

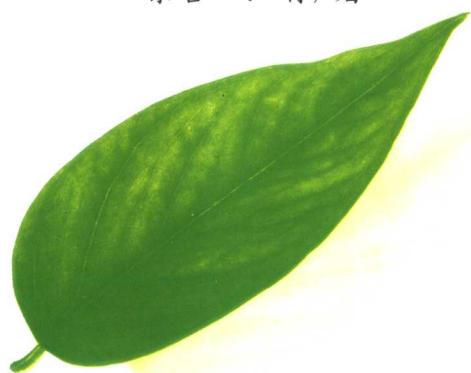
一本献给男人和女人的心灵减压枕边书
一份所有热爱生命、热爱生活者的快乐指南

超级解压

Kuaile Yi Shengde 31 Tiao Yali Jiema

[快乐一生的
31条压力解码]

紫合 红霄/著



全面剖析人性的31个弱点！ 提示快乐一生的31条压力解码！！
让你的生活更轻松，生命更精彩！！

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

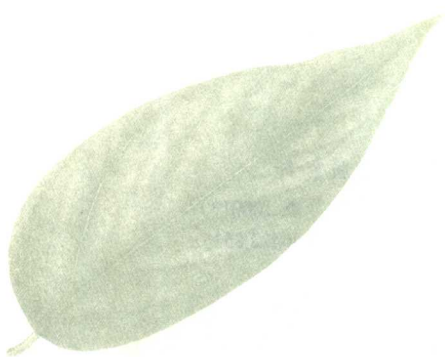
紫合 红霄/著

一本献给男人和女人的心灵减压枕边书

超级解压

[快乐一生的
31条压力解码]

全面剖析人性的31个弱点！ 提示快乐一生的31条压力解码！！
让你的生活更轻松，生命更精彩！！



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超级解压：快乐一生的 31 条压力解码 / 紫合，红霄著. - 北京：金城出版社，2006.1

ISBN 7-80084-803-5

I. 超… II. ①紫…②红… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141576 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

中国人民大学出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 14.75 印张 160 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

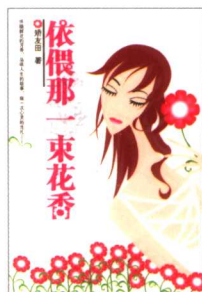
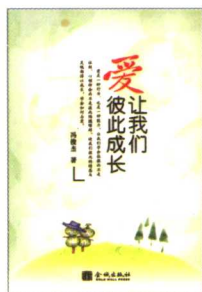
ISBN 7-80084-803-5/B·153

定价:26.00 元



「快乐一生的
31条压力解码」

心灵之旅 快乐生活



责任编辑/丁洪涛

投稿邮箱/hongtaoding@126.com

装帧设计/纸衣裳书装·孙希前

前 言

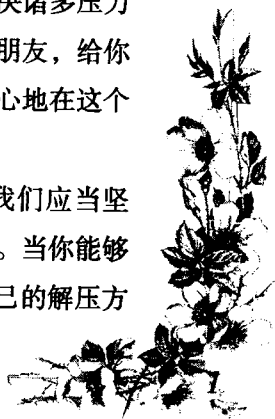
身处社会之中，现在生活节奏越来越快，生存压力也越来越大了。生活、工作中，我们渴望一份快乐的轻松，一份自然的宁静，可一颗压抑、气愤、浮躁……虚荣的心，往往使这并不过分的渴望成为一种奢望。

毋庸置疑，适当的压力是一种使你勇敢生活下去的积极力量。如，在你要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力。正是因为你拥有十分谨慎和警惕的心理以及对危险的意识，你才能更安全地穿过马路。

压力像一股电流，使你精神焕发，使你精力充沛，使你表现出色。然而，如果这股电流太强，就可能产生令人不快的影响，使你的行为急剧恶化。那么，我们又将如何面对和挑战这充满竞争和威胁的压力环境呢？

《超级解压：快乐一生的 31 条压力解码》充分剖析人性本身存在的 31 个弱点，告诉你如何正确认识和破解这些弱点派生出的生存压力。书中提供了大量极具代表性的事例，同时也指出了解决诸多压力问题的方法，它会像一个在自我内心深处的一位久违了的朋友，给你以指导、以动力，让你能够更加轻松地面对生活、满怀信心地在这个“惊心动魄”的世界中生活、成长。

生命之中或许有许多挥之不去的情感和体验，只是我们应当坚信：不该留的将随风而去，该留下的一定会伴随我们一生。当你能够应对生活中的种种变化时，你也将很快创造出完全适合自己的解压方



法。这也渐渐地成就了你人生的经验，学会适当抛弃一些压在背上的包袱，你将不会因生活的重压而被压倒。

我们由衷地把《超级解压：快乐一生的31条压力解码》奉献给大家，希望本书能让那些已忙碌的人们重新认识生活，让即将走向忙碌的人们别错过人生风雨中那些美好的风景，能够轻松地生活！

现在，就请你在午后的某一个黄昏，靠着椅背坐下，放松心情，让心灵打个盹儿，尽情享受清风拂过脸庞的那份惬意和美好吧！





目 录

1. 自私解码:

为别人推开一扇门 亦是给自己留了一条路 1

如果一个人的神经正常, 没有人不关心自己, 不希望发展自己, 实现自己的理想, 这一切可谓之私欲使然。没有私欲是不正常的, 有私欲而无度更是不正常的。不损人利己, 不损公肥私, 这是最基本、最道德的私欲标准。

2. 自负解码:

智慧的人不自以为是 自以为是的人不智慧 7

骄傲自负的毛病是一个人致命的弱点。因为自负, 就会在应该同意的场合固执起来; 就会拒绝别人的忠告和友好的帮助; 就会丧失客观方面的准绳; 就会得意忘形, 紧跟着心理上的压力就会相继而来。

3. 挫折解码:

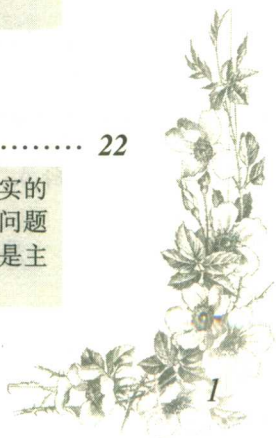
接受不幸不如接受挑战 相信命运不如相信自己 14

挫折虽给人带来痛苦, 但它往往可以磨炼人的意志, 激发人的斗志; 可以使人学会思考, 调整好心理压力, 以更佳的方式去实现自己的目的。

4. 悲观解码:

用乐观做筹码 把失去的快乐夺回来 22

人生的幸福、快乐与否, 往往并不完全取决于现实的世界, 一定程度上取决于我们对世界的看法, 亦即对问题的看法, 种种烦恼的原因也往往不在于外界事态, 而是主要取决于我们对该事态的看法。



5. 邪恶解码:

培养善良情愫 以平和之心面对一切 32

失控的情绪会使人走向邪恶的道路,而邪恶是颠倒黑白的刽子手,它会给自己、他人和社会带来危害和灾难。

6. 自卑解码:

在内心撒下自信的种子 才能成长为一棵参天大树 39

一个人若被自卑感所控制,其精神生活将会受到严重的束缚,可以说,自卑是一条束缚创造力的绳索。

7. 逃避解码:

勇敢承担责任 不辱自身使命 46

逃避并不能解决问题,你需要掀起你的“盖头”来,展现你的才华,开放自己,接受新概念、新事物,让机会来到你身边。

8. 失望解码:

拥有好像很多 其实已经失去更多 53

在失望状态中人们有明显的生理和心理表现。失望一方面与生理疾病或生理的缺失有关,另一方面与社会变化、家庭、职业的变化以及人们遇到的挫折和失败有关。同时还与人们的自我概念密切相关。

9. 空虚解码:

走出心理黑洞 积极充实自我 61

要排除空虚和失落,最重要的是明确自己的目标,然后必须一步步地实现,用忙碌与充实来战胜空虚与失落。

10. 吝啬解码:

首先学会满足他人 最后才能满足自己 67

吝啬是自私、冷漠的衍生物,破坏了人类所固有的仁爱之心、同情之心。只有施舍才有幸福感。



11. 浮躁解码:

摆脱心灵的桎梏 找回自己的空间 73

古人说:心安则静;心乱则躁。人的心静了,才能神情安宁,思想明澈;反之,则心神不宁,心思杂乱,就会使人烦躁、易怒和伤神。

12. 忧郁解码:

心中有愁天地窄 心中无事一床宽 80

工作中的不快会直接影响我们的态度,导致我们在生活中产生忧郁的心理。我们的目标是让自己能从工作中受益,我们希望能有更多的自我发展的机会,我们不愿意工作中的不快影响到我们的个人生活。

13. 愤怒解码:

气大会伤身 平心静气少出错 88

愤怒是对遭遇伤害、挫折、威胁和损失的自然情感反应。你若能恰如其分地表达愤怒的情感,那往往会成为一种激励自己的动力,帮助你前进并改变你的生活。

14. 怀旧解码:

昨天已经过去 可以抓住的只是今天 99

一个人适当怀旧是正常的,也是必要的,但因为怀旧而否认现在和将来,就会陷入病态。要记住:昨天已是过去,明天还未到来,最重要的还是今天。

15. 狭隘解码:

将军额头能跑马 宰相肚子能撑船 107

只有学会遗忘,换一个角度看社会,狭隘就会变成宽容,抑郁就会升华为欢悦。

16. 攀比解码:

一山更比一山高 无须盲目做比较 117

凡事只跟自己赛跑,日子才能在一天比一天进步中快



乐地度过，如果把别人的标准当成自己快乐与否的度量衡，你永远达不到他人的高标准，因为你的标准会一个接一个地永不间断。

17. 报复解码：

放下害人又害己的屠刀 以宽容的心态对待他人 --- 125

报复是人性中一处扭曲的心理死结。它很像潜藏的癌细胞，当人能控制它时，也许并没什么危害。可一旦它超过正常的心理比例，就会给人造成伤害。

18. 贪婪解码：

赶走快乐只是开始 不归之路已经启程 131

生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想在抵达彼岸前不在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的果断地放下。

19. 虚荣解码：

生命最为重要 一切都微不足道 137

虚荣是一种特性，是取攻势不是取守势的，所以虚荣的人，不但会拿利刃刺进自己的低劣感情，而且还会把利刃掉转头去，去刺别人。

20. 猜疑解码：

摘掉腐蚀心灵的毒瘤 绽出给人以真诚的笑脸 143

英国思想家培根说：“猜疑之心如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是沉迷陷入的，又是乱人心智的。它能使你陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。”

21. 偏执解码：

贵有自知之明 才能避免不测发生 149

偏激会使一个人在看待问题的时候变得狭隘，不能够客观公正地评价周围的人和事，这样就难免不会发生错误。所以在做事情的时候，必须要从内心的偏激中走出，千万不要感情用事，多听一听他人的意见，就能够看清事实的真相。



22. 懒惰解码:

等待只会错过机会 幸运已从身边溜走 154

懒惰的重要特征之一就是拖拉, 前天的事往往会拖到后天才能完成。

23. 依赖解码:

找准自己的坐标 才能改变自己的命运 163

依赖别人, 意味着放弃对自我的主宰, 这样往往不能形成自己独立的人格。

24. 欺骗解码:

放下扭曲人格的挡箭牌 端起照出自我的透明镜 171

欺骗会扭曲人的品格, 破坏人的自尊和自信, 使得欺骗者缺乏自信, 行动没有原则。

25. 焦虑解码:

敢想并且敢做 一定会有意外收获 177

如果我们连最坏的结果都接受了, 那么一切没有达到最坏的结果便是额外的收获了。此时, 我们还有什么可以焦虑呢?

26. 害羞解码:

蜕掉精神上的茧壳 迈开行动上的双脚 184

羞怯的人往往具有严重的自我注意感和自卑感, 这种人常常对自己产生自我怀疑。如果他们注意一下其他人, 就会发现自己并不是想像得那样糟。

27. 自闭解码:

打开封闭之门 走出真实的自己 191

适时表露自己的情感, 能够使自己走出自闭的心理, 变得更为坦率, 并能消除紧张情绪。



28. 恐惧解码:

点燃热情之火 才能溶化心中之冰 199

恐惧纯粹是一种心理想像,是一个幻想中的怪物,一旦我们认识到这一点,我们的恐惧感就会消失。

29. 逆反解码:

排除敌对心理 来次心灵握手 206

逆反心理是青年自我意识发展过程中的一种产物,它是青年人的一种反抗形式,是青年人试图确立自我形象、强调个人意志的一种手段。

30. 嫉妒解码:

自身的价值来源 是你对自己的正确认识 213

嫉妒来自我与别人的比较,如果没有比较就没有嫉妒。要想消灭嫉妒心,最好的方法是表明自己的目的是在求事功,而不是求名声。

31. 内疚解码:

聪明人记住一次教训 愚人接受一百次鞭挞 219

对于那些内疚的事情,惟一应该做的是忘记它们,埋葬它们,并且不要让它们进入到你的意识之中。

1. 自私解码：

为别人推开一扇门 亦是给自己留了一条路

在一场战争中，一个士兵打完仗后回到国内，在一家旅馆里他辗转反侧，夜不能寐。午夜时分，他给家里的父母打了一个电话。

“亲爱的爸爸、妈妈，我要回家了。但是我要你们帮一个忙，我要带一个朋友一起回来。”他在电话里轻轻地说着。

“当然可以，”父亲回答道，“我们见到他会很高兴的。”

“但是，有件事一定要告诉你们，他在那场可恶的战争中踩响了一个地雷，受了重伤，他成了残疾人，少了一条腿和一只手。他已无处可去，我希望他能和我们住在一起。”“我们为他感到遗憾。孩子，我们帮他另找一个地方住下，好吗？”母亲说。

“不，他只能和我们住在一起。”这个士兵坚持着说。

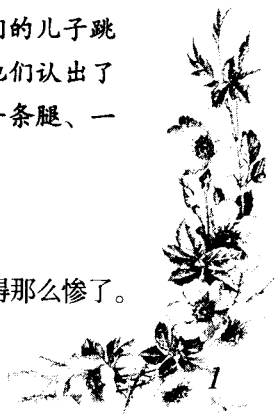
“孩子，你不知道，这样他会给我们的生活造成很大的麻烦的。孩子，你自己一个人回家吧。他会有活路的。”父母的话还没有说完，儿子的电话就挂断了。

这对父母在家等了好多天，未见到儿子回来。

一个星期以后，他们接到警察局的电话，被告知他们的儿子跳楼自杀了。悲痛欲绝的父母来到警察局，在停尸房内，他们认出了自己的儿子，然而，他们惊愕地发现：他们的儿子少了一条腿、一只手。

看到这一切，父母呆呆地站在那里。

如果不是那对父母那么自私的话，他们的儿子就不会死得那么惨了。



在现实生活中，私欲是一切生物的共性，所不同的是其他生物的私欲是有限的，而人的私欲是无限的。正因为如此，人的不合理的私欲必须受到社会公理、道义、法律的制约，否则这个社会就不属于正常的社会。

任何一个人，他的内心中存在一种普遍的道德、法律同保持自己的私心杂念是不矛盾的。如果人性中全是崇高的道德理念，人就不再是人而是神；如果人心中全是私心杂念，无崇高的道德理念，人就不再是人而和动物没有什么区别。对于此种心态产生的心理压力，我们不必太在意，也不要不在意。

另外，自私是一种近似本能的欲望，处于一个人的心灵深处。正因为自私心理潜藏较深，它的存在与表现便常常不为个人意识到，有的人不顾社会历史条件的要求，一味想满足自己的各种私欲，可是自己却并非意识到他的行为过于自私，相反他在侵占别人利益时往往心安理得，也因为如此，我们才将自私称为异常心理。



自私并不可怕，可怕的是私欲太重，利令智昏，时时处处以自我为中心，以损公肥私和损人利己为乐事，一切围绕着自己想问题，一切围绕着自己办事情。这种损人利己式的聪明实在是一种卑鄙的“聪明”。

信徒许愿

古时候，有两位很虔诚的信徒，决定一起到遥远的圣山朝圣，两人背上行囊，匆忙上路了，他们发誓不到圣山绝不回头。

他们走啊走，走了很长一段时间之后，遇见一位白发的圣者。这位圣者看到这两位如此虔诚的信徒不远千里前往圣山朝圣，就十分感动地告诉他们：“从这里距离圣山还有5天的路程，但是很遗憾，我在这十字路口就要和你们分手了，而在分手之前，我要送给你们一个礼物！这个礼物就是，你们当中有一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到那愿望的双倍。”



此时，其中一个信徒想：“这个礼物太好了，我已经要知道我想许什么愿了，但我不要先讲，因为如果我先讲了，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物了。这可不行！”而另外一个人也这样想：“我可不能让我的朋友获得双倍的礼物。”

于是，两位信徒开始客气起来，“你先讲！”“你比较年长，你先许愿吧！”“不，还是应该你先许愿。”

两位信徒彼此推来推去，不一会儿，两人就开始不耐烦了，气氛也变了：“你干什么啊，你先讲啊！”“为什么我先讲？我才不要呢！”

两人推到最后，其中一个人生气了，大声地吼道：“你真不知好歹啊，你再不许愿的话，我就把你掐死。”

另外一个人一听，没有想到他的朋友居然会这样，竟然来恐吓自己！于是想，你这么无情无义，我也不必对你太有情有义。我没办法得到的东西，你也休想得到。这个信徒一狠心说道：“好，我就先许愿。我希望我的一只眼是瞎的。”

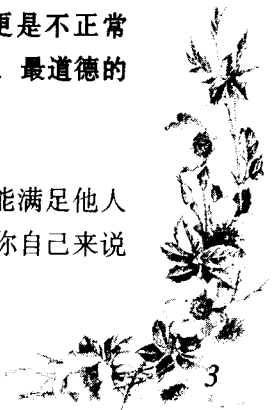
他刚说完，他的眼睛马上就瞎了，而另外一个信徒也立刻瞎掉了两只眼睛。

可见，过分的自私扭曲了人的心理，而心理越贫穷就越自私。一个人越自私，最终会毁灭自己。其实，我们每个人都很有富有，我们应该一起分享而不是独占。



如果一个人的神经正常，没有人不关心自己，不希望发展自己，实现自己的理想，这一切可谓之私欲使然。没有私欲是不正常的，有私欲而无度更是不正常的。不损人利己，不损公肥私，这是最基本、最道德的私欲标准。

“自私”一词对大多数人来说是贬义词。然而，在你能满足他人的需求之前你必须首先能够照顾自己。学会自我关爱对于你自己来说是极其重要的。



自我关爱围绕着一个中心，即注意自己的生理、心理、情感及社会需求。它意味着安排好你的时间，优先为自己考虑，只有当你能够照顾好自己，才有能力去关照他人。

回答下列问题，可以看看你在自我关爱方面做得如何。

1. 偶尔给自己一些礼物或款待一下自己。
2. 挤出时间进行娱乐活动。
3. 我认为得不时地自私一点。
4. 我希望在自己心情不好的时候，有人来关心一下。
5. 我安排诸如度假和外出旅游等特殊活动。这样一来，自己就有所企盼。
6. 每天要确保有时间做一些自己愿意去做的事情。
7. 我重视身体的保养。
8. 当人们对我提出过分的要求时，我会果断地拒绝。
9. 出色完成工作时，我会褒扬自己。
10. 我饮酒绝不过量，更不会去主动吸烟。
11. 我有意识地进行锻炼，保持健康。
12. 我有意识地腾出时间，同我喜欢的人交朋友。
13. 我注意饮食健康，坚持每餐都进食。
14. 我挤出时间，投身于引人入胜的、有意义的兴趣爱好和活动中。
15. 有时即使要得罪人，我也要把自己的需求放在第一位。
16. 我认为其他人有责任解决自己的问题。
17. 我可以为自己制定工作进度但不总是全力以赴。
18. 我要过自己的生活，不按他人的意愿过日子。
19. 我避免服用有害的药物。
20. 我能够承认并谈论自己的优点。

具体说明：

1. 如果每个问题都做得很好：得4分；做得一般：得3分；做得较差：得2分；做得很差：得1分。

