更不是纪律部队。森严的层级管理，使员工关系从进入企业之日起就被定性为不平等。员工在长时间单调的工作状态里，内心的“时限逆反心理”（即对机械式的重复指令而引发的厌倦心理）日渐滋生，这种逆反心理一旦养成，工作的误差率就会升高。

随之而来，惰性与倦怠状态如病毒传播，工作效率明显降低，这种状态自然不被企业管理者所接受；在既定的管理模式驱动下，管理者的行为表现则容易简单而粗暴，严重地损害了员工的自尊心，导致企业员工流失率增加。

而对个人来说，年轻人总是对社会抱有美好的希望，对自己的期望过于偏离现实。据调查，现在的年轻大学生都认为在世界500强的企业里工作，会很美好、很有前途的，而现实却令他们大失所望，因此他们感到失落。

从一个个惨痛的案例中我们可以看出，这些大学生因为对工作的失望，从而产生消极情绪；同时，又因经历的磨练与挫折太少，对抗挫折的心理能力没有得到充分的锻炼。如同一个人缺乏身体锻炼，难以跑完马拉松或难以扛动一百斤的大米一样，一个缺乏心理锻炼的人，心理承受能力太弱，难以承受一些打击。于是，当他们处于一些较压抑的环境下，或遇到一些较不顺心的事时，就会感到非常无助而无处排解，因此对生活非常失望，从而做出过激的行为。

一位曾经供职于富士康的职业经理人介绍，“富士康事件”除了让企业开始重视员工的健康，并转变企业管理方式外，更让企业开始思考一个中长期的话题：青年员工特殊的身份背景以及由此带来的社会问题。

时下外出打工的，“80后已经是主流了，90后越来越多”。他们被称



为“新生代农民工”。他们有两个理想，一个是改变父辈的生活质量，一个是改变自己的命运。这些使命压在他们的肩上，很多时候他们不清楚该如何去达到目标。看到父母的辛劳，他们在想，他们要通过什么样的方式才能挣更多的钱？

但是现实离他们的理想太远了，他们要挣很多钱的理想与实际情况反差很大，他们每天加班除了多挣几百块钱，几乎没有其他的职业成长通道。理想与现实的差距，很容易让他们急功近利、自暴自弃、犹豫徘徊，接着会有复杂的情绪表现出来。在多重负面情绪的交织下，他们的内心就会越来越脆弱。

因为80后、90后这批到异乡去打工的年轻人，他们肩上的担子很重而抗压能力、吃苦能力却远远不如自己的父辈。因此，如果再用上一代的管理方式显然是不合时宜的。

另外，他们还有一个更重要的特点就是更强调自尊、内心更脆弱，压力也更大，梦想也更大。他们工作不仅仅是为了解决家里人的生存问题，而且还为了实现自己的梦想。但是在这种“罐头”一样厂区之内他们被挤压得连梦想都没有了。这个时候，他们就容易绝望，更容易做出极端的事来。这些孩子身心还不够成熟，面对问题有很多困惑，处理问题也力不从心。

这一阶段，尤其需要他人的导引。如果此时社会或亲人没有给予足够的支持，帮助他们走出困境，持续的压力就容易使他们引发自杀的想法。一旦自杀的想法确定后，他们的表现或者是很平静，或者是更为怪异。

某个心理咨询师说，“那些外出打工的年轻人缺乏一个重要的人来引导。”所以，社会各界要及时给那些20岁左右的年轻人极大的关心和关注。他们是中国未来的中间力量，中国的未来要靠年轻人。年轻人的心理健康问题是一个社会问题，也是一个关乎中国未来的问题，需要大家共同努力。



实际上，一个人轻生往往有很多方面的原因，但是自身的内因是主因。因此，希望富士康“连环跳楼案”能给予我们所有人以警示，让我们年轻人从自身做起，更加乐观，更加开放，更多地融入社会、团体。当遇到问题时，主动找人疏解而不是闷在心里，把心里的不痛快说出来，让同事知道、领导知道、身边的朋友知道。