

心理压力与健康

耿兴永 吴洪珺 著

华东师范大学出版社

自序——让灵魂跟得上你的脚步

一位欧洲的探险者到南美去探险。为了穿越一片雨林,他雇佣两个印第安人作向导,一路上非常顺利,没有遇到太多的麻烦。然而走到第四天的时候,眼看着就到森林的边缘了,两个印第安人说什么也不走了。探险者非常不解地问:“为什么?”

一个印第安人回答说:“在我们印第安部落有一个规矩,旅行三天之后必须要休息一天,这样才能让灵魂跟得上我们的脚步!”

读到这个故事之后你有什么样的感觉?你的灵魂跟得上你的脚步吗?

一方面,快节奏的城市生活、转型期的生活、繁重劳累的工作等等,让我们感到紧张不安,给我们带来心理压力;另一方面,人与人之间冷漠的关系,又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。

毫无疑问,心理压力,正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。在强大的心理压力的影响下,我们会感到紧张不安,失去热情,容易疲劳,孤独抑郁。长期的精神紧张还会引发心脏病、胃肠疾病等多种疾病。精神不振、多病,会导致我们工作效率低下,人际关系不良,难以适应工作与生活。

格林童话中有一个叫“红舞鞋”的故事,说的是一个喜欢跳舞的女孩子,穿上了一双有魔力的红色舞鞋之后,无法驻足,只有不停地跳下去,直到累死。其实,我们中的许多人,又何尝不是穿着类似于这样的一双鞋呢?

也许我们并不是天生的工作狂,然而迫于生活与竞争的现实压力,只好不停地跳下去。在许多人的内心中都有一种恐惧:一旦自己脚下



的“红舞鞋”停止了旋转,等待自己的命运很可能就是被淘汰!于是,在不停地跳的过程中,身心俱疲,也许会重蹈那个女孩的命运!

这时候我们就会对这个寓言有更深的认识了。印第安人是聪明的,他们知道:水倒得太满会溢出来,弓拉得太开会折断,三天劳作后的一次休息,正是为将来积蓄更多的力量。这也正是本书的目的,了解自己、关爱自己,把自己从沉重的精神枷锁中解救出来。

恰当地释放心理压力,让灵魂跟得上你的脚步!

耿兴永
2006年6月25日

图书在版编目(CIP)数据

心理压力与健康/耿兴永、吴洪珺主编.—上海:华东师范大学出版社,2006.7

(心理援助丛书)

ISBN 7-5617-4825-6

I .心... II .耿... 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(2006)第 080823 号

心理援助丛书

心理压力与健康

著 者 耿兴永 吴洪珺

插 图 李世公

项目编辑 徐先金

文字编辑 徐先金

责任校对 邱红穗

封面设计 通文设计

版式设计 通文设计

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn

市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316

邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者

开 本 890×1240 32 开

印 张 4

字 数 88 千字

版 次 2006 年 8 月第一版

印 次 2006 年 8 月第一次

印 数 5100

书 号 ISBN 7-5617-4825-6 /B · 268

定 价 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

CONTENTS

✚ 自序——让灵魂跟得上你的脚步

✚ 第一章 心理压力的表现及成因

- 1 焦躁的心 / 2
- 2 惊弓之鸟 / 4
- 3 心灵的防卫机制 / 7
- 4 找到心理压力产生的原因 / 10

✚ 第二章 性格解析

- 1 内向型气质 / 14
- 2 A型性格 / 16
- 3 强迫心理 / 20
- 4 心理冲突 / 23
- 5 双面人 / 25
- 6 自我的和谐 / 28
- 7 性格改造 / 31

1
•

✚ 第三章 人际关系障碍

- 1 心灵的沟通 / 36
- 2 心灵的孤岛 / 39
- 3 保持一定的人际距离 / 41
- 4 自卑情结 / 44
- 5 极端式的人际交往 / 47
- 6 自我中心 / 49
- 7 人际交往中的个人尊严 / 52

2
•

✚ 第四章 工作中的压力

- 1 适当的自我期望 / 57
- 2 别做工作狂 / 59
- 3 选择最适合自己的职业 / 62

3
•

4
•

目 录

CONTENTS

4 如何与上级沟通 / 65

◆ 第五章 情感、情商与性

- 1 情感势能 / 69
- 2 让理智引导情感 / 72
- 3 情绪智商 / 75
- 4 把挫折变成财富 / 78
- 5 情感的危机 / 81
- 6 性、梦与潜意识 / 84
- 7 追求自我价值的实现 / 87

◆ 第六章 减压操作法

- 1 生活质量指数测查 / 92
- 2 工作中的减压操作法 / 93
- 3 家庭中的减压操作法 / 100
- 4 活动减压法 / 110
- 5 心理减压法 / 115

5

6



第一章

心理压力的表现及成因

在我的心坚硬焦躁的时候,请洒我以甘霖。
当生命失去恩宠的时候,请赐我以欢歌。

——泰戈尔

1

：

● ●

1 焦躁的心

1961年,一本名为《一位建筑师的心理枯竭》的小说在美国刚一出版就引起轰动。书中描写了一位建筑师因为工作极度疲劳,丧失了工作的乐趣和热情,逃到非洲的原始丛林,过起了隐居的生活。

在中国,同样的事件在我们身边上演。中国社会已经进入职业枯竭的高发期。有调查显示,过高的工作与心理压力已经成为职业白领阶层最主要的“健康杀手”。

《南方都市报》上曾经报道过这样一个故事:一位月收入近十万元的房地产设计师,拥有300平方米的豪宅。为了让妻子与女儿生活得更好,费尽心力地工作。然而过度的劳累使他身心俱疲,患上了严重的焦虑症。祸不单行,妻子因为长期得不到丈夫的关心,对他失去了信心,最后竟然弃他而去,只剩下一个空荡荡的家……

生活在拥挤的城市中,承受着社会与家庭的重托,为了追逐金钱、名利,像机器一样日复一日不停地工作……

商业社会的激烈竞争,使我们不再有“采菊东篱下,悠然见南山”一般悠闲的生活。长期处于高压之下,会使一个人的神经过于紧张。一根橡皮筋长时间处于紧绷的状态就会失去韧性,同样,如果一个人长时间处于压力过高的状态,身心都会受到严重的损害。

我们每个人都承担着社会、家庭与自己的期待与责任,正是这些期待、责任驱使我们努力地工作,然而,我们在履行自己的责任的同

时也需要意识到,社会的发展不是一己之力可以控制的,在大多数情况下,我们无法完全改变社会的进程,但是,我们可以调整自己的状态,使自己更好地迎接生活的挑战,为自己洒一些甘霖,赢得一片晴朗的天空。



紧张的工作与生活

【拓展阅读】 测测你的心理压力有多高。

- 对什么事情都提不起兴趣。
- 容易感冒,且不易治愈。

- 晚上不易入睡,即使睡着了也是多梦。
- 易与同事发生口角。
- 有头脑不清、头痛的感觉。
- 稍有一点不顺心就会生气,烦躁不安。
- 有很重的烟瘾。
- 不喜欢出现在人多的场合与社交场合。
- 平时很少笑。
- 经常口腔溃疡。
- 食欲不振。
- 看电视时不停地换台。
- 舌头上出现白苔。
- 没有好朋友。
- 难以控制自己的情绪。
- 有过多次喝醉的经历。
- 性生活不和谐。
- 容易冲动,做事不顾后果。

以上诸项如果出现了 5 项,属于轻微紧张型;出现 9 至 14 项,说明你已经受到心理压力的困扰,需要调适和休息;倘若在 14 项以上,属于严重紧张型,应予以重视。

2 惊弓之鸟

有一个叫“惊弓之鸟”的成语故事,说有个神箭手叫更羸,百发百中。有一次,他跟别人打赌,指着天上飞过的大雁说:“我不用箭,就能够把它射下来。”大家都以为他在吹牛。

结果他只拉动弓弦,只听“嘭”的一声,那只大雁果真掉了下来。

大家都感到很神奇,更羸笑着解释说:“其实很简单,你们看那只大雁是独自在飞行,又飞得很慢,显然是受过伤,所以,它一听到弦响就紧张乱飞,导致伤口崩裂,自己掉了下来!”

这虽然是一个成语故事,不过,它也说明了生物在紧张的情况下是多么容易受到伤害。

过高的心理压力可以对人的身心健康造成严重的危害。

压力过大者,首先感受到的是情绪上的不安:紧张、焦虑;热情减退,对事物冷漠不感兴趣;喜欢攻击别人;容易疲劳,挫折感强;厌世、孤独,有时会出现情感抑郁。

由于压力无处释放,人们的心态容易受到愤怒、沮丧等不良情绪的控制。为了减缓精神上的紧张,精神压力过大者常常会借助吸烟、酗酒,或者暴饮暴食来平缓自己的压力,长此以往的结果就是陷入到烟瘾、酒瘾或其他一些不良的生活习惯中,不能自拔。

心理压力也会造成表现失常。许多平日里表现优异的运动员一到关键时刻就出现发挥失常的情况,这主要是由于在强大的心理压力下导致思维活动受阻,动作变形。心理压力会对人的思维活动产生直接的影响,一个人在紧张的情况下,视野狭窄、判断力下降,无法集中注意力在当前的任务上,常常作出错误的判断。

长期处于重压之下还会引发一系列身体的疾病。短期的压力会引起肾上腺素分泌增加,导致血压升高、血糖增加、心跳加快等,长期的紧张情绪会导致心律不齐、失眠多梦、盗汗、慢性肠胃炎、皮肤粗糙、体温忽高忽低、免疫系统功能失调等症状。有研究表明,长期的精神紧张与心脏病、皮肤病、胃肠道疾病、神经衰弱等多种疾病有关,是癌症的重要

诱发因素之一。

由于身体不适、多病,导致缺勤;工作效率低下,效果差;人际关系不良,与同事疏远,频繁更换工作,不能委以重任;事故、失误的发生率比普通职员要高。

对照更羸的故事,你是否已经是一只“惊弓之鸟”呢?



惊弓之鸟

【拓展阅读】 亚健康状态

长期处于重压之下容易导致“亚健康状态”。



亚健康状态是指机体虽然没有明显的疾病,但已经潜伏着各种程度不同的致病因素,具有发生某种疾病的高危倾向。它是介于健康与疾病之间的“灰色状态”。

亚健康状态常见的症状有:习惯性的紧张、好斗、易怒;失眠多梦,免疫力下降;手掌和腋下常出冷汗,常有手脚发冷的情形;突发性的呼吸困难,有憋闷窒息感;腹部发胀、疼痛;周期性的拉肚子或者便秘;疲劳感强,虽经休息却不易解除;有时会有心脏悸动现象。

处于亚健康状态的人,如调养得当,身体可向健康转化,反之,就会向病态发展。

处于亚健康状态的人,可以通过以下方法来消除:

降低工作强度,多注意休息,增加睡眠和休息时间;

调整饮食结构,食物以谷类、粗粮为主,少吃猪、牛、羊等肉类和油炸食品,多吃蔬菜、水果和豆类制品等;

增加适量不剧烈的出汗运动,如慢跑、游泳;

注意补充营养,如维生素、蛋白质等等。

注意以上几点,一般经过三个月左右的调节就可减轻,乃至消除。

3 心灵的防卫机制

如果向一个气球内充气,气球因为受到压力而膨胀;可是如果无限制地往里充气,气球就会不断地膨胀下去,直到胀破。

如果将我们的身体看作是那个气球,将气球受到空气的挤压而膨胀看作是我们受到了外界的各种刺激而感受到了压力。如果说气球有一个承受压力的极限的话,那么我们的身体同样也有一个承受压力的极限。心理压力超过了承受的极限,就会产生各种生理、心理的

症状。

我们每个人都有一套应对压力的心理防卫机制,它包括以下几个过程。

当受到强烈的刺激时,我们的思维会首先对其危险性作出一个迅速的评估。例如,正在快速开车的时候,突然看到前方公路上有行人在穿越公路,在脑海里立即会产生“危险”的想法。这种评估常常是无意识的,在很短的时间内就会结束。

一旦对外在刺激的危险性有了一个认识,就会作出应对危险的准备。例如,突然被穿越马路的行人吓了一跳,立刻就会有生理与心理上的反应。在生理上会有肾上腺素分泌增加、呼吸频率加快、心跳加速、全身肌肉紧张等表现;在心理上,会表现有精神、注意力高度集中,意识范围缩小等表现。

如果外界的危险性刺激不消失,我们的身体、心理的紧急反应就会始终维持下去。对于上面的例子,开车者的紧张反应会直到采取行动避开行人,危险消除时才会消失。

高度紧张的紧急反应状态不能够长久维持下去。当威胁性的外界刺激消失的时候,我们的身体也会作出同步的反应,肾上腺素的排放水平降低,肌肉放松,呼吸趋于平缓,心跳恢复正常状态,紧张的情绪得到缓和。压力感也随之降低,乃至最终消失。

但如果导致压力产生的外界刺激得不到缓解,人的身体、心理的紧急反应就会一直维持下去,直到坚持不住,出现各种异常反应,甚至引起病变。

对于那些心理品质比较好的人来说,由于他的能力和经验非常丰富,足以应付各种困难,所以对心理压力的抵抗能力就要更强一些。而对那些意志比较脆弱、经验不足的人来说,一遇到自己无法解决的问题就会表现得非常紧张。



应激反应

【拓展阅读】警惕“积重难返”

每个人都知道温水煮青蛙的道理。把一只青蛙放在热水中,因为突然受到热水的刺激,它一下就会跳出来,迅速逃生;可是如果把它放到温水当中,慢慢地把水加热,虽然它也感到烦躁不安,却始终不会从越来越危险的水中跳出来,直到被煮成了青蛙汤。

心理压力对健康的危害也是类似的。当我们不断地投入到每一天的紧张繁忙的工作当中去的时候,其实,压力所产生的危害,已经在我们的身体里积聚下来。但只有积累到一定程度,才会产生质变,体现为我们生理与心理上的病症。可是在那时,积重难返,已经很难治疗了。

因此,最好的办法就是尽早意识到压力的危害,在心理压力产生的危害还没有完全出现之前,就提前把它释放出来。主动地应对压力,才能够给自己一个健康的生活。

4 找到心理压力产生的原因

心理学家发现,过高的心理压力主要由以下几个方面的原因造成。

● 性格类型

每个人的性格都有自己独特的一面。有的人总是活泼开朗,有的人却总是郁郁寡欢。面对相同的压力,性格不同的人会有完全不同的表现,有的人会表现得非常紧张,不知所措;而有的人却若无其事,冷静应对。了解自己的性格类型,会有助于应对心理压力。

● 压抑的情感

有许多人不愿意表达自己的真实情感。其实,表达情感会非常有利于我们的健康。传统中医认为,怒伤心,气伤肺,忧伤肝。这都说明不良的情感体验对身心的危害,在气闷难受、心灵创伤太大时,不妨哭笑一番,将“势能”释放出来,求得精神上的解脱。心理学家认为,最佳的工作状态的标准之一就是保持愉悦的心情。

● 紧张而繁重的工作

繁忙的工作使许多人变成了工作狂。一旦成为工作狂,唯一的乐趣就是不停地工作。顾不上家庭,没有了友谊,没有了爱好与兴趣,没有了游戏人生的乐趣。因此,了解自己的工作状态,适应职场的规则,也是有效应对压力的一个好办法。

● 人际关系不良

每个人都需要与别人交往,一方面,是感情沟通的需要,另一方面,

也是为了合作完成自己的事业。建立良好的人际关系是心理健康、事业有成的非常重要的条件。良好的人际关系,会让你的生活愉快,工作简单而轻松;不良的人际关系则会使你失去情感的依托,使工作寸步难行,一片灰暗。因此,我们需要审视自己的人际关系,对不足之处,需要提出改进方案。

.....

本书将从以上几个方面分析一个人心理压力的产生原因,并且提出应对方案,供读者借鉴。在本书的最后一章,还提出了许多简便易行的缓解压力的好办法,参照着操作,会有助于你缓解自己的心理压力。



产生心理压力的原因

【拓展阅读】最容易引起压力的 15 件事

- 第一次择业
- 跳槽
- 与上司不和
- 结婚和离婚
- 性生活不和谐
- (妇女)怀孕和生孩子
- 孩子离家或分居
- 失业、退休
- 购置房产
- 搬迁新居
- 严重受伤,如破相、残疾等
- 配偶的死亡,亲生儿女的夭折
- 重大财产损失
- 度假
- 坐飞机

第二章

2

：

性格解析

快乐的人总是表现得快乐，
不快乐的人总是表现得不快乐。

——斯金纳

● ●

1 内向型气质

每个人的气质都可以划成四种类型,它们是:胆汁质,又叫兴奋型;多血质,又叫活泼型;黏液质,又叫安静型;抑郁质,又叫内倾型。下面是四种类型气质的典型特征。

● 胆汁质

直率、热情,精力旺盛;情绪变化很大,大喜大悲;观点鲜明,容易冲动;敢爱敢恨。

● 多血质

活泼好动,心思敏捷,反应迅速;注意力容易转移,容易被新鲜事物吸引,但都浅尝辄止;喜欢与人交往,但大多交往不深。

● 黏液质

安静、沉稳、慎重,反应缓慢;情感不易外露,沉默寡言,兴趣、情感、注意力稳定,而且很少转移;忍耐力强。

● 抑郁质

孤僻,行动迟缓;敏感,善于觉察别人不易觉察到的细小事物,体验深刻。

气质本无好坏之分,但是不同的人对压力的不同的反应却是不同的。胆汁质与多血质的人,都属于“外向型”的人,他们的心理活动更倾向于外部世界,表现为:开朗活泼,兴趣多而广泛;喜欢热闹环境,愿意参加群体活动;健谈,不怯场;不喜欢独处,喜欢与别人交往;害羞,不拘小节。他们内心的情感体验很容易表露出来,不容易受到心理压力的困扰。

黏液质与胆汁质的人,都属于“内向型”的人,其心理活动更

倾向于内部世界。他们有着丰富的、独特的内心体验,情感体验深刻且持久;言语少,害羞,容易怯场;喜欢苦思冥想,自得其乐;行为拘谨,不愿在大庭广众前出头露面,给人留下犹豫、迟疑的印象。有时被旁人称为“闷罐子”。由于人际交往的圈子比较小,内心的压力得不到有效的疏通,因此他们是较容易受心理压力困扰的人群。

黏液质与胆汁质的人应该有意识地打开自己封闭的心灵,多与人交往,分享自己的情感体验,把心理压力提早释放出来。



四种性格类型的人

【拓展阅读】 测测你的气质是内向型还是外向型。

对于下面的描述,符合你的情况的计1分,否则不计分。

- 当众发言对于我来说不是一件很难的事情。
- 我不太喜欢长时间地思考一个问题。
- 引起我注意的异性有很多。
- 好友聚会吃饭的时候我会争着掏钱买单。
- 我喜欢看喜剧。
- 我并不是很在意别人的反对意见。
- 我不喜欢独处。
- 朋友们对我的评价是热情的人。
- 做事只要不犯法就行了,不用太在意别人对自己的评价。
- 晚上我能够很快地入睡。
- 高兴的时候我会大喊大叫。
- 我不是一个特别在意细节的人。
- 在追求异性的时候我是很主动的。
- 独乐乐,不如众乐乐。
- 如果不同意别人的观点,我会坦率地说出来。

如果总分在12分以上(含12分),说明你是一个典型的外向型的人;如果总分在8—11分,说明你是个温和的人;如果总分在7分以下(含7分),说明你是一个内向型的人,容易受到心理压力的困扰。

2 A型性格

法尔考是法国一家高级公司的总裁,他性格强硬,进取心极强,刚过三十岁就从一名普通的技术人员升至业务部门的

主管。然而只在主管的位置上做了半年,法尔考又按捺不住自己的性子,准备进军下一个目标——公司的副总经理了。他更加努力地工作,并四处活动,然而不幸的是,这一次的努力却没有得到预期的回报。到了十月,法尔考在公司副总经理的竞聘中失败。

失败后的法尔考异常沮丧。在沉寂了一个多月之后,他突然变得刻薄起来,连续与平日相处很好的同事吵了几架,又与新上任的副总经理产生了几次摩擦,终于有一天,公司的总经理找到他,郑重地劝他休养一段时间,调整一下自己。在休假的时间里,法尔考开始意识到自己的失常,并且对自己越来越难以控制的情绪感到担忧。经过检查和咨询,医生诊断他是“A型性格”。

医学中把人的性格分为两种:A型性格与B型性格。它们的特点分别是:

● **A型性格的特点**

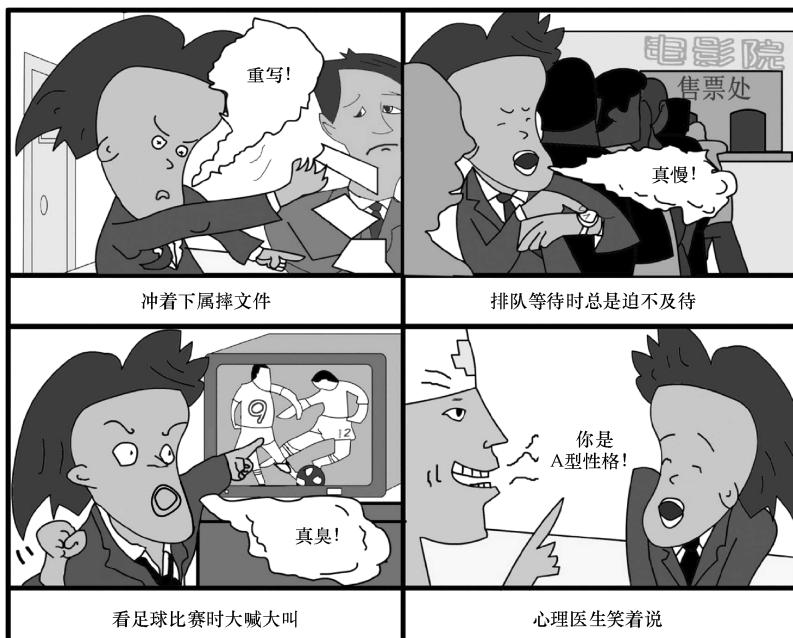
- 进取心强,喜欢从事有竞争性的工作,喜欢冒险。
- 喜欢同时做好几件事情,总是想在最短的时间内把事情做到最好的效果。可以进行持续高强度的工作,不容易疲劳。
- 不愿意花时间等待,不喜欢按部就班的工作,如果非这样不可的话,常常会感到烦躁不安。
- 一刻也不愿意闲着,如果有几个小时没有事情做,就会觉得缺少点什么。
- 情绪不稳定,容易激动,易怒,说话的时候喜欢打断别人的讲话,有一些典型动作,比如紧握拳头、敲桌子、转笔等等。树敌较多。
- 行动敏捷,喜欢动个不停,吃东西狼吞虎咽。

与A型性格相对应的是B型性格。

● B型性格的特点

- 通容、随和,对一切事情看得开。
- 做事从容不迫,耐心沉着,不易激动、发怒。
- 工作节奏缓慢,无时间紧迫感,业余生活丰富,喜欢从事各种娱乐活动。
- 不计较个人得失,不愿意从事竞争性的工作,不愿意冒险。
- 动作缓慢,慢条斯理。

一般说来,A型性格者的敏感性与反应性极强,更容易受到心理压力的困扰。如果你有A型性格者的特征,就应该注意多调整自己的工作、生活节奏。比如,选择一份节奏比较慢的工作;多参加一些



A型性格的表现

非对抗性的体育锻炼、放松训练；多进行一些旅游、等休闲活动……有意识地进行提前控制，会帮助你减少由于 A 型性格所带来的心理压力。

【拓展阅读】 A 型性格诊断

看下面的 19 项描述中，符合你的情况的有多少项。

- 做事冲动，很少三思而后行。
- 总是充满危机感。
- 做事情时喜欢有人在旁边观看。
- 很在意别人对自己的看法。
- 有长远的规划。
- 喜欢做众人的领袖。
- 不喜欢做重复的工作。
- 喜欢影响别人。
- 习惯于独断专行。
- 喜欢对抗性的体育活动。
- 一边吃饭，一边看报纸。
- 总是揣摩别人的心理。
- 总有跳槽的想法。
- 更关注结果，并不在意过程。
- 很少回顾自己走过的路。
- 喜欢冥思和幻想。
- 看待事情的观点常常变化，不固定。
- 好读书，但不求甚解。
- 有批判精神，不轻易相信别人。

如果有 14 项以上(含 14)符合你，你就是一个典型的 A 型性格的

人;如果有 7—13 项符合你,你有 A 型性格的倾向;如果符合你的描述在 7 项以下,你就是 B 型性格的人。

3 强迫心理

走到小区门口突然担心自己家的门窗没有锁好,于是又回去检查;总是不自觉地整理自己的领带,担心领带扣松了;洗碗时不停地用水冲洗,总是担心有一块油渍没有洗掉;反复思考同一个问题,尽管明知这件事情根本就没有意义……这些都是强迫心理的行为表现。

强迫心理的特点是:不断地重复同一种无意义的行为,做出这种行为时会缓解他内心的紧张,如果不做出这种行为,他就会感到焦虑不安、无法忍受。一旦被强迫心理所控制,就会陷入到单一的思维模式中无法摆脱,思维偏执,难于沟通,经常需要求助于心理医生。

“一年遭蛇咬,十年怕井绳”。这种强迫行为的产生一般是由于在过去受到了比较强烈的伤害。比如,如果一个人曾经因为没有锁好门而造成家里被盗,带来经济损失,那么他以后就可能出现反复检查门窗的强迫行为;如果一个人曾经在公开场合因为自己的衣着不整而受到嘲笑,那么再遇到同类的场合,他就会担心再犯同样的错误而不停地整理自己的着装。

每个人或多或少的都有一点强迫心理,但只要强迫行为不影响生活,就不必介意。不过,有的人会因为强迫心理变得精神紧张,行为古怪,那就需要注意了。强迫行为虽然给人们带来很大的心理压力,但克服起来也并不是一件难事。

首先,要找到造成自己紧张的原因。有这样一个人,读小学时在课堂上被老师要求背诵课文,因为背得不好,受到了老师的批评。结果他成人后,每到当众发言的时候就会紧张、口吃。不过,当他意识到自己的这种习惯是由于儿时的不愉快的经历所造成的时候,不愉快的情绪消失了,口吃也随之消失了。把自己在过去受到过的心理创伤、不幸遭遇,以及由此造成的长期的紧张、焦虑、恐惧等等,尽情地发泄出来。把自己的不愉快经历、负面情绪宣泄出来,是缓解紧张的一个很好的办法。



强迫心理

其次,还可以通过转移注意力的方式缓解紧张的心情。当出现强迫行为时,精神总是高度集中在这种行为上。这时,只要稍微转移一下注意力,比如听听音乐,看看电视,与朋友聊天,紧张的情绪很快就会消失。

再者,要顺其自然。既然碗没有洗干净,也就不干净吧;衣着不整,那是有个性的表现。换一个角度来思考问题,顺其自然,也是缓解强迫性紧张的一个重要办法。

最后,不做完美主义者。“谋事在人,成事在天”,世界上不存在完美的结局。可以尽量把事情做好,但要承认每个人都有犯错误的可能。不要对自己过于苛刻,那样只会给自己套上沉重的枷锁。

【拓展阅读】 完美主义者需要学会平庸

麦考莉从少女时代起就是一位优秀的女孩。她外表秀丽可人,学习成绩名列前茅,是父母的宠儿,老师夸赞和同学羡慕的榜样。也许是因為一直都是完美的化身,麦考莉想把事情做到最好,不仅不容许自己有一点小小的错误,对别人也要求如此。有一天,男友麦克在清理房间的时候,不小心把脏水洒在了地板上,麦考莉冲着他大吵了一顿。男友耸耸肩膀:“亲爱的,你怎么了?那只是一点点小错误而已。”

完美主义者易患上强迫症。

完美主义者的性格特征是为人谨慎,凡事要求“十全十美”,固守原则,过于理性,缺乏通融和幽默感。他们对自己、对别人的要求很高,结果总是感到不满意。由于无法达到“完美的目标”,他们的内心常常带有明显的冲突,徘徊于努力或放弃、控制或爆发的两个极端。有时会因为无法控制自己内心强烈的矛盾冲突而濒于崩溃。

当生活遭遇到完美主义时该如何应对呢?既然苛求完美无异于追求痛苦,那么就应该理性地接受这个现实:没有完美的事物,平庸才是生活的主体,接受平常,才能够发现完美的真正涵义,当从另外一个角

度来看世界时,就会发现原来枯燥乏味的生活豁然开朗。

4 心理冲突

法国哲学家布里丹写过一个寓言叫做“驴子的选择”。说的是一头驴子面对着两堆外观大小相同、味道同样诱人、距离也是相同的干草,不知道该选择哪一堆,结果因为无法取舍而活活饿死。我国古代也有孟子的“鱼”和“熊掌”之辩:鱼和熊掌都是我想要的,却不能够同时得到,那么到底该如何取舍呢?这些故事恰当地形容了冲突型性格的人的特征。

冲突型性格的人,特点是总是担心做错事,做事情时总是瞻前顾后,大量的时间浪费在犹豫之间,而精神也会在这徘徊的过程中变得高度紧张。

其实,虽然错误让人感到沮丧,但生活中的错误总是在所难免,有这样一个故事。

一位事业非常成功的企业项目经理王先生,结婚已4年,无孩子。结婚两年后,他开始觉得妻子和自己在兴趣、价值取向方面有太大差距,并渐渐感到婚姻的无味和无奈。他萌生出是否离婚的念头。这个念头一直盘旋在他心里折磨着他:如果离婚,他怕妻子伤心,也怕自己的父母伤心;如果不离婚,就意味着承受婚姻的贫乏无味。为此,他生活在充满疑虑和痛苦中不能自拔,觉得活得太累,最后竟然陷入了婚外情!

后来在妻子的帮助下终于摆脱了婚外情,并重新体会到了婚姻的幸福。

这个故事形象地说明了这样一个道理:我们总是犯过了错误,然后才学会不再犯同样的错误。正是:不被火烧过的人,不知道火是不能够碰的。如果你真的面对那种无法取舍的情况,那就不要计较事情的后

果,尝试着去做一下,万一错了,下次不再犯同样的错误不就行了!

为了避免作出错误的选择,还有更多的办法,比如在作出决定之前可以多做一些准备,多了解一些与问题相关的背景信息,多了解别人的经验。我们正在做的事情,绝大多数都有先例,多看看别人是怎么做的,学习他们的经验,必要的话,可以多查一些资料,这些都有助于避免别人已经犯过的错误。除此之外,为了避免把决策失败的风险都压在一个人的头上,可以与同事一起讨论自己的方案,多听取他们的意见,群策群力,即使失败了,也是大家的责任。做充分的准备,就会得到一个更加确定的结论,从而能有效地避免心理冲突。



心理冲突

【拓展阅读】为什么会产生冲突型性格？

精神分析心理学认为：童年时代的经历总是印象深刻而又影响深远，人们成年时所表现出来的性格特征，往往在他的童年时代就已经形成了。许多心理上的不适，在童年的时代就已经埋下了种子。

研究表明，家庭是造成这种性格的一个重要原因。如果一个人的父母在他的童年时代经常发生激烈的冲突，父母双方都试图使孩子加入到自己的阵营来，那么儿童就会陷入到矛盾冲突之中。从感情上讲，他与父母的任何一方都有情感联系，而父母双方却要求他必须在双方之中作出一个选择，儿童因此会陷入两难境地，并且终身难以摆脱，长大以后很容易形成冲突型性格。

如果你的冲突型性格确实是这样形成的，那么正视自己的过去，从感情的艰难选择中走出来，就可以让自己摆脱犹豫和迟疑，坚定信念，选择将来。

5 双面人

一方面，我是一个有抱负的人，对将来有着美好的憧憬。我努力工作，同事对我的评价很高，上级对我委以重任。我相信自己能够取得成功，一旦决定了要做一件事，我总是尽自己最大的努力。另一方面，我也非常清楚地意识到现实的丑陋。我的学历在各位同事中是最低的，只懂很少的英文，老板完全是因为我的刻苦而聘用我的。我的工资并不是很高，家里不能够给我实质性的帮助。在这个城市里，我要承担着工作与住房还贷的巨大压力。有时候，我真的感到灰心

丧气。

我就是这样一个人，在别人的面前我总是表现得很自信，努力作出一副成功者的样；可是在一个人独处的时候，我就变得情绪低落，怀疑我的目标是否真的能够实现。

这是一位双面性格者的自述。从他的自述中可以看出，一方面，他希望在别人面前表现出成功者的样，事事以成功者的标准来要求自己，对自己作了过多的肯定；另一方面，却又为自己的不足而深深地忧虑，把自己当成一个失败者，对自己作出了过多的否定。正是这两种难以调和的肯定、否定的心态把他推向了矛盾的境地。

在同一个人的身上表现出截然相反的两种性格——快乐与沮丧、友善与排斥、渴望与绝望等等交替出现，而本人却未必能够意识得到，也无法有效控制，这就是双面性格。

双面性格者会表现出极其矛盾的心理状态，经常陷入到两种对立的性格冲突中无法自拔，就好像在同一个人的身上有两个独立的自我，同一时间、同一个人却体验到两个人的感受，有时感到身体的一部分不属于自己。在别人的眼中，他们的情绪极不稳定，变化很快，一会走向一个极端，过一会又会走向另一个极端，难以捉摸，更不要说与人相处稳定了。双重人格者多数无法维持亲密的人际关系，他们的婚姻大多以失败而告终。

其实，人生之中充满了矛盾，每个人都会有陷入困惑的时候，因此，每个人都或多或少有一点双面性格的倾向。如果要想不被双面性格所困扰，关键是协调好自己的两种价值判断标准。还以前面那个人为例，正视自己，面对真实的自己，无论是优点还是不足都要接纳，优点要发扬，不足去改正，认识到这一点，就不再为自己的不足而烦恼，不需要一味的在别人的面前表现出强者的样子，暗地里却独自神伤了。



双面性格

【拓展阅读】 弗洛伊德笔下的“双面人”

精神分析学家弗洛伊德把一个人的心理、意识比作一座飘浮在海面上的冰山。大海中的冰山，露出水面、可以看见的那一部分是很小的，而沉没在水下的、看不到的部分，占着绝大部分的比例。水面上的那部分冰山相当于一个人遵守社会公德的那些想法；而那些沉没在水下、没有露出来的，则是大量的、影响力更大的“不道德的、反社会的”念头与想法，尤其是对性欲的渴望。在弗洛伊德看来，一个人之所以能够

表现出被公众所接受的形象,是因为他在自己的道德感的控制下,把那些不好的想法压抑到“水面之下”。

因此,在弗洛伊德的理论中,一个人就像是一个“双面人”,那个出现在众人面前的,就像是冰山上面那个部分,是一个被社会道德所允许的、“正面的”人;而实质上,这个人却有着更多的各种“低俗的”欲望。弗洛伊德还认为,人的各种心理上的矛盾冲突,都是由于那些“不道德的”的欲望不堪忍受理智的束缚,二者之间争斗的结果。

应该说,每个人都有理智的一面,也都有非理智的一面。既要学会适当地放松自己,同时又要学会控制自己的各种欲望,遵守公共规范,不能因为只满足自己的一己之欲而损害他人。因此,弗洛伊德的理论有其合理性的一面,但他片面地夸大了人的生理欲望,尤其是性欲对于人的行为的影响,则受到了广泛的批评。

6 自我的和谐

有很多人见过这样的情景:一只狗满怀兴致地追逐着自己的尾巴,身体在打着转,好像它并不知道那条尾巴是属于自己的一样。直到咬痛了自己它才会突然停止。在旁观者的眼里,那只狗显得非常的可笑。其实,这个现象对狗这种动物来说并不可笑,因为它的自我意识的程度非常低,以至于无法把自己的身体同周围环境区别开来。

科学家曾经做过这样的一个实验,在一个房间里竖上一面镜子,然后分别放进一只猴子和一只黑猩猩。当猴子面对镜子中的自己时,以为那是与自己竞争的对手,张牙舞爪,想与它一决高下。而黑猩猩却很快地意识到镜子中的另一个黑猩猩就是自己,它甚至能够做一些照镜

子的动作。实际上,在各种动物中,只有黑猩猩和人能够识别出“镜子中的自己”。正是因为如此,黑猩猩与人类才是所有动物里最聪明的两种。

自我意识,即回答这样的问题“我是谁”、“我与别人的不同在哪里”、“我为什么会成为我自己”……能够意识到自我的存在,并且能够加以调整、改进,即有和谐的自我意识,是一个人心理健康的重要标准之一。正是因为有了自我意识,使我们能够意识到自己在做什么,在想什么,从而能够调整自己的心理与行为,保证自我意识的和谐。

在某种意义上,我们都需要有“自我意识”,只有了解自己,接受自己,才能够对自己的能力、优缺点作出恰当的、客观的评价,从而有“自知之明”。对自己的生活和理想定出合理的目标,不对自己提出苛刻的、非分的要求,同时,努力发展自身的潜能,成为事业成功、生活和睦的人。

心理健康的人都有着和谐的自我意识。下面是和谐自我意识人的特点,对比一下,看看你是否具有同样的特征?

喜欢描述自己 希望了解真实的自己。在与别人谈话时,喜欢说“我是这样的……一个人”,“我的性格是……”之类的话语,通过这些描述自己的话,来表达自己对自己的认识,也喜欢别人对自己的行为作出反馈,无论是赞扬还是批评,不会介意别人对自己的评价。

俯视 做事情执著,但不执迷,能够跳出当前的环境,观察自己。经常会有一种置身事外、俯视自己的感觉。对自己正在做什么、做事的方式总是心中有数,并能够表达出来。

自控能力 对事物有着深刻、独到的见解。有自己的观点,但不固执。知道作一些小的让步,是换取别人同意的必要条件。因为对自己有着深刻的理解,所以他们一般有着较强的自我控制能力。不冲动,不

情绪化,有先见之明,能够预见到自己的行为会带来怎样的后果,要自己掌握自己的命运。

关心自己的内在感受 非常关注自己的内在感受,喜欢静思和独处,常常给人以一种沉思的感觉。在别人眼里,是宁静的、从容不迫的。



自我意识

【拓展阅读】 静思与缓解压力

佛教的禅宗特别讲究静思。修炼者在沉寂中反思自己,达到一种

心灵飞升的境界。在此境界之中,心灵犹如一面镜子,映照着自己的一举一动、一言一行,从而深刻地反省自己的得失,领悟到成佛之道。

修禅者最终成佛与否无人可知,而静思和入定却正是提高人的思维水平的极佳方式。生物学家的研究表明,在入静状态下,身体肌肉会进入到最佳的休息状态,而大脑的活动水平会上升,思维异常活跃,在此基础之上,人以往的知识、经验被重新体验、升华,心灵得以净化,不良情绪得以排除。

当心灵遭遇挫折、失败等困境时,静下心来,调整自身的感受,是摆脱困境的一个捷径。美国哈佛大学医学教授曾经对1800位经常入静的修行者进行调查,结果发现,在静坐之前,48%的人有吸烟的习惯,而在静坐21个月以后,这一比例下降到16%;在静坐之前,有60%的人饮用烈性酒,而在静坐21个月以后,这一比例下降到4%。这些都表明,静思是摆脱不良生活习惯、缓解精神压力的一种有效手段。

7 性格改造

人的性格先天就有不同。刚出生时,有的婴儿会比较安静、不爱哭闹,对陌生的事物也不太感兴趣;而有的婴儿则好动吵闹,对新鲜事物非常好奇,爱笑爱闹。从成长环境的角度来说,“近朱者赤,近墨者黑”,人的性格的形成,除了先天因素的作用外,更多的是受后天的生活环境的影响。父母的关爱、交往的伙伴、老师的教诲、当地的习俗、社会的文化传统等都会影响到一个人的性格的形成。由此可见,人的性格是先天和后天的“合金”。

性格是可塑造的。良好的生活环境会对性格的形成产生积极的影

响,不好的环境则容易使人产生负面的心理。我们无法改变先天因素的影响,却可以通过改变后天的环境与自我认识来改造自己。下面列出了一些有效的方法。

● 发展友谊

人是社会性动物,没有人能够独立存在。构建良好的人际关系可以使自己的性格变得温和,更有亲和力。与彼此信任的同事、朋友一起工作、生活,可以相互帮助、鼓励,取得更大的成就。

● 改变自己的认识

人与人之间除了真诚、友爱,也有谎言、欺骗;理想与现实之间总是有巨大的鸿沟,很少有一件事能够做到完美如意,完美的结局总是可望而不可及;失败是人生的一部分,不用为自己的失败过多地自责……当认识到这些的时候,你就会发现生活的道路宽广了许多。

● 改变自己的生活环境

善待自己,把生活环境、工作环境布置得舒适一些,追求和谐、舒适的生活。舒缓的音乐也可以调节人的紧张情绪;旅游可以帮助你主动地调换生活环境,从而达到调节情绪的效果;多亲近大自然,回归生命的起始之地。

● 爱情与婚姻

如果遇上了所爱的人,那么就要珍惜这份感情,心爱之人的一一个眼神、一个拥抱,都会使你得到极大的情感上的满足。

● 宣泄

不良的情绪就像洪水一样,只能够疏导而不能够压制。不快乐的时候找个没人的地方大喊几声,会使心情变得舒畅许多。

.....

更多的办法有待你自己去总结,无论怎样,这些办法的目的只有一个,那就是使你获得一个积极乐观、开朗向上的自我。



性格改造

【拓展阅读】测测你的性格可塑性指数

对于下面的描述,符合你的情况的计1分,否则不计分,把最后的得分加总。

- 是正确的观点就一定要坚持。
- 我的数学学得不错。
- 事情的结果比事情的过程更加重要。
- 我的朋友 not too many。

- 每一件事情都可以分出个正确和错误。
- 我喜欢看激烈的、对抗性的比赛。
- 在和同事一起做事情的时候,如果失败了,大多是因为他们能力的不足。
- 与异性朋友在一起,我总是感到有些害羞。
- 我是一个非常理智的人。
- 我会经常反省自己的得失。
- 经常有失眠的情况发生。
- 理智比感情更加重要。
- 我喜欢看推理片和侦探片。
- 人与人之间,经济利益是所有关系的基础。
- 与别人谈话时,我不太在意别人的感受。

如果可塑性指数在 5 分以下(含 5 分),你就是一个比较开通的人;如果可塑性指数在 6—11 分,你就是个比较中庸的人;如果可塑性指数在 11 分以上,你就是一个非常顽固的人,需要改变你自己了。

第三章

3
●

人际关系障碍

没有朋友的人,既不会分享快乐,也不会分享忧郁。

——马斯洛

● ●

1 心灵的沟通

人际交往的一个重要作用在于使压抑的情感得到释放。

为了适应生活与工作中的规则,我们常常会有意识地掩饰自己真实的情感体验。然而,情感能量的释放是我们最基本的心理需求:快乐的时候需要有人来分享,忧愁的时候需要有人来倾诉,痛苦的时候需要别人来分担。与别人交往正是释放这些情感能量的最重要的途径。哭,表达的是不愉快、痛苦的信息;笑,表达的是幸福、快乐的信息;愤怒,表达的是拒斥、不满的信息。表达情感的人会释放出自己的能量,而接收情感信息的人自然而然地会产生共鸣。双方在沟通中获得理解。当然,真诚的微笑会吸引许多朋友,而怒不可遏则会吓跑别人。

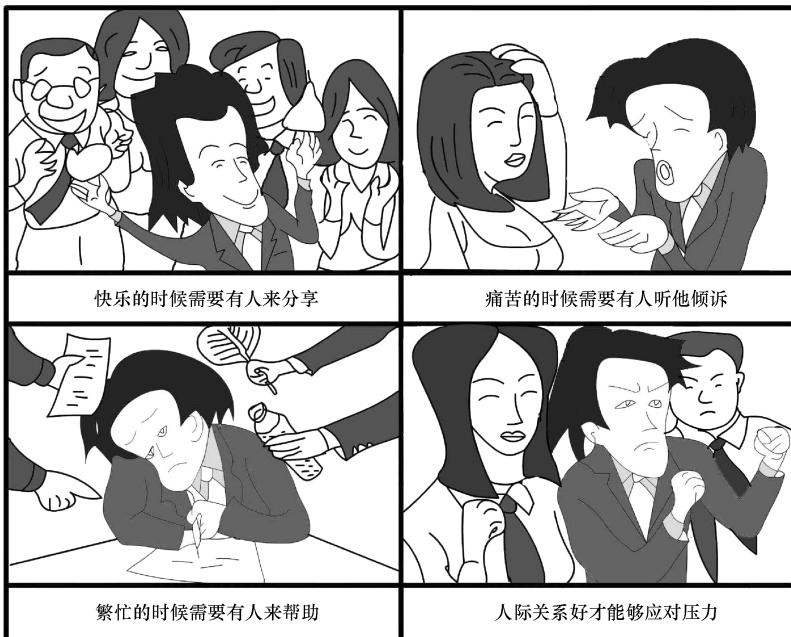
人际交往的另外一个作用在于获得群体的支持。

1920年印度传教士辛格来到勾达姆里村。在一个巨大的白蚁穴附近,他发现一群野狼里有两个怪物:身子和人一样,跪在地上前进,毛发蓬乱地披散在肩头和胸前。辛格把这两个“怪物”带回村里,细加观察,原来是两个裸体的女孩,大的8岁左右,小的2岁左右。刚回到人类社会,两个女孩只会像狼一样舔食东西,吞食生肉,四肢爬行,喜暗怕光;不管给她们穿上什么衣服,都会被撕个粉碎。她们不懂人类的语言,只是在夜阑人静后,不时发出阵阵长嗥。辛格试图让她们恢复正常人类儿童的生活,然而最终也没有获得成功,几年之后她们分别在孤儿院死去。实际上,正是因为失去了群体的支持,这两个儿童失去了在人类社会中生存的基本能力。

我们不可能靠单打独斗的方式把事情做好。建立良好的人际关系、与别人沟通与合作,是心理健康、事业有成的必要条件。良好的人

际关系,会让生活愉快,工作简单而轻松;不良的人际关系会使自己失去情感的依托,也会使自己的工作寸步难行,一片灰暗。

现实中不乏这样的人,他们有着敏锐的头脑,超群的工作能力,却不知道如何与人相处,也不知道如何在工作中表现自己。2004年,为了解职业白领在工作中的适应情况,北森测评网、新浪网和劳动部共同组织了一次大型的社会调查。调查结果显示,白领阶层在工作中普遍感到自己缺乏沟通能力、不会表达自己,不太适应“现实的社会”;有半数人认为自己“不会处理人际关系”;在问到“你认为在自己的工作中最



人际关系好才能够应对压力

需要提高的是什么能力”的时候,选择最多的分别是沟通表达、适应环境、人际关系。这三项都是与人际关系有关的。

人际关系不良会对生活、工作造成严重的影响,带来严重的心理压力,人际关系不良具体体现在:社交障碍、自卑心理、极端式的人际关系、自我中心等等,本章将对这些人际交往中的障碍进行具体的分析,并且提出解决的办法。

【拓展阅读】 人际关系状况诊断

有以下五种情况之一,即可视为人际关系不良。

1. 缺少知心朋友

能够与人正常交往,人际关系也不错,但缺乏能互吐衷肠、配合默契的朋友,常常感到孤独无助和无奈。

2. 交往平淡

能够与他人交往,但交往的质量不高,在群体中处于“有他不多,没他不少”的位置。没有人值得他牵挂,也没有人会想念他,时常会感到迷茫、失落。

3. 交往技能不足

渴望交往,但交往能力有限。不知道如何与别人打交道。有时会表现得过度热情,有时又会表现得过于谨慎。过分在意别人对自己的评价,容易体验到伤害感。

4. 羞怯

在交际场合或大庭广众之下,羞于启齿,害怕见人。有不必要的担心、过分的焦虑,当众发言的时候,会表现得言语支吾,不知所措。

5. 社交恐惧

对人际交往特别害怕,极力回避与人接触,不得不交往时,会表现得紧张、恐惧、面红耳赤、难以自制。常常陷入焦虑、自卑当中,严重者

会影响到身心健康和日常生活。

2 心灵的孤岛

美国心理学家马斯洛指出：如果一个人被抛弃、被拒绝于群体之外，他就会产生孤独感，精神会受到压抑，严重的还会产生无助、绝望的情绪，甚至走上自杀的道路。

情感与思想的沟通是我们在社会中生存的基本需求。如果每个人都愿意敞开自己的心理与情感空间，势必会在彼此心灵深处产生理解及共鸣。然而在生活中，很多人不愿意开放自己的心灵。他们处于孤独、封闭的状态，只有很少的人际沟通，冷漠地待人待己，常常处于寂寞、无聊的状态，如同置身于一个“孤岛”之上。

在某种意义上说，心灵的孤岛往往是你自己创建的。一方面，随着生活水平的提高，人与人之间被越来越透明的经济关系、利益关系相互替代，情感的交流日渐减少；另外一方面，城市的生活方式也在削减，甚至阻断了人们之间的沟通。封闭的楼宇，钢铁盒子似的汽车，蜂窝般的办公隔间，它们所阻断的不仅仅是物理上的空间，也让心灵之间充满了冷漠。忙碌成了人们生活的主旋律，伴随它的，是沉重得无可言喻的孤寂。

处于“心灵孤岛”之上的人们，在人生之路上孑然独行，缺少别人的关爱。面对幸福，无人分享；面对痛苦时，又无人分担，痛苦变本加厉。这些都直接导致了生活中、工作中阻力重重，压力奔袭而来。孤独、冷漠流行感冒般地成了都市人的“传染病”。

恰当的人际沟通会在一定程度上缓解自己的孤独处境，帮助自己从“孤岛”中走出来。

首先可以进行一下自我展露。当大家都习惯于隐藏自己的内心感

受时,那些表白自己的人更容易引起别人的注意。自我展露是指一个人愿意与别人共享信息,分享自己内心的感受。适当的自我展露可以提高彼此之间的信任度,透过自我展露,可以让人更加了解你,消除隔阂,建立信任,建立更深层次的交往。一个人是否能够做到适当地自我展露是心理健康的一个重要标志。

除此之外,还可以多结交一些朋友。结交可以相互依赖的朋友,倾诉自己的心情与感受;有意识地多与人沟通,多参与社交活动。

还要多一些宽容,对生活、对自己、对他人都不要太苛刻。苛刻地



走出心灵的孤岛

要求别人就等于阻断了沟通的通道。多有一些爱心,爱人之时,也会被人爱。有爱,才会有满足。

也许你曾经认为,打破人与人之间的坚冰是一件非常困难的事情,其实,这并没有想象中的那么困难。只要你迈出了第一步,你就会发现,人与人之间可以很好地相处;生活本来就是充满了阳光,而并非满是阴霾。

【拓展阅读】你是怎么与别人交往的?

如果一个人生活的环境是自由、开放的,周围有许多同龄伙伴,他的情感交流是平等、宽松、直接的,那么他们的情感交流形式就更容易成为主动式的。这是因为,平等的环境有助于观点的交流,而不易产生压抑。

主动交往的人会表现得理解、宽容、友善、亲密、热情。但如果处理不当,也会走向另外一个极端,表现得冲动、愤怒、喋喋不休、轻蔑和厌恶。

如果一个人生活的环境是封闭的、拘谨的,周围很少有同龄伙伴,不得不与长辈或隔代人、上级打交道,那么他的情感交流特征就容易是被动式的。这是因为,他要观察周围人的表情,才能决定自己如何采取行动。

被动式交往的人往往表现为:怯懦、无奈、害羞、冷漠和厌倦。但另一方面,也可能被认为是随和、接受、温顺和容忍的。

3 保持一定的人际距离

作为部门主管的阿财一向以冷静、理性著称,他的人际关系的准则

就是“君子之交淡如水”。不过,阿财并非没有朋友,只是他的朋友比较特别,用他自己的话说就是:“我最好的朋友是我的高中同学。也许这会让许多人感到吃惊,不过这对于我来说并不是一件坏事情。作为一个部门的主管,在平常的工作中不得不卷入太多的利益冲突,与同事的私交太深会让我缩手缩脚,阻碍我的工作。反而是高中的同学因为没有利益上的冲突,感情持久而纯真。在工作中能放下私人感情,而选择工作的原则,这样做让我感到很轻松。”

生活中不乏这样的人:以十分的热情与人交往,整日奔走于同事之间,对每一个人都是一张笑脸。喜欢表现出与人超乎寻常的亲密关系,似乎所有的人都是他的知心朋友。不过,虽然别人会报以同样的笑脸,却未必会有几个人真正地把他当作自己的朋友。

每个人都需要一个不受侵犯的生活空间,也需要有一个自我的心理空间。过分热情的人反而容易受到拒绝。再亲密的朋友,也有个人的内心隐秘,有一个不愿向他人坦露、不愿意被人打扰的内心世界。过分的热情恰恰容易触碰到这个心灵的禁区。喜欢询问、打听、传播他人私事的人,是不受人欢迎的。

由此可见,过分的热情未必会获得好评,保持一定的人际距离是建立良好的人际关系的必要前提。那么,到底保持多远的距离才是合理的呢?

到底多远的距离也许很难确定,不过只要把握住一点,就可以很容易地处理这个问题,那就是,工作中的私交不要影响到工作关系。例如同事间存在着合作、竞争的关系,因此不要太真诚,以至于在必须与之竞争的时候感到放不开手脚。上下级之间有管理与被管理的关系,因此,二者之间不要太亲密,以至于影响到上级的管理活动;先处理好工作关系,在此基础之上再发展私交,就很容易把握好人与人之间距离的尺度。



保持一定的人际距离

【拓展阅读】刺猬的距离

有这样一个故事。有两只刺猬，冬天在一起过冬。天气越来越冷，它们就蜷缩成一团。可是气温还在不断地下降，它们看看周围，就只有对方可以依赖了，就向一起靠。

突然有一只刺猬惊叫了一声：“你为什么扎我？”

另一只刺猬回答：“对不起，我不是故意的。”

它们又不知不觉地向一起靠，第二只刺猬又尖叫了一声：“你为什

么扎我?”

最后,它们决定,既不能靠得太近,也不能离得太远。

你找到了这个距离了吗?

4 自卑情结

杰克逊是一家 IT 公司的员工,他有着不错的职位和收入,可是他却总认为自己样样不如人,无论是外貌、才华,还是地位、收入,甚至自己的那条狗都不如别人家的狗可爱。于是,他不停地唏嘘哀叹,走路的时候都要低着头,甚至不敢看别人的眼睛。他的朋友越来越少,而他没有认识到这是自己的问题,反倒认为是别人瞧不起他,不愿意与他交往,工作生活都因此受到了极大的影响。

我们周围像杰克逊一样的人不计其数。心理学家认为,自卑是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。其主要表现为:心理承受能力脆弱;对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低,谨小慎微,多愁善感,猜疑;行为畏缩、瞻前顾后等等。

自卑的表层感受是感到别人看不起自己,其深层的原因却是自己看不起自己。自卑的人心情低沉,郁郁寡欢,常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往,缺少朋友,与人疏远;无道理地内疚、自责。而没有人愿意与自卑的人为伍,这又反过来进一步加剧了他们的自卑心理。他们有着比正常的人更加脆弱的心灵,轻微的撞击就会被他们认为是对自己的侮辱,引发新一轮的自卑。

心理学家的研究表明,一个人如果在儿童时期表现优异,得到老师、家长和伙伴的认可,就会增强他们的自信心,内心获得一种快乐和满足,长大以后也会表现得自信、有活力。相反,如果没得到积极的肯

定,他们会产生一种受挫感和自卑感。心理学家指出,在许多情况下,自卑感和本人的智力、受教育程度、所处的社会地位等因素无关,而仅仅是源自心理上的一种消极的自我暗示,是对“自己不如他人”的确信。

事实上,自卑心理人皆有之,只不过程度不同而已。天外有天,人外有人,在某些方面不如人而出现自卑是正常的,大可不必以此为耻而自暴自弃。

克服自卑,一方面不要太在意自己的不足之处。有些人太过在意自己的缺点,认为自己是一只“丑小鸭”。事实上,在每个人的身上,都同时存在着长处与不足,关键在于自己如何看待它们。美国心理学家



自卑情结

麦克斯威尔说：“人的所有行为、感情和举止，甚至才能，与其自我意像是一致的。”不断地用“我能行”的心理暗示刺激自己，就可以培养出自信，取得成功。因此，在缺乏自信的时候，不妨以己之长比他人之短，把自己最引以为荣的优点和令人瞩目的成绩，在心中经常提起，从而反复地刺激和暗示自己：“我能行。”

再者，要搞清楚自己为什么而自卑。如果是不满意自己的身高、体貌等先天条件，则大可不必自卑。因为这都是无法更改的事实，只是自寻烦恼而已；如果因为自己的家庭条件、经济收入而自卑，那么有这些自怨自艾的时间，还不如早些想办法去改变自己的状况。

而自卑心理的背后往往蕴藏着巨大的心理能量，只要打破自卑枷锁，能量即会喷涌而出。

【拓展阅读】 平抚敏感多疑之心

同事正在评论一个人的好坏，无关的你是否会暗中竖着耳朵去听？是否会怀疑他们的评论与你有关？

人们或多或少都会受到别人的言论的暗示，这被称为“敏感性”。敏感的人容易受到别人的评价的影响，对别人的言语反应过分敏感，总是怀疑别人在议论自己、陷害自己，常常会变得多疑，易猜忌。

过于敏感的人既缺乏自信，也无法与他人建立起信任关系。正如英国哲学家培根所说的：“敏感多疑之心犹如黄昏中飞舞的蝙蝠，给人带来一种迷惑、混乱的心情。它使你陷入迷惘中，混淆敌友，破坏事业。”

但另一方面，既然自己容易受到别人的言论的影响，那么就可以借助那些积极的评价来改变自己，比如说看一些积极、乐观向上的书籍，多与乐观、自信的人来往；也可以用自己的语言来暗示自己，每天在房间里对着镜子说几句“我不比任何人差”。这些都有助于改变自己。

5 极端式的人际交往

不是黑就是白,不是正确就是错误,简单地把这个世界定义为“非此即彼”的两个对立部分,没有折衷的余地,这就是我们通常所说的极端式思维。具有极端式思维的人在人际交往中表现为:认为一个人不是朋友就是敌人,要么是最亲密的朋友,要么是根本就不值得交往的。如果朋友的所作所为稍稍不合心意,很容易就被他判定为不适合交往,开始疏远乃至断绝朋友关系。

极端式的人际交往是不受欢迎的,由于对人过于苛刻,太强调自己的判断标准,坚持自己的观点,周围的人会感到他要求太高,难以相处。就他们本人来说,虽然表面上表现得非常自信,内心却是有着很强的矛盾冲突,压力很大,食不甘味,寝不安眠,无法安心工作。

在极端式的人际关系中,还有一种情况,就是逆反心理所导致的极端,持有逆反心理的人总爱与别人抬杠,以此表明自己的标新立异。对任何事情,不管是非曲直,你说好他偏说坏,你说一他偏说二。否认别人,肯定自己,常使人产生反感和厌恶。

如果你是这样的人,你是否能足够清醒地意识到呢?如果意识到了,又该怎么处理呢?也许“中庸之道”可以帮一个大忙。《中庸》里说:“不偏之谓中;不易之谓庸。中者,天下之正道;庸者,天下之定理。”意思是说,把持中间的立场,不走大是大非的极端路线,才是为人处事的真理。

不可否认,完全的中庸主义会导致难以区分黑白对错,和稀泥、和事佬,不追求上进和甘于平庸。然而同样不可否认的是,不偏不倚,把握中间的立场,有助于全面地看问题。恰当地站在中庸的立场,会使自己远离大是大非的选择,远离压力的困扰。

现实工作中,由于公司中的人际关系非常复杂,人们往往在利益的驱动下形成相互对立的小派系。一不小心站错了队伍,就会把自己与别人对立起来。这时如果采取极端的态度,那么你的对手的数量往往会超乎想象。他们会对你设置种种障碍,使你的工作无法顺利开展,阻力陡然增大。而适时地采取中庸之道,与大部分人保持一种适度的距离,远离是非的冲突,无疑是明哲保身之举。

爱走极端的人们,在坚持原则下学会适度的中庸,会发现人际关系中的问题是如此容易解决,极端所导致的心理压力也就很容易被化解了。



极端式的人际交往

【拓展阅读】 极端式思维测试

看看下面的描述,符合你的计1分,否则不计分。

- 我很难容忍别人的错误。
- 和事佬一无是处。
- 我有严格的作息时间。
- 与别人谈话时,我时常会打断别人的谈话。
- 我喜欢成为众人注意的焦点。
- 我常常会为坚持自己的意见而和别人发生争执。
- 失败者不值得同情。
- 每个人都应该严格地遵守交通法规。
- 我的爱好不多。
- 有时候会感到莫名的兴奋。
- 任何事情都要有一个结果。
- 我对公司里的派系斗争很敏感。
- 如果有一件事情没做完,我就很难入眠。
- 我很少请客吃饭。

如果总分在5分以下(含5分),你就是一个很少走极端的人;如果总分在6—10分,你是个中度极端的人;如果总分在10分以上,你就是有点太极端,以至于显得偏执了。

6 自我中心

凡事以满足自己的意愿为目的,只强调自己的感受,不考虑别人的利益。这就是过于自我中心的人。

在人际交往中,过于自我中心的人只要求别人尊重自己,却不在乎

他人的感受；与同伴相处时，常常会海阔天空、滔滔不绝地讲个痛快；常常过高地估计了彼此间的亲密度，说一些出格的话；不能够容忍不同的观点；只愿意受到别人照顾，不愿意照顾别人，否则就会感到委屈。这些都是自我中心的典型表现。

成年人的身上往往都会带着儿时的印迹。如果小时候是受父母溺爱的孩子，获得了太多的关爱，却没有付出什么，就容易在别人的过分呵护下形成“以自我为中心”的行为模式，并带着这种模式走出家门步入社会生活之中。一方面，他渴望融入人群，获得情感上的交流；另一方面，以前形成的行为习惯又会让他走向惟我独尊的行为模式，难以容忍平等的争论，不会尊重别人，不了解与人交往的规则。最后的结果是，主观上他们希望与别人交好，客观上却往往因为不恰当的处事方式被别人所拒斥。

西班牙作家赛万斯这样说过：“自我中心者总是站在高处俯视一切。在他的眼中，一切都是矮子，必须仰视他。”可以这样说，自我中心导致了“排他”，而排他，又最终会导致自我的孤立。可以说，自我中心的人整天活在自己的小圈子里，身心得不到健康发展。

那么，如何才能逐渐克服过度的自我中心意识呢？

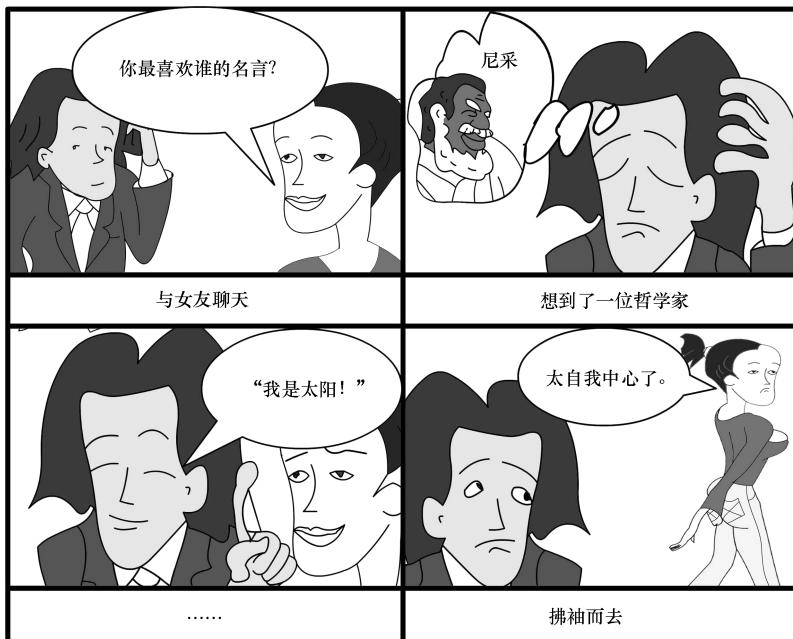
要学会多设身处地为别人想一下 “己所不欲，勿施于人”，不要强求别人。做事不要只从自己的角度出发，多想想别人的立场，这样就可以知道为什么别人会有与自己不同的观点，也就知道了为什么要尊重别人。

与他人双赢 人与人之间能够维持良好关系的前提是：彼此都能够在这种交往中得到回报。只想着满足自己的需要，而不考虑别人的感受，是不可能受到尊重的。

主动地付出爱 美国心理学家弗洛姆在他的《爱的艺术》一书中说

过：“人与人之间的情感交流遵循着‘我爱因为我被爱’的原则。”意为：爱别人，所以被爱。这是因为，人的心灵就像是一面镜子，当你关心、爱护、尊重、帮助别人时，心灵的反射效应会使你得到爱的回报，使你体验到同样的关心、爱护、尊重。

要学会控制自己的欲望 自我中心者往往有超强的个人欲望，经常把自己的利益凌驾于别人的利益之上，从而遭到别人的反对。所以要学会把自我利益的要求设置得合情合理，不损害他人。把关爱分一些给他人，把公益心留一些给自己。



自我中心

【拓展阅读】过度自我中心的 9 种表现

- 认为自己地位特殊,别人应对自己百分百地尊重,自己应该享有别人所没有的特权。
- 不能够容忍反面意见,不能诚恳地接受批评,如果受到批评,就会有很强的耻辱感,并予以还击。
- 对别人颐指气使,常常要求别人多为自己服务。
- 喜欢夸耀自己的才能,希望成为众人关注的焦点。
- 占有欲强,对金钱、权力与地位抱有不切实际的幻想,大部分时间生活在梦想之中。
- 认为自己的思维独特,别人无法理解自己。
- 渴望持久的赞美。
- 缺乏同情心,嫉妒那些强于自己的人。
- 对感情不能够保持专一。喜欢追逐有吸引力的异性,并以追逐的过程为荣。

7 人际交往中的个人尊严

每个人都希望在人际交往之中保持自己的独立性,维护自己内心价值感的完整,这就是对个人尊严的追求。不过,现实中,实现自己的目标经常要以暂时牺牲个人尊严为代价,鱼和熊掌未必可以兼得。在《史记》中,司马迁记载了西汉名将韩信忍“胯下之辱”,终成一代名将的故事。

韩信(?—公元前 196),淮阴人,西汉初年的军事家,跟随刘邦打败项羽,因功被封为齐王。韩信年少时父母双亡,家境贫寒,不过他苦读诗书,精通兵法,心里怀着安邦定国的抱

负。然而,由于没有谋生的手段,不得不经常在熟人家里讨口饭吃,屡屡遭到别人的歧视。

一次,一群乡党当众羞辱韩信。其中一人对韩信说:“你虽然长得又高又大,喜欢舞刀弄枪,好像是一个武夫,其实你胆子小得很。如果你真有本事的话,敢用剑来刺我吗?”韩信一时语塞。那人又得寸进尺,进而问到:“如果不敢,就从我的裤裆下钻过去。”

韩信看形势,自知自己势单力薄,肯定打不过他们,想了想,当着众多围观者的面,从那人的裤裆下面钻了过去。

韩信忍辱负重,终成一代名将,可是,如果换成了你,面对强大的对手,你会怎么做呢?

商业关系总是以利益交换为基础,而需要利益者不可避免会受到利益支出者的威胁。一旦面临这样的情况,奋力抗争未必是一件好的事情,暂时放弃一下个人尊严,忍辱求全,往往可以换得长远发展的契机。例如,如果上司不分青红皂白地批评了你,那么最佳的选择往往并非是与他理论个究竟,针锋相对,越争越激烈,即使你是有道理的,上司也未必会听从你的意见,反而会怀恨在心。主动的退让会使你显得胸怀大度,顾全大局,赢得对方的尊重。况且,笑到最后的才笑得最好,暂时的损失也许意味着最终的胜利。2006年初,在外企白领中闹得沸沸扬扬的“邮件门”事件便是一个这样的典型例子。

除去暂时退让之外,也要注意主动控制。如果已经预测到可能有争执,或者不利于你的事件即将发生,那么提前回避一下,就会好得多。也可以主动地选择那些合得来的交往对象,不使自己陷入无法控制的境地,自找麻烦。

如果争执真的不可避免地发生了,那么还有一个办法可以使自己避免艰难而又被动的选择。那就是:不要冲动,针对事实本身实事求是

地说明观点,给出证据。事实总是胜于雄辩,当与你发生争执的人看到你是客观地来分析这一问题,他也就很容易平静下来,与你共同讨论解决问题的办法。



人际交往中的个人尊严

【拓展阅读】 放下面子,学会拒绝

有些人特别怕丢面子。对于他们来说,拒绝别人的要求似乎是一件难上加难的事情。他们总是担心:会不会伤害了彼此间的友谊?会不会为此得罪别人?会不会因此丢了工作?.....

在这时要切记,超越自己能力范围的事情,就一定要学会去拒绝。这是因为,无法实现的承诺不仅伤害了对方,也会伤害自己。试想一下,当无法履行诺言时,朋友一定会怪罪你不守信,而你也会因为朋友的责怪而陷入自责。了解自己的真实能力和现实条件,力所能及,既是为自己负责,也是为他人负责。试想一下,不负责任的随意承诺,真的能够做到吗?

恰当地拒绝别人是非常重要的一种人际关系处理能力。当然,拒绝有拒绝的技巧,不一定要以伤害别人为代价。

首先,要说明为何无法承诺的原因。只要让对方理解了你的苦衷,而不是有意跟他过意不去,那么他自然就不会怪罪你。

其次,虽然无法完全满足对方的要求,但可以试着提供一些力所能及的帮助,或者帮助对方找到一个更好的解决问题的方法,这会让对方觉得你不是在推卸责任,而是真心地想帮助他解决问题。

另外,如果作出了承诺,又发现自己无法做到时,一定要及时地向对方讲清楚自己的困难。提早摆明困难,总比问题成堆时再不得不说出来要更好一些。

有人认为:朋友多,相互帮忙,很有义气,这是有面子的表现,其实,只要面子,却没有可实现的条件支持,最终只会是误人误己的一场空。学会拒绝,为己,也为他人。

4
：

第四章

工作中的压力

工作的价值不仅是获得金钱、地位与荣誉，
它的价值还在于使你满足自己的兴趣，获得内心
的愉悦。

——霍兰德



1 适当的自我期望

有个人经过一个建筑工地,看到三个石匠在敲打石头,就问他们在做什么。

第一个石匠懒洋洋地回答:“我在做养家糊口的事,混口饭吃。”

第二个石匠满怀信心地回答:“我正准备盖一座规模宏大的庙宇!”

第三个石匠平静的回答:“我准备盖一座宽敞的房子。”

一年过去了,那个人再次路过工地,又遇到了三个石匠,不过这一次三个人已经有了明显的不同。第一个石匠还是一个平庸的石匠,靠敲打石头维持生计;第二个石匠的庙宇连地基都还没盖完,正垂头丧气地坐在那里,早已失去了信心;而第三个石匠,却真的盖起了一座漂亮、实用的房子,住到里面去了。

如果我们用“自我期望”衡量这三个石匠,就会发现第一个石匠的自我期望值太低,在事业的旅途上,这样的人缺乏自觉性和主动意识,缺乏自我发展的动力;第二个石匠的自我期望值太高,一旦达不到目的就会变得沮丧、退缩;而第三个石匠才真正地把目标与现实条件很好地结合起来,事业有成,也实现了自己的人生价值。

由此可见恰当的自我期望有多么的重要。一旦怀有过高的期望,就会带来严重的心理压力。

《中国青年报》上曾经登载过这样一条消息,一个男孩,从小到大都在班级里名列前茅,在考入一所著名的大学以后,给自己定下的目标仍

然是在班级里保持前三名。不过,在这所著名的大学里人才济济,在第一次考试中,他只名列第五名,结果,他承受不了这样的心理落差,竟然为此而走上了不归路。

期望是前进的发动机。正是因为有了期望,我们才有了努力的目标,才会不断地取得新的成绩。然而另一方面,怀有过高的期望的人往往会给自己的定下不切实际的、难以实现的目标,当理想与现实之间的鸿沟过于巨大时,就可能产生严重的心理压力。

要想摆脱过高的期望带来的困扰,就要把自我期望调整到合适的水平。“君子有所为,有所不为”,有正确的自我认知,认识到哪些事情



恰当的自我期望

在自己的能力范围之内,哪些事情是不现实的。不要总是惦记着“需要”,还要判断一下能否“拥有”。学会放弃,放弃那些无法满足的愿望,才能抛去压在自己心灵上的重负。

【拓展阅读】自我期望过高的 7 个表现

- 为自己设定太高的、常常是不可实现的目标。
- 为了实现目标可以不择手段。
- 不能够容忍反面意见,要求别人完全服从于自己。
- 喜欢夸耀自己的才能,显示自己的与众不同。
- 对金钱、权力与地位抱有痴迷的梦想。
- 渴望受到持久的关注和赞美。
- 嫉妒那些强于自己的人,缺乏同情心。

2 别做工作狂

麦克威尔是一家 IT 企业的高级技术主管,他是三年前来 到美国西海岸的这座大城市的。为了能够得到更好的晋升,也为了珍惜这份来之不易的工作,他每天都要早出晚归,努力地工作。麦克威尔的努力取得了良好的回报,他业绩突出,得到了上下级一致的赞扬。

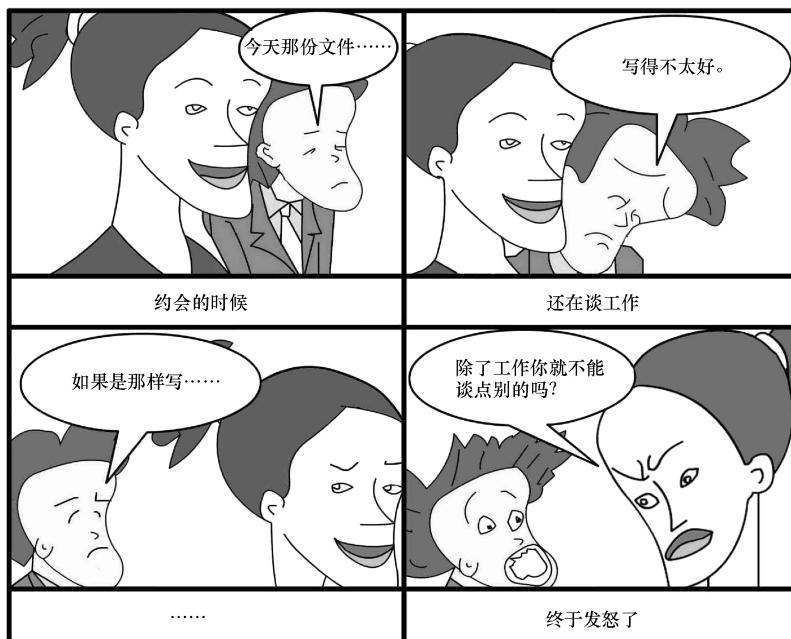
终于有一天,他难得地休息了一个假期。在度假的时候,他感到似乎缺少了点什么。一直绷紧的发条突然松了下来,让他感到有些焦躁不安。想了很长时间,他才意识到:原来日复一日紧张的工作,一旦不再工作,竟然都不适应了!

麦克威尔只是众多工作狂中的一个。当你坐在办公室里,望着窗

外亮起的华灯,对自己说“再处理完一份公文就走”,这时就要小心,很可能你已经是一个工作狂。

有工作狂倾向的人,唯一的乐趣就在于紧张的、高强度的工作。顾不上家庭,没有友谊,没有了爱好与兴趣,没有闲逸人生的乐趣……高强度的工作对身心健康的损害也是有目共睹的,失眠、神经质、心脏病等常常伴随着他们。

要想摆脱工作狂的状态,关键之处在于改变认识。如果你感觉被紧张的工作压得喘不过气来,那么还不如把工作稍微放一放,出来透个



工作狂

气。放松不等于懒惰,而是为了更好地完成工作,蓄势待发,准备得越充分,爆发出来的力量就越大。忙里偷闲的感觉别有一番风味,既可以稍作休整,又可以看一下自己的成绩,以慰身心。

再者,要重视亲情、友情。人生的价值不仅仅在于工作。“男为悦己者劳作,女为悦己者起舞”,如果说事业是人生的一大支柱,那么家庭、亲情,则是人生的另外一个支柱。

此外,还要重视怡情、休闲。生活远非单调无趣,关键是我们能不能真正把握。在工作之外,可以多参加一下运动、娱乐、旅游等活动,放松身心;读几本轻松幽默的书,调节性情;参加一些朋友聚会……这些对于释放压力都是非常有好处的。工作之后换一番天地,就会发现那才是好日子,而且,这也完全符合“有张有弛”的古训。

【拓展阅读】 狮子与黑熊的生活方式

作为非洲大草原的王者,狮子是强悍的肉食动物。在草原上,它们几乎可以猎杀一切动物。然而,每一种被捕杀的动物都不会轻易就范,为了获得足以维持生计的肉食,狮子经常都要与猎物发生激烈的冲突,有时,不得不与野牛、大象、长颈鹿这样强大的对手放手一搏,常常为此身负重伤。

黑熊,性格温和,对食物没有那么挑剔,能找到什么就吃什么。从植物的果实、青草和嫩芽,到蠕虫、甲虫、蚂蚁、鸟和鸟蛋、小动物,有时候还会偷吃农民种植的作物,在偷吃蜂蜜的时候,常常连蜂巢一起吞下,被蜜蜂蛰得嗷嗷大叫也不改性情。每天要花去大量的时间去嬉戏,生活得自由自在。

狮子固然是草原之王,然而,在激烈的竞争压力下,它们的平均寿命只有十几年。而黑熊,虽然憨态可掬,没有兽王的威严,它们的寿命却能够达到二十年,甚至三十年。

3 选择最适合自己的职业

“我不知道自己适合做什么工作,只知道自己希望从事这份工作,因为这家公司的条件好,有发展前途。”一位就职于某大型跨国公司的白领如是说。

诸如此类者不乏其人。很多人在求职时只是考虑到薪酬、待遇、社会地位等外在的因素,却没有认真地考虑自己是否真正地喜欢这份工作,这份工作是否真的适合自己。倘若歪打正着,固然值得庆幸,但一旦出现性格与职业不相匹配的情况,就会带来许多不便。

其实,只有选择最适合自己的职业,才能够发挥自己的潜能,不仅在事业上容易取得成功,身心也容易得到满足。职业心理学家霍兰德根据一个人的性格特点与职业的特征之间的匹配程度,把人们分为6种基本类型。这6种类型分别是:

● 现实型

有较强的运动、机械操作的能力,喜欢机械、工具、植物或动物,偏好户外活动。

适合从事的职业:工程师、建筑师、园艺工作者等。

● 传统型

喜欢从事资料整理工作,有写作或数理分析的能力,能够听从指示,完成琐碎的工作。

适合从事的职业:文秘、会计、政府公务员、军队士官等。

● 领导型

喜欢与人群互动,自信、有说服力,有领导能力,追求政治和经济上的成就。

适合从事的职业:商人、管理者、领导、政治家等。

● 研究型

喜欢观察、学习,通过研究与分析来了解和解决问题。

适合从事的职业:研究人员、医生、律师等。

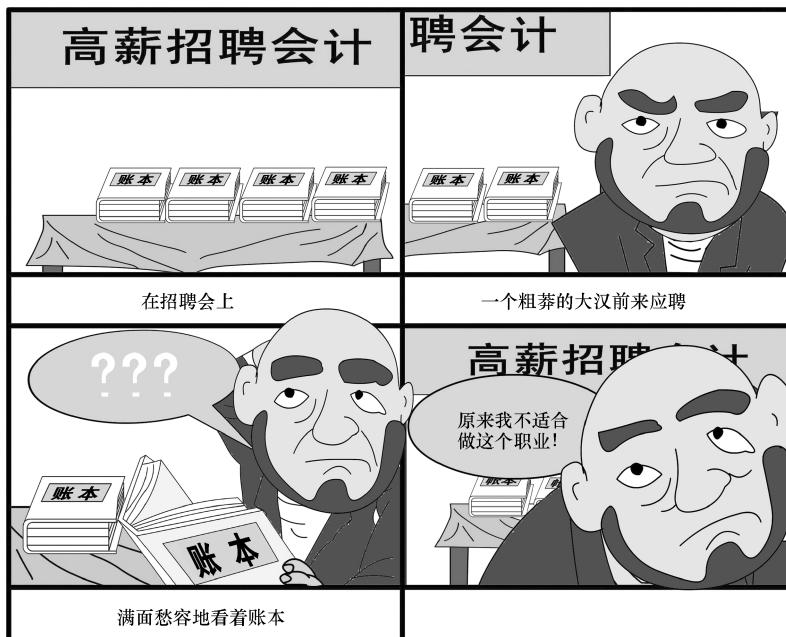
● 艺术型

有艺术、直觉、创造的能力,喜欢运用想象力和创造力,喜欢在自由的环境中工作等。

适合从事的职业:艺术家、画家、记者、自由职业者等。

● 社会型

擅长和人相处,喜欢教导、帮助、启发或训练别人。



选择适合自己的职业

适合从事的职业:咨询人员、教师、节目主持人等。

对比一下,看你属于哪一种类型?

不能够指望一个冲动莽撞的人去从事会计工作,也不能够指望一个内向腼腆的人去从事销售工作。缺乏冷静思考地盲目择业,常常导致个人兴趣不适合这个职位,无法发挥出自己真正的能力。不少人在工作了多年之后,才发现自己选择错了,事业的发展走了弯路,而时间已经浪费了许多。所以,在选择职业之前,一定要慎重地反复权衡,了解自己的兴趣、特长与能力,然后再进行职业发展的规划,切莫到选择错了的时候再徒劳地悲叹。

【拓展阅读】你在为什么而工作?

有的人为了金钱而工作,有的人为了地位而工作,有的人为了家庭而工作,有的人为了兴趣而工作……比照下面的几种类型,看看你在为什么而工作?

- **追求物质报酬**:喜欢追求财富与享受高水平生活。
- **追求权力**:喜欢通过控制别人来发挥自己的影响能力。
- **追寻意义**:常陷于沉思,思考工作意义及自身存在的价值。
- **追求专与精**:希望在特定领域能有高人一等的成就。
- **追求人际亲和**:在工作中寻求与人建立良好人际关系,希望通过与别人的交流获得情感上的满足。
- **追求创意与独特性**:思维反应敏捷,喜欢展现个人独特多变的想法,总有新奇的点子。
- **追求自主性与独立性**:不喜欢别人的干涉,喜欢自己独立作出重大决定。
- **追求安全与稳定**:不喜欢变化太多,希望自己的将来是可预测的,是稳定而又可控的。

• 追求荣誉感：希望获得别人的羡慕，期盼被他人所认可与钦佩。只有当从事的职业能够满足自己的需要时，才能够发挥出自己最大的潜力，而了解自己工作动机的意义就在于：寻找最适合自己的职业！

4 如何与上级沟通

恰当地处理与上级之间的关系是职业生涯中的一道难关。

在某种意义上可以这样说，上级决定了你在公司中的职业发展，甚至在一定程度上决定了你的命运。然而，与上级相处并不那么愉快，工作之中难免会有观点的不同，产生各种冲突。与一般同事发生了争执，就事论事、据理力争，很容易得到应有的尊重。但如果对方是你的上级，情况就会完全不同。即使是他完全错了，他也常常会占住七分道理。那么，到底该如何解决这个问题呢？

其实只要设身处地地想一下就很容易理解为什么上级会如此在意自己的权威了。原因就在于，作为一个管理者，为了能够有效地对下级发号施令，他就必须树立起自己的权威。理解到这一点，你就很容易理解为什么你的上级总是表现得不那么通情达理了。假如换成是你，当下级冲撞你的时候，你也很可能会尽力维护自己的权威而压挤对方。因此，将心比心，在工作中对上级适当的作出让步，是一种明智的选择。

一方面，不要与上级发生直接冲突。有反对意见最好不要当众反驳，可以在私下里用委婉的方式提出来。否则，如果当众争吵，即使最终证明你是正确的，也只会使上级更加不喜欢你。

在表达自己的观点的时候可以含蓄一些，多使用：“我觉得……”，“你看这样的做法行不行……”，委婉的词句会缓和紧张的气氛。

与上级谈话还要注意选择时机。也许你会认为自己的事情很重要,但上级可能还有更重要的事情,所以要选择他比较清闲的时候去谈你的观点,以免被冷落。

与上级相处还需要了解上级的性格。上级固然是管理者,但是他首先是一个人,有他的习惯和独特的处事方式。了解对方,多加思考,选择恰当的沟通方式,并不是简单的“迎合”,而是沟通智慧的体现。

一旦需要你发表观点时,要避免显得过分胆小、拘谨,唯唯诺诺,这只会降低你在上级眼中的位置。在保持独立人格的前提下,不卑不亢,从工作出发,摆事实,讲道理,讲究沟通方式,坦率而自信,会使你赢得更多的尊重。



与上级的沟通

【拓展阅读】如何处理工作中的关系？

● 了解公司工作氛围

对公司的 工作氛围要有足够的敏感度,保持一定的敏感性,以免在无意中触犯禁忌,得罪别人。

● 主动、接纳、合作

主动的沟通会使你消除与同事的陌生感,建立信任,融入到公司环境之中。

● 建立良好的人际关系,但又要保持一定距离

既要与同事、上级相互信任,相互支持与合作。但又要注意,不要与他们靠得太近。公司是一个利益冲突非常集中的地方,与某些人太接近,一旦站错了立场,会给你带来不必要的麻烦,保持一定的人际距离,才可以远离无端是非的困扰。

● 有责任感

虽然现在的人的观念千差万别,但这个法则在任何一家公司里都适用:一个有责任心、遵守诺言的人,绝对比一个不讲道理、没有信用的人有更多的发展机会。

● 进取,但不要表现出野心

在职场中不升则降,追求更高的薪资、职位是理所当然的事情。然而要注意,做事要积极、主动,但同时又要保持低调。表现得过于抢眼可能会导致别人的猜忌,高调做事,低调做人,是明智的选择。



第五章

情感、情商与性

肉欲有着很强的物质的属性,而情感则具有着纯粹的精神的属性。

——叔本华



1 情感势能

当还是孩子的时候,我们会因为开心而哈哈大笑,也会因为悲伤而泪流不止,这时的我们总是能毫无顾忌地宣泄心中的情感。但随着年龄的增长,我们渐渐地变得羞于表达自己的情感,生怕别人会笑话自己不稳重,觉得这不是一个成年人应该有的表现。其实,心理受到外界的刺激,就会本能地作出反应。如果只是努力使自己的心情保持平衡,想尽力避免情感的激升或失落,反而会产生压抑的感觉。就好像高处的重物会自动地产生“势能”一样,这种被压抑的情感会带来心理上的“情感势能”,当其蕴藏的“能量”超过一定限度时,就会造成心情失控,生理代谢紊乱,免疫功能降低,对身心健康产生不利的影响。

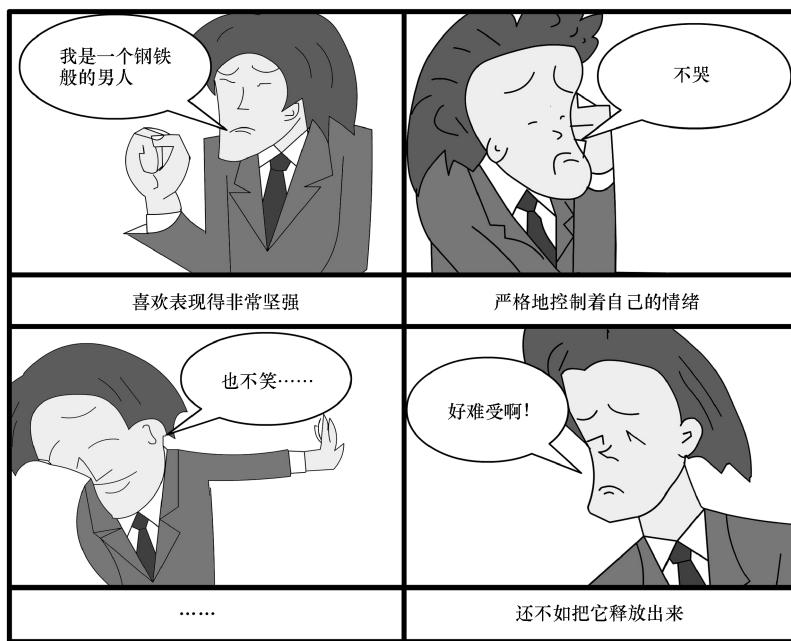
情感的释放在人的生活中具有重要的作用,不能忽视、压抑它们。传统中医理论认为,积怒伤心,积气伤肺,积忧伤肝。这说明压抑的情感会对身心造成损害,因此,不要过分控制自己的情感体验。在气闷难受、心灵创伤太大时,不妨哭笑一番,将“势能”释放出来,求得精神上的解脱。释放出压抑的心情,会让我们觉得生活五彩缤纷,也会使我们浑身又充满活力。

情感的表达不仅有助于我们的身心健康,还是人们进行交流的重要手段。刚出生的婴儿,还不会用言语表达自身的需要,这时情绪的表达就成了他们表达自己的需要的主要方式,饥饿的时候就会哭泣,愉快的时候就会笑,他们用这种方法与父母交流,父母则根据婴儿的情绪变化来作出相应的反应。

不仅在幼年时如此,成年人虽然能说能写,但也还是经常需要用情

感来反映自己的心理活动,比如满面的微笑会告诉别人你的生活很顺心,而一脸的愁容则告诉别人你正在遭遇不幸。换一个角度说,当一个人开心的时候,他会更倾向于注意事物美好的方面,也会更愿意接纳别人;而当他处于不良情绪状态时,他的行为则会比较封闭,很容易对生活感到失望,有时还会对他人产生攻击性行为。通过情感的表达与他人进行交流,不仅可以让别人知道我们的态度,也可以通过观察别人的情绪来了解他人的内心。

所以,任何时候都不要把情感表达看作是一个可恶的东西而压抑



释放情感的势能

或回避。生活中不能缺乏喜怒哀乐,人也会因为有感情而可爱,谁都不愿意与一个冷冰冰的人交往,应该把自己的情感通过适当的方式释放出来。

释放情感的方法有很多,可以在散步的时候,在缓慢的脚步中把它释放出去,也可以找个安静的地方一个人静静地体味,让情感慢慢地释放出来,有的人还喜欢用高歌一曲的方式来传达心中的情感……当然,最好的办法是找一个知心朋友倾诉,与别人分享快乐,你的快乐就成了两个;与别人分担痛苦,那么你的痛苦就减轻了一半。必要的时候,可以在你的好朋友面前痛哭一场,让友情来安抚你的伤痛的心。

【拓展阅读】走出抑郁

抑郁症是一种很常见的心理疾病,又被称作“心理感冒”。

抑郁症的人表现为周期性的情绪低落、消沉,迟迟难以恢复,做什么事情都感到“没劲”、“没兴趣”,做成了事情心中也没有喜悦感,认为自己干什么都不如别人,自卑心理很强,不愿意接受挑战。不仅自己有着很消极的情感体验,这些不良心态还会感染到家人身上,使家人也笼罩在压抑的气氛中。

这类人在身体上也会有明显的反应,表现为周期性的疲乏和周身不适。感到全身不舒服,却又往往难以描述。夜里多次醒来,醒来后就再也睡不着,胡思乱想直到天明。睡不好、吃不香、做不动的恶性循环也随之形成。

情感抑郁的人会变得孤独和自封,他们把环境、自己和将来都看得一无是处,丧失自信,有人甚至会产生消极厌世的念头。

情感抑郁症多出现于社会地位较高、但处于高强度工作状态下的人群,白领阶层正是它的多发性群体。此外,东方人大多含蓄、内向,即

使遭遇到不快或挫折也不愿意表露、发泄出来,时间长了必然会“憋”出病来。

要想改变情感抑郁的状态,最重要的是要主动地改变自己的生活方式,多参加社会活动,多与别人交往,交一些知心的朋友,把自己心中的苦闷释放出去;还可以在生活中多给自己找一些乐趣,参加一些休闲和体育运动,这些都会有助于自己走出抑郁。

2 让理智引导情感

很多人都有过这样的经历:没有经过仔细地考虑,一时冲动,做出鲁莽的行动,结果却是追悔莫及。正所谓“冲动的惩罚”,情感的冲动虽然获得一时的痛快,其结果却是更多的不快与痛苦。

英国女作家简·奥斯汀说过:“以理性来领会世界就注定是个喜剧,以感性来领会世界就注定是个悲剧。”这句话的意思是说:过于感情用事,容易失之偏颇。其实,没有人是完全理性或感性的,每一个人都有理性与感性的复合体。所谓“理性的人”,并不是说他没有感情,而是说在他的精神世界之中,理性控制了绝大部分的领地;同样,“感情用事的人”,也并不是说他真的没有理性,而是他在判断事物时,情感优先于理性。

那么人到底应该是理性一些好,还是感性一些好呢?过于理性的人,冷酷无情,孤独而没有生气;过于感性的人,则过于情绪化,容易被外物所左右,无法掌握控制自己的命运。所以,最佳的选择是在理性与感性之间找到一种平衡,当然,要找到这种平衡并非易事,实际上绝大多数的人都是在二者之间挣扎、冲突。

在现实生活中,感情用事的人占了绝大多数,能够做到理智地分析

问题、解决问题的人是少之又少。一旦受到心灵上的刺激,就会产生情感上的波动。我们常常会因为别人的赞扬而过分沾沾自喜,也会不时地为一些小事而和别人发火,火冒三丈……

那么,该如何避免自己感情上的冲动呢?

在遇到不如意的情况时,一方面,要找一个没人的地方把愤怒、痛苦等对健康有害的情绪合理地释放出来;另一方面,也要渐渐地学会控制自己的情感,不要轻易被外物所左右。《孙子兵法》中说“知己知彼,百战百胜”,是著名的作战原则,要让理智控制情感,也要遵循这一原则。



让理智引导情感

首先要能觉察到自己的情感体验——喜、怒、哀、乐等,如果你焦躁不已的时候却意识不到自己正处于情绪失控的状态,又怎么会想办法去调整它呢?

然后就要分析自己为什么会产生这样的情感。假如你是因为工作上的原因与同事发生了争执,那么最好的办法就是暂时放弃争执,实事求是地找到解决问题的办法,问题解除了,不良的情绪体验自然就消除了。或者,你与家人因为一些生活问题产生了磨擦,那么只要解决好了这些问题,感情自然又和睦起来。找到问题的原因,对症下药,解决了问题,不良情绪自然就消除了。

但也会有一些这样的情况:我们会经常面对一些无法解决的问题、无法改变的事实。这时,最好的办法就是抱着“谋事在人,成事在天”的心态,尽力把事情做好,但如果事情的结果已不在你的控制范围之内,就不要再勉强自己。

【拓展阅读】 潜意识与情绪失控

我们常常会感到非常焦躁,莫名其妙地心慌,经常会感到感情失控,在别人面前失态。可是我们自己又无法找到直接的原因。那么这种不安的情绪从哪里来的呢?

其实,每一件事情的发生都有它的原因。当你被不安的情绪折磨的时候,其实并非像你想象的那样毫无理由,只不过这个理由你未必意识得到而已。例如,一个人与公司里的上级关系很紧张,最后不得不被迫离职。在到了一家新的公司之后,虽然上级对他很满意,但他还是经常会莫名其妙地焦虑,表现为过分小心、谨慎。这都是“潜意识”在作怪。

心理学家弗洛伊德提出了潜意识这个概念,他认为人的潜意识就像一座巨大的冰山,露出水面的那小小的一角就相当于我们当前的意识状态。而沉在水下的大部分则是我们意识不到的,就是潜意识。

潜意识是压抑在我们的内心深处的过去的创伤与经历。虽然我们意识不到它,但它对我们的生活却影响很大。我们的很多行为、情绪就是由潜意识决定的。当你无法理解自己为什么会情绪失控时,就应找个宁静的地方,让自己放松,去细细地体味它,分析它,潜意识会引导你找到背后的原因。

3 情绪智商

按照心理学家的定义,智力是指一个人进行逻辑思考的能力。高智力的人的特点是思维敏捷,反应灵敏,能够作出迅速而准确的判断。可以说,智力使我们具备了一种分析问题和解决问题的能力。智力虽然重要,然而生活于社会之中,光有高智力是不够的。

除去能分析问题和解决问题之外,我们心灵的另外一面就是情感体验。感受到危险的时候就会感到恐惧,促使自己远离危险;遇到兴奋的事情就会坐立不安,促使自己继续保持关注。我们每个人都有着丰富的情感体验,如悲伤、痛苦、愤怒、紧张、恐惧、快乐、兴奋等等。

情商,又被称为情绪智商,它是指一个人体察、调整自己的情绪,使之朝向有利于自己的方向变化的能力。在宋代文学家范仲淹的名篇《岳阳楼记》里,就有对情绪智力的高度概括:“不以物喜,不以己悲。”意思是说:不为已经得到的而过度快乐,也不要为自己的不良境遇而过度悲伤,善于调整、控制自己的情绪,使我们的智商发挥出最大的功效,才能够帮助自己走出困境,最终获取成功。

高情商者具有的与众不同的特征是:他们一般有着较为独立的情感体验,能够根据事实作出恰当的判断,不会因为别人乐观而盲目乐

观,也不会因为别人的恐惧痛苦而过度不安;能用积极的态度去引导思维,当面临困难的时候,积极的情绪体验会帮助他们集中注意力,提高思维的水平,从而克服困难;不仅自己能够很快地调整情绪,使自己的理智不会受到不良情绪的影响,同时,还能够用乐观、积极的态度影响别人,使大家为了一个共同的目标而努力,最终克服困难。

高情商者并非没有心理压力,与普通人一样,高情商者也会有失望、沮丧、痛苦、不安等不良的情绪体验,但他们不会轻易陷入这些情感的陷阱中去,总是能够找到脱离困境的办法,并很快地摆脱出来。因此,与一般人相比,他们更善于化解心理压力。



情绪智商

在男女两性中,情商高的男性通常是胸怀坦荡、宽容大度,不计较小利益的得失,有长远的眼光;富于创造性和挑战精神,乐于尝试一些新鲜的、冒险性的新事物;有责任感,喜欢结交新朋友,容易获得朋友、同事的信任;能够轻易地处理好工作与家庭的关系;有激情;风趣幽默,对生活充满了信心,不介意开自己的玩笑,常常是谈话的中心人物;易吸引异性的目光。

与一般的女性相比,情商高的女性不会像大多数的女性那样只满足于相夫教子,局限在家庭生活的小圈子里,而是在广阔社会中寻找生活的本质;与情商高的男性一样,她们总是乐观、外向而又合群,总是能够轻松地融入到所处的人群之中,同时又能够保持自己的矜持和独立。她们善解人意,有同情心,不介意表达自己的真实感受。在男性的眼中,她们是神秘的、有女人味的,懂得生活,是值得爱慕的女性。

【拓展阅读】 情商指数

根据自己的情况对下面的题目回答“是”或者“否”,回答“是”计1分,回答“否”则不计分。

- 在和别人发生争吵时,我总是想分出个胜负。
- 情绪好时做什么都来劲,情绪差时对最感兴趣的事也提不起精神。
- 很难适应新环境。
- 经常会失眠。
- 难以忘记不开心的事。
- 很少把自己的烦恼告诉别人。
- 看小说或电影也会泪流满面或怒火朝天。
- 即使没有生病也经常有疲倦的感觉。

• 当别人因成功而无法抑制心中的喜悦时,我会觉得他莫名其妙。

• 我会为一些小事而感到心烦。

• 不是你喜欢的事你就无法安心地去做。

• 在很多人面前发言时你很难克制自己的紧张。

• 我不能准确地把握别人的情绪。

• 我很难控制自己的脾气。

• 我沮丧时很少坐下来分析为什么会这样。

得分在 0—5 分,说明你的情商很高,能很好地管理自己的情绪、情感。

得分 6—10 分,说明你的情商还行,也会有情绪失控的时候,但还不会对你的生活、工作造成太坏的影响。

得分 11—15 分,说明你是一个过于情绪化的人,总是会被自己的情感所左右,不能自主。

4 把挫折变成财富

每个人可能都遭遇过挫折吧?也都抱怨过生活的不公吧?“心想事成”是我们经常送给朋友的祝福,可是每个人都很清楚那只是一个美好的祝福而已。没有人的一生是一帆风顺的。那么,在充满挫折的人生中,该如何面对失败呢?

当无法实现自己的目标时,我们就会产生失望、紧张、焦虑、沮丧等不良的情绪反应。20世纪30年代美国爆发了一场经济大危机,许多人在一夜之间一贫如洗,有的人忍受不了这样的打击,甚至走上了绝路,报纸上经常报道商业大亨自杀身亡的消息。虽然如此,大多数的人

还是对生活充满期望，在度过了这段艰难的时期之后，美国的经济又重新繁荣起来。

面对同样的挫折，人与人之间的反应竟有如此大的区别，这似乎在说明，挫折是否会伤害我们，似乎在更大的程度上是由我们自己决定的。

人生不可能总是一帆风顺，直面挫折，蓄势待发，才是最佳的选择。提高自己对失败的忍耐力，是心理成熟的一项重要标志。有一个人看到一只蝴蝶正在从茧中艰难地爬出来，但它爬了好久都无法摆脱茧子的束缚。这个人心生恻隐，就拿了一把剪刀跑过去帮蝴蝶剪开茧子。蝴蝶终于摆脱了茧子，但是当它准备展翅飞翔时，却从半空中摔落了下来。原来它的翅膀只有经过磨练才会变得有力，而现在它却永远不能在花丛中自由飞舞了。人如同这只蝴蝶一样，要学会走路就一定要跌倒，挫折会让我们成长，只有在挫折中我们才能变得坚强、勇敢。

从另外一个角度来讲，经历挫折不一定就是坏事。

有这样一个故事。一个年轻的猎人开枪打中了一只狐狸，狐狸倒在地上，等他放下枪走近查看的时候，狐狸却跳起来逃跑了。原来狡猾的狐狸只是被擦伤了一点皮毛，躺在地上装死。

后来又有年轻的猎人与一个年长的猎人一起去打猎，年长的猎人同样开枪打中了一只狐狸，然而他却没有急着走过去，却说：“我要再补一枪。”狐狸听到了，跳起来就跑，结果被一枪打死了。

年轻的猎人惊讶地问：“你是怎么知道它在装死？”年长的猎人回答：“因为我以前被它欺骗过，我不能再犯同样的错误！”

所以，当遭遇挫折的时候，冷静下来，积极地总结经验教训，最终会摆脱失败，走向成功。



当面对挫折的时候

【拓展阅读】在自己身上寻找失败的原因

两个车夫赶车上路,一不小心都陷进了泥泞中。

第一个车夫马上跪在地上虔诚的祈祷,请求天主援助。第二个车夫也跪在地上,不过只祈祷了一会儿,他就又推车又折树枝地忙碌起来。这时,一位天使来了,帮助第二个车夫推出了车子。

第一个车夫看到天使来了,很高兴,可是天使似乎并没有帮助他的意思,他感到愤愤不平,抱怨道:“主啊,为什么不帮助我呢?我可一直

在祈祷呢！”

这时空中传来一个声音：“懒惰的人啊，我的赐福只降临于有准备的人身上。”

事实也经常如此，自己不付出努力，有什么理由去奢求天主的降福呢？无数事实证明，上帝只垂青那些平时不怨天尤人而默默磨刀的人。

5 情感的危机

在恋爱时，我们常常都期望爱情永恒，可既然沧海都可以变成桑田，为什么我们还要独独祈求感情的永恒不变呢？

现在的中国，生活越来越富裕，婚姻却变得越来越脆弱。据专家估计，中国家庭的离婚数量在以每年 200 万对的速度递增。离婚数量增加的同时，离婚也在向低龄化发展，在近几年的离婚者当中，有 30% 的夫妇年龄在 30 岁以下。

毫无疑问这是一个惊人的数字。在一个人的一生中，几乎有三分之二的时间是和自己的伴侣度过的。因此可以这样说，一个人一生是否幸福，在很大程度上就取决于他的婚姻是否美满。彼此承诺一生，走进婚姻的殿堂，互助互爱，使他获得幸福，反之则会获得不幸。

可是，为什么感情在变得越来越脆弱？

婚姻的结合往往发生在男女双方在情感上相互承诺很高的时候，而感情却是一个容易变化的东西，真挚的情感未必能够承受得住现实的挑战，一旦面对复杂现实，情感的纽带往往会松动，乃至破裂。婚姻专家们的分析还指出了一些容易导致婚变的原因。

有人认为在经济上分清楚夫妇双方各自的领地,会给双方带来更多自由。不错,这种方法是有它的好处。但是夫妻之间的账总是算得这么分明,一切以钱为重,夫妻就不会再为对方考虑太多,感情自然就变得脆弱。

婚姻需要包容,如果夫妇双方懂得容忍对方的不足,并弥补彼此的不足的话,性格上的差异就会变成一种互补,则会成为良好婚姻的催化剂。但反过来如果处理不当,性格上的差异就会成为婚变的导火索。



容忍彼此的缺点

俗话说距离产生美,即使是夫妻也应该拥有自己的私人空间。如果你过分侵犯对方的隐私,只会适得其反。有人曾对几百对幸福夫妻进行调查,请他们列出幸福婚姻的原因,结果表明一个很重要的原因就是彼此尊重,而给对方保留个人空间就是尊重的表现。

性是婚姻的最重要的一项内容之一。如果夫妻之间能很好地满足双方性的需求的话,那么他们往往会忽视一些小的冲突,彼此间的满意度也会更高。但如果双方没有性的快乐,则会导致一系列不满。所以,在任何时候都不要忽视性生活。

不管怎样,婚姻都应该是一个慎重的选择。即使走到了不得不说再见的那一天,有一份责任心也是必要的。要么不选择婚姻,一旦作出了选择,就要为自己的选择负责。既是对他人负责,也是对自己负责。

【拓展阅读】危险婚姻的 10 大征兆

美国丹佛大学婚姻和家庭研究中心教授马尔克曼对婚姻不幸和离婚问题进行了长达 25 年的研究。他总结了危险婚姻的十大征兆:

- 经常意见不一致,不断升级的相互争吵,相互否定和侮辱。
- 以消极悲观的态度理解对方。
- 回避问题,不愿意面对现实。
- 不再信任对方,很久没有敞开心交谈了,甚至认为与对方的结合是一个错误。
- 没有共同的目标、乐趣。
- 觉得相互不了解,不愿把自己的烦恼和对方一起分担。
- 不关心对方有哪些朋友,更喜欢和自己的朋友在一起。
- 在一起时总是觉得很累,彼此不欣赏对方,感觉不到温馨、快乐。

- 你说话时,他/她总是不认真听。
- 感觉不到对方性的吸引力,无性婚姻。

在上面的描述中,如果出现了不足三项,说明基本上能维持宁静和谐的生活。超过三项就表明婚姻已经出现危险,如果出现五项以上,就表现危机已经很严重了,急需解决。

6 性、梦与潜意识

见到有吸引力的异性会产生强烈的性冲动。其实,这并非是一种罪恶,而是人的生理本能。

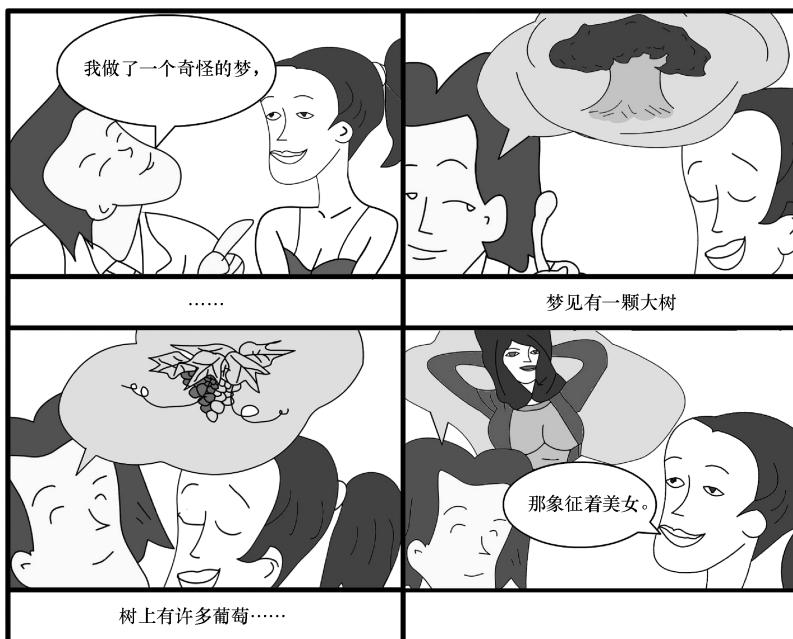
性欲的满足是一个人的最基本的生理需求。如果性欲受到了压抑,就会以变形、歪曲的方式表现出来,就像不能够被堵住的洪水一样,泛滥以后会带来严重的心理问题。对于这一现象的解释,最著名的就是心理学家弗洛伊德的“释梦”理论。在弗洛伊德看来,一个人在夜晚所体验到的各种光怪陆离的梦境,虽然看起来毫无意义,却都有着深刻的心理成因。其真实的本质都是一个人被压抑的性欲,趁着人在睡眠状态下,趁着他的意识放松时,出来捣乱的结果。就好像一个国家没有了警察的管理,罪犯就会上街抢劫犯罪一样。

心理学家弗洛伊德曾经接待过一位奥地利妇女,她做了这样一个奇怪的梦。

夏天,我正走在街上,戴着一顶形状奇特的草帽,中间部分向上弯曲,帽檐部分向下垂落,而且一边比另一边垂得更低。这时有一些英俊强壮的年轻军官走过我的身旁,我心里想:你们都不能对我怎么样。

弗洛伊德根据他的精神分析理论,这样来解释这个梦:

帽子的中间部分隆起,两边部分下垂,所以它象征的是男性的生殖器官。而帽子的一边比另一边垂得更低,实际上那正好说明那个男性的生殖器官是有问题的(她的丈夫的睾丸是有问题的,不能满足她的性欲)。而那些年轻英俊强壮的军官走过身边,正好是对她的一种诱惑,也是她的内心的渴望。然而即使在梦境中,她也没有完全放松对自己的控制,所以她说:“你们都不能够把我怎么样。”



梦的含义

在弗洛伊德看来,人的各种离奇的梦境,大多是由于被压抑的性欲无法释放,歪曲地表现出来的结果。他的说法虽然过于绝对,然而却有一定的现实意义。弗洛伊德生活在 20 世纪 20 年代的维也纳,在那个时代,人们受到传统宗教以及保守的文化习俗的影响,普遍实行禁欲主义。结果,不能够释放的性欲就会带来严重的心理压抑,带来了许多严重的心灵问题。与此相类似,古人有云,“男女授受不亲”,传统的中国社会也是一个禁欲主义的社会,现在,虽然不能够放纵自己的性欲而失去道德标准的约束,但也不能够压抑自己的性欲而忽视自己的本性。

无论是男人还是女人,性欲都是一个人最基本的生理需要,通过性欲的满足,人们可以释放压力、缓解紧张。因此,不要为自己禁欲,也不要为自己的性的需求而感到羞耻,恰当地释放自己的性欲,会使自己的身心更加健康。

【拓展阅读】 你的性观念是怎样的?

请你对下列问题回答“是”或“否”,答“是”计 1 分,答“否”计 0 分:

- 当别人谈论关于性的话题的时候,我会感到非常局促。
- 应该尽量避免婚前性行为。
- 性活动对于我来说,更是一种责任,而不是乐趣。
- 应该建立严格的电视检查制度。
- 我从来不浏览色情网站。
- 传统的道德观念是必须遵守的。
- 我没有手淫的习惯。
- 除了婚姻中的性,我没有过越轨的记录。
- 家庭是维系社会的最基本的单元,必须予以维护。
- 在性的活动中,我总是比较被动。
- 我有“处女”情结。

- 我总是做一些离奇古怪的梦。
- 别人说我是循规蹈矩的人。
- 同性恋是一件让我无法接受的事情。
- 意淫是一件让我感到羞耻的事情。
- 我可以接受柏拉图式的恋爱。

分数为 10—16：你是一个过于传统、有些性压抑的人，你会认为性活动是一件龌龊的事情。过于保守的性观念会影响你的身心健康。

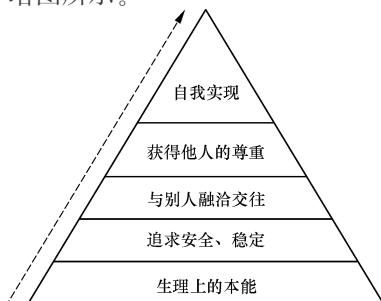
分数为 5—9：你虽然有些性压抑的倾向，但不算太强烈。许多时候，仍能以较为开放的眼光来看待这件事。

分数为 4 分以下：在性观念上，你是同龄人中的激进者，任何观念都能自在接受，不过可能会受到别人的非议。

7 追求自我价值的实现

美国心理学家马斯洛把一个人的人生追求归纳为五种，这种人生追求之间有着递进的关系。

如下面的金字塔图所示。



五种层次的追求

饿的时候就要吃东西,渴的时候就要喝水,追求有吸引力的异性,这些都是人的生理上的本能,也是人的最基本、最低层次的追求。

当一个人基本的生理需求得到满足后,就会寻找稳定的生活环境,使个人的生命、财产等方面免于威胁,这就是对安全与稳定的追求。

每个人都希望与他人进行真挚的情感交流,希望自己能够被社会、被周围的人所接纳,得到支持与关照。这些都是对于和谐的人际交往的追求。



自我价值的实现

每个人都会追求更多的金钱、地位、权力、智慧,希望自己的能力、成就能得到社会的承认,这些都是获得他人尊重的必要的条件。

在以上四种追求都得到实现之后,这时候一个人的价值感就会从外部转向自己的内部。这时他会希望实现个人的理想与抱负,实现个人价值与社会价值的统一,获得内心的愉悦与满足。这就是追求自我实现。

人的五种层次的追求是有先后次序的,就像上楼梯一样,先上了下一级的台阶才能够走到上一级的台阶。一般说来,基本的生理需求与社会需求必须先得到满足,才能够去追求更高层次的价值。走到第五级的台阶者,即为自我实现者。

人生都充满了追求与渴望,而马斯洛的理论则告诉我们,最终的人生追求就是价值感的最大实现。从这个意义上来说,从事我们热爱的职业,并从中体验到价值感,不仅会使我们的心情愉悦,也会很好地实现自己的人生价值。

【拓展阅读】 自我实现的人的特征

- 了解并认识现实,持有较为实际的人生观。
- 悅纳自己、别人及周围的世界。
- 在情绪与思想表达上较为自然。
- 有较广的视野,就事论事,较少考虑个人利害。
- 能享受自己的私人生活。
- 有独立自主的性格。
- 对平凡事物不觉厌烦,对日常生活永感新鲜。
- 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰体验。
- 爱人类并认同自己为全人类之一员。
- 有至深的知交,有亲密的家人。

心理**力**与健康 ● ● ●

- 具民主风范,尊重别人的意见。
- 有伦理观念,能区别手段与目的,绝不为达到目的而不择手段。
- 具哲学气质,有幽默感。
- 有创见,不墨守成规。
- 对世俗,合而不同。
- 对生活环境有改进的意愿与能力。

第六章

减压操作法

采菊东篱下，悠然见南山。
山气日夕佳，飞鸟相与还。
此中有真意，欲辩已忘言。

——陶渊明

6

：

● ●

1 生活质量指数测查

对照下面的陈述,看看你的生活质量如何,如果同意下面的描述,就计1分,否则计0分。

- 目前的工作让我有成就感。
- 我确实有几个处得来的朋友。
- 我现在的身体很健康。
- 公司中的人际关系的状况是让我满意的。
- 每天我都会留出一定的时间与家人共处。
- 我喜欢这个城市的气候和生活条件。
- 爱人的幸福,就是我的幸福。
- 每年我都有时间休假,并且与家人一起出去旅游。
- 我的居住条件还不错,很宽敞。
- 现有的薪资对于我来说是可以接受的。
- 我自认为在事业上自己是有前途的。
- 在业余时间里,我会做自己喜欢做的事情。
- 我会定时锻炼身体。
- 在性的问题上,我的感觉一直不错。
- 在公司中我能够得到同事与上级的尊重。
- 我的生活节奏不是太快。
- 我的爱人很在意我。
- 我很少加班。

指数在0—7之间:生活质量不太好,你对自己很不满意,需要改变自己的生活。

指数在 8—13 之间 : 虽然有时候会抱怨几句 , 但总体来说还是可以这样生活下去的。

指数在 14—18 之间 : 你对自己的生活很满意 , 继续保持 !

2 工作中的减压操作法

克服周一恐惧症

周一至周五拼命地工作 , 一到了周末 , 便为了逃避一周来的压力而尽情享受。可是当休息完一个周末 , 第二天又要开始紧张忙碌的工作的时候 , 经常会感到闷闷不乐、沮丧不堪 , 似乎无法面对第二天的到来——这是经常会困扰我们的一种感觉。即使我们很热爱自己的工作 , 有时也会面对这种情况。

之所以会产生这样的感觉 , 是因为在这样一个过程中 , 我们的神经系统经历了连续的高强度的状态 , 过度地消耗了我们的体力与精力 , 从而导致了过度的疲劳。

一旦找到问题的症结 , 就可以着手自己进行解决。我们的神经系统其实很脆弱 , 不宜接受过于强烈的刺激 , 所以最好的办法就是周一到周五不要把工作安排得太紧 , 不进行持续、高强度的工作。等到周末 , 也不要因为是休息日就马放南山。周六可以多放松一会 , 到了周日 , 就不要玩得太野 , 留下半天的时间为下一周的工作好好做一个打算。这样身心始终处于一种相对平稳的状态 , 就不会感到仓促和紧张了。

除此之外 , 为了避免休闲与工作的急剧交替 , 可以不把工作日和休闲日划分得那么明确。在工作日的晚上出去轻松一下 , 喝茶、听音乐、看电影、散步……这些不必非得等到周末。平日里身心就松紧有道 , 周

末的时候也就不需要痛痛快快地去发泄一场了。

营造轻松办公室

在办公桌上设置一个文件架,把文件按其重要性、处理的先后顺序从左到右排列好。把电脑里的文档按类别进行归类,比如把商务合同放在一个目录下面,把下属工作报告放在另外一个目录下面。这样,在必要的时候,就能够很快地找到自己最需要的那份文件。

把临时决定的事情记在桌面的台历上,以免事情一多就把它忘记了。

把办公用品,比如说笔、订书机、信封等,放在一个固定的地点,用完后放回原处,不要随手乱扔。

在自己的案头摆一盆仙人掌,既耐旱,又省去浇水的麻烦;养眼,又放松自己的神经。

办公室有氧运动

久坐于办公桌前,常会觉得全身僵直,脖子或肩膀有僵硬现象,这时就可以通过以下几种简单的办法来消除疲劳。

(1) 双肩上下运动

准备姿势:身体放松,坐在椅子上,双臂自然下垂。

动作:肩膀慢慢往上耸起(其他部位不动),直到无法再高时为止,然后再慢慢放下。

反复 10 次。

(2) 双肩扩张运动

准备姿势:身体放松,坐在椅子上,挺胸,双臂自然下垂。

动作:双肩慢慢地向后扩展,直到感到酸痛,不能再扩张时为止,坚持 5 秒,放松。

重复上面的过程,做 5 次左右。

(3) 转臂

准备姿势:坐在椅子上,挺胸,双臂自然下垂。

动作:双臂同时向外旋转,直到感到酸痛,不能再扩张时为止,坚持 5 秒,放松;然后双臂同时向内旋转,直到感到酸痛,不能再扩张时,坚持 5 秒,放松。

重复上面的过程,做 5 次左右。

(4) 甩手

准备姿势:坐在椅子上,挺胸,双臂自然下垂,手腕放松。

动作:举起前臂,先用较小的力量甩手,5 次左右,加力,用较大的力量再甩 5 次。

(5) 压手指

上班族需要经常敲电脑,时间长了手指难免会僵硬紧张。做一下手指头运动可让血液迅速流至手指头的末梢,使手指头更灵活。

准备姿势:身体放松,坐在椅子上,双臂自然下垂

动作:双手合掌,左手的五指与右手的五指相对,拢成一团。然后向指尖慢慢的加力,让手指绷紧,直到感到酸痛,坚持 5 秒。

重复 5 次。

在做以上这些练习时,都要用“心”,以“心”来引导动作,而不是只有单纯的肌肉或骨骼的运动。全身心地投入,不仅很容易达到放松与解除压力的效果,也可避免在运动中拉伤僵硬的筋骨。

电脑前的头部运动

电脑是最常用的一种办公用品,然而长期使用,会给人的健康带来负面影响。久坐少动,会使血液循环不良,头部酸痛。坐在电脑前,如果感到颈部转动不畅,就应该做一下头部运动了。

准备姿势：自然坐好，挺胸。双手自然放在膝盖上。

(1) 前后运动

头向前低，下巴尽量向下垂，后颈挺直。感到肌肉紧张时，保持5秒钟，放松；然后头向后仰，眼睛尽量朝后上方看。在这个过程中保持胸部的挺直。

重复3次。

(2) 左右运动

头向左侧倾斜，但肩膀要保持平直，让左耳尽量贴近肩膀，到达顶点之后，头再向右倾，完成同样的动作。

重复3次。

(3) 回头运动

身体保持不动，头往后看，先向左后方转动，慢慢加力，感到肌肉紧张、不能再动时为止；然后再向右后方转动。

重复3次。

(4) 转动

从左向右，逆时针，慢慢地转动3次，再反向转动3次。

做完以上的头部运动，我们就可以清新自己的头脑，继续轻松地工作。另一方面，电脑等办公设备还会释放出有害于人的呼吸系统的物质，所以，做好办公室的通风，不时出去换一下空气，对身心健康都是有好处的。

亮眼运动

上班族每天看文件、用电脑，眼力的耗费相当多。可以通过简单的眼睛运动，放松眼球，充分欣赏世界之美。

准备姿势：自然坐好，挺胸。双手自然放在膝盖上。

(1) 摩擦双掌，做洗手的动作，到手心、手背变热为止。

(2) 自然闭上双眼,双手拢成弧状,轻轻盖在双眼前。让左、右手的手掌心分别正对着左、右眼球。

(3) 深呼吸。想象自己的眼睛正悬浮在湛蓝的海水之中。

保持3—5分钟。在整个过程中注意不要揉搓自己的眼睛。

(4) 在最后的半分钟,将手掌移开,但是仍然闭眼约30秒。

然后张开眼睛,浏览四周。这时就会感到眼部的疲劳减少了许多。再随意地做一下眼球的运动,如逆时针旋转,左右、上下的运动,这时你就会发现四周物体的颜色更鲜明,看起来更清晰、明亮。

头部按摩

头部是脑神经集中的地方,白领的工作用脑量特别大,引起脑神经的高度紧张,因此,可以自己做一些头部的按摩,舒缓一下神经。

(1) 按太阳穴

闭上双眼,两手抚在耳的两侧,用食指轻柔地按压太阳穴,找到最酸胀的那个位置,做两分钟的按摩。

(2) 浴面

先把两手搓热,然后像洗脸那样搓脸。多揉搓一下眼眶、耳根这些神经丰富、敏感的部位。

(3) 叩击头顶

双手曲成爪状,用五指的指尖有节奏地轻轻叩击头顶部,用力的大小要以感到酸痛为标准。叩击1分钟。

(4) 揉颈

双手抚在后颈上,用手掌抓起颈部的肌肉,轻轻地揉捏。用力的大小要以能够感到颈部的酸痛为标准。做2分钟。

(5) 洗发

微加用力,抓挠头皮2分钟,也会感到酸痛后的轻松。当然,抓挠

之后要洗手。

善用时间

(1) 把文件归类

把文件按照类别摆放整齐,使自己在需要它们的时候能够及时找到;把计算机里的文件按照类别分别存放在不同的子目录下面,给重要的文件起一个方便、容易识别的名字。

(2) 提高自己的打字速度

虽然提高自己的打字速度会花去大量的时间,然而却可以使自己掌握一种快捷的书写工具,节省的是几十倍、上百倍的时间。

(3) 合理安排会议时间

如果可能的话,尽量把会议安排在午饭前或下班前,在这个时间开会,每个人都会简明扼要地把自己的观点表达清楚;为每一个发言人限定发言的时间,不能够超时;把会议材料提前发给与会者。

(4) 与客户会谈之前做好充分的准备

与客户会谈是商务人士的一项重要工作。在每次会谈之前要做充分的准备,要知道与对方讨论的重点是什么,对方可能会提出哪些要求、底线是什么,自己的要求、底线是什么。避免无意义地浪费时间。

(5) 把握宏观,放开细节

不要事无巨细都抓在手里,要学会进行有效的授权,尝试着把琐事交给秘书、下属去处理,把自己的时间挤出来去处理那些最重要的、最关键性的工作。

(6) 按时入睡

充足的睡眠可以保证第二天良好的精力和体力。按时入睡,保证休息好。

深呼吸

均匀的呼吸能松弛你的神经系统。

当人们面对压力时,最直接的反应就是肌肉紧缩,胸肌紧张,呼吸变得快而浅。要减少这种紧张性的反应,最简单、也是最有效的方法就是做深呼吸。

在感到紧张的时候,慢慢地深吸一口气,让气体充盈自己的胸膛,体验那种膨胀的感觉。然后通过口腔缓慢地、分三次呼出去。

呼气时要通过口腔排出气流,在呼出气流的同时,发出轻轻的、“呼”的声音,就像风儿吹过一样。胸、腹部可以随着吸气、呼气的节律起落升降。

一般来说,几次深呼吸过后,紧张情绪就可以得到有效的缓解。

安排好生活中的琐事

在生活中有很多琐碎的事情,如果你不能把它们一一理顺的话,则不但影响你的生活和工作的效率,还会给你造成很大的压力。

男性的 10 大琐事

- 不停地开会
- 应酬
- 看电视
- 做家务
- 处理电子邮件
- 反复被要求修改报告
- 查找文件资料
- 辅导孩子的功课
- 做饭
- 教育孩子(包括开家长会,与老师沟通,与孩子沟通等等)

女性的 10 大琐事

- 化妆,设计服装的搭配
- 上街购物
- 做饭
- 做家务
- 教育孩子(包括开家长会,与老师沟通,与孩子沟通等等)
- 辅导子女的功课
- 看电视
- 家庭理财
- 应付各种人情往来
- 与密友聊天

3 家庭中的减压操作法

与家人在一起

不加浇灌的花木会渐渐地枯萎,不经呵护的感情会渐渐地退色。所以,在任何时候都不要以工作忙为借口,疏远了自己的家人。

晚餐尽量与家人一起吃,有时间的话最好自己亲自动手下厨;晚上与家人一起看一个小时的电视;周末带着家人一起出去郊游,这些都有助于增进亲人间的感情。让家庭成为自己事业最坚强的后盾。

健康饮食搭配

(1) 少吃油脂

油脂含量大的食品有油条、炸鸡、薯条、汉堡、冰淇淋、蛋糕、全脂牛奶。

油脂含量高的食品容易使血管含脂量增加,降低换氧能力,血脂的沉积甚至会堵塞血管,胆固醇指数也会相应升高,增加患动脉血管硬化的可能性。食用大量的脂肪,还会增加胃肠的负担,使血液集中到胃肠,流经大脑的血液减少,这就是为什么许多人在吃了高油脂的食物后,感觉精神不振、昏昏欲睡的原因。

为了节省时间,许多人都选择在饭店里用餐,饭店里的菜肴,无论是中餐还是西餐,大多要过油,含有大量的脂肪,所以要想少吃油腻,最好的方法就是减少在外用餐,自行烹饪。

(2) 盐分少一点

含盐量高的食物有咸菜、酱油、速食面、熟食等。

盐的化学成分是氯化钠,过多的盐分会破坏体内的水分平衡,使水分囤积在体内不容易排出,让人觉得口渴,并有沉重感。另外,高盐分的食物也会使血压上升,造成情绪紧张。如果有夜间磨牙、易口渴、尿量减少、颈背僵硬疼痛、四肢疼痛等症状,都有可能是因为摄取过量盐分所致。

(3) 糖分少一点

含糖分高的食物有糖果、巧克力、蛋糕、加糖果汁等等。

很多人有吃甜食的习惯。各种糖类很容易分解成葡萄糖,而后者是一种非常容易被吸收的营养成分。所以甜食一旦食用过多,就容易造成肥胖。大量地食用糖类,还会使血糖的含量失衡,导致胰脏疲乏,对肝脏、脾脏的功能都有不良影响,还容易造成蛀牙。

(4) 纤维多一点

植物纤维是天然的肠道“清洁工”。这是因为,植物纤维结构复杂,不容易被消化,会形成较多的残渣,这样,在它经过肠道的过程中,就容易把各种有害的毒素带走。食用植物纤维还会减轻胃肠负担,减少便秘的发生。英国的科学家研究表明,中国人的直肠癌的发病率不到英

国人的五分之一,正是因为中国人的日常食物中含有大量的植物纤维的原因。

蔬菜、水果都是很好的植物纤维来源。此外,杂粮,如糙米、全麦食品,也都含有大量的植物纤维。

(5) 淀粉多一点

淀粉类的食物里含有复合性碳水化合物,经胃内酸液的分解后产生的化学物质,有助于放松心情,缓解情绪上的紧张。此外,淀粉分解后会产生葡萄糖。因此,多吃淀粉类的食物,可以帮助提高血糖含量水平。

含淀粉高的食物有米饭、面食、面包、饼干等。

(6) 均衡饮食

人体的主要能量来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物。而经研究,在这三者之中,合理的饮食结构应该是:碳水化合物所提供的能量应占每天能量消耗的60%左右,脂肪占25%左右,蛋白质占15%左右。可见,碳水化合物在其中所占的比例是最大的。人们每餐都应补充粮食谷物等食物,早30%,晚30%,中午可以多补充一点,在40%左右。此外,适当地食用肉类与蛋类;烹饪的时候应尽量使用植物油;蔬菜、水果则是多多益善。

矿物质的摄入

钙、镁、锌、铁等矿物质是促进人体进行新陈代谢,维持生理健康所不可缺少的微量元素,需要在日常的饮食中多加补充。

(1) 钙

功用:钙是天然的神经稳定剂,能够缓解情绪、松弛神经。

典型食品:牛奶不仅富含钙质,也含有丰富的蛋白质,是每天必备的饮品。但是由于亚洲人种的体内缺乏乳糖酶,有不少人在饮用牛奶

后会发生腹泻、腹胀等过敏反应,这时就可以用豆奶来代替。此外,豆制品(如豆腐)、鱼干、杏仁等食中的钙含量也很丰富。

(2) 镁

功用:可以让肌肉放松,缓和心律。

典型食品:香蕉、豆类、洋芋、菠菜、葡萄干等等。

(3) 锌

功用:足量的锌能够减少血管壁上的脂肪,防止心血管病症。对女性而言,锌能够调节体内的荷尔蒙分泌,女性在更年期内应该注意多吃含锌丰富的食品。

典型食品:鸡蛋、海鲜、草莓、无花果、小麦粉等食物中含有较为丰富的锌。

(4) 铁

功用:是血红蛋白的重要成分,保证充足的铁的供应能提高血液的携氧能力,有助于保持精力充沛,提高注意力。

典型食品:含铁丰富的食品以动物性蛋白质的食物为主,如瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、鹅、鱼肉及海鲜。此外,在烹饪时也可以选用加铁酱油。

维生素的摄入

(1) 维生素 A

功用:具有抗氧化、防衰老和保护心脑血管的作用。还可以维持正常视力,预防夜盲症和干眼病。电脑操作员、文字工作人员应多服用维生素 A。

摄入不足时会出现皮肤干燥、眼睛干燥、畏光、多泪、视物模糊等症状,有呼吸道感染迹象。

富含维生素 A 的食物:动物肝脏、鱼肝油、奶制品、蛋、鱼卵、胡萝卜

卜、菠菜、豌豆苗、青椒、红薯等。

(2) 维生素 B 群

功用:维生素 B 是一个族群,包含 B1、B2、B6、B12、叶酸、烟碱素等多个类别。维生素 B 群是神经营养素,能够调整内分泌系统活动、平静情绪,并有助于睡眠。

摄入不足时,会出现神经系统功能紊乱,免疫功能失调,以及提前衰老等症状。

富含维生素 B 的食物如胚芽米、糙米、杂粮饭、酵母、豆类、花生、深绿色蔬菜、动物的肉类、肝脏、低脂牛奶等等。

(3) 维生素 C

功用:抗疲劳,有助于提高免疫力,促进伤口愈合。可以促进肾上腺皮质素的分泌,提高神经系统的兴奋性。

摄入不足时的表现:会出现齿龈红肿且易出血,眼膜、皮肤易出血,伤口不易愈合;容易感冒。

富含维生素 C 的食品主要是新鲜蔬菜和水果。蔬菜如韭菜、菠菜、西红柿、辣椒;水果如橙子、红枣、山楂、猕猴桃、柑橘、柠檬、葡萄、草莓、木瓜、芒果、哈密瓜等等,这些都是维生素 C 含量极高的食物。

(4) 维生素 D

功用:调节人体内的钙代谢平衡,促进钙和磷的吸收,保持骨骼健康。

摄入不足时,成人易患骨质软化症,肌肉酸痛,乏力。

一般来讲,日光浴是促进维生素 D 在体内合成的重要途径,在正常膳食条件下,只要能够每天保持半个小时左右的阳光接触,一般不会产生维生素 D 缺乏症。

如果直接补充维生素 D,可以多吃一些含油脂的鱼类,如三文鱼、沙丁鱼,或者直接服用鱼肝油;食用全脂牛奶、奶油、蛋等也可以补充维

生素 D。

(5) 维生素 E

功用:延缓衰老、保护心脑血管、抗氧化。

摄入不足的表现:四肢乏力、易出汗、皮肤干燥、头发分叉。

以下食物含维生素 E 丰富:植物油(如玉米油、花生油、芝麻油),豆类,粗粮等。

一般来说,蔬菜和水果是矿物质、纤维素及微量元素的重要来源,每天至少要食用 300 g 以上的蔬菜或水果。在烹饪的时候,维生素类多不耐高温,所以应尽量避免长时间煮炖,而以爆炒为主,以减少对维生素的破坏。

良好的饮食习惯

白领的生活节奏一般都很快,吃饭常常只是为了填饱肚子。然而吃饭太随意,不注意自己的饮食习惯,会给自己的胃肠带来很大的压力,影响自己的能量供给,进而影响自己的身心健康,降低工作效率。

美国饮食学家格罗佩尔博士在他的《健康饮食习惯》一书中曾提出一套健康的饮食习惯,指出了培养健康饮食习惯的 10 个关键点。

(1) 定时、定量

定时用餐,每次的用餐量大体固定。用餐的规律性会有助于调整自己生理节奏,缓和工作中的压力。

(2) 少吃、多餐

不要等到感到非常饿的时候再吃,少吃多餐(大约两小时吃一次),除正餐外,可适当吃些零食。适时用餐可以保持能量充沛,稳定情绪。但要注意,在睡觉前两个小时之内不要吃东西,以避免血脂沉积和影响睡眠。睡觉前可以喝一些白开水,以免夜间口渴。

(3) 早餐不可少

为保证上午的工作效率,早餐一定要吃。份量不必多,但营养要够,鸡蛋、牛奶,配上馒头或者面包,以及粥、咸菜等。中西结合,营养丰富,又能够提供充足的能量,保持精力充沛。

(4) 不要吃得太饱

早餐可以多吃一些,午餐和晚餐都不要吃得太饱,以免增加肠胃负担。一般,七八成饱即可。

(5) 不偏食

肉食、蔬菜、粗粮、水果等各种食物都要吃一些。只吃同样的东西会导致营养不良,使胃肠消化功能减弱。

(6) 不节食

女性为了达到控制体重的目的,常常会连续饿上几天。其实这种减重法并不可取。不仅自己会感到没有力气,一旦转回平常的饮食,节食的效果很快就会消失。要想控制体重,一方面可以增加运动量,消耗掉多余的脂肪;另一方面,可以设计均衡的饮食结构,避免过多的脂肪、糖类的摄入,以食节食。

(7) 尽量选用未精细加工的食物

精制的食品虽然口感好,但经常会舍弃许多营养丰富的部分。比如精制的面粉由于在加工过程中丢弃了麸皮和胚,会损失大量的矿物质、维生素和纤维素;高温的烹炒会破坏蔬菜中的叶绿素酶,使它的营养价值大大降低。还有一些深加工的食品,由于在加工过程中使用了大量的添加剂,也会影响身体健康。如香肠中含有的硝酸盐,是致癌的罪魁祸首。因此,应该多食用原汁原味的食品,会更有助于身体的健康。

(8) 慢餐,与朋友、家人一起用餐

吃饭不要太急。即使是一个人吃饭,也要细嚼慢咽。尽量与朋友、

家人一起用餐,边吃饭边聊天,避免狼吞虎咽,又增加了沟通,加深了感情。

(9) 多喝水、喝茶

根据个人的情况,每天保证喝5—8杯水。喝水可以保持体内酸碱平衡,提高代谢水平。尽量不要喝咖啡等刺激性过强的饮品。中国传统的绿茶,比咖啡更有助于养生。老年人可以适当地饮用红茶。

(10) 关注美食

每周都花一定的时间,远离工作,坐下来好好地享受一下美食。既能够享受到那些美味佳肴,同时也是一种心情的放松。如果可能的话,自己做几个拿手的好菜,体验一下成就感。

饮酒一定要适度

中国人一般没有喝红酒(葡萄酒)的习惯。然而从健康角度看,红葡萄酒却是最有益于健康的酒类。红葡萄酒中的植物色素可以保护血管的弹性,使血液畅通,常饮红葡萄酒,患心脏病的几率会降低一半。法国人少患心脏病即得益于此。

啤酒的保健作用虽然不如葡萄酒,但它是以大麦芽为主要原料,加入少量淀粉经过发酵而制成,营养丰富,含大量维生素,特别是维生素B2和维生素B12。这两种维生素对调节大脑中枢神经代谢、保护视力有着很好的促进作用。

白酒的酒精一般在30%以上,高者可达60%。因此,饮用白酒很容易醉,对肝、脑等器官造成较大伤害。

一般来讲,健康的饮酒方式是:适度地饮用葡萄酒与啤酒,尽量不喝或者少喝白酒。一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。如果换算成各种成品酒即为:60度白酒50克,啤酒1公斤,红葡萄酒虽有益健康,但也不可饮用过量,以每天2至3杯

为佳。

在饮酒时,有一些可口的小菜会增加口味,又可减少酒精之害。从酒精的代谢规律来看,最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物。如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为熏腊食品中含有大量色素与亚硝胺,会与酒精发生反应,不仅伤肝,而且会损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

此外,在空腹、睡前、感冒和情绪激动时都不宜饮酒,尤其是白酒。在应酬的场合难免会被人劝酒,这时就要适量而止,感到稍微有点头晕时就要停止。酒后喝一些绿茶,有助于解酒醒神。

洗一个热水澡

热水澡不仅能够清洗你身体上的污垢,通过热水对皮肤的刺激,还可以使全身的神经得到放松,就像做了一次全身按摩一样。

夜晚,放下手中厚厚的文件,在浴缸里放满热水,把疲惫的身体深深地浸到里面,体验身体在水中浮动的轻盈之感吧!

在疲惫之前休息

休息的金科玉律是“在感到疲惫之前休息”,具体地说,当感到头昏、眼皮重、肌肉酸胀的时候就应该休息。不要等到非常困的时候,那样的话就要花很长的时间才能够复原。这是因为,神经系统的活动有一个“兴奋—抑制—兴奋—抑制”的自然周期,兴奋之后会自然转成抑制,而抑制一段时间之后又自然恢复兴奋,所以按照自然的节律安排自己的休息,效果会更好。

休息的时候可以站起来走一走,活动一下头颈、四肢,到窗前眺望一下远方。休息时间也不需要太长,三五分钟,感到精神恢复即可。

有人喜欢用抽烟来提神,借助于烟草刺激一下疲惫的神经。虽然

暂时好像变得精神了许多,殊不知,这时身体的紧张并没有真的得到放松,只不过被更加过度地使用了。长久下去,不利于身体健康。而且,烟雾长时间刺激肺部,容易引起癌变。所以,不要靠吸烟来提神。

充足的睡眠

充足的睡眠可以使忙碌了一天的身体、大脑得到充分的休息。人的正常睡眠时间为5—10小时,其中1.6%的人每晚只需睡5小时左右,还有少数人则需睡足10小时。成年人平均每晚的睡眠时间应为7.5小时。

有人习惯于早睡,有人习惯于晚睡,不管何时入睡,都要养成定时上床的习惯,以便能够很快入眠。睡眠时间不必固定,只要感到起床后精力充沛就算是休息好了。如果晚上没有睡好,可以在起床前静养半个小时,会起到很好的恢复作用。

此外,中午有二十分钟到半个小时左右的午睡,对下午的工作会有好处。

远离失眠的 10个诀窍

(1) 睡前两小时内不要做剧烈的运动。过度的运动会使神经兴奋,难以入眠。

(2) 睡前不喝浓茶、咖啡等兴奋性饮料。不常喝茶的人,即使是一杯清茶也能够破坏一晚的睡眠。如果感到口渴的话,可以喝一杯白开水。

(3) 不要吃得太饱,也不要饿着肚子上床。丰盛的晚餐会加重肠胃负担,而空腹上床的话,半夜可能会饿醒。

(4) 不要以被掩面、蒙头大睡。蒙头睡觉容易缺氧,呼吸不畅,做噩梦。

- (5) 保持房间的安静,不受噪音的干扰。
- (6) 睡前不要吸烟。吸烟容易使自己变得兴奋,难以入睡。
- (7) 睡觉时拉上窗帘。不开灯睡觉,灯光会干扰人体的生理节律,睡不着、睡不实。
- (8) 睡前不要与人聊天太多。聊天会使自己变得兴奋,而且也容易多梦。
- (9) 不要进行刺激性的娱乐活动,如看恐怖电影、听摇滚乐,这些都不适合睡前享受。
- (10) 工作不要太晚。过度的工作会造成情绪紧张,使自己变得敏感,易被惊扰,易惊醒。

4 活动减压法

简易瑜伽

“瑜伽”一词源自于梵文,原意为“和谐、恬静”,现指一组柔韧性极强的体操,通过坚持训练可以增加身体的柔韧性,获得内心的平静。虔诚的修行者相信,瑜伽练习能让个体的灵魂与至高无上的神灵相连结。

完整的瑜伽训练需要有专业教练进行指导。在这里只介绍一些可以自行练习的简单动作,以达到放松身体、减缓压力的目的。

(1) 转臀

目的:增强臀部、腰部的柔韧性。

准备姿势:自然站立,双脚的距离与肩同宽。双手掐在腰上(也可抱在后脑上)。

动作:缓慢地逆时针转臀 15 次,再顺时针转臀 15 次,感到臀部肌肉微酸时就可以停止了。

(2) 背部操

目的 :让下背部保持柔韧强壮。腰酸腿痛时,立刻做这个动作会非常有效。

准备姿势 :坐在地板上,身体放松,双腿伸直,并尽量分开。

动作 :把双手轻轻放在左右两侧的膝盖上,让头部慢慢地向下压,此时背部会跟着向前拱。尽量绷直腰背,感到肌肉酸痛时,坚持 5 秒钟。然后缓慢放松。需要注意 :当你向前进时,吸气;后退时,呼气。

(3) 平躺式

目的 :放松全身

准备姿势 :平躺在地板上,呈“大字型”。

动作 :让两肘和手腕都平贴地板上,放松 2 分钟。然后尽量在保持“大”字型不变的情况下,慢慢地绷紧臀部、腿部与臀部的肌肉。感到肌肉酸痛时,坚持 5 秒钟。然后缓慢放松。当绷紧肌肉时,吸气;放松时,呼气。

(4) 高山式

目的 :放松,提神。

准备姿势 :站直身体,并拢双腿,挺腰背。

动作 :感觉十分放松时,高举双臂过头,双手手指交握,掌心朝上。尽量向上伸长身体(但要注意放松肩膀)。感到肌肉酸痛时,坚持 5 秒钟。然后缓慢放松。当绷紧肌肉时,吸气;放松时,呼气。

(5) 老牛式

目的 :增强脊椎连接的韧性。

准备姿势 :双手与膝盖着地,跪坐在自己的脚跟上,背部自然放松,保持平直。

动作 :吸气时,挺直背部,收小腹,收缩两侧的肩胛骨,眼睛尽力向天花板上看;吐气时,放松背部。重复 5 次,然后坐回脚跟上,做 3 次深

呼吸,休息一下。

上面介绍的只是几种最简单的瑜伽动作,每周坚持做三到四次,每次做半个小时左右,用于一般的身心放松足够了。要想进行更深的训练,就必须求助于瑜伽技师进行专门的训练了。

每周做几次有氧运动

有氧运动包括慢跑、骑自行车、长距离的游泳、走路、园艺等,其特点是运动时间较长、利用较多肌肉组织,吸取较充分的氧气。与有氧运动相对应的是无氧运动,其特点是短时间内的爆发性的运动,氧气吸入较不充足,无氧运动包括短距离的赛跑、健美和短距离的游泳比赛等等,运动激烈,多为竞技体育。

有氧运动既能够满足一般人的锻炼需要,又是舒缓压力、保持健康的一种好方法。通过适当水平的有氧运动,可以促进心肺的活动,提高心血管系统和呼吸系统的功能,调节大脑皮层兴奋和抑制的平衡性,促进机体的新陈代谢,减少脂肪积累,降低血脂中的胆固醇浓度,达到健身、防病、治病的效果。

对于一般人来讲,每周应至少做3至4次运动。运动时间可安排在清晨或晚饭后一个小时。每次在20分钟左右。运动的节律可以快、慢交替进行。比如散步,可以先快步走,感到累的时候再慢步走,慢走放松之后再快步走……如此交替进行。让身体在压力与恢复之间一张一弛,体验到放松后的愉快。在这样的放松运动中,全身的细胞都会受到影响,脑部不安的压力会被肌肉、身体的神经反应所抵消,工作中的沮丧、悲伤、失望等消极情绪会一扫而空。

慢跑

不需要任何特殊的技巧,却可以达到放松、锻炼身体的目的,而且

又不至于因为运动量太大使身体吃不消——这就是为什么慢跑成为最受欢迎的一项运动的原因。

清晨,或者晚饭后(一个半小时左右),换上运动装,踏上跑步鞋,走出家门,先做几次深呼吸,做几次扩胸运动,活动一下脚腕、手腕等容易扭伤的部位。先慢走上5分钟,然后再开始慢跑。

一边体验身体的放松,一边欣赏一路的景致,偶然与迎面走过的老友打个招呼,既轻松又亲切。

因为只是小运动量的活动,所以不要跑得太远,一般跑上15分钟就可以返回了。回来的时候如果感觉累,慢慢地走回来就行了。

听音乐

快乐的时候听热烈的音乐,悲伤的时候听哀愁的音乐。

音乐是一种很好的表达情感的方式。常听音乐可以释放消极的情绪,舒缓心率,降低焦虑水平,缓解头晕、胸闷、心悸、失眠等症状。有研究表明,听音乐对于治疗各种心理疾病都有积极作用。

听音乐不要拘泥于固定的套路。只要是自己喜欢的,就可以拿来听。心情烦躁,或者是情绪低落的时候,随意翻出自己的收藏,找出几首爱听的乐曲,无论是欢快的还是舒缓的,无论是动人的还是感伤的,试着听下去,品味其中的滋味,然后心情就会变得平和许多。

如果有时间的话,还可以学习一些乐器,如吉他、钢琴等,既是对自身修养的提高,又可以在学习、演奏的过程中保持自己的心理健康。

像儿时一样朗读

儿时经常会有朗朗的读书声,体验求知的愉悦。如果成年人大声朗读,也许会惹来旁观者惊异的目光。不过没关系,既然会惊扰到旁人,那就在没人的时候把自己喜欢的文字拿出来,大声地朗读,让自己

的忧郁随着一串串脱口而出的文字散去。

涂鸦

保持一颗童心会让自己年轻许多。

打开 Windows 的画图板,选中那支最粗的画笔,随意挑选自己喜欢的颜色,然后漫无边际地去画。

如果没有绘画的天赋怎么办? 在一开始想画的是一只鸡,画完了却发现画的是一只鸭,或者连鸭都不是,已经不知道它是什么了。这也没关系,只要画出自己所想的就行,下笔如行云。在涂鸦的过程中释放你心中的压抑,体验随心所欲的轻松。

唱歌

许多人外表看起来严肃无比,然而一到卡拉OK厅就好像完全换了一个人,拿起话筒就不想再放下,一首接一首地唱下去。即使他的五音不全,观众们也都能够容忍他那并不优美的歌声。音乐与轻松的环境,给了大家一颗宽容的心。

还有人喜欢在浴室里唱歌。浴室里的空间小,回声效果好,颇有一些高级音响的效果。更因为没有人听到他的歌声,能放下人前的拘谨,坦率地随意高歌。

留一些休闲时间

很多人都把工作当作生活的全部重心,结果没有了任何休闲的时间。其实,适当的休闲与娱乐是健康生活所不可缺少的。

找一些自己感兴趣的活动,比如打羽毛球、爬山、旅游、看书、逛商店、钓鱼,只要是你喜欢的即可,花些时间、精力钻研进去,体验其中的乐趣。还可以与同道交流心得,既丰富了知识,又结交了朋友,为生活

增添更多的乐趣。

大声叫

登高望远的时候,放眼望去,空旷的远山,大自然旖旎的风光尽收眼底。这时常会感到情不自禁,忍不住大吼几声,心中的郁气会一扫而空,然后听着自己的声音在山谷中回荡,心情变得格外的舒畅、豪迈。

5 心理减压法

胡思乱想

不要抑制自己那些稀奇古怪的念头。其实,越不让自己去想,就越会控制不住的去想。正是因为强制自己不去想那些“不该想”的问题,才让自己陷入到焦虑和矛盾当中。

一个人舒适地躺在床上,打开思想的闸门,随心所欲地胡思乱想。既然只是在想象,又担心什么呢?

结交知心的朋友

冷漠导致孤独,分享带来快乐。结交几个可以信赖、相互支持的朋友,与他们分享自己的快乐与忧愁。在遇到困难的时候还可以相互帮助。

经常参加一些朋友的聚会,聊一些与家人不能够聊的话题,倾诉一下自己的烦恼,让自己紧张的心得到抚慰。

用想象消除紧张

有时候,我们会对一些特定的场景感到非常紧张。比如考试之前

紧张得难以入睡,或者一到当众讲话的时候就直冒虚汗,这时,就可以通过想象方法来减轻压力。

用想象消除紧张的原理在于:在头脑中想象让自己感到紧张的那个场景,与此同时,调整呼吸,放松自己的身体,使紧张情绪所导致的身体、心理反应减弱,甚至消失,从而达到放松的目的。

准备动作:在安静的房间里,平躺在柔软的床上,或者坐在舒适的椅子上,尽量使自己放松。

想象:想象让你感到紧张的那个场景(比如当众讲话),这时,你就会出现呼吸加速、心跳加快、出汗、握紧拳头、牙齿紧闭等一些生理反应。这时,深吸一口气,分三次缓慢的呼出来。紧张反应就会减弱。反复多次,直到感到身体没有明显的紧张症状为止。

直到想象那个场景的时候不再引起明显的紧张反应时,就算是成功了。

及时宣泄自己的情感

不加疏导的洪水就会泛滥。同样,不加释放的情感也会对身心造成伤害。

压抑自己的情感会导致胸闷、食欲不振、失眠等生理症状,以及自我否定、焦虑等心理症状。医学上的研究表明,许多疾病,包括消化系统疾病、皮肤过敏、失眠等都与情感压抑有关。情感压抑还是癌症等突发性疾病的重要诱发因素。因此,我们需要正视自己的感情,让自己的感情表达出来。即使不能公开表达它们,也应该承认它们的存在。

情感澎湃的时候就宣泄出来,允许自己的愤怒、爱恋、害怕、兴奋以及其他情绪表露出来,会有助于自己的身心健康。日本专门有为上班族准备的情感发泄室,在里面,白领可以定制自己发泄的对象——比如平日里在自己头上作威作福的上司。然后在房间里对着玩偶暴打一

顿。打完以后不仅锻炼了身体,出了一身汗,压抑的心情也得到了释放,心情舒畅了许多。

有时候遇上中意的心上人,犹豫再三却又不敢表白。其实,与其让这股爱意憋在心里,还不如勇敢一点,即使遭到的是白眼,也要比暗恋好一些。

向隅而泣

古语训“男儿有泪不轻弹”,却未必对健康有好处。

生理学家波尔·皮尔索在他的《超级免疫力》一书中指出,深切而持续的哭泣能使男性体内的睾丸激素恢复正常水平。而过多的睾丸激素会造成男性的侵略与伤害行为,也被认为与中风及心脏病有关。

所以,伤心的时候,向隅而泣,释放一下内心的伤痛吧。

自嘲

在一次舞会上,一个身材不高的男子,去邀请一位身材高挑的女孩儿跳舞,女孩严肃地拒绝说:“你比我矮了一点。”男人听后不但没有发火,反而淡淡一笑说:“我是武大郎开店,找错了帮手!”女孩听后脸红耳赤,反而不自然起来。

正是自嘲使这位男士走出窘境,而且还把尴尬还给了那个伤害自己的女孩。

不要太把自己当一回事。善待现实,能嘲笑自己,才不至于被外物牵着鼻子走。在困境里也能够保持弹性与开放的态度。正视现实,但不为现实所左右,自嘲式的幽默感正是一种良好的减压方式。

幽默

周星驰的无厘头,憨豆先生的愚笨……痛快一笑有强力的生化作

用,笑会对心跳、血压、皮肤电、脑电波活动、肌肉紧张度、肾上腺素和内啡肽的分泌有正向的影响。

笑对身、心都是一剂良药。不过,不要只等着别人引你发笑,要从日常生活中找到有趣的事情,自己让自己发笑。

提高自己的心理承受力

一些人看起来特别有活力,即使遭受挫折也不会陷入到沮丧当中。这与他的心理承受能力有关。心理承受能力强的人有三个特征:有信念、自我控制能力强、能够迎接挑战。

(1) 有信念

承受力较高的人在不利的情况下,倾向于给自己积极的暗示,努力想办法摆脱困境,即使面对失败,也不会放弃自己的目标,小挫折对他们来说只是一种磨练,可以泰然处之;而心理承受力弱的人则倾向于夸大事情的困难,怨天尤人。

(2) 自控制能力

不会轻易地被他人的情绪、观点以及外在的环境所左右,不会轻易出现情绪失控。

(3) 喜欢挑战性的工作

承受力强的人一般相信自己能战胜困难,他们总是把外在的压力和困难看作一种催化剂,认为是困难给他们提供了成长的机会,敢于迎接挑战。压力对他们来说不是负担,而是动力。

恰当地为自己定位

人活着应该搞清楚自己能够做什么,会做什么,以及最擅长做什么。量力而行,才能游刃有余。可有不少人生活了一辈子,最终还是朦朦胧胧,不知道自己的优势和弱点。或者要么好高骛远,这山望着那山

高;要么妄自菲薄,自暴自弃,一辈子庸庸碌碌,无所作为。

恰当的自我定位的关键是进行深刻的自我解析。

首先要明确自己的能力大小。给自己打打分,看看自己的优势和劣势。以下几个问题能帮助你更好地了解自己:

- (1) 我最擅长的是什么?
- (2) 我曾经做过哪些工作?哪些是成功的?哪些是失败的?成功的经验与失败的教训分别是什么?
- (3) 我性格上的优点与弱点分别有哪些?如何补正?
- (4) 与竞争对手相比,我的优势是什么?或者说,与他们比,有哪些事情我能够做得更好,而他们却很难做到?

通过对自己的深刻分析,发现自我优越的一面,以此作为个人深层次挖掘的动力之源,也可以发现自己的不足。然后发挥自己的长处,回避、修正自己的不足,就可以充分发挥自己的潜能。再根据过去的经验推断将来可能的工作方向与机会,从而彻底解决“我是什么”、“我能干什么”的问题,为人生找到恰当的前进路线。

少要“面子”

每个人都希望别人尊重自己,总希望自己的观点就是正确的;即使是你错了,也希望他们不要深究,给自己留一点“面子”。如果别人“不给面子”,就会觉得下不来台,恼羞成怒。

其实大可不必。万一做错了事,客观地承认错误,别人不但不会觉得你这个人不行,反会认为你实事求是,诚实可靠,更加敬重你。切不可为了要“面子”而固执己见,那只会让人觉得你顽固不化,难以沟通。

不为虚名而累

李白斗酒诗百篇,

长入市上酒家眠。

天子呼来不上船，

自称臣是酒中仙。

.....

这首诗说的是诗仙李白不为名利牵累,潇洒人生的态度。人生在世,为名、财、利而奔波,难免会陷入到名利场中。精心算计,斤斤计较,心浮气躁,终日惶惶不安,最终会为名所累、为名所害。

相反,超然于世,淡泊名利,反倒能够把注意力集中在自己的事业上,广结益友,潜心钻研,不为虚名所累,最终反倒会名利双收。

来点阿 Q 精神

面对一个无法解决的问题,想尽了办法也没用,这时,与其着急上火,还不如放松一下。其实再想也是烦,不会立刻有解决的方法,不如干脆就别想,来点阿 Q 精神也无妨!

人比人,气死人。看看周围的人,同学、朋友、同事,似乎都比自己强。自己怎么就这么差呢?其实知道不足就行了,还有将来呢。安于现状,知足长乐,才是阿 Q 精神!

大千世界,矛盾重重,个人的希望、利益,同客观现实经常是一对矛盾。为了能使自己从无休止的烦恼中解脱出来,也常常需要点“精神胜利法”——“我一直还不错”!

静思

心情烦乱的时候,安静的环境可以让自己静下心来,理出解决问题的头绪来。

静思除了可以减低焦虑之外,还会增加对自己情绪的内控程度,提高情绪的稳定性。成功的人大多有静思的习惯。

在安静的书房里,一个人坐在舒适的椅子上,尽量使自己放松,加上一杯袅袅的清茶,头脑会越来越清晰。

沉思之后是豁然开朗后的感觉,心情变得舒畅,思路会更加敏捷,对前途更能充满信心。

提防心理疲劳

每天只有一种下饭的菜,不出两天就没了胃口。日复一日、年复一年地做同一件工作,同样也会出现心理疲劳。人们天性会对新鲜的、刺激性的事情感兴趣,因此,当你对眼前的工作太熟悉,以至于失去了兴趣,那么就需要考虑换一份有挑战性的工作了。选择一份能够实现你的价值,让你体验到成就感的有挑战性的工作,发挥自己的聪明才智,在完成它的过程中体验那种畅快发挥自身才智的快感。

不只是工作,家庭生活也是如此。如果家庭存在的意义只是吃饭、睡觉、抚育后代,那么生活很快也会陷入到枯燥与乏味之中。尝试一下做不同的自己,体验生活的乐趣。

性观念

“存天理,灭人欲”、“男女授受不亲”……正像这些词语所形容的,传统的儒家文化对“性”一直持抑制的态度。认为追求性的快乐违反道德。真正的“君子”、“淑女”,应该是不为性所动的。正是因为这种文化传统的影响,性在许多人的眼中被视为是丑陋的、不光彩的事情,是不登大雅的苟且之事,只可以做不可以谈。

其实,性是人的本能。生物学的研究表明,越是高等的动物,产生性冲动的周期就越短。而人几乎脱离了这种周期上的限制,从这个意义上来说,似乎越高等的动物就该享受更多的性的快乐。

当然,享受性的快乐,不等于性的放纵。尊重婚姻,尊重感情,对自

己的性行为负责,在任何时候都是必须遵守的基本的伦理道德。

警惕亢奋状态

疲惫的时候,吸一根烟,提一下神;工作到了极限的时候,提醒自己:“再做一会。”不一会,竟然发现自己又有了精神,不再困倦了。事实真的是这样吗?其实不然,虽然好像是脱离了疲惫,重新获得了充足的体力与精力,其实,那只是一种虚假的兴奋状态。这种情况在医学上被称为“亢奋状态”。

亢奋,顾名思义,就是过度的兴奋。在正常情况下,人的神经系统总是在兴奋与抑制之间交替转换,工作与休息必须交替进行,才能够保证神经系统的正常工作。如果强行地用一些外在的刺激(比如说吸烟、更大量的工作),强迫自己的大脑脱离抑制状态,就会使自己连续处于兴奋状态而得不到休息,即为亢奋状态。

亢奋是人的神经系统被过度开发的一种状态,就像吃兴奋剂一样。处于亢奋状态的人虽然看起来很有精神,但实际上这种过度兴奋的状态很难维持太久,而且在全面衰退后,会出现体力下降、情绪低落、不稳,反应敏感、免疫功能紊乱等身心症状。

持续高强度的工作容易导致亢奋状态。由此对身心健康造成的损害也很大。有研究表明,习惯于高强度工作的人多数都吸烟,使用毒品的几率和癌症的发病率高于普通人,寿命也短于一般人。