

中国心理访问网心理专家推荐

专家

给上班族的 心理呵护书

周敏华 主编

给心灵打开一扇窗 让阳光照进来
给心理找一个专家 让烦恼都消失

上海科学出版社



目录

Content

- [内容简介](#)
- [目录](#)
- [前言](#)
- [压力从何而来 \(1 \)](#)
- [压力从何而来 \(2 \)](#)
- [压力从何而来 \(3 \)](#)
- [压力从何而来 \(4 \)](#)
- [收拾一份好心情，让阳光住进来\(1\)](#)
- [收拾一份好心情，让阳光住进来\(2\)](#)
- [收拾一份好心情，让阳光住进来\(3\)](#)
- [收拾一份好心情，让阳光住进来\(4\)](#)
- [胜券在握，办公室快速减压\(1\)](#)
- [胜券在握，办公室快速减压\(2\)](#)
- [胜券在握，办公室快速减压\(3\)](#)
- [胜券在握，办公室快速减压\(4\)](#)
- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(1\)](#)
- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(2\)](#)
- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(3\)](#)
- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(4\)](#)

- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(5\)](#)
- [“吃掉” 压力，从饮食开始\(6\)](#)
- [轻松运动，让压力烟消云散\(1\)](#)
- [轻松运动，让压力烟消云散\(2\)](#)
- [轻松运动，让压力烟消云散\(3\)](#)
- [轻松运动，让压力烟消云散\(4\)](#)
- [轻松运动，让压力烟消云散\(5\)](#)
- [借用压力，助你一臂之力\(1\)](#)
- [借用压力，助你一臂之力\(2\)](#)
- [借用压力，助你一臂之力\(3\)](#)
- [借用压力，助你一臂之力\(4\)](#)
- [借用压力，助你一臂之力\(5\)](#)
- [你还能承受多久](#)
- [如履薄冰：解析职业危机感\(1\)](#)
- [如履薄冰：解析职业危机感\(2\)](#)
- [如履薄冰：解析职业危机感\(3\)](#)
- [不由自主：解析“工作狂”心理\(1\)](#)
- [不由自主：解析“工作狂”心理\(2\)](#)
- [不由自主：解析“工作狂”心理\(3\)](#)
- [激情难再：解析职业倦怠心理\(1\)](#)
- [激情难再：解析职业倦怠心理\(2\)](#)
- [激情难再：解析职业倦怠心理\(3\)](#)
- [一蹶不振：解析职场挫折心理\(1\)](#)

- [一蹶不振：解析职场挫折心理\(2\)](#)
- [一事无成：解析“年终恐惧症”\(1\)](#)
- [一事无成：解析“年终恐惧症”\(2\)](#)
- [无所适从：解析“周末综合征”\(1\)](#)
- [无所适从：解析“周末综合征”\(2\)](#)
- [黑色的一天：解析“星期一综合征”\(1\)](#)
- [黑色的一天：解析“星期一综合征”\(2\)](#)
- [惶恐不安：解析“老板恐惧症”\(1\)](#)
- [惶恐不安：解析“老板恐惧症”\(2\)](#)
- [何处是家园：解析“职场多动症”\(1\)](#)
- [何处是家园：解析“职场多动症”\(2\)](#)
- [何处是家园：解析“职场多动症”\(3\)](#)
- [举棋不定：解析求职中的患得患失心理\(1\)](#)
- [举棋不定：解析求职中的患得患失心理\(2\)](#)
- [操之过急：解析求职中的浮躁心理](#)
- [解析求职中的高不成低不就心理](#)
- [心惊胆战：解析“社交恐惧症”\(1\)](#)
- [心惊胆战：解析“社交恐惧症”\(2\)](#)
- [漠不关心：解析社交冷漠心理\(1\)](#)
- [漠不关心：解析社交冷漠心理\(2\)](#)
- [洋洋得意：解析社交炫耀心理\(1\)](#)
- [洋洋得意：解析社交炫耀心理\(2\)](#)
- [阿谀奉承：解析社交恭维心理\(1\)](#)

- [阿谀奉承：解析社交恭维心理\(2\)](#)
- [自以为是：解析社交干涉心理\(1\)](#)
- [自以为是：解析社交干涉心理\(2\)](#)
- [桂冠是我的：解析争功心理\(1\)](#)
- [桂冠是我的：解析争功心理\(2\)](#)
- [好人缘的“绊脚石”：解析酸葡萄心理](#)
- [自我安慰：解析阿Q心理](#)
- [脱颖而出：渴望“鹤立鸡群”的心理](#)

内容简介

不堪重负的压力，难以应付的职场，复杂的人际纠葛……越来越多的心理问题就像潮水般涌来，让上班族无力招架、苦不堪言。这时他们需要最全面、最贴心的心理呵护，安慰他们的心灵，引导他们走出困境，让他们找回自己、找回快乐。本书就是一本适合上班族需要的书。

目录

第1章 职场减压——扔掉包袱，让压力随风而逝

第1节 压力从何而来

- 一、积沙成塔——生活小事大麻烦
- 二、身陷牢笼——工作无休无止
- 三、苦不堪言——同事关系搞不定
- 四、数不胜数——其他常见的心理压力

第2节 收拾一份好心情，让阳光住进来

- 一、肩上的背篓——生活压力
- 二、庸人自扰——压力放大镜
- 三、放下工作，让心灵短暂出逃
- 四、开心才是最重要的

第3节 胜券在握，办公室快速减压

- 一、听身体说话，适时动一动
- 二、凝视窗外，把美丽尽收视野
- 三、开怀一笑，压力逃跑
- 四、教你几招，办公室减压小秘诀

第4节 “吃掉”压力，从饮食开始

一、你知道营养素与压力的关系吗

二、全天服务，无压饮食计划

三、不良习惯要杜绝

四、减压食物逐个数

五、增压食物要少食

六、减压食谱呈上来

第5节 轻松运动，让压力烟消云散

一、运动，缓解压力的灵丹妙药

二、减压运动在身边

三、在运动中享受

第6节 借用压力，助你一臂之力

一、生于忧患，死于安乐

二、把压力转化为动力

三、重压之下，力量无限

四、欢迎对手的到来

五、压力面前，自我拯救

六、管理压力，做主人而不是做奴隶

第7节 你还能承受多久——压力测试

第2章 去除弊端，游刃职场

第1节 如履薄冰——解析职业危机感

第2节 不由自主——解析“工作狂”心理

第3节 激情难再——解析职业倦怠心理

第4节 一蹶不振——解析职场挫折心理

第5节 一事无成——解析“年终恐惧症”

第6节 无所适从——解析“周末综合征”

第7节 黑色的一天——解析“星期一综合征”

第8节 惶恐不安——解析“老板恐惧症”

第9节 何处是家园——解析“职场多动症”

第10节 举棋不定——解析求职中的患得患失心理

理

第11节 操之过急——解析求职中的浮躁心理

第12节 理想和现实的碰撞——解析求职中的高

不成低不就心理

第3章 职场社交——克服心理障碍，让你在办公室如鱼得水

第1节 心惊胆战——解析“社交恐惧症”

第2节 漠不关心——解析社交冷漠心理

第3节 洋洋得意——解析社交炫耀心理

第4节 阿谀奉承——解析社交恭维心理

第5节 自以为是——解析社交干涉心理

第6节 桂冠是我的——解析争功心理

第7节 好人缘的“绊脚石”——解析酸葡萄心

理

第8节 自我安慰——解析阿Q心理

第9节 脱颖而出——渴望“鹤立鸡群”的心理

第4章 自我修行，职场之路一帆风顺

第1节 放飞自卑，自我欣赏

第2节 放低姿态，扔掉自负

第3节 自私自利，惹人讨厌

第4节 悦纳别人，放弃嫉妒

第5节 贪婪成性，害人害己

第6节 平淡是福，抛弃虚荣

第7节 勇敢面对，不再逃避

第8节 脚踏实地，赶走空虚

第9节 积极行动，战胜惰性

第10节 心如止水，遗忘不幸

第11节 以牙还牙，睚眦必报

第5章 快乐职场——给心灵做一次美容

第1节 追求快乐，拒绝完美主义

第2节 疑神疑鬼，自找烦恼

第3节 盲目攀比，自我折磨

第4节 人云亦云，附和大众

第5节 微笑无敌，赶走抑郁

第6节 勇往直前，拒绝后悔

第7节 无人知心，备感孤独

第8节 你有健康的心理吗？——心理健康测试

第6章 调节情绪，让理智之光照亮人生

第1节 无处安放的自己——紧张情绪

第2节 别让愤怒伤了自己——愤怒情绪

第3节 希望之光的熄灭——悲观情绪

第4节 无法平静的心灵——急躁情绪

第5节 不安全感的蔓延——恐惧情绪

第6节 心碎的痛苦——悲伤情绪

第7节 自我的吓唬——焦虑情绪

第7章 重塑自我，远离偏激性格

- 第1节 自恋的水仙花——解析自恋型性格障碍
- 第2节 长不大的孩子——解析依赖型性格障碍
- 第3节 爱开屏的孔雀——解析表演型性格障碍
- 第4节 与世隔绝的人——解析回避型性格障碍
- 第5节 自我折磨的人——解析强迫型性格障碍
- 第6节 冷酷无情的人——解析反社会型性格障碍

碍

- 第7节 固执己见的人——解析偏执型性格障碍
- 第8节 无言的抗议——解析被动攻击型性格障碍

碍

第8章 控制行为，培养健康的生活习惯

- 第1节 血拼商场——解析疯狂购物症
- 第2节 死亡之神的诱惑——解析自杀行为
- 第3节 嗜酒如命——解析嗜酒行为
- 第4节 烟雾缭绕——解析烟瘾行为
- 第5节 为赌不顾一切——解析嗜赌行为
- 第6节 一尘不染的怪癖——解析洁癖行为
- 第7节 不由自主的毁灭——解析吸毒行为
- 第8节 健康比美丽更重要——解析厌食行为

第9章 职场情感——为伊消得人憔悴

第1节 黑暗中的爱情——解析“婚外恋”

第2节 鞋子合不合适要试穿才知道——解析试婚心理

第3节 偷尝禁果——解析未婚同居

第4节 过了今晚我们就分手——解析“一夜情”心理

第5节 死水一般沉静的世界——解析枯燥型婚姻

第6节 一见钟情的爱情——解析“闪婚”心理

第7节 再次踏上红地毯——解析再婚心理

前言

在现代社会中，上班族是一个非常重要的群体，它人数众多，范围广泛，充斥在社会的各个角落，尤其在大都市中更是随处都可以碰到。他们总是行色匆匆，忙忙碌碌，他们在为自己工作的时候，也为社会作出了重大的贡献。我们国家的经济之所以能够飞速发展，正是因为这些上班族在自己的岗位上默默地耕耘。在他们为社会作出贡献的时候，他们自身却面临着严重的危机。沉重的心理压力令他们不堪重负，职场中的风云变化使他们难以应付，复杂的人际纠葛让他们招架无力，自我存在的缺陷使他们难以更上一层楼，不安的情绪使他们身心疲惫，性格方面的障碍让他们处处受敌，不良的行为让他们的身心健康严重受损，情感方面的困惑让他们憔悴不堪，难道社会不应该向他们伸出援助之手吗？

从现实生活中我们可以看出上班族正面临着许多的问题和困惑，他们迫切需要来自外界和社会的

帮助，需要切实可行的指导，需要有一双援助之手向他们伸来，本书正是为了满足他们的这种需要而写的。本书针对上班族面临的一些常见问题，设身处地地为他们着想，真正做到了“急他们之所急，忧他们之所忧”，真诚地想替他们解决实实在在的问题，让他们做一个轻松、快乐的上班族。本书主要从压力、职场、人际关系、自我、心理、情绪、性格、行为、情感九个方面进行论述，既有生动形象的案例故事，又有恰到好处的理论分析，还有呵护备至的忠告，总之一定会令你有所受益的。

我们之所以不快乐，是因为有问题在困扰我们，如果我们把所有的问题都解决了，那么快乐又怎么能不回到我们身边来呢？本书就是为你解决那些一直困扰你、使你郁郁寡欢的问题的。你现在是一个不快乐的上班族吗？有什么问题正让你闷闷不乐吗？那么，你不妨拿起这本书来，或许你会感到心中豁然开朗，正如那句诗所说“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

本书由郭瑞增主编，参加编写和审校等工作的

还有刘富强、李敏和姚会民。

压力从何而来 (1)

第一章

职场减压——扔掉包袱，让压力随风而逝

现代社会生活节奏越来越快，工作负担越来越重，上班族的心理问题越来越引起人们的关注。有调查报告指出，世界上有70%的人处于亚健康状态。毫无疑问，沉重的压力是其中最主要的诱因。所以，如何甩掉压力这个沉重的包袱，让自己获得身心的轻松和自由，已经成为上班族最关心的问题。

第1节

压力就在我们身边，源自生活的每个角落和环境的方方面面。像日常生活中的压力，工作上的压力，人际关系难以应付的压力，一些意想不到的灾难所带来的压力和个人自身因素的压力等。可见，压力无处不在。

一、积沙成塔——生活小事大麻烦

有一句歌词写得很好：人生短短几个秋，何必整日双泪流？的确，人生苦短，何必要让自己为名利日日烦恼呢？人最重要的是要过好自己的生活，不要羡慕别人，盲目攀比只能让自己陷入无尽的痛苦之中。

开宝马车的虽然威风潇洒，可两人牵手散步却别有一番幸福滋味。什么是幸福的家庭？不是豪华别墅、漂亮花园，而是两个人共同创造、共同珍惜、共同守护的家园。这样的家园，只有手牵手、心贴心的人才能进住，就算别人都不以为然，身在其中的人也会觉得自己是世上最幸福的人，自己的家园是世界上最幸福的家园。幸福是因为相互依靠，而不是财富和名誉。

家园的大小并不在于它的实际面积，而在于两个人共同的感觉。感情的地基打得越坚固，以后你就会觉得家园越“宏伟”。

[典型案例]

生活中并没有什么惊天动地的大事，都是一些鸡毛蒜皮的小事，可是这些小事却层出不穷，积聚

起来，也让人不胜烦恼。小李每天都觉得生活太累，他觉得自己时时刻刻都处在烦恼之中，没有一刻清闲过。

昨天晚上他和朋友打麻将睡晚了，早晨醒来已经7点半了，他是8点上班。他抱怨妻子没早点叫他，但妻子还在为他昨晚打麻将的事生气，便没好气地回他一句：“你既有本事打麻将，怎么没本事起来，你爱起不起，谁管你。”小李起晚了本来就懊恼了，听妻子这么说，他更生气了，但又不好发作，于是，赶快梳洗了一下，连饭都没顾上吃就骑上摩托车走了。真不凑巧，又碰上了塞车，眼看着上班时间已经到了，小李急得跟热锅上的蚂蚁一样，可是又毫无办法，他真想从这些车上飞过去。毫无疑问，他迟到了，免不了被领导训一顿，他觉得自己真是倒霉极了。中午妻子打电话来，让他晚上回家时买点凉菜，他中午不回家，在公司的食堂吃饭，晚上回家却忘了妻子让他买凉菜的事，又被妻子唠叨了好一阵子，小李感到不胜其烦。吃过饭，他刚想坐在电视前看一会儿他喜欢的足球赛，

妻子又让他去拖地，他说他在公司忙了一天，已经很累了。妻子说，她还不是一样，上班回来一进家就开始做饭，现在还要去洗衣服，两个人又免不了了一番口角之争。当天晚上小李躺在床上时，不禁发出感慨：“生活怎么这么累、这么烦啊！”

[专家分析]

像小李碰到的这些日常生活中的烦恼和挫折都是在所难免的，生活本来就是一笔说不清的糊涂账，各种意想不到的麻烦都可能随时碰到。比如，夫妻之间为了鸡毛蒜皮的事争吵、新买的漂亮衣服不小心沾上了油污、在路上不小心和别人撞了车、孩子在学校犯了错、老师让自己到学校开会等。

这些麻烦单个看起来并没有什么，可是日积月累，就会对自己的身心健康产生非常大的破坏作用。有人做过这样一项试验，他让50个人记下他们在一年之中遇到的日常麻烦，并按时检查身体。试验结果显示，日常麻烦的频率越高的人，他们的身体和心理的健康状况也就越差。

压力从何而来（2）

我们都明白，人生的道路不可能一帆风顺，什么事情都有可能碰到，人生的很多时候都在负重而行，同事之间的摩擦、工作上的麻烦、生活中的种种不如意等都是让我们感到压力和难过的源泉，这个时候，我们需要提高自己的心理承受能力，如果我们不够坚强、不够豁达、不会自我调节，就会把自己逼进死胡同。

我们谁都无法预测未来会怎样，可是，我们不必老是费力地想生活应该怎样，我们真正应该思考的是我们应该怎样生活。面对生活的最佳心态是保持一颗平常心，平淡的生活一样可以很精彩，在平淡中品尝到快乐才是真正的幸福。人活在世上，常常会有很多欲望，这时要认真分析自己的欲望是否合理。这个世界是有道德标准和行为规范的，任意破坏它是要承担后果的。如果你的欲望不是合情合理的，会给自己造成痛苦或给别人带来伤害，就应该果断放弃，把这些灰色的欲望压力消灭。

[贴心呵护]

生活中的压力是不可避免的，我们应该怎样去缓解这些压力呢？

首先，制定切实可行的目标。只要我们心中的目标非常明确，我们就不会在行动上动摇，人常常需要精神支柱，这个精神支柱是由我们自己树立的。如果我们心理上有了这种强大的动力，那么，任何压力带来的痛苦和疲惫都是可以克服的。

其次，要认清自己、量力而行，清楚自己的能力、清楚自己想要什么、能做到什么，无望的追求都是毫无意义的，只有脚踏实地、一步一步地追求自己的理想，才有可能成功。就像吃惯了素菜的人非要去享受山珍海味，那油汪汪的东西虽然诱人，可是，要是真吃到肚里，可能你的胃还消化不了。

二、身陷牢笼——工作无休无止

随着社会竞争的加剧、生活节奏的加快以及自身的期望值过高等众多因素的影响，上班族的工作压力越来越大，加班加点对他们来说成了家常便饭，对自己工作业绩的担心常常让他们夜不能寐，

他们几乎到了崩溃的地步。

[典型案例1]

心中的苦水——超负荷的工作

从国外回来的金女士在一家外企工作，她有名牌大学的学历和丰富的工作经验，所以很受领导赏识，到外企工作没多久就升到经理的位置。按理说，自己的职位高、薪水丰厚，应该快乐才对，可她心里却非常苦恼。

自从升了经理后，她每天要从早上8点一直工作到夜里10点，并且连休息日也没有。时间久了，她开始厌倦上班，可是为了生活，她又不得不去上班。

现在，她常常怀念在国外的那段时光。那个时候，虽然她只是一名普通员工，可是她每天都能按时下班，假日还可以和家人一起到公园玩儿，她觉得现在的日子真是苦不堪言。慢慢地，她变得沉默寡言，脾气也变得暴躁了。

[典型案例2]

突然昏倒的经理

他说：“刚刚进入这个公司时，我雄心勃勃、意气风发，我希望它给我提供施展自己才华的舞台。为了实现自己的抱负、为了功成名就、为了不辜负父母殷切的期望，我真的是一心扑在工作上，把自己所有的知识、能力和时间都奉献给了公司。功夫不负有心人，我得到了上司的肯定，仅仅半年的时间，我就升到了人事部经理的位置。我的工作很有成效，每年都为公司带来好几百万元的收入。我简直把自己整个人都卖给了公司，每天的睡眠不足5个小时，没时间和女朋友出去玩、没时间照顾父母。近来，我经常感到身体不舒服，疲惫不堪、头昏脑涨，没有胃口。有一次，我突然昏倒在办公室里，大家赶快把我送到附近的医院，医生说我是低血糖和非常严重的神经衰弱症，要我必须注意休息，否则后果会不堪设想。

压力从何而来 (3)

[专家分析]

我们生活在一个竞争激烈、压力倍增的年代，应该清楚地认识到压力无处不在以及它所带来的负面影响。学生有升学的压力、工人有下岗再就业的压力、商家有市场竞争的压力，即使退休的人也有压力，比如疾病的压力、孤独的压力。

我们之所以会产生压力，是因为自身的某些需要、理想和意愿遭到障碍和困扰，从而引起精神和心理的不良反应。压力是把双刃剑，它既有好的一面也有坏的一面。如果我们化压力为动力，压力就如蜜糖；如果我们把压力闷在心里，让它不停地折磨自己，压力就是砒霜。

适度的压力，可以激发我们的工作热情，常常会令工作事半功倍。有一位旅行家在旅行时突然遇到了泥石流，生死之际，他的奔跑速度竟然打破了世界纪录，他的朋友为他拍摄的录像可以作为证据。有一位探险家在途中碰上了地震，被埋在了混

凝土中，最后他竟然把一块半吨重的混凝土搬开了。专家经过研究得出，在我们的体内隐藏着一种平时看不出来的巨大力量。正常情况下，我们的大脑只有大约10%的能力在起作用，而其他90%左右的能力都处于休眠状态，只有在非常情况下，才能被激发出来。

我们在危难之时，那些隐藏起来的力量就会释放出来拯救我们，在那短暂的瞬间，我们可以完成平时难以想象的高强度的工作，可是，压力激发出来的这种巨大的潜能是有限的，如果压力太大，超过了人的忍受极限，就会损害人的身心健康。

[贴心呵护]

压力如果处理恰当，就能化压力为动力，压力就像蜜糖，如果把压力积在心里，不及时处理或者不明白该怎么处理，那它就如砒霜，会给自己带来严重的危害，会无休无止地折磨我们的灵魂。

三、苦不堪言——同事关系搞不定

同事之间的关系是微妙而复杂的，人们常说职场如战场，同事之间的利益纠葛和竞争关系常常使

他们心存隔阂，甚至反目成仇，可是大家同在一个屋檐下，天天低头不见抬头见，如果相处不和睦的话，办公室的气氛就会很紧张，正是疏远也不是、亲近也不是，同事之间究竟有没有真正的友谊，我们究竟应该怎样把握同事之间交往的尺度，这个问题还真是让人伤脑筋。

[典型案例]

我常常问自己，同事之间是否有真正的友谊？我的亲身经历使我难以再轻易地去相信什么。我曾经和同事发展成亲密无间的好朋友，也因为把同事看成是最贴心的朋友而受到伤害。我现在总是和同事保持不远不近的距离。有位工作多年的朋友对我说过：“同事就是同事，不要把同事当成朋友，不要指望他们对你有多好，大家之间的说说笑笑都是表面上的样子，没有谁会用真心对你，你对此最好不要有什么奢望，否则只会让自己受伤害。”

同事之间，和我最要好的是飞飞，我和她年纪相仿，又是同一批经过面试进入公司的。一开始，在我和其他同事还不熟悉的时候，我们俩常常一起

吃饭、聊天、逛街。飞飞的性格比较开朗，我则比较内向。

经过一年的工作，我们两人都经历了许多考验和磨炼，工作能力都有了很大的提高。别人认为我和飞飞各有各的优势，飞飞善于人际交往，公司上上下下都很喜欢她。我属于工作认真踏实、有高度责任感的员工，就连休息日也常常到公司加班，可是我每次看见领导只会蚊子似的说一声“您好”，然后就做贼似的赶快逃走。

有一次，人事部的一位大姐说，公司准备派一个人到海滨城市培训一个月，这个人要从我和飞飞两个人中挑选。这个机会是非常难得的，因为去的人不仅可以学习先进的工作经验，而且还可以顺便去吹吹海风，可是剩下来的那个人在培训期内必须把两个人的工作都做完。

这么好的机会谁都想得到，可最后的结果需要开会决定。这个会，我和飞飞都没有参加。那天下班前，我有点不舒服，想和飞飞一起回家，她冷冷地说，她还有事没有完成，让我先走。她冷淡的态

度让我觉得很难过。

第二天早晨，我一到公司，飞飞高兴的表情让我得到了答案，而且她还问我需要她给我带什么礼物。我心中虽不免有些惆怅，可觉得飞飞去也没什么不好，我们本来就是好朋友嘛。

可是，后来我却听到这样的消息，那次培训本来准备让我去，后来因为我的好姐妹飞飞去跟领导说我那几天生病了，才决定让飞飞去，我听到这个消息后，心在不停地下沉、下沉……

[专家分析]

同事之间是否有真正的友谊？问题的关键是你如何界定“朋友”这个概念。如果只是指泛泛之交的话，那么谁都可以做朋友。可是，如果要做非常要好、非常亲密的朋友，那很多人都会心存顾虑，担心自己付出一片真心，有一天会被朋友伤害。

心理学家认为，空间上或者心理上的接近会使人们在情感上产生亲近感。常在一起工作的同事，他们有更多的机会在生活、工作、思想方面进行沟通和交流，他们在一起待的时间越长，相互之间的

感情就会越深厚。同事之间从一开始的认识、到了解、再到变得亲近，他们的交往越来越深入，他们的感情也会越来越深厚，变成朋友是自然而然的事情。

但是，并不是说任何同事都能成为好朋友，这和个人的性格以及成熟度也有很大的关系。性格随和、活泼开朗又能恰如其分保持同事之间距离的人比较容易和同事成为朋友。相反，性格孤僻、对同事过于防备的人不容易和同事变成朋友。此外，同事关系和工作的性质也有关系。有些工作强调合作，彼此之间分工比较明确，成果可以共享，相互之间没有利益冲突，这样就会形成融洽的工作环境，大家也很容易变成朋友。可是，如果工作强调竞争，彼此之间有严重的利益冲突，那人人都会对别人心存戒备，同事之间就很难成为朋友。

志趣相投、思想接近、背景相同而且又没有严重利益冲突的同事容易成为朋友，正是因为有许多相似之处，相互之间才能相谈甚欢，才会互相帮助、互相关心，在愉快的合作和友好的竞争中共同

前进。

同事变成朋友后，会给工作和生活带来很多好处。比如，可以满足人们建立美好和谐的人际关系的情感渴望，可以向朋友倾诉心中的烦恼和忧伤，得到理解和支持。同事交往的满足感，可以促使他们更喜欢自己的工作、促进他们在工作中的相互支持和帮助，可以使他们更好地完成各自的任务。正是因为这个原因，公司领导常常想方设法让大家相处愉快，成为好同事、好朋友，以便工作的时候更加积极、更加主动。

可是，同事变成朋友后也常会出现一些问题。变成朋友的同事会比以前交往得更密切，相互间的沟通也更深入，对彼此的期望也变得更高。正是由于相互之间的深入了解和很高的期望值，使得他们多疑而敏感，常常为一些小事而不愉快，甚至反目成仇。

压力从何而来（4）

关系越好的同事和朋友，有时情感反而越脆弱，越容易使彼此受到伤害。从工作方面来看，虽然同事成了朋友，可是他们常常在一起工作，难免会碰上利益方面的冲突。同行是冤家，在现实的利益冲突面前，同事朋友之间的感情有时会经不起考验，使彼此的友谊迅速破裂。

一句话，同事之间讲究的是利益，朋友之间看中的是友谊。同事和朋友之间的关系，说穿了就是工作和情感之间的关系。我们在工作上要讲原则，要客观地处理同事之间的利益关系，在感情上要诚恳、理智地把握同事之间的友情。

[贴心呵护]

同事之间的相处之道

1．相互尊重

千万不要在背后说长道短，造谣生事，要在相互支持、相互帮助的基础上共同进步。

2．处理好同事之间的合作与竞争关系

工作上，同事之间的合作是必需的，竞争是无可避免的。我们对此的正确态度是真诚合作、理性竞争。

3. 以事实说话，妥善处理工作中人和事的关系
要把工作和个人情感分开，客观地处理工作方面的问题，理智地对待私人情感方面的问题。

四、数不胜数——其他常见的心理压力 [典型案例]

30岁的白女士，是一家公司销售部的经理。

她说：“我觉得自己很幸运，来到公司没多久就升为经理，常常有一种成就感。当了经理后，我每天过着数字化的生活：上午9点要准时向上面汇报昨天的销售数字，随后跟代理商谈合同数字。下午要在电脑前总结今天各个部门的销售数字。晚上要根据销售数字制定出销售报表。

每天除了数字还是数字，我觉得自己都变成了一个数字符号。每次到家都感到累，我顾不上照顾孩子和丈夫。丈夫对我很不满，好几次说要跟我离婚，我以为他在说气话，就没理他，直到有一天，

他把离婚协议书放在我面前，我才知道他是认真的。

我感到自己很委屈，现在能找到一份好工作多不容易啊！我最爱的人怎么不理解我、体谅我呢？我现在不敢回家，因为我不知道该怎么去面对丈夫的休书，我不想离婚。

从来都没有人关心你每天工作到几点才回家，没有人关心过你工作到底有多累，你要是抱怨几句，人家就说你身在福中不知福，工资那么高还不知足，可是你心中的痛苦又有谁知道呢？

[专家分析]

除了上述几种常见的压力外，在生活中，我们还会碰到其他各种各样的压力。比如下面这些压力也会给我们的身心带来严重的危害，我们要及早地预防它们的侵扰。

由于个人原因产生的压力

每个人的心理状态与可承受压力的程度有非常密切的关系。

面对同一个事件，不同的人心理感受是不一样

的。比如说面对同事工作成绩优秀这件事，对工作不感兴趣的人就会不以为然，有些人就因为有了工作上的榜样而非常高兴，有些人就因为嫉妒而气愤，心里备感压力。因此，调节好个人的心理状态对减轻压力是十分有效的。

重要的生活变动带来的压力

突然的生活变动常常让我们承受巨大的心理压力。

我们很难以平静的心态面对生活上的变动，这种变动有时还会造成身体上的不适。生活变动往往不是好事，即便是好事，也会给心理带来压力。假如说抽奖中了100万元奖金，这本是天大的好事，我们可以买部新车、去旅行一次、自己开创事业等，做许多我们曾经梦寐以求却难以实现的事情。可是，这一切都会带来生活上的重大变动，迫使我们不得不面对新的生活需求和环境方面的要求，压力也就会随之而来。

天灾人祸带来的压力

天灾人祸给人带来的压力是显而易见的。

比如说你本来是一位富家千金，你的父亲是腰缠万贯的大老板，突然，一夜之间，你父亲的公司倒闭了，雪上加霜，你父亲承受不了这样的刺激，住进了医院，你母亲整日泪流满面，你一下子从天堂跌到了地狱，心理的压力程度可想而知。的相互支持和帮助，可以使他们更好地完成各自的任务。正是因为这个原因，公司领导常常想方设法让大家相处愉快，成为好同事、好朋友，以便工作的时候更加积极、更加主动。

可是，同事变成朋友后也常会出现一些问题。变成朋友的同事会比以前交往得更密切，相互间的沟通也更深入，对彼此的期望也变得更高。正是由于相互之间的深入了解和很高的期望值，使得他们多疑而敏感，常常为一些小事而不愉快，甚至反目成仇。

收拾一份好心情，让阳光住进来(1)

第2节

有句话说得好，“天下本无事，庸人自扰之”。其实，人的很多烦恼都是自己找的。我们的心情不够乐观、我们的心胸不够豁达，我们在成功者面前自叹弗如、在富有者面前无地自容，我们抱怨生活、埋怨上苍，这样我们永远也无法得到真正的快乐，无法卸下心中的那一块石头。克里姆林宫里有位尽职尽责的清洁工，他说：“我的工作和叶利钦的工作没什么不同，他是在收拾俄罗斯，我是在收拾克里姆林宫。我们每天都在做自己应该做的事。”如果我们每个人都能以这位清洁工的良好心态去面对生活，那么我们都会快乐起来的。

一、肩上的背篓——生活压力

生活中的压力是无处不在的，可是，有压力并不意味着是坏事，我们肩上的压力越大，说明我们人生的收获就越大，因为我们从这个世界不断捡起我们想要的东西，所以我们肩上的压力才会越来越

大，如果你明白了这个道理，你还会抱怨压力吗？

[典型案例]

有位年轻人感觉生活太沉重了，自己已经无力承受，于是他便去请教智者，让他帮助自己寻找解脱的办法。智者什么话也没说，只是让他把一个背篓背在肩上，然后指着一条沙砾路说：“你每往前走一步，就捡一块石头扔进背篓，看看是什么感觉。”

停了一会儿，年轻人走到了尽头，智者问他有什么感觉。年轻人说感觉肩上的背篓越来越重。

我们每个人来到这个世上，肩上都背着一个空篓子，在人生的路上，我们每走一步，就要从这个世界上捡一样东西放进背篓，所以我们才会感到生活得越来越累。

这时，年轻人就问智者：“有什么方法可以把这种负担减轻吗？”

智者问：“你愿意把工作、家庭、爱情、友谊和生活中的哪一样取出来扔掉呢？”

年轻人沉默不语，因为，他觉得他哪一个都不

愿意扔掉。

这时，智者微笑着说：“如果你觉得生活沉重，那说明你已经拥有了全面的生活，你应该感到庆幸。假如你失去其中的任何一种，你的生活都会变得不完整，这样你愿意吗？你应该为自己不是总统而庆幸，因为他肩上的背篓比你的又大又重，但是，他可以把其中的任何一样拿出来吗？

年轻人终于明白了生活的道理，他认真地点了点头，并且露出了开心的笑容，好像突然明白了很多道理，心里感到非常轻松。

[专家分析]

就像那位年轻人所感受到的那样，生活中的压力是无法消除的，你越感到压力的沉重，说明你的生活越丰富，你所拥有的生命越厚重，你的人生就越有意义。背负压力，负重而行，虽然是一件很痛苦的事情，可是，没有负重而行就难以体会到无负重的轻松愉快，同时，没有负重而行，就不会有什么责任，也就无所谓什么克服困难而取得成就，自然更不可能体会到上坡之后那种如释重负的快乐。

没有负重的生命不是完整的生命，没有负重的人生不是圆满的人生。所以我们要以积极的心态去面对压力，要看到压力的正面意义。

收拾一份好心情，让阳光住进来(2)

解决压力要注意方式方法，最重要的一点是要有一个健康、快乐的心态。世界是美丽的，充满了阳光和温暖，要学会欣赏、接受和追求。生活中的痛苦总是难免的，可是你要明白，不管多大的痛苦总有烟消云散的时候，只有快乐才是勇敢积极面对生活的人应该得到的回报。不要在人生的道路上迷失方向、不要为压力所困、不要自轻自贱、不要贪得无厌，珍惜自己手中的幸福，让生活中的每一分钟都过得多姿多彩，都成为你快乐的源泉。

二、庸人自扰——压力放大镜

有句话说得好：“天下本无事，庸人自扰之。”的确，人们常常把普普通通的一件事想得非常严重，无形中加重了心理上的负担，给自己带来了许多烦恼扰，可以说是自找麻烦。

[典型案例]

有个农妇不小心打破了一个鸡蛋，这本来是很平常的一件事情，可这个农妇却在那儿发挥着自己

丰富的想象力：一个鸡蛋经过孵化后可以变成一只小鸡，小鸡长大后成了一只会下蛋的母鸡，这只母鸡又可以下好多蛋，这许多蛋又可以变成许多小鸡……如此循环下去，就会有数不尽的鸡，那无数只鸡就会和一个农场养的鸡一样多，想到这儿，农妇失声叫道：“怎么办！我毁掉了一个养鸡场。”可以想象农妇心中将会多么痛苦。

[专家分析]

把损失一个鸡蛋的痛苦放大成失去了一个养鸡场的痛苦，这个寓言故事可能会让你觉得荒唐可笑，你会说现实生活中怎么可能会有那样大惊小怪的人，可是，生活中确实就有许多这样的人，他们常常会把现实中的压力在心里无限地放大，以致自己吓自己，让自己非常痛苦。

比如，有位同学生病了，他心里就会着急地想自己的学习一定耽误了，耽误了学习成绩肯定就会落后，成绩不好升学肯定上不了好大学，上不了好大学就找不到好工作，找不到好工作自己的一生就完了，这样一想，这个同学着急得像热锅上的蚂

蚁。放大的痛苦可以把一个人打得再也站不起来。

上班路上，因为碰上塞车，自己有可能迟到，这也是生活中难以避免的一件小事，可是有人就会把这种不好的后果放大。他想到，迟到肯定会受到领导的批评，同时还会损害自己在领导心中的印象，领导不看好自己，即使有升职的机会也不会给自己，自己在公司就永远也没有出头之日了，自己没机会升职，工资永远也没有机会上涨，那自己的家庭生活条件也就永远没有机会改善了，这样不停地想下去，他觉得人生好绝望。

那些常常觉得压力太大，活得太累，痛苦永远无休无止的人，很可能是因为他们常常犯一种错误——把痛苦放大。生活之中，谁都可能犯错，谁都可能遇到不幸，可是只要我们正视眼前的压力，就事论事，不把压力放大，不追悔以前，也不担心未来，这样压力就被局限起来了，相对的压力就减少了，人生也会变得轻松起来。

三、放下工作，让心灵短暂出逃

我们常常需要为自己的心灵寻找一个世外桃

源，在那里，没有人事的纷扰、没有工作的烦恼，只有属于我们自己的安静与自由。不要让繁忙的工作压坏了我们的心灵，给自己的心灵以轻松和享受的机会，这样你就觉得生活是一件非常美好的事情。

收拾一份好心情，让阳光住进来(3)

[典型案例]

小李常常觉得冷酷无情的职场上充满了明争暗斗，那种人与人之间的冷漠有时让人喘不过气来。自己公司的工作节奏非常快，工作量常常处于超负荷状态。公司常常在员工中提倡“一切以公司利益为重”，根本不去关心员工的生活。我常常需要加班，连休息的时间都没有，更不用提什么娱乐的时间了。老板经常以莫名其妙的理由要求他加班，小李也不能对老板的要求说“不”。从前小李常常觉得自己的承受力和忍耐力很强，可人毕竟不是铁打的，最近他经常感到非常累，后来他终于找到了一个放松自己的方式，他会从办公室逃出来，一个人去“吃吃喝喝”。

他不愿接电话，不愿生气。下午他又从办公室逃出来，他想忙里偷闲地放松一下自己，调节一下自己的心情。他进了离办公室不远处的一家咖啡馆，要了一杯咖啡，轻柔的音乐在耳边响起，他一

边慢慢地品尝咖啡，一边随意翻看时尚杂志。这里的环境非常安静幽雅，他身处其中，心里一片宁静，没有任何烦恼。他到这里来，就是为了远离那烦人的工作，远离那些人与人之间乱七八糟的事情，找到一个属于自己的空间。

从压抑的办公室逃出来，一个人在街上“吃吃喝喝”，已经成了小李为自己找到的最好的解压方式。他在家和办公室之外为自己找到了一个可以让自己的心灵短暂出逃的地方，他之所以这样“虚度光阴”，只是为了更好地感受生活，为自己充满压力的心灵找到一个释放的窗口。

[专家分析]

一定的工作压力可以激发员工的工作热情，但如果压力超过了人所能忍受的限度，就会让人对工作产生厌倦情绪，小李面对的就是这种情况。应该给公司的领导提一个醒，不顾员工的承受能力，一心只考虑公司的利益，让员工不停地加班，这样只会起到相反的效果，只有真正地关心员工，为他们考虑，才能调动他们的积极性，带来更好的工作效

益。

人不仅仅是为了工作才活着，我们有权利让自己休息、让自己娱乐、让自己的心灵暂时摆脱工作的束缚而获得自由和宁静。小李在繁重的工作之余寻找到一个让自己心灵放松的方法，这是完全合情合理的。

如果公司的工作负荷过重，善于自我调节的人可能就能缓解这种沉重的工作压力，不善于自我调节的人可能就会被工作压力击垮，所以说自我调节是非常重要的，我们要学会排解过大的压力。

四、开心才是最重要的

如果问你“生活中什么是最重要的？”你也许会回答“工作”，也许会回答“亲人”……可是你忘了内心深处的声音“快乐”，没有快乐，所有的一切对我们来说都毫无用处。快乐和金钱不一样，它不是一种可以赚得到的物质，它只是一种心态，一种感觉。法国作家罗曼·罗兰说得非常好：“一个人快乐与否，绝不依据他获得了或是丧失了什么，而只能在于他自身感觉怎样。”

收拾一份好心情，让阳光住进来(4)

[典型案例]

有一位心理医生在给一位高级白领进行诊治时，劝他平时工作不要太劳累，要注意休息。这位白领生气地拒绝说：“我每天都有许多的工作要做，没有一个人可以替我分担。医生，你明白吗？我天天回家都要提一个非常重的公文包，里面装的都是公司的文件！”

“晚上为什么还要批那么多的文件呢？”医生吃惊地问。

“那些文件都非常急！”白领有些不耐烦地说。

“不能找人帮你吗？你的助手呢？”医生又问。

“那不行，只有我亲自批的我才放心，否则我当这个主管干吗？”

“这样好了，我给你开一个处方，你是否愿意照着处方做呢？”医生想了一下说道。

医生把开出来的处方给他，他看了一下，处方

上写着——每天散步一个小时，每星期抽出半天的时间去墓地一趟。

这位白领看后非常生气，问道：“你为什么让我去死人哪里？难道你在捉弄我？”

“我只是希望你常到那儿走走，瞧瞧那些永远离开人世的人的墓碑，然后，你再好好想想，他们活着的时候也跟你一样，想把全世界的事情都扛在自己肩上，现在他们都永远地沉睡在了黄土之中，以后有一天你也将会成为他们中的一员，可是，地球的转动还是永恒不变地进行着，其他人仍然像你一样继续拼命工作。我希望你站在墓碑前好好想想这些摆在你眼前的残酷的事实。”

这位白领听完医生的话后，开始认真地反思自己的行为。医生的话犹如当头一棒，敲醒了他，从此以后，他认真按照医生的嘱咐，减慢了生活的节奏，并且把一部分工作转移给了其他人。他懂得了生命的真正意义不是焦虑和急躁，现在他以平和的心态去面对生活，他不仅比以前活得更开心了，而且事业也一片辉煌。

[专家分析]

这位白领原先每天都在不停地工作，连晚上都要加班，他把自己弄得连休息的时间都没有，最终不得不求助于心理医生。他的问题主要在于他的工作责任感太强，他想把所有的工作做好，而且他不信任别人，他觉得只有他自己才能把工作做好，这样才把自己搞得十分疲惫。他的经历告诉我们，一个人的精力是有限的，如果不懂得节制，不会很好地自我调节，就会像这位白领一样为自己招来疾病，同时，无形中心理和工作压力就更重了。一个人应该对工作有责任感、应该努力把工作做好，这些都是好的，可是你不能妄想承担天下所有的工作、所有的责任，你是一个人，而不是一个神，你只要承担自己本该承担的那一部分责任就好了，应该给自己留下一部分时间和精力去休息、去娱乐，只有会享受生活的人才能更好地承担自己的责任。而且，我们应该学会相信别人，工作常常需要大家一起完成，你没有能力一个人把所有的工作做完，要信任地把一部分工作交给别人，要相信别人也能

够做好。总之，我们不应该做工作的奴隶，不要让它把我们累得疲惫不堪。工作是生活中一个非常重要的部分，可我们并不是仅仅为了工作而活着。

[贴心呵护]

快乐至上

在现实生活中，有许多因素在剥夺我们的快乐。有些人是做了工作的奴隶，他们为了工作放弃了休息，放弃了娱乐，最终患了这样那样的心理疾病，不得不求助于心理医生。也有些人做了金钱和权力的奴隶，现在的社会，人们越来越看中金钱、权力，对物质有一种疯狂的占有欲。可是，我们不明白，金钱和权力虽然能够带来许多享受的东西，可是他们却并不能给你带来真正的快乐。甚至，我们常常会陷入金钱和权力的牢笼之中，钱越多的人，心中的恐惧越深，他们担心被抢、被偷、被绑架。权力越大的人，心中的危机越强烈，他们总是害怕手中的权力会失去，他们担心被人陷害，时时刻刻都在小心提防，连夜里都会做噩梦。其实，生命之中，没有什么比快乐更重要的，它才应该成为

我们生命中最值得珍惜的东西。

胜券在握，办公室快速减压(1)

第3节

每天都待在办公室那狭小的空间里，日复一日地重复着同样的工作，枯燥、无聊、单调、厌倦、疲惫等诸如此类的感觉会侵袭我们的心灵，久而久之，心里的压力就会越来越膨胀，有什么快速有效的方法可以缓解我们这些不好的情绪，让办公室的日子变得丰富多彩、让我们的心灵重获轻松和自由呢？

一、听身体说话，适时动一动

盯着电脑屏幕整整一上午，工作没完成，连上厕所都忍着，真是分秒必争。其实把自己搞得这样紧张和劳累完全没有必要，你应该听听身体的声音，听听它想干什么？想上厕所、想喝水、想休息、想运动？你应该体会身体真实的感觉，满足它的需要，让你的身体得到适当的缓解和放松，因为是你的身体在支撑着你不停地工作，累坏了身体，你也无法继续工作下去。

1. 偷空伸懒腰，电脑桌前小运动

作用：舒筋活骨、精神焕发。

舒展部位：上半身，包括腰腹、手臂、肩膀、背部等部位。

动作分解：

a. 端正坐好，抬头挺胸小腹收缩，双脚微张，眼睛往前看。吸气，两手弯曲，向耳朵上方平举，感到肩膀和背部的伸展。

b. 吐气，持续a的动作，把两手移至胸前合掌。上身依然维持挺胸抬头的姿势。

c. 吸气，把胸前的两手缓慢向头顶移动，当手到头顶后，夹紧肩膀收缩小腹，用力往上伸展。

d. 两手十指紧扣，左手臂贴住耳朵，吐气，右手缓慢放下，利用右手的力往下拉，带动左手的肩膀伸展。吸气，缓慢把右手拉至中间，反方向做一次。

e. 吐气，换左手往下，带动右肩膀的伸展。
重复上述的动作五次。

2. 弯腰拱拱背，挺胸不驼背

作用：帮助活动背部，防止背部僵硬和下背疼。

舒展部位：整个背部，包括腰部、肩膀的伸展。

动作分解：

a. 分开两脚，使之与肩同宽，放松肩膀，挺胸收缩小腹，两手放在胸前，手心向内，准备吸气。

b. 吐气，把手臂向前环抱，把背拱起来，肩膀往前推，头顺势朝下看。吸气，返回a的动作，重复5次。

c. 吸气，上身尽量往下弯，臀部往后，挺直后背，两手放在膝盖上面，手肘朝外，两脚微弯不锁死。

d. 吐气，把背部向上拱，腹部向内收缩，伸展脊背、肩膀和腰部。吸气，缓慢把背部朝下放，返回c的动作，重复5次。

3. 全身动一动，舒服一下午

作用：舒展全身筋骨，醒脑提神。

舒展部位：全身上下，颈部、肩部、背部、腰

部、腿部、臀部。

动作分解：

a．左脚向前弯曲，右脚往后挺直，脚底踩住地面，下身呈弓箭步；脚底站稳，把两手往斜前方高举，紧贴耳朵，上身前倾，使手臂、身体、右腿形成一条直线。

b．吐气，把双手慢慢放下，平举在身体两侧。重心往前脚移，上身往下蹲，右脚脚尖着地。

c．吸气，把上身往左转，伸展侧腰部。

胜券在握，办公室快速减压(2)

d. 两手缓慢收回，向斜前方举高，左脚支撑，右脚慢慢抬高，躯干用力使身体保持平衡。

e. 吐气，将上身朝下趴，两手往前伸展，手心往下，右脚抬高直到与身体成一直线，整个手臂、躯干、右脚和地面保持平行。最后将身体慢慢抬起，放下右脚，返回a的姿势，换脚重复做。

4. 起立伸伸腿，臀部不下垂

作用：伸展下身，减少地心引力对你的臀腿作用。

舒展部位：下身，臀、大腿部位。

动作分解：

a. 站好，抬头挺胸，眼睛向前看。吸气，两手手心朝向脸部，平行往上抬；抬手的时候，同时把右脚向上抬高，直至大腿和地面平行。

b. 吐气，两手缓缓放下，直至在身体两侧自然地下垂；同时把抬高的右脚缓慢放下，再朝后抬高，直到臀部和后腿后侧感到有点酸为止。

c. 吸气，把脚收回到中间位置。再吐气，使右脚慢慢往前方伸展，最后吸气把脚收回中间，立正姿势站好。换脚重复做一次。

二、凝视窗外，把美丽尽收视野

办公室的空间虽然狭小，可窗外的空间却无限广阔；办公室的生活虽然单调，可窗外的世界却丰富多彩；办公室的环境虽然可能使人压抑，可窗外的风景却令人心旷神怡。办公室可以限制我们的身体，可是却无法阻止我们的眼睛捕捉窗外的美景，同样也不能封闭我们追求轻松和自由的心灵。当你工作劳累或心情郁闷时，你向窗外看过吗？如果你没有，那你就经常向窗外看看吧，你会见到许多意想不到的美丽的风景。

[典型案例]

小丽在一个公司当动画设计师，因为她的动画设计得非常吸引人，所以常常有很多厂家请她设计一些动画，毫无疑问，她的工作非常繁忙，常常在电脑前一坐就是一天，有时候连饭都顾不上吃，强烈的荧光屏的刺激常常使她的眼睛睁不开，而且不

停地工作使她对工作感到厌倦。她觉得自己需要适当地休息一下，可是她找不到合适的休息方式。

有一次，当她实在不愿工作的时候，她便漫无目的地看着自己的办公室，不经意间她看到了窗外的世界，婀娜多姿的柳树在随风摇曳，各种自己叫不出名儿的花儿在尽情绽放，鸟儿在树上轻快地叫着，活泼可爱的孩子们在玩耍嬉戏，温暖的太阳照耀着大地，好一派欣欣向荣的景象，好一个充满活力的世界。她情不自禁地对窗外的世界着迷了，忍不住把窗户打开，一股清新的大自然的空气扑面而来，她深深地吸了一口，觉得好舒服啊！她不停地问自己，为什么自己一直坐在靠窗的位置，却从来也没注意到窗外的风景是这样美丽呢？

从那以后，每当她工作累的时候，她就向窗外凝视一会儿，看看窗外的风景、听听窗外的声音，感受一下窗外大自然的气息。这样，当她再返回工作岗位的时候，她觉得心情舒畅、精神振奋。

胜券在握，办公室快速减压(3)

[专家分析]

现代人常常被工作折磨得麻木不仁了，他们丢失了享受美的渴望和心情，他们对窗外美丽的世界无动于衷，不知道窗外是晴是雨，似乎要把自己和窗外的世界隔绝开来。医生认为，每工作1个小时要休息10分钟，最好是凝视远方，看6米以外的地方，这样，眼睛可以得到适当的休息。不要把自己的世界限制在办公室狭窄的空间里，常常看看窗外的景致，可以让窗外美丽的风景来美化你枯燥单调的生活。

凝视窗外对自己有很多好处，看着窗外熙熙攘攘的人群和来来往往的车辆，能够使疲劳的眼睛得到休息，而且还可以在享受这个动态的、有趣的世界中暂时忘掉繁重的工作。假如把窗户打开，呼吸一下外面新鲜的空气，那是多么令人心旷神怡的事情啊！

眺望窗外、呼吸着新鲜的空气、感受一下窗外

鸟儿的自由自在，再伸一下懒腰，这样，压力就得到了缓解，何乐而不为呢？

三、开怀一笑，压力逃跑

笑是一种天然的镇静剂，它能够帮助人们缓解紧张的情绪，让我们的心情安定下来，使我们获得轻松和自由。有一名喜剧演员说得非常好：“只要能笑，什么都能挺过来。”笑可以令自己的日子过得有滋有味，那么我们何必要吝啬自己的笑呢？

[典型案例]

小美一年前进了这家服装设计公司，现在她因为出国要离开公司了，跟她在同一个办公室工作的同事都非常舍不得她，因为她是一个活泼可爱的女孩，她最大的特点就是爱笑，有她在的地方总是笑声不断。不管发生多么不幸的事情，你都看不到她难过的样子，只要有她在，办公室的气氛总是非常轻松融洽，她总是跟大家说说笑笑，大家工作起来也都不觉得劳累，心情也都非常轻松，大家都说她是大家的开心果。

[专家分析]

在办公室里，不管你有多不高兴也不要总是皱着眉头、阴沉着脸，这样会影响同事的情绪。常常开怀大笑吧，那样不仅可以把自己心里的郁闷一扫而光，让自己心情舒畅，而且会感染同事，也会让大家的心情都好起来，从而使办公室的气氛轻松愉快。

你还记得上次开怀大笑是什么时候吗？如果记起来的话，那么你应该为自己感到高兴，因为你暂时不需要上“笑”的功课。

这并不是开玩笑！有研究发现，城市里的上班族有许多人都慢慢地失去笑的能力了，他们常常皱着眉头，不管在谁面前——同事、领导、朋友或家人，都一本正经地板着脸，好像生活中根本就没有什么让他们感到开心的。长期这样下去，他们的心理就出现了这样或那样的问题。

笑，本来是人的一种本能，甚至有些动物也会笑。可是，现在好多人连这种最基本的功能都丧失了，这是一件多么可悲的事情啊！

现在有一些专门教人放声大笑的机构，那里的

辅导员教人不要压抑自己的情绪，解除心理的武装，大声地笑出声来。他们不是让你微笑，而是要你发自内心的开怀大笑。经过一段时间的训练后，学员可以开怀大笑，把郁结在心中的郁闷情绪宣泄出来。这些学会开怀大笑的学员的神经比以前放松了许多，而且也变得乐观了。

你一定很想知道，那些已不太会笑的人怎么学会大声地笑呢？有个很简单的方法，你先想一件很好笑的事情，然后配合着大声喊出“哇哈哈”这样的词句。一开始可能会觉得有些不习惯，这是因为利用外在的动作诱使自己大笑不属于我们一般发笑的反射动作，可是，这种方法是很有效的，很多人通过“哇哈哈”的有意训练，就真的能“哈哈哈哈哈”地开怀大笑了。

胜券在握，办公室快速减压(4)

开怀大笑可以有效地赶走忧郁或是连你自己都不知道的潜藏在你心中的压力，并且可以按摩心脏，产生一种使人愉快的分泌物，你还等什么，开怀大笑吧。

四、教你几招，办公室减压小秘诀

天天在办公室里，你是否有时会感到透不过气来？你是否有时会感到自己有工作倦怠症？你是否有时会觉得自己心里的压力承受不住？

我们每天在办公室的工作时间一般是8个小时，压力太大会令工作效率大打折扣，有时甚至会让自己累得喘不过气来。

创造一个轻松的工作环境，不但可以让我们心情愉悦、工作效率提高，而且有助于同事间的和睦相处。营造一个轻松愉快的工作环境，并不需要花很多钱，也不需要劳师动众。比如，放一盆熏衣草就会让办公室充满生气，做一些小运动，就可以舒缓情绪、减轻压力，甚至排忧解难。

这些简单的方法不但可以使工作富有情趣，给自己营造一个舒适、无压力的工作环境，而且可以使大家如坐春风。

缓解压力A~J

Aromatherapy (香薰)

香薰疗法是缓解压力的理想选择，你可以点燃一些植物精华油，像熏衣草或者鼠尾草等，都能缓解紧张的工作气氛。

Computer (计算机)

长时间盯着电脑屏幕会对眼睛损害严重，可以每工作半个小时使眼睛看看远方，这样可以使眼睛得到休息。

Dream (梦想)

工作劳累的话，不妨让自己做白日梦，它会把你送到一个快乐的梦境里，这比去听一些毫无意义的闲言碎语要好得多。

Hate (较劲)

你是否说话时喜欢和同事较劲，总想让别人听从你的想法，因而使办公室里火药味很浓呢？以后

再碰到这种情况，你可以让自己暂时走开，使自己的情绪慢慢平静下来。

Interest (兴趣)

虽然做到这一点并不容易，可还是要想办法让自己对工作产生兴趣，如果实在对自己的工作感到厌倦，就应该考虑调换一下部门或是干脆换一个工作。

Just do it ! (想做就做 !)

只要是你心里真正想做的事情就赶快去做，不要犹豫。

排忧解难K ~ R

Kick it (踢它)

当你忍不住想发脾气的时候，千万不要发在同事身上，那样会破坏同事之间的感情，可是也不要憋在心里，会憋出病来的，不妨用力打打自己的布娃娃或靠垫，借以宣泄自己的怒气，重新振奋精神。

Love it (爱它)

积极主动地对待自己每天的工作，爱与恨有时

只有一线之隔。

Munchies (贪吃)

不要再吃一些垃圾食品，它们对你的身心健康毫无益处，只会让你的脑子变得更加迟钝。如果你真的想吃零食的话，那就吃点萝卜条、西红柿等健康食品吧。

No (拒绝)

要学会适当地拒绝别人，否则会给自己带来很多困扰。

Office romance (办公室恋情)

办公室恋情不要轻易尝试，那容易招来闲言碎语，给自己带来很多麻烦。

Plants (绿色植物)

在办公桌上放一盆绿色植物，它在白天可以释放氧气，不但可以令人赏心悦目，而且也是天然的空气净化剂。

Quiet (安静)

在办公室里不要发出过大的声音、制造噪声，这样会妨碍别人，要注意保持办公室的安静。

Relax (放松)

每隔一段时间，给自己安排一次旅行，这样重新返回工作时，你一定会发现自己工作热情提高。有劳有逸，注意休息。

“吃掉”压力，从饮食开始(1)

第四节

在我们的生活中，压力是无处不在的，我们不能消除它，可是，聪明的我们可以通过各种方法来缓解自身的压力，你听说过饮食减压的方法吗？的确，合理的饮食是一种非常理想的减压方法。当我们压力过大时，如果我们懂得怎样科学饮食，就可以使自己心情放松，充满活力。现代医学的研究也证明，合理地饮食可以帮助我们缓解压力，因为食物中的营养不但可以影响身体处理压力的效果，而且可以控制身体恢复的速度。

一、你知道营养素与压力的关系吗

个人饮食的合理与否，决定着每天的工作或生活状态是轻松愉快、充满活力，还是无精打采、萎靡不振。医学研究告诉我们，科学饮食是可以减轻压力的。为什么说科学饮食可以减轻压力呢？我们首先需要明白食物中的营养素和压力的关系。

蛋白质：蛋白质是所有生命的物质基础，可以

说没有蛋白质就没有生命。蛋白质是人体的重要原料，除去水分和钙质外，蛋白质的含量大约占人体重量的一半。人体内的激素、抗体、酶等物质都是通过蛋白质合成的，它可以提高人体的免疫能力，加快组织器官功能的修复，有助于抵抗疲劳、缓解压力。比如，由色氨酸产生的血清素有安神和放松作用。

蛋白质存在于植物和动物体内，鱼类、鸡蛋、豆腐、豆浆等都富含优质蛋白质。

脂肪：血液中过高的胆固醇可能引发许多疾病，可是如果胆固醇的浓度过低也可以引发忧郁症、慢性疲劳症，更为严重的还会导致精神异常。这是由于人体脑部负责情绪的边缘系统需要通过脂肪才可以正常发生作用，所以我们必须要保证正常的胆固醇摄入量。有研究表明，多吃含有 ω -3脂肪酸的食物可以缓解忧郁和焦虑情绪。一位神经生理学家研究表明，人脑必须通过某种脂肪才可以正常运作，如果缺少 ω -3脂肪酸，人可能会经常心情抑郁，并且感到孤独，精神无法集中。

碳水化合物：也就是糖类。碳水化合物对人体而言，就像汽油对汽车一样，没有碳水化合物，生命就因为缺少燃料而要枯竭。富含碳水化合物的食物能够促使人脑释放一种抗忧郁的物质——5-羟色胺，它可以帮我们减轻压力和缓和情绪。所以说，碳水化合物可以控制人的抑郁。蔬果、面包、饼干等食物中富含碳水化合物。

维生素：根据溶解性的不同，维生素可以分为两种：脂溶性维生素，像维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素，比如维生素B类、维生素C类。虽然人体对维生素的需要量很有限，可这少量的维生素对人体却有着重要的作用，它不仅可以预防疾病，而且可以缓解压力。比如，维生素C能够合成多胺（使人体紧张的神经放松），能够抵抗压力，能够防止感冒、加强免疫能力。新鲜蔬菜和很多水果（柑橘、柿子等）中含有丰富的维生素C。B族维生素有维生素B1、维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素B6、维生素B12等。它可以维持神经系统的稳定，调节能量代

谢和内分泌系统，安抚人的情绪，是对抗压力的一把好手。深绿色蔬菜、全麦面包、低脂牛奶等食物中含有丰富的维生素B。

矿物质：医学研究表明食物中的某些矿物质有减轻压力的功能。比如，硒和叶酸能够提高血清素数量，能够帮助人体抵抗抑郁。海鲜、鱼、菠菜、水果等食品中含有丰富的硒和叶酸。

锌：锌有减轻疲劳、稳定情绪的作用。虾、蟹、肝脏等食物中含有大量的锌。

镁：镁有放松肌肉、调节心跳的作用。海鲜、肉类、五谷类等食物中富含镁。

钙：钙有稳定情绪的作用，它在某种程度上能够阻止攻击性和破坏性的行为，钙不但是骨骼和牙齿的成分，而且它还担任了放松肌肉、神经传导等荷尔蒙功能的角色。所以，当我们情绪不稳定时，适当补充一下钙质有安抚情绪的作用。牛奶、豆腐和小鱼干中含有丰富的钙。

“吃掉”压力，从饮食开始(2)

二、全天服务，无压饮食计划

早餐：早餐应该包含复合型碳水化合物，比如说加入半脱脂奶的麦片粥或者是涂少量黄油、果酱的全麦面包。冬天，你也可以把炒鸡蛋或煮鸡蛋与全麦面包搭配在一起吃，鸡蛋最好是放养的鸡生的蛋。放养的鸭生的蛋也可以尝试一下，你会觉得它的味道更香。

上午：在早餐和午饭中间可以吃个水果或者喝杯茶提提精神，喝杯新榨取的果汁也是不错的选择。

午饭：午饭可以吃炒菜或沙拉，另外，可以再吃些烤土豆或者粉蒸羊肉。如果你想吃清淡一些的食物，那可以选择什锦沙拉三明治和全麦面包。冬天的话，喝一碗热乎乎的有豆子和蔬菜的汤是非常明智的选择。吃过午饭后，最好喝一大杯水补充水分，如果你不愿意喝白开水的话，可以在其中放入一片柠檬或酸橙等。

下午：快吃晚饭的时候，你身体的能量可能已经消耗得差不多了，这个时候，你最好喝一杯绿茶（富含抗氧化剂，但咖啡因含量很低），吃一把干果或者新鲜的坚果（核桃、杏仁或者巴西坚果是不错的选择，它们可以为你提供充足的必需脂肪酸）。如果你不喜欢绿茶，也可以尝试喝杯咖啡。假如你非常喜欢刺激的东西，你可以选择一杯牛奶咖啡，但不要经常这样。

晚饭：晚饭你可以完全选择自己喜欢的口味。比如，选一条鱼，夏天时可以和一盘沙拉搭配，冬天和大份深绿色和红色的蔬菜搭配，另外再吃些米饭或土豆。也可以适当换换口味，比如说鸡肉或火鸡等家禽，最好是放养的。如果你是素食主义者，那你可以尝试一下一大盘意大利面拌着自选的酱汁，上面撒上少许磨碎的松子、芝麻或者是油炸面包丁。

三、不良习惯要杜绝

戒掉吃糖的习惯

吃太多的糖会导致体质下降，并且还会引起注

意力下降和情绪不稳定等一系列不良情况的发生。此外，还会产生一些你很少注意的问题，像肥胖、龋齿、也会增加患糖尿病的概率。

不要在热饮中加入精制糖。最理想的情况是什么糖也不加，但是，如果你一开始适应不了这种情况，你可以加入少量的天然蜂蜜。慢慢地，你习惯了不加糖的口味时，你就会奇怪自己原先为什么非要加糖呢？尽量不要吃精制糖含量很高的小甜饼和蛋糕，如果你想吃东西的话，你可以用新鲜的水果来替代。假如你仍然有吃糖的欲望，你可以吃以燕麦为主要原料的甜饼。

不要吃那些标有“利于节食”、“低卡路里”的东西，像点心、布丁、碳酸饮料等。节食虽然可以减少糖的摄入量，可是这些食品含有对身体有害的人工化学甜味剂，所以我们尽量不要吃这些食品。

尽量不要摄入人造甜味剂，因为它们大都对人体有害。比如糖精，吃过它后，不但会在嘴里留下苦味，而且常常摄入这种化学添加剂而引起的全面

的健康问题也不容我们忽视。我们大家都知道，大量摄入葡萄糖醇可能引起肠胃不适，比如腹泻。

戒掉酗酒的习惯

适量的饮酒可以保护我们的健康（每天喝一杯红酒对心脏和血液循环系统有好处），可是，如果饮用过量，就会严重损害我们的健康。很多严重的健康问题都和酒精的摄入有关，比如明显的早衰问题、大脑功能退化、强烈的情绪波动、睡眠混乱、肝损害、严重的骨质疏松等。

我们应该使用一种健康的办法调节酒精的摄入量，使它维持在规定的日常摄入量范围内。男女每周允许的摄入量不同，女人要低一些。这是因为男女对酒精的新陈代谢的速度不同——女人身体里的脂肪分布和男性不同，并且含量比男性高。

也许有许多女人感觉到她们在临近经期的日子里会变得比平时敏感，并且对酒精的反应也比平时大。因为酒精有抑制和提高情绪两种功能，所以她们可能会承受更强烈的情绪波动，比如感到难过。

“吃掉”压力，从饮食开始(3)

为了使自己的酒精摄入量限制在规定的范围内，我们要准确估计自己近来平均每周的酒精摄入量。假设一个单位为酒精的一个度量单位，它相当于30毫升啤酒或是一小杯白酒。

假如女人超出了规定的一周最大摄入量——14个单位，男人超过21个单位，那么他们就必须采取有力的措施来减少酒精的摄入量。

我们没有理由抱怨我们的选择范围太狭窄了，因为橙汁作为仅有的非酒精饮料的时代已经一去不复返了。如果你很想喝酒的话，不妨用含天然水果味和药草的非酒精饮品作为替代。现在很多酒吧开始出售不含酒精的鸡尾酒，这是绝顶聪明的招数，因为它们的口感和酒毫无区别，可是却可以避免摄入酒精带来的负面作用。此外，我们也可以选择喝一些矿泉水。

如果你碰到酒量反弹的情况时，要尽量把酒精的摄入量限制在规定的范围里。你最好一周中有三

或四个晚上滴酒不沾，以便使你的肝脏得到自我修复的机会。

戒掉吸烟的习惯

我们都知道吸烟是很难戒掉的习惯之一，可是只要你肯为戒烟而努力，你就会得到健康。那些烟不离手的烟民患肺癌、心脏病和支气管炎、高血压、早衰等的概率会比普通人高许多。另外，虽然吸烟在开始时会让人觉得轻松，可是时间长了就会产生应激反应。这是因为烟草里所含的尼古丁会引人上瘾，假如吸烟者停一段时间不吸烟的话，他就会紧张不安和暴躁易怒。

有很多成功戒烟的例子，这些人中，有的用尼古丁贴片作为过渡，有的抱着“要么成功、要么失败”的大无畏的态度。假如你现在正处于戒烟时期，有一些替代疗法可能会对你有帮助，比如传统中药或者西方药物医疗、睡眠疗法、针灸疗法等。

如果你想成功地戒烟，最重要的一点是要坚定戒烟的信念。假如你戒烟只是想取悦别人，或者只是突发奇想地想尝试一下，那么你成功的概率是微

乎其微的；假如说你戒烟的意志坚定，并且又使用了上述较好的戒烟方法，那你的结果就会令人满意。

在戒烟的过程中，我们最好吃一些营养滋补品为身体提供强有力的支持。它们既可以帮助我们恢复身体，又可以清除体内的有毒废弃物，此外还可以支持神经系统抵抗伴随着戒烟过程而出现的暴躁易怒和焦虑不安现象。

四、减压食物逐个数

食物是良药同时也是毒药，它既能缓解压力，又能加重压力，关键是看个人怎样选择食物。下面的一些食物都有缓解压力的作用，当然，食物减压不可能有非常“突然”的神奇效果，但是，如果你长期食用了这些减压食物的话，久而久之，它们确实可以帮助你慢慢地释放身心的压力，使你整个人都变得轻松起来。

8种解压食物

全谷类食品：全谷类食品富含纤维质和B族维生素，它不但能调理肠胃，而且可以防止身体产生疲

惫感。全谷类食品包括全麦面包、综合谷片、糙米等。

综合色拉：水果蔬菜中富含维生素，它们能帮助肠胃正常消化。此外，抗氧化效果非常好的维生素C加酸奶作为调酱，这就是一款减轻压力的早点。

菠萝:菠萝中所含的丰富的维生素B、维生素C有缓解疲劳、减轻压力的作用。此外，菠萝中的酵素成分，可以帮助分解蛋白质、减少肠胃的负担。

“吃掉”压力，从饮食开始(4)

乳酪:每天饮用一定量的含乳酸菌的乳酪，有助于肠道有益菌的生长，保证肠胃的正常运转。有一点我们需要注意：乳酪的热量一般都很高，所以饮用不要过多。

南瓜子:南瓜子中富含不饱和脂肪素、维生素、铁、锌等营养素。锌对男性的前列腺有很好的保护作用，而且还可以安抚情绪、缓解疲劳。

番茄:番茄热量低，并且富含多种维生素，其中的主要成分茄红素是非常好的抗氧化物，在人承受巨大压力时能够保护人体不受自由基的伤害，减少人体各种慢性老化疾病的发生。

茉莉:茉莉花的花香清新宜人，用茉莉花泡的茶有提神、减轻紧张情绪、安抚焦虑不安的情绪、消除疲劳等作用。

薄荷:薄荷是一种草本植物，它发散出来的清凉可以贯穿全身，使人精神振奋，并有安抚紧张、消除劳累、缓解情绪的功能。

10种抗压力食物

食物中不仅有解压食物，而且还有抵抗压力、使人快乐的食物，很神奇吧？下面我们来看看这些食物。

深海鱼：有研究表明，居住在海边的人都容易快乐，这不仅是因为海边的空气清新，使人神清气爽，而且还因为他们常年吃鱼。

研究报告指出：鱼油含有一种 ω -3脂肪酸的成分，它和人们常用的抗抑郁药物（像碳酸锂）有同样的功能——增加血清素的分泌、阻止神经传导。

香蕉：香蕉中有一种叫做生物碱（Alkaloid）的成分，生物碱有助于人们增强信心和振奋精神；并且香蕉能够提供维生素B6和色氨酸，为大脑制造血清素。

葡萄柚：葡萄柚中含有丰富的维生素C，它不但可以保持红血球的浓度，而且可以加强抵抗力，此外还有抗压作用。

菠菜：我们在卡通片中看到大力士吃过菠菜后会增加无穷的力气，可是你知道吃过菠菜后可使人

心情愉快吗？医学研究表明，人体如果缺少叶酸可能引起精神疾病，比如抑郁症和早发性智力障碍等。菠菜中含有丰富的叶酸，很多绿色蔬菜、水果中都有叶酸。

樱桃：你了解鲜艳欲滴的樱桃能够使人的心情放松吗？有研究发现：樱桃中含有花青素的成分，它能够阻止发炎，吃樱桃比吃阿司匹林更有效果。

全麦面包：糖类有助于血清素的增加，有抗抑郁的功能。食用复合性糖类，比如全麦面包、苏打饼干，虽然效果比较缓慢，但有利于健康。值得一提的是，最近发现矿物质硒有缓和情绪的作用，而全谷类食物中含有丰富的硒。

低脂牛奶：通过研究发现，让经前有综合征的妇女食用1000毫克的钙片，3个月后，其中3/4的人的暴躁、紧张和焦虑情绪都有不同程度的减轻。牛奶、乳酪和酸奶中含有丰富的钙，它们是补钙的最好的食品。低脂或者脱脂的牛奶中钙的含量最高。

大蒜：吃大蒜虽然“口气”不好，可是却能使

人心情变好。有人做了一项关于大蒜对胆固醇的影响的研究，结果发现，人们吃过大蒜之后，疲劳减轻、焦虑消除、不容易发怒。

南瓜：南瓜中富含维生素B6和铁，这两种成分都有助于把身体储存的血糖转化为葡萄糖，而葡萄糖是人脑的燃料，所以南瓜可以使人心情变好。吃一口南瓜派，可以摄入三种类胡萝卜素，对抗老化、预防心脏病有非常好的作用。

鸡肉：有研究表明，硒这种营养素有调节人精神的作用，人吃过含有硒的食物后，大都感觉精神很好。鸡肉、全谷类、海鲜等食物中含有丰富的硒。

“吃掉”压力，从饮食开始(5)

五、增压食物要少食

在日常生活中，某些食物可以减轻压力，但是我们需要注意的是还有一些食物会对人产生负面影响。如果我们食用了这些食物，就会对心理和生理产生不同程度的影响，轻则心情不安、疲惫不堪；重则可能引发各种慢性疾病。

下面的这些食物可以增加压力，因此我们要尽量避免食用这些食物。

高脂肪食物：煎炸、油腻和乳制品等高油脂食品，它们的脂肪含量很高，这不但可以产生不良的压力性效应——动脉血管硬化，还能增加消化器官的负担，容易使我们觉得疲劳。在日常生活中，上班族要减少乳油制品、蛋糕和甜品中的饱和脂肪的摄入量，最好喝脱脂牛奶、没有经过加工的酸奶，食用低脂肪的人造黄油，多吃豆类和蔬菜，如果想吃肉最好用鱼肉替代。

高蛋白食物：高蛋白食物有各种肉类、海鲜和

蛋制品，这些食物中磷脂的含量很高，属酸性食物，如果吃得太多，会破坏饮食的平衡，使人感到疲惫，在这些食物中红肉类的危害性最大。

高糖分甜食：吃一些如精致糕点、糖果、巧克力等这样的甜食虽然可以在短时间内使自己的情绪镇静，可是因为这些含糖量很高的食物可以迅速地被肠胃吸收，使人体内血糖的含量急速上升后再迅速下降，影响人的情绪稳定和精力，进而损害肝、肠道和脾的作用。

高盐分饮食：高盐分饮食会使人无精打采，显得没有精神，过量的水分积聚在体内没有办法排出，人会感觉疲惫无力，并且会产生吃甜食的强烈欲望，对处于经期前后的女性而言，情况会特别严重。在日常生活中，我们要降低食物里的含盐量，尽量少吃咸味食物（像腌制食物、汤料块和酱油）和咸点心。

酒类：除了啤酒，其他的酒类都可能引起火气，特别是酒精含量超过30%的酒类容易使人上火。饮酒过量的话会加速肾上腺素的分泌，因此我

们最好不要在自己有压力的情况下喝酒。此外，如果饮酒同时吸烟的话，就会损害维生素B，进而影响睡眠质量和神经系统。

含咖啡因的饮料：像可乐、茶、咖啡等饮料中都含有咖啡因的成分，某些药物中（像阿司匹林）也有咖啡因。咖啡因可以加速体内肾上腺素的分泌。肾上腺素主要在人体的警报系统中起作用，当人受到威胁时，就会分泌出肾上腺素。肾上腺素是一种非常强烈的心脏兴奋剂，如果病人的心脏突然停止跳动，医生常常会给他注射肾上腺素，促使心跳恢复。所以，咖啡因能使你瞬间觉得非常兴奋，可是，如果你长期靠咖啡因提神，对它形成一定的依赖，就会产生焦虑和失眠等现象，加重你的压力。

中药补品：有研究资料表明，很多补药都容易引起人的火气，特别是女性用来调经的四物丸和四物汤。

简而言之，那些工作压力很大的上班族，要特别小心上述“升压”食物。不要对它们满不在乎，

它们可能是你健康的杀手。

六、减压食谱呈上来

你平时的饮食科学合理吗？如果你对此感到困惑的话，那么下面我们将要为你介绍的减压食谱可能会对你有所帮助。

1．人参莲子汤

“吃掉”压力，从饮食开始(6)

人参6克，莲子10枚，冰糖少许。

把洗干净的莲子去心，随后和洗干净的人参一起放入碗中，在碗中加入适量的清水浸泡1个小时，再放入适量的冰糖，放进锅里加适量水炖1个小时就可以了。人参莲子汤有健脾养胃、定心安神的功效。人参莲子汤适合脾虚瘦弱、身体无力、失眠多梦、容易出汗、遇事爱忘者食用。

2．葡橙苹果汁

150克葡萄，1个橙子，半个苹果，少量蜂蜜。

把葡萄洗干净，橙子去皮后切成块，苹果去核后切成块。把葡萄、橙子、苹果和蜂蜜一起放进果汁机中搅拌均匀就可以了。葡萄、苹果汁有疏肝理气、强身补体、平衡血压、阻止抑郁、防止衰老、缓解疲劳的功效。

3．菊花明目茶

5朵干菊花，5克干明目叶，少量蜂蜜。

把干菊花和干明目叶都洗干净，然后挤干水

分。用开水把茶壶冲洗预热，把洗干净的菊花和明目叶都放入茶壶中并加入开水，浸泡5分钟后就可以饮用了。菊花明目茶可以帮助人们缓解压力，安抚紧张情绪，是减压解忧和让人快乐的最好饮品之一。

4．香蕉酸奶

1个香蕉，200克酸奶，柠檬和蜂蜜各少许。

把香蕉皮去掉，然后切成小块。把香蕉、酸奶一起放进果汁机里搅拌均匀，再放进柠檬，最后用蜂蜜调味就可以了。香蕉、酸奶有激发活力、促使神经系统兴奋、抵抗精神忧郁的作用。经常饮用可以改善苦闷的心情。

5．明虾沙拉

虾仁100克，黄瓜片、葱段、蒜丝、青菜叶、色拉油、沙拉酱、盐各适量。

首先把虾仁用水焯熟，捞出装盘；然后将虾仁、黄瓜片、葱段、蒜丝、青菜叶放在同一个盘中，调入沙拉酱、色拉油和盐，拌匀即可食用。明虾沙拉可以缓解人的紧张情绪，安抚人的心情。

6．桂圆百合煲鸡蛋

10克桂圆肉，50克鲜百合，1个鸡蛋，少量冰糖。

把鸡蛋用水煮熟后去掉皮，把百合洗干净后掰开，然后把它们和桂圆一起放入锅里，添加适量的清水，用小火煮，直到百合熟透，最后放一些冰糖调味就可以了。桂圆百合煲鸡蛋适用于气血虚弱、心烦头疼、焦虑不安、记忆力退化、脸色苍白者食用。

7．玉米银耳羹

100克新鲜玉米，10克银耳，适量鲜牛奶。

把银耳泡发后撕成细条，把新鲜的玉米粒洗干净。随后把玉米和银耳用少量的水一起煮大约20分钟，再放入新鲜牛奶，直到煮开为止。玉米银耳羹有美容护肤、缓解压力、放松心情的功用。

8．凉拌三丝

150克白萝卜，100克海带，150克鲜芦笋。

首先把白萝卜和鲜芦笋洗干净后切成丝，海带泡发后再洗干净切成丝。然后，把它们一起放进碗

里，再加入香油、食盐、味精、醋、糖调味，搅拌均匀就可以了。凉拌三丝有抗疲劳、抗寒、抗过氧化、耐缺氧等人体保健功能。

9．乌灵参炖鸡

1只净鸡，100克乌灵参。

把鸡洗干净，待用；用温水浸泡乌灵参后洗干净，切成片状，塞进鸡腹之中。把鸡放进砂锅里，添加适量清水，再加入料酒、葱和姜，用大火烧开后再改成小火清炖，等到鸡肉煮熟后，放入食盐调味就可以了。乌灵参炖鸡有安心提神、健脾补气的作用，适用于失眠等病症。

10．墨鱼猪蹄粥

250克墨鱼，1只猪蹄，60克粳米。

把粳米淘洗干净，墨鱼洗干净后切成片，猪蹄洗净后切成块放入锅内，加适量清水，煮烂之后，再放入粳米、墨鱼片、料酒，一起熬成粥。粥熬好后，放入葱末、姜末、味精和食盐，搅拌均匀后略煮即可。墨鱼猪蹄粥可以阻止骨质疏松，还有增强免疫力、补气养神的功效。

轻松运动，让压力烟消云散(1)

第五节

生命在于运动。运动不但可以有效地预防各种疾病，提高人的寿命，最为重要的是，经常积极运动的人，他们的身心都会处于一种非常良好的状态，他们往往性格开朗，有更强的承受压力的能力，对生活的态度也更为乐观和自信。

一、运动，缓解压力的灵丹妙药

古希腊的名医希波克拉底曾经说过：阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。确实如此，运动是缓和焦虑、减轻压力的最简单、最有效的方法之一，现代脑科学的研究成果表明：运动过程中我们的脑干能分泌出一种使人快乐的物质，它可以帮助我们快乐起来。

[典型案例]

运动的汗水冲走痛苦

小王在一家外企上班，他有一份不错的工作和幸福的家庭。可是由于他忙于工作而忽略了妻子，

日积月累，妻子对他的不满与日俱增，终于要和他离婚。他做了种种努力，都没有用，最后无可奈何地和妻子离婚了。祸不单行，父亲又得了心脏病，住进了医院，这接二连三的打击几乎快要让他崩溃了。他对自己的工作本来得心应手，可现在他工作时总是心不在焉，老是想自己的前妻和儿子，想父亲的病情，工作常常发生差错，并且对工作感到厌倦。还常常烦躁不安、乱发脾气、喜欢猜忌、失眠多梦。

他到心理医生那里寻求帮助，在医生的指导下和建议下，他开始去健身房做健身运动。每次在健身房大汗淋漓时，他就觉得心情特别舒畅。他觉得身体的劳累和痛苦都被汗水冲走了。有时候，他会故意让自己运动得疲惫不堪，浑身酸疼，在运动中彻底地放松自己。他觉得只有那样才会让自己遗忘痛苦。

[专家分析]

消耗体力是人类最自然的发泄渠道，人在运动之后，身体可以恢复到正常的平衡状态，郁闷的情

绪能得到宣泄，精神也得到了放松。小王心里积聚了巨大的痛苦：家庭的离异、父亲的病情，可以说他的生活在一瞬间发生了难以想象的变化，从天堂跌入了地狱，这种难以承受的痛苦通过运动这种简单却非常有效的方式宣泄了出来。当我们心情不好时，不妨像小王一样去做运动。

[典型案例]

运动，让工作效率成倍提高

小明是典型的白领丽人，她在公司里有不错的职位，年纪轻轻就做了经理，收入也非常令人羡慕，在别人眼里，她一切都美满如意。可是，别人看到的其实都是外表，小明心里也很苦恼。她说：“在其他人的眼里，我的收入很高、工作也很轻松，可是我觉得自己很累，我根本就是强迫自己工作的，我常常感到体力不支。”

公司里的许多人和小明都有同样的感觉，大家常常在一起相互抱怨，也许是大家的抱怨传到了领导那里，总之，公司决定给员工安排充分的运动时间。公司组建了篮球队，并且在公司附近的健身房

为每位员工办了一张优惠卡，让他们去健身。

轻松运动，让压力烟消云散(2)

小明的公司在这方面做得非常好，很有人情味。通过运动，员工工作的疲劳和压抑都得到了缓解，从那以后，再也没人听到小明或公司的其他人抱怨工作劳累了，而且小明和其他同事的工作效率也大大提高了。

[专家分析]

在减轻压力的各种方法中，人们普遍认为运动是最为有效的方法之一，这是大家能亲自感受到的。小明很幸运，她的公司能够真正为员工着想、为员工解忧排困，使大家能在工作之余尽情享受运动带来的无比快乐，大家也不辜负公司的关心，提高了工作效率，为公司作出了更大的贡献，所谓“一举两得”，双方皆大欢喜。

二、减压运动在身边

我们不需要非得花钱到健身房去运动，我们也不需要非得买什么昂贵的运动器械，只要你想运动，就有不花一分钱并且马上就可以实现的运动方

式，你知道这些运动吗？

1．散步

忙碌了一天，吃过晚饭后，或自己，或与家人一起出去散散步，这样可以消除白天工作的疲劳，让身体得到放松。

好处：散步帮助放松精神，缓解忧郁和压抑的情绪，而且有助于增强人体的免疫力。

散步不仅可以使头脑清醒，而且可以使人充满活力。

散步可以促使血管的弹性增加，特别是腿的不断运动，能够使更多的血液流回心脏，能够帮助改善血液循环，提高心脏工作效率。

方式：散步时要挺胸抬头，眼睛平视前方，腹部向内微收，臀部肌稍微维持紧张，两腿自然放松交替前进，双臂随之摆动，并且配合有节奏的呼吸。

注意事项：散步时的节奏与呼吸的节奏有一定的关系。呼吸方式有胸式呼吸法与腹式呼吸法。一般情况下，我们大多采用胸式呼吸，即使要采用腹

式呼吸，也必须先由胸式呼吸开始然后再慢慢过渡，一定不能操之过急。呼吸时不要过慢，不要屏息憋气，也不要吸气过度。最重要的是，散步的时候心情要放松，衣着要宽松，鞋子要合适，并且要注意安全。

2. 慢跑

对上班族而言，慢跑是一种非常好的运动项目。它可以在任何时间、任何地方进行，而且不要什么特殊的技巧。

好处：慢跑可以加强呼吸系统的功能，增大肺活量。

慢跑可以促进人体的新陈代谢，改善脂类代谢，改善脂类代谢，预防血液中脂质太高。

慢跑能使血流加快、血管的弹性加强，有活血祛淤、改善血液循环的功能。

慢跑能够控制体重，防止动脉硬化，调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，缓解大脑疲劳。

慢跑方式：慢跑运动有自由跑、原地跑、定量跑等。自由跑是依据自己的实际情况调整慢跑的速度。

度，没有时间和距离的限制。原地跑就是原地不动地慢跑，开始，一次可以跑50~100步，随后慢慢增加。定量跑有一定的距离和时间限制，就是需要在规定的时间内跑完一定的距离。

慢跑的时候身体的肌肉要放松，呼吸要缓慢而深长，最好使用腹部深呼吸，吸气的时候收腹，呼气的时候鼓腹。慢跑的时候脚步要轻快，两臂要自然摆动。慢跑的运动量以每次20~30分钟为佳。

注意事项：慢跑的速度要根据自己的实际体力而定，不要过于逞强，速度易慢而不宜快，以自然的步伐轻松前进。最重要的是要循序渐进、坚持不懈。慢跑后应感觉轻松舒服，没有腰酸腿疼和呼吸急促的现象，否则应调整运动量。

3. 游泳

假如在烈日炎炎的夏日到清凉的游泳池里游上半天，毫无疑问，那会是不错的享受，相信你全身的疲劳和心里的压力都会被清凉洗掉。

轻松运动，让压力烟消云散(3)

好处：游泳能够加强神经系统控制皮肤血管的收缩和舒张的灵活性，同时能够增强身体适应温度变化与抵抗寒冷的能力。

游泳可以增强对心脑血管的输血量，这有助于心血管疾病的预防与治疗。此外，游泳能增加人体的肺活量。

游泳可以消耗身体里多余的脂肪，并且可以使身体的胸背与四肢的肌肉得到很好的锻炼。

方式：游泳可以分为蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳。蛙泳：手臂和肩部的肌肉要充分伸展，在抬头吸气的时候，颈部肌肉和背部肌肉要有一定的紧张度。自由泳：对速度起着关键性作用的两臂划水，主要依靠胸大肌进行发力，有助于胸大肌的增大。仰泳：它和自由泳的姿势相似，不同的是仰泳可以使背部的肌肉得到锻炼。蝶泳：它对身体素质的要求非常高，由于身体要做波浪形的运动，所以它需要背部和腹部的肌肉协调用力。

注意事项：身体不适或者患有感冒、皮肤癣等疾病的人最好不要游泳。因为游泳不但可以使自己的病情加剧，而且还可能变成传染源，通过各种渠道把疾病传给身体健康的人。此外，心脏不好的人或者喝酒过后都不适合游泳。

三、在运动中享受

作为上班族，你是否每天都生活在工作的压力之中呢？要知道，命运就掌握在我们自己手里，选择什么样的生活态度是由你自己决定的，你并不仅仅是为了工作而活着，你有权利让自己享受生活、享受运动，让自己生活得快乐一点。

瑜伽减压

瑜伽有源远流长的历史，它是一种精神和肉体合二为一的健身术。现在瑜伽健身已经成为一种风靡世界的运动，它不但可以帮你塑造完美的体形，更重要的是它可以舒缓压力、放松身体、安神静心。

建议：

1. 练习瑜伽的时候要找一个安静并且空气流通

好的地方。最好用蜡烛、香薰精油和柔和的灯光营造一个让自己觉得非常舒服的环境。

2. 因为瑜伽的动作需要许多扭曲和伸展四肢、躯干的姿势，所以最好是穿贴身、弹性好或者是宽松的衣服。

3. 练习瑜伽的时候，可以放一些让自己感觉轻松的音乐，比如《高山流水》、《春江花月夜》等。

瑜伽练习：

1. 减压效果

它可以使人去除杂念，注意力高度集中，让人心情平静，能够充分挖掘人的潜力。此外，它还可以增强和伸展腿部的肌肉，并且提高人的平衡力。

2. 练习方法

直立挺身，两腿靠拢，两手自然下垂，重心移至左脚，右膝盖弯曲，使小腿尽量和大腿贴紧，脚掌朝上，两手抓住右脚把它放在左大腿的根部，两手松开，举到胸前，两掌合十，自然呼吸，身体保持平衡，尽量坚持持久一点，然后换到另一条腿重

复这个过程。

爱心忠告：

1．在练习瑜伽前一个小时和练习后半小时内不要进食。

2．手术半年之内和女性经期内不要练习高难度的瑜伽动作。

3．哮喘、高血压病患者和孕妇只能做比较简单的瑜伽动作。

4．假如在练习瑜伽的某一姿势时，觉得体力不支或者出现痉挛，要立即停止练习，并加以按摩。

5．不要逞强，应量力而行，练习时动作要舒缓，不要太快或太用力，不要追求难度，只要你伸展到自己可以承受的最大限度，那就是最有效的。

休闲减压

轻松运动，让压力烟消云散(4)

人们常常把工作看成人生的中心，认为工作就是一切，相对地却忽略了自己的私人生活，他们的生活中几乎没有任何娱乐休闲活动，他们的生活单调枯燥，久而久之，他们对工作也失去了热情，他们感到生活无聊、枯燥，怎样才能解决他们的问题呢？关键的一点是要合理调配工作和娱乐的关系。对上班族来说，保持身心的健康，适当的娱乐是不可缺少的。有这样一个公式 $5+2>7$ ，它的意思是说5天的工作加上2天的休息，它的效果比7天工作的效果还要好。

休闲建议：

1. 选择自己喜欢的活动。一个积极的业余爱好能够帮你减轻压力，它是缓解压力过大的最好办法。不管是唱歌还是跳舞等其他活动，只要你喜欢并且能做到的，都可以成为你生活的调味剂，给你的生活带来快乐。

2. 合理安排工作和生活的時間。在工作之余要

抽出时间进行娱乐休闲活动，特别是那些与你的工作联系不大的活动。

3．给自己放假。当你感到工作太累或是压力太大时，就走出去，远离城市的喧嚣与躁动，走进大自然的怀抱，呼吸新鲜的空气，或散步、或爬山，让自己得到彻底的放松，这也是缓解压力的好方法。

休闲活动：

1．唱卡拉OK

唱卡拉OK可以帮助我们宣泄郁闷的情绪，即使你五音不全，你也可以尽情地唱，痛快地唱过之后，你会感到自己的整个身心都特别轻松。

2．疯狂地跳一次舞

跳舞是充满快乐的，它给我们的乐趣不是其他休闲活动所能相比的，那是一种从心底溢出来的快乐。你可以选一个你自己感兴趣的舞蹈，然后上相应的舞蹈课。在动人的旋律中，你自然而然地就会翩翩起舞。

3．看一场喜剧电影

去看一场喜剧电影，看到有趣的情节你就大声地笑出来，不要吝啬自己的笑声，在笑声中，你的压力会消失得无影无踪。

4．打高尔夫球

优美的运动环境，恰到好处的运动量，高尔夫球可使你的整个身心得到一次充分的锻炼和放松。找一个休息日，穿上舒适的运动装，戴上一副手套，拿一根球棒，潇潇洒洒地去打一次高尔夫球。高尔夫球是和散步联系在一起的，所以你做的是双项运动。另外，漂亮的高尔夫球场会让你心旷神怡。

5．钓鱼

钓鱼场的优美环境会让你感到自己投入了大自然的怀抱。河岸上的树木郁郁葱葱，不知名的野花争奇斗艳地开着，鱼儿在水里游来游去，水面上泛起阵阵涟漪……这一切还不能令你心头的压力释放吗？假如你能钓到一条鱼，那种兴奋是难以用言语来形容的。

爱心忠告：

我们常常说“玩物丧志”，其实，只要我们能够学会控制自己，不要过度地沉迷在玩乐之中，适当地娱乐一下不但没有害处，并且还缓解我们的心理压力。

轻松运动，让压力烟消云散(5)

旅游减压

现代文明在使人们的物质生活得到改善的同时，也给人们的生活带来许多负面影响。特别是生活在都市的那些上班族，长期面对着钢筋混凝土筑成的高楼大厦，整天在工作中忙忙碌碌，累得疲惫不堪，精神紧张。怎样才能改善都市里上班族的这种不良状况呢？旅游是最理想的选择。从城市的喧嚣与躁动中走出来，投入大自然的怀抱之中。在优美的风景中，让心灵得到彻底的放松，进行一次真正的精神沐浴。

旅游建议：

- 1．旅游之前要留意天气预报，注意防寒保暖；饮食的营养要均衡，提高自身的免疫力。
- 2．尽量多参加一些户外活动，但最好不要去人太密集的地方，要选择比较安静的地方。活动要有分寸，并要注意休息。旅游最好找空气比较清新的地方，比如海边、森林等处。

3. 外出旅游要注意个人卫生，住旅店时，最好使用自己带来的洗漱用具。

4. 外出旅行的上班族，要随身携带一本旅行须知之类的知识手册，以备自己需要的时候使用。

5. 以防自己在旅行途中生病，所以最好带点比较常见的药，像感冒药、咳嗽药等，同时最好带些预防意外的药，如创可贴等。

旅游景点推荐：

1. 杭州西湖

有“人间天堂”之称的杭州西湖是我国著名的旅游景点。西湖岸边风景迷人，青山带笑，杨柳多情，真是美不胜收，苏轼有诗为证“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”。此外，这里还有许多人文景观和名胜古迹。

2. 安徽黄山

安徽黄山以“三奇”、“四绝”著称于世，它那晶莹剔透的怪石，变幻莫测的云海，劈地摩天的奇峰，千姿百态的松柏，共同组成了一幅神奇的图画。面对此情此景，你怎能不心情愉悦呢？

3．桂林山水

我们常说“桂林山水甲天下”，此话毫不夸张，桂林风景区是世界上规模最大、风景最美的岩溶山水旅游区。桂林山水以“山青、水秀、洞奇”三绝举世闻名。在这里，你可以感到大自然的神奇和伟大。

4．长江三峡

长江三峡是指瞿塘峡、巫峡和西陵峡，它是著名的长江天险。在这里，你能体会到什么是波涛汹涌，什么是奇峰峻岭。身在其中，你仿佛是在“山水相连，天人合一”的美景之中。

5．西藏

西藏会让你清楚地知道什么是“纯净”，不管是远处的雪山草原还是近处的蓝天白云，不管是凶猛的雄鹰、牦牛还是虔诚的牧民、信徒，它们都像水一样透明清澈。在那里，你会感受到无法言语的宁静和安详。

爱心忠告：

毫无疑问，旅游是一种非常有益的活动，可是

也并不是说它对所有人都合适。因为旅游是一种消费，而且常常是一种非常昂贵的消费，经济不宽裕的人并不适合这种活动，如果因为旅游让自己的经济状况更艰难，那就不但不能减压，反而会增加自己的压力了。此外，旅游是一种消耗大量体力的活动，甚至需要跋山涉水，我们常常说旅途劳顿或旅途颠簸，这种说法是实际情况，一点也不夸张。所以对那些身体不太好的人而言，旅游并不是理想的选择。

借用压力，助你一臂之力(1)

第六节

没有对手的动物会变得毫无斗志，没有对手的人会养成惰性，甘于平庸，最终使自己无所作为。我们常常害怕压力、逃避压力，其实我们每个人都是在压力下成长的，升学、就业、跳槽等，我们的每一个足迹都有压力的影子，可以说，如果没有压力督促我们、催促我们，我们可能什么也不想干，什么也干不成，因为我们每个人都有懒惰和贪求安逸的本性，我们需要压力来激发我们的潜力，来挖掘我们身上的能量。勇敢地面对压力吧，让它助你一臂之力，帮你实现自己的愿望，帮你走向成功。

一、生于忧患，死于安乐

古人云：“生于忧患，死于安乐。”现代人说，我们要有“危机意识”。其实，他们都在说一个意思，人不要贪图安逸，要时刻准备迎接挑战，要在压力下不断前进。

一只狐狸看见一只野猪正在用树干磨它的牙

齿，狐狸觉得很奇怪，就问：“现在又没有猎人，你为什么不休息一下呢？”野猪回答道：“等到猎人出现的时候再磨就迟了。”

上面这则寓言故事就是强调要有“危机意识”。大到一个国家，小到一个人都需要有“危机意识”。国家没有危机意识早晚会出乱子，企业没有危机意识早晚会倒闭，人没有危机意识永远也不能有更大的进步。我们每个人都没有办法预测未来，谁也不能说自己一直会有好运，所以，我们应该有危机意识，随时准备面对任何不好的情况。否则，碰到困难时，你就会手足无措。有强烈的危机意识，虽然不能把问题消除，但至少可以减少损害，让自己开出一条新路，不至于陷入困境。

对个人而言，应该怎样培养自己的危机意识呢？

首先，做好心理准备。准备随时去迎接危机和任何突发状况，这样不管碰到任何情况都不会手忙脚乱。

第二，要有上进心，要有不断改变现状、不断

超越自己的发展意识。发展才是硬道理，这是永不改变的真理，只有让自己更强大，才能从容面对人生道路上各种各样的危机。

秘鲁的国家级森林公园中住着一只年轻的美洲虎，因为美洲虎是一种几近灭绝的珍稀动物，所以秘鲁人对这只美洲虎非常爱护，专门为它建造了一个虎园，在虎园里还有精心布置的豪华虎房。虎园里流水潺潺，绿草茵茵，森林茂盛，而且还有人工饲养的各种食物（羊、兔等）以供美洲虎享用，任何到虎园参观过的人都说，这样好的生活环境真是美洲虎的天堂。可是，令所有人都百思不得其解的是，美洲虎从不去捕捉为它准备的任何活物，也没人听到它让人魂飞魄散的吼叫，在它身上看不到任何一点让人畏惧的王者霸气，与之相反，人们却经常看到它无精打采地待在有空调的虎房里，耷拉着脑袋，睡了吃，吃了睡。有人说，或者它感到孤独，于是政府又从哥伦比亚给它租来一只母虎，可还是没有用。后来有位动物学家来这里参观，他看到美洲虎无精打采的模样，说：“虎是百兽之王，

你不能在它的虎园里只放进一些光会吃草，不知道猎杀的动物。就算不放狼，至少也应该放上几只豺狗，不然，你把它的生活环境布置得再安逸、再豪华，都无法让它提起精神，使它生龙活虎起来。”虎园的管理员接受了这位动物学家的建议，从其他动物园引进了几只美洲豹，这一做法果然非常有效，从美洲豹进园的那天开始，这只美洲虎原先的懒洋洋的模样就消失得无影无踪了。它每天或是站在山顶愤怒地咆哮，或是如飓风般冲下山顶，或是在森林的边缘地带警觉地游荡，老虎身上那种凶猛、霸气的原始本性又恢复过来了，真正的老虎、真正的森林之王回来了。

面对对手，我们才有危机感，才有竞争力。在对手的压力作用之下，你不得不发愤图强，不得不积极进取，不得不勇于创新，不然，你只能被淘汰、被吞并，你只能面对死亡的命运。可见我们都是在危机和压力的逼迫之下才有前进的动力。

所以，没有对手的群体就会相互依赖从而丧失活力和进取精神。没有对手的政体就会慢慢走向腐

败和衰亡。没有对手的行业就会安于现状，失去进取意识，走向衰落。

让我们永葆进取之心吧，不要贪求舒适和安逸，不要被忧患征服，最后的胜利和成功一定会属于我们。

借用压力，助你一臂之力(2)

二、把压力转化为动力

每个人潜在的力量都是无法估量的，可是，在通常情况下，这种力量都处于沉睡状态，一旦遇到危机状况，这种潜能就会惊人地爆发出来，那种力量的巨大是我们难以想象的。所以说很多还没有成功的人是因为他还没有爆发出自己的潜能。人人都需要压力，只有在强大的压力面前，我们的潜能才能得到有效的发挥，只有把压力转化为动力，我们才能不断进步，最终走向成功。

在一次火灾中，有个年龄很大的妇女居然把一个很沉的大柜子从五楼搬到楼下，大家都吃惊她怎么有那么大的力气。火灾后，4个力气很大的男人费尽力气才非常勉强地把柜子搬回到原来的地方。可是，现在你再让那个妇女搬那个柜子，她也搬不动了。

的确，在巨大压力的作用之下，我们的体力和忍耐力都会远远超过平时。只要我们相信并且能在

面对压力时爆发出自己的潜能，我们就会产生超凡的智慧和强大的精神动力。顶级的进步常常来自顶级的压力。现在，企业之间的竞争越来越激烈，如果不能在压力下不断进步和前进，那你只有面临被淘汰的命运，社会就是这样残酷无情的。上班族如果想在激烈的竞争中取胜，在工作的方方面面做到精益求精，你必须学会与压力共存，化压力为前进的动力。

我们常常把对手视为眼中钉、肉中刺，恨不得让他从这个世界上消失。其实，我们应该为有对手而感到庆幸，我们应该从心里真正地感谢他，因为对手给你带来的压力常常是你发愤图强的原因，是你勇往直前的动力，是激发你旺盛斗志的源泉，总之，他是给你精神动力的人。

加拿大一个非常有名的长跑教练，他曾经在很短的时间里训练出了好几个长跑冠军，很多人都想知道他训练的方法。后来，他告诉大家，他训练的秘密就在于他给每个队员都找了一个特殊的陪练——几只凶猛的狼狗。

原先这个教练训练时，他要求每个队员从家里出发时都要自己跑着过来，不允许使用任何交通工具，这就是每天训练的第一项内容。有个队员家离训练场并不是最远的，可是他每天都是最后一个来到训练场，教练心里对他非常不满，甚至想对他说不要在这里浪费时间，还是改行去做点其他事情吧。可是有一天令教练非常吃惊的是，他居然是第一个到达的，而且比别人早来二十多分钟，他今天的速度已经打破了世界纪录。教练查明了原因，原来他在来的路上碰到了一只野狼，在生死存亡的紧要关头，他用尽全力拼命地往前跑，最后，竟然把那只野狼给甩掉了。教练明白了，这个队员今天超常的发挥是由于他被一只野狼追赶，在这个可怕敌人的压力下，他的潜能得到了最大限度的发挥。

教练从这个队员身上得到了启示，准备用狼做队员的陪练，他聘请了一个驯兽师，每次队员训练的时候，就把狼放出来，没过多久，队员的训练成绩都有了飞速的提高。

日本的游泳项目在世界上是非常出色的，他们

在训练队员的时候也采用了和上面相类似的办法。他们的训练方法是，在游泳馆里养一些鳄鱼，每当队员下水之后，教练就把鳄鱼放进游泳池里，鳄鱼一看到人立刻就会兽性大发，张着大嘴，全力追赶运动员，虽然大家都知道鳄鱼的嘴已经被死死地缠住了，它不可能对自己造成伤害，可是一看到鳄鱼的凶恶之相，还是出自本能拼命地往前游。

加拿大和日本的教练都明白一个道理，“敌人”能让队员发挥出巨大的能量，创造出令人震惊的成绩，特别是自己的生命遭到威胁时。因为你明白，敌人就在你的身后追赶你，只要你稍有松懈，你的生命就受到威胁。

成功的人有千千万万，可成功的道路却只有一条——在压力下，不断学习，不断进取。如果你停止了学习和进取，那你很快就会被社会抛弃。

在竞争激烈的现代社会，你必须一直保持危机意识，把压力转化为动力，不断学习，奋力进取，这样才不会落伍、不会被淘汰。压力是把双刃剑，它既有好的一面，也有坏的一面，如果你能在压力

中寻找动力，那么压力就是一件好事，它能为你带来源源不断的动力，帮你完成任何你想做的事情，让你走向成功，创造辉煌的人生。

三、重压之下，力量无限

在巨大的压力之下，世间万物所爆发出来的力量真的令人可敬可畏。我们必须赞叹生命，感谢压力。

豆芽菜 “举重”

借用压力，助你一臂之力(3)

你种过豆芽吗？那你有没有产生过这样的疑问，为什么自己种的豆芽菜是细长细长的，看起来营养不良的样子，但是市场上卖的豆芽却长得又肥又胖的，并且又嫩又脆？

其实，这其中的奥妙很简单。当商家在育豆芽时，他们把种子撒下去之后，要在种子上面盖上一层玻璃之类的物体，这样种子出芽时就必须冲破盖着它们的重物。为了长芽，为了有力气顶起压着它们的重物，它们会一起喊：“一、二、三，顶”、“一、二、三，顶”，这样，它们就变成又肥又胖的豆芽菜了。在压力的考验之下，它们才长得又胖又壮。

南瓜“突围”

有人做了一个关于南瓜的试验，他用很多铁圈把一个小南瓜箍住，他想看看当南瓜慢慢变大时，对铁圈的压力能有多大，他自己估计南瓜最大能承受500磅的压力。在试验的过程中，第一个月，南

瓜承受的压力是500磅，第二个月，南瓜承受的压力是1500磅，当它承受的压力到达2000磅时，做试验的人必须再把铁圈加固，否则南瓜就会把铁圈撑开。最后，南瓜承受的压力超过了5000磅，直到这个时候，南瓜才发生破裂。当把南瓜打开后，试验的人发现，它已经无法再食用了，在它的瓜体内到处都是牢固坚韧的层层纤维。为了使自己吸收充足的养料，以战胜压制自己生长的铁圈，它的根向四面八方伸展，以便使自己可以吸收整个花园的养分。

小鱼“求生”

日本人很喜欢吃的一种鱼并不是本土的，而是从西伯利亚空运到日本的。在空运过程中，常常有许多鱼因为晕机而死掉，这样令商人损失惨重。后来，他们就想出了一个好办法，他们在水箱里放上鱼类的敌人——螃蟹，鱼为了逃脱螃蟹的进攻，只好集中精神，全力备战。结果，鱼的死亡率真的降低了很多。

鲑鱼效应

每次挪威人费尽力气把沙丁鱼从深海中捕捞出来，可是鱼总是没到岸边就口吐白沫，渔民想了各种各样的方法来阻止这种情况的发生，都没有成功。令渔民感到惊奇的是，有一条渔船每次都能带着活鱼上岸，这其中的秘密是什么呢？其实，他们只是在沙丁鱼箱里放了几条鲑鱼，鲑鱼是沙丁鱼的敌人，当把沙丁鱼和鲑鱼放在一起时，出于天性，鲑鱼会一直追逐沙丁鱼，在鲑鱼的追逐下，沙丁鱼会拼命游动，它把自己体内的全部活力都发挥了出来，因此才可以活下来。

听到这些故事，你有何感想呢？豆芽因为抵抗压力而长得又壮又粗，南瓜为冲破压力而完全改变自己的内部构造，鱼儿在生命受到威胁之后反而充满活力，幸存下来。我们有理由说压力是成长的力量，压力是生命的源泉。自然界的小小生物都可以在压力下爆发出如此惊人的力量，那么作为自然界最伟大的人应该怎么做呢？在人生的道路上遇到挫折、面临压力，我们要勇敢地抵抗，誓死不屈，冲破阻碍，获得胜利。

四、欢迎对手的到来

没有对手的人是不幸的人，没有对手的人生是不完美的人生。那些害怕对手，甚至仇恨对手的人都是没有正确认识对手的人。他们常常会认为对手会阻碍自己的道路，是自己获得成功的绊脚石，可是他们却不明白，他们之所以会奋力拼搏、会勇往直前、会拼命努力，都是因为他们时时刻刻感到对手在追赶他们，在威胁他们，他们唯恐自己稍不努力就会被对手超越，所以说他们前进的动力有很大一部分是对手带给他们的。如果在这个世界上你已经找不到对手了，你并不会因为自己成为天下第一而欣喜若狂，你只会感到寂寞难耐，你再也找不到前进的方向和理由，正因为如此，我们有什么理由不欢迎对手的到来呢？

有时候，特别是我们已经取得一定成绩的时候，我们很容易陷入那种飘飘然的自我陶醉之中，会在那种现有的安逸之中走不出来，因为人有时很喜欢舒适感和安全感，喜欢自我陶醉。如果我们不想在不知不觉中落后于人，唯一的办法就是破坏这

种自我陶醉的感觉，让自己感觉到紧张的气氛，只有在紧张的气氛里，人才能警醒，才能充满活力和战斗力，进而强化自己的生命，这一切都需要有对手的存在。

借用压力，助你一臂之力(4)

有这样一支球队，他们在挑选球员时遵守一个规则，谁曾经取得了好成绩、谁资格老、谁有后台支持，就让谁上台打球。后来，这支球队的表现越来越差，令人们非常不满。为了改变这种局面，负责这支球队的俱乐部把一些无能的教练辞退了，从国外聘请了一些有铁腕之称的教练。这些教练完全不理睬先前挑选队员的规则。在他们的球队里，没有完全不变的主力，谁打得好谁就可以上，在比赛之前任何人都不知道自己是会上场，还是会坐冷板凳，所以，每一场的比赛之前，每个球员都需要做好充分的准备，保持良好的竞技状态，以便在自己上场时可以有出色的表现。教练正是通过在每一场比赛中都引进了竞争机制的方式改变了球队的不利局面，才使这个球队的成绩迅速上升，球赛办得越来越精彩。

也许人的体内有懒惰的因素，不靠竞争来激发人就永远不思进取。不管在生活中还是在工作中，

我们都喜欢逃避，喜欢安逸，我们缺乏雄心壮志和责任感，即使有了远大的目标，也没有脚踏实地去干的勇气，

人之所以会变得越来越懒散，一方面是因为他们处在安逸的环境里，另一方面人的懒散也有一种自我强化的机制，如果每个人都热爱舒适安逸的生活，那么贪图享受就是不可避免的。在这种情况下，从外界引来竞争者，打破这种安逸的生活，人就马上会警觉起来，懒散的本性在环境的影响下也会有所节制。

因此，欢迎对手的到来吧！他不是你前进道路上的绊脚石，而是你的一个推进器、一个加力挡、一剂强心针。因为他的存在，你才能永远充满活力、不断进取。

五、压力面前，自我拯救

在压力面前，你只能选择自我拯救，如果你等着别人来救你，那么压力就会把你一口吞噬下去。你要相信，求人不如求己，你自己才是最伟大的，你自己完全有能力拯救自己，只要你能把自己体内

所有的能量都挖掘出来。

年轻人在做事时常常喜欢为自己留一条后路，这样是很难成就一番事业的，因为只要你知道自己还有后路可以退，在面对危机和困难时你就会犹豫，就难以竭尽全力，不能把自己所有的力量都使出来。你总是会想，即使你失败了，你还有后路可以退。公元前1世纪，罗马的恺撒大帝率领自己的军队到达英格兰之后，就抱定了绝不退却的信念，为了让士兵明白自己的决心，为了让他们知道除了成功之外他们别无选择，为了让他们知道自己没有后路可以退，恺撒大帝在士兵面前，毫不犹豫地把运载士兵的船只全部烧掉，片甲不留。只有破釜沉舟的军队才能取得胜利。同样的道理，我们不管做任何事情，都必须抱着勇往直前的决心，无论碰到多大的困难和挫折都不能退却。如果我们的意志不够坚定，随时准备知难而退，那就永远都没有成功的一天。

意志力的强弱是决定一件事情成败的关键。对那些有着坚强意志力的人来说，不管遭遇什么困难

或障碍，他都能想尽一切办法去克服，直到取得成功。可是对那些意志薄弱的人而言，任何一点困难都可以吓倒他们，他们一碰到挫折，就会选择放弃，最后只能面对失败的命运。在我们的生活中，有很多青年，他们也追求上进，只是意志不够坚定，没有坚强的决心，没有破釜沉舟的勇气，每次一遇到挫折，就选择后退，所以常常难以取得成功。

借用压力，助你一臂之力(5)

如果你准备做一件事情，那么就要下定决心，不留任何后路，用尽全力，不断进取，不管遇到多大的困难都不要退缩。如果你有不达到目的誓不罢休的决心，你就会排除万难，不怕牺牲，去争取胜利。有了坚定的决心，你想不成功都难。

对一些人来说，犹豫不决的坏习惯已经深入他们的骨髓，他们无论做什么事情，总喜欢给自己留一条后路，毫无破釜沉舟的勇气，他们不知道不顾一切地向前迈进是成功的秘密。把自己的所有心思都集中在目标之上就可以培养出一种坚强的自信，这种自信可以清除犹豫不决的恶习，让你获得成功。

很多人都习惯把麻烦问题放在一边，等着以后解决，其实，这是一个非常不好的习惯。假如你发现自己有这样的倾向，就要赶快改掉这个坏习惯，不管什么问题，都要学会果断敏捷地做出决定，问题不管拖多久都还是要解决的，有时候拖得越久，

问题反而会变得越复杂，问题都是越早解决越好的。不管现在面临的问题有多么严重，你都要慎重地权衡，把各个方面都顾虑到，然后做出比较明智的决定。敢于面对问题、面对压力的人才有希望取得成功。

在人生的道路上，与金钱、势力等因素相比，自信是更为重要的东西，它是做任何事情的最重要的条件。只有自信才能克服各种困难，扫除各种障碍，最后取得成功。如果我们研究一下那些成就了伟大事业的大人物，你就会发现，他们对自己都有着坚定的自信，他们相信自己的能力，相信自己从事的事业必定会取得成功，正是因为他们的坚定的自信，他们才能把所有的精力奉献给自己的事业，他们从来都不会分心地去想一下：要是不成功怎么办。所以任何艰难险阻都阻止不了他们，最终他们会获得成功。

造物主赋予人巨大的力量，它让我们去开创伟大的事业、去描绘精彩的人生。可是这种巨大的力量是潜藏在我们的心里的，需要我们去唤醒、去挖

掘。勇敢地去面对压力吧，把你所有的力量都使出来，自己做自己的拯救者，扫除一切障碍，克服一切困难，去争取成功吧，你的生命会发出像太阳一样耀眼的光芒。

六、管理压力，做主人而不是做奴隶

压力究竟是有益的还是有害的？有人说有益，有人说有害，谁都可以讲出理由、举出例子，事实上，无论说有益还是有害，都是没有全面正确地看待压力，压力是把双刃剑，它既有好的一面，也有坏的一面。以工作为例，如果我们心里毫无压力，不把工作当一回事，领导交代的工作随便一做就交了了事，那肯定不会使领导满意，可是如果我们心理压力太大，过于看中工作，常常患得患失，害怕自己做不好，最后工作的效果可能真的不会理想。只有适度的工作压力才能激发我们的能量，让我们用心去把工作做好。所以说，压力的好坏，关键是你怎样去把握压力的尺度，你是把它控制在有利还是有害的范围内，你是否能很好地管理你自己的压力。

压力管理的智慧

在压力管理的课堂上，老师拿起一杯水，然后问学生：“大家认为这杯水有多重？”

有人说20克，有人说500克，老师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿1分钟，大家一定认为没问题，拿1个小时，可能觉得手酸；拿1天，可能得叫救护车了。”

其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久就觉得越沉重，这就像我们承受的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后就觉得压力越来越沉重而无法承受，我们必须做的是放下这杯水，休息一下再拿起来，这样我们才能拿得更久，所以，大家应该学会把身上的压力在一段时间后适时地放下，让自己好好休息一下，然后再重新拿起来，这样才不会被压力压垮。

压力是我们做任何事情的动力，我们不能完全抛弃它，事实上也是根本不可能的，只要我们生活在这个世界上，就有各种各样的压力向我们涌来，我们不可能生活在一个完全没有压力的世界里。可

是，我们必须学会管理它，不能让它像大山一样压迫着我们，让我们喘不过气来。就像上面故事所说的那样，不要一直把压力扛在肩上，该放下的时候就放下让自己轻松一下，只有这样才能削弱压力的不良影响，充分利用它好的一面，使自己在压力带来的强大动力中取得一个又一个的成功、创造完美的人生。我们是压力的主人，不是它的奴隶，我们要支配它，让它为我们服务，不要被它控制，受它的迫害。

你还能承受多久

第七节

——压力测试

压力自我测试——帮你认清自己的压力状况

如果你现在不知道自己的压力状况，那么就做做下面的压力测试题吧，它会帮你看清你的压力指数。仔细阅读下面的问题，你只需要回答“是”或者“否”就行了。

1．在工作中发生了一些意外之事就会感到心烦意乱。（ ）

2．常常觉得自己不能控制工作中的一些重要事情。（ ）

3．认为自己没有一个方面是成功的。（ ）

4．对生活中带有威胁的争吵不能妥善处理。（ ）

5．对工作中发生的重要变化难以适应。（ ）

6．对无法完成一些自认为很简单的工作而感到烦恼。（ ）

7 . 工作中常常会莫名其妙地感到紧张和压力。 ()

8 . 对处理自己的私人问题感到没有自信。
()

9 . 作为一名主管却感觉工作计划并没有沿着你的想法发展。 ()

10 . 对办公室中那些无聊的烦恼感到无能为力。 ()

11 . 对日常的时间不能很好地规划。 ()

12 . 感到积累的许多困难不能顺利解决。 ()

13 . 近来总觉得不能应付必须要做的所有工作。 ()

14 . 常常思考那些必须要完成的工作。 ()

15 . 担心花钱，所以不愿意出席同事或朋友的生日宴会。 ()

16 . 因为某件小事和要好的同事闹别扭，你们互不相让，最后你会一个人生闷气，并且在工作中一直想这件事。 ()

17 . 假设你新买的鞋子刚穿了一天就坏了，你

会非常生气并不断埋怨。（ ）

18．如果你的爱人因为你的薪水少责备你，而使你觉得压力很大，你并不会和他（她）争吵，而是压抑自己的情绪。（ ）

19．最近常常食欲不振，并且还有头疼、失眠等症状。（ ）

20．假设你的一个非常要好的同事跳槽了，你会非常难过，不愿面对现实。（ ）

得分情况：

回答“是”为1分，回答“否”为0分。将各题的得分加在一起得出总分。

得分说明：

总分为0～6分：这说明你能够应付工作和生活上的许多事情，偶尔出一些问题也属于正常情况。

总分为7～14分：这说明你有轻微的心理压力，虽然在工作生活中会碰到一些麻烦，但是你大体上可以处理这些问题。

总分为15～20分：这说明你已经承受着巨大的心理压力，你没有能力很好地处理来自工作和生活

中的压力，所以你常常会感到焦虑不安，并且你的工作和生活也受到影响。你需要赶快改变这种局面，不然的话，你的工作和生活不能正常进行。

如履薄冰：解析职业危机感(1)

第2章

去除弊端，游刃职场

在瞬息万变的职场中，人们在其中苦苦地挣扎着，每个人都有自己难言的心病，有人为付出多、收入少而抱怨；有人说自己虽然收入高，可是却心情不好；有人说自己在职场中如履薄冰，常常担心自己的职位不保；有人说自己面对工作却找不到往日的激情……各种各样的困扰让上班族身心疲惫，怎样解开上班族的心结，找到他们的问题所在，帮他们从困境中解脱出来，使他们绝处逢生，重新精神焕发，做一个快乐成功的职场人，这就是我们下面要关心的问题。

第1节

现代社会竞争越来越激烈，每时每刻都有新的人才涌进来，知识的更新换代越来越快，也许昨天你还在为自己拥有更多的知识而洋洋得意，可是今天你突然发现你的知识已经满足不了自己的需要，

你不得不重新给自己充电，在这样的环境中，你失去了安全感，时刻都感到自己处在危机之中，觉得别人都在对你的位置虎视眈眈，于是每天都在惴惴不安中过日子，如果你有这样的感觉，那么你应该警觉，你正在面临职业危机。随着市场经济的快速发展，职业危机感的出现是不可避免的。今天，谁也不可能再有以前的那种铁饭碗，适者生存、优胜劣汰这种生物界的法则也应用在了我们的市场经济里，应用在了我们的工作中，永远都不会有稳如泰山的职位，你现在所拥有的职位并不一定一直会属于你，如果你不够努力或者不够进步，那你的位置很快就会有别人来替代。

测试：你有危机感吗？

请对下面的问题做出选择。

一头乳牛正从牛舍里出来吃草，请你凭直觉判断，它将走到哪一处？

A．山脚下 B．大树下 C．河流旁 D．栅栏农舍旁

A．你的危机意识很强，甚至有点杞人忧天。也许很容易的事，被你天天惦念着，久而久之也变成

困难的了。放开心胸，天塌下来有高个子顶着。

B．你几乎没有危机意识，一天到晚无忧无虑，你认为船到桥头自然直，没啥好怕的。

C．你的危机意识不强，成天迷迷糊糊的，记性又不好，总是要人家提醒你才会有危机意识，但是一会儿之后，又完全不记得危机意识是什么东西了。

D．你有一定的危机意识，不过你担心的事确实有担心的必要，你属于早做打算、未雨绸缪的人。

[典型案例1]

王小姐今年30岁，是一家服装公司的设计总监。

对任何女孩子而言，30岁都是一个敏感的年龄。父母整天在她耳边唠叨结婚的事，王小姐自己心里也很着急，可是一想现在正是自己事业的爬坡期，她就感到为难了。

王小姐学历一般，本科毕业，现在研究生遍地都是，何况自己是个本科呢？正因为如此，她到公司后，工作非常努力，她要求自己每件事情都做得

比别人好。她认为只有通过工作上的出色表现才能弥补自己学历上的不足，功夫不负有心人，她的努力终于得到了领导的认可，自己被提升为设计总监。她心里明白，自己得到这个位置很不容易，特别是有许多更年轻、学历更高的新人进入公司后，她越来越感到了危机。

一想到自己现在工作上面临的状况，她就觉得结婚对她而言是一种负担。她明白，如果自己现在结婚的话，那意味着自己很快就会有孩子，一旦有了孩子，起码自己有一年不能工作，那自己的位置肯定会被别人取代，即使自己再返回工作岗位，有了孩子的人，公司肯定不会再像以前那样重视自己，自己辛苦这么多年努力打下的好局面会被结婚毁掉，她真的很不愿意。女大当嫁，自己不可能一辈子不结婚，越往后拖，自己的选择机会就会越少，结婚是迫在眉睫的事，自己究竟该怎么办呢？家庭和工作如何才能两全呢？一想到这些事情，王小姐就觉得痛苦不堪。

[典型案例2]

如履薄冰：解析职业危机感(2)

孙女士，38岁，公司副经理。

职业危机感，我看现代人多少都有点，尤其是女性白领，家庭事业两头兼顾，更是别有一番滋味在心头。

就拿我来说吧，进公司的时候是大专学历。半年内从普通职员升到了主管，两年后便坐上了现在这个副经理的位置。然而，即使一切都这样顺利，我的危机感还是从未间断过：刚工作时担心业务上的事情，怕任务完不成，怕被同行超过；结婚后则怕有了孩子会影响工作，担心好不容易拼来的位置被别人挤掉；现在呢，这么多年下来，位置应该稳定了吧，可又有别的忧虑。

一是学历，随着时间的推移越来越成为问题，尤其每年看着新人不断进来，一个个至少都在本科以上，硕士、博士也不稀奇，充满着自信和活力，要让他们对我这个上司心服口服，自己就非得提高不可；二是年龄，女人在这个问题上总是特别敏

感，虽然自己的职位不是吃“青春饭”，但面对年轻的同事有时也会感到尴尬。

所以，现在的我，虽然身居要职、工作繁忙，但还是要抓紧时间去读进修班，要考张证书来弥补自己学历上的不足，这样做的代价便是我留在家里的时间越来越少，有时一个星期都不能好好跟丈夫、儿子说上几句话，心里很歉疚。

[专家分析]

现代社会给我们提供了远远比过去更为丰富的物质生活，可是我们的精神却失去了以往的宁静和和谐。安定和幸福逐渐离我们远去，焦虑和不安向我们走来，这种生活让我们痛苦。特别对那些身在职场的人，他们整天神经紧绷，心里七上八下，时时刻刻都能感到危机的气息在自己周围蔓延。

职场中的竞争是残酷的、激烈的，即使你非常优秀，你在公司的业绩有目共睹，你的工作能力遥遥领先，面对不断涌进公司的新进职员和变幻莫测的工作环境，不管你的心理素质多好，你都不可能心如止水，不受影响。有一家公司对2500名员工

所做的调查结果显示，85%的人都认为自己没有职业安全感。

那么究竟是什么造成了我们的职业危机感呢？

1．失业恐惧

许多人对工作都有危机感，他们担心自己的位置不保，害怕自己有一天会失业，失业后所带来的经济压力和心理压力让他们难以承受。

2．自尊心受到威胁

工作不但没有增加自己的自信，相反还严重打击了自尊心。上司的说话或者行为方式让你自尊心受到伤害，使你处于紧张不安和自责的境地，这时，你会感到职业危机感。

如履薄冰：解析职业危机感(3)

3．没有归属感

我们总希望自己和公司建立一个非常亲密的关系，希望在公司里能够关心他人，同时也被别人关心。如果自己和公司的利益不一致时，你会找不到自己在公司中的位置，这也会让你感到职业危机。

4．知识结构老化，在竞争中处于劣势

现代社会，知识更新的速度让人难以想象，你必须不断地学习新知识来给自己“充电”，如果你学习的速度赶不上知识更新的速度，你在职场竞争中就会处于劣势。你可能面临的局面：一是自己的知识结构已经老化，还没有完成知识更新；二是其他同事已经完成了知识更新或者公司引进了新型的人才，在这种情况下，你的职位很可能被别人取代，强烈的职业危机感笼罩着你。

5．工作任务难以完成

你竭尽全力，努力工作，想把工作做好，以便得到领导的赏识和同事的认可。可是，来自外界的

各种干扰却扰乱了你的工作计划，你感到自己的工作难以有出色的表现，甚至会面临失败的局面，在这种情况下，你产生了深深的职业危机感。

6. 工作能力和职位要求有距离

或者你学的专业和从事的工作不对口，或者你缺乏工作经验，或者你真的能力有限……总之，你感到自己工作很吃力，对自己的工作难以胜任。当你的工作能力和职位要求有距离时，你的工作很难进行下去，你也难以从工作中获得什么成就感，工作不但不能给你增加自信，反而会损害了你的自尊心，你会觉得自己根本就不适合干这个工作，久而久之，在公司里，你会觉得草木皆兵，你害怕领导责备，害怕同事嘲笑，职业安全感消失殆尽。

[贴心呵护]

对于上班族来说，如果发现自己有了职业危机感，你该怎样来缓解这种心理危机呢？

1. 积极主动地与职场新人交流沟通

要积极主动地与新进公司的人员交流沟通，这能够给他们留下平易近人、容易相处的好印象，从

而可以使自己融入他们的世界，这样做对你有很多好处，因为这些新人往往走在社会潮流的前沿，他们有更新的思想、更高的知识、更时尚的生活方式，常常和他们接触，你就不容易落伍。

2．提高自己的竞争力

摆脱职业危机感最为重要的一点就是要提高自己的竞争力，只有让自己具备更高的竞争力，和别人竞争时能够凸显自己的优势，证明自己比别人更优秀，只有这样才能在激烈的竞争中不被淘汰，才能最大限度地缓解自己的职业危机感。

3．学会和不安全感和睦相处

缺乏职业安全感，就犹如疲惫不堪、提心吊胆的旅行，整天马不停蹄地到处奔波，可是还要担心意外事件的发生，心里每天都想着各种各样的可能发生的坏消息，这对人的心理是一种折磨，对自己的职业发展也非常有害。所以，当你被职业危机感包围时，那就索性让自己勇敢面对，把最坏的结果都看清楚并且勇敢地接受它。解决职业危机感最好的方法就是学会和不安全感和平共处。

[心灵启迪]

赌场里有这样一种高手，他们走进赌场后从不急于赌钱，而是到处游逛，他们专门找那些守在同一个老虎机前已经很长时间，却赢少输多的赌客。

当那些赌客输完了口袋里的钱，心情沮丧地离开老虎机时，高手马上来到他们刚刚用过的机器前面。

让人奇怪的是，往往前面的赌客还没走远，就听到身后的机器开始狂响，回头一看，只见机器上的红灯一直在闪，让自己赔了很多钱的那台老虎机，现在竟然在狂吐硬币。

不由自主：解析“工作狂”心理(1)

第2节

上班族中有一种奇怪的群体，他们工作起来非常拼命，他们几乎所有的时间都在工作，如果不让他们工作，他们就无所适从，不知道该干什么，他们在工作上追求一种完美，稍有任何差错，他们就会自责不已，也许你会对他们赞叹不已，可是，工作对他们来说，不是一种享受，而是一种机械的习惯，他们从工作中得不到任何快乐，只是借助工作来填充心里的空虚，他们不知道爱惜自己，即使工作损害了他们的健康也还是要不停地工作，他们工作虽然很拼命，可工作效果却并不理想，因为他们不会合理调节自己的工作和生活，不懂得劳逸结合，现在，你仍然认为他们应该受到称赞吗？其实，这些人属于工作狂，工作狂是一种心理变态，它和对工作有热情是截然不同的两件事，是应该被抛弃的，需要得到有效的治疗。

测试：你是工作狂吗？

一、认真阅读下面的问题，只需要回答“是”或者“否”就可以了。

1．对工作的狂热和兴奋程度，超过家庭和其他事情。

2．工作有时有薪酬，有时没有。

3．将工作带回家。

4．最感兴趣的活动和话题是工作。

5．家人和友人已不再期望你准时出现。

6．额外工作的理由，是担心无人能够替你完成。

7．不能容忍别人将工作以外的事情排在第一位。

8．害怕如不努力工作，就会失业或成为失败者。

9．别人要求你放下手头工作，先做其他事，你会被激怒。

10．因工作而损害与家人的关系。

说明：在上面的问题中，你肯定的答案越多，说明你越接近工作狂。

二、认真阅读下面的题目，选择最适合自己的选项。

如果你偷懒没有去上班，睡醒后走到客厅，第一个吸引你的是什么？

A．电脑 B．沙发上的靠垫

C．电视遥控器 D．茶几上新买的剪刀

A．天生工作狂：你是个对恋爱没有兴趣的人，你认为人的一生，爱情只不过是工作过后的调剂品或者附属品。提醒一下，请不要忽略身边关心你的人！

B．爱情万岁：工作对你而言毫无乐趣，在你的世界里爱情就是你的一切，没有爱情，你就觉得生活空虚无聊，没有任何色彩。提醒一下，生活里不只有爱情，还有很多精彩的东西。

C．最爱自己：你是坚强独立的人，无论遇到任何事都会自己解决。你感到在工作上你被大材小用，在生活上你也并不渴望爱情，在你的世界里只有你自己的存在。当心变成自恋狂！

D．寻求刺激麻醉：无论工作还是爱情你都已经

满身伤痕，你开始以放纵的态度对待自己和生活，你不断寻求刺激，只想麻醉自己。提醒一下，重新振作起来，找回自信和梦想。。”

不由自主：解析“工作狂”心理(2)

[典型案例1]

在IT行业工作的白小姐是一个典型的“工作狂”。因为这个行业的竞争非常激烈，知识更新的速度也较快，所以她总是感到危机，有时晚上都会做噩梦。为了使自己能在这个竞争激烈的环境中生存下去，并且生存得更好，她工作非常拼命，简直到了废寝忘食的地步，她把所有的时间都花在工作与与工作有关的事情上，不但上班分秒必争，就是业余时间她也在熟悉业务、加班或者学习外语。工作似乎是她生活中唯一的事情，她根本不知道什么是娱乐。她对公司内人员的升迁非常在乎，非常担心自己表现不好，落在别人后面。她连交男朋友的时间都没有，现在她已经30岁了，可还是孤身一人，她整个的心思都在工作上，根本就没时间考虑结婚的事。最近一段时间，所以突然发现自己害怕放长假，因为一放长假，她就不知道自己该干什么。别的女孩子都和男朋友一起出去玩，她也没有

男朋友，所以觉得自己很孤独。朋友约她一起去逛街买衣服，她觉得那样既无聊又浪费时间。所以，在别人都开开心心地放长假时，她常常一个人在办公室加班。

[专家分析]

不工作时，白小姐就产生了这种无所适从、焦虑不安的心情，这已经是“工作狂”的典型症状了。有调查显示，在上海、北京等一些大都市里患有“工作狂”的上班族有不断增长的势头，并且他们大都集中于外企、IT等行业中。

对于一个上班族来说，“工作狂”并不是一件好事，即使它给你带来了一些金钱和成就感，可是，它却损害了你的健康，破坏了你的生活，使你的生活变得单调无味，失去了阳光和光彩。它像一个幽灵到处游荡，世界上的各个角落都有它的影子，并且变得越来越严重。据研究显示，不论在西方还是在东方，“工作狂”的人数都在不断增加，在过去的10年中，美国的工作狂增加了5成，日本增加了7成，在我国也增加了至少4成。

“工作狂”带来的危害是巨大的，很多人因为工作过度而早早地导致“过劳死”，在日本，每年有一千多人死于该症。“工作狂”们常常患一种奇怪的疾病，他们平时拼命工作，好不容易有个星期天或者假期，他们却发现自己闷闷不乐，无法放松，因为他们已经习惯了那种紧张的工作生活，对轻松的假日生活反而不适应。

除非发生什么严重的后果，“工作狂”们是不会停下来休息的，他们根本不关心自己的健康状况，不是因为他们不得不工作，而是他们自己从心理上需要工作。他们把所有的时间都花在了工作上，牺牲了健康，忽略了家人，给自己和家人都带来了伤害，他们从工作中得到的远远赶不上他们所失去的。

[典型案例2]

不由自主：解析“工作狂”心理(3)

李小姐，业务员，私人企业。

李小姐自述：“我中专毕业后在一家私营企业上班，做业务员。刚开始工作时我就觉得每天都很累，但我知道年轻人吃点苦没有关系。由于我表现比较出色，订单也最多，去年被调到业务部门，但是更累了，每天我除了工作就是工作，我想拿更高的学历，但没有时间学习；想放弃这份工作，可又觉得对不起厂家。前些天，由于我的粗心，给厂家带来了近万元的损失，但老板没有责怪我。我现在进退两难，如果再这么工作下去的话，我会崩溃的，我该怎么办呢？”

[专家分析]

李小姐是一位非常优秀的年轻人，有能力、肯吃苦、忠诚厚道，工作认真负责，而且非常有上进心。以前她在工作当中表现出来的这些优秀品质，不仅可以使她维持生活，更重要的是可以让她在工作中体现自己的价值和获得成就感。可是现在对她

来说，工作量的无限扩大，已经无法更好地体现她的价值，并且使她获得成就感了。因为工作的负担太重，即使她很努力、很拼命地工作，仍然感到力不从心。

此外，她有更高的目标追求，她希望能够通过进修获得更高的学历，希望做一些自己真正感兴趣的事，这对一个青年人来说，都是最自然的需要！可是，是什么阻碍她去实现自己更高的追求呢？就她的感觉来说，可能是外界环境阻碍了她，因为公司对她好，待遇也好……其实，这只是她自己所感觉到的，这种感觉的产生缘于她的性格，那就是她的忠诚厚道，甚至达到了“愚忠”的地步。反过来想想，为什么在公司里老板给自己如此的优待？这些难道不是自己辛苦工作的结果吗？虽然自己出了一些错误，但公司损失的钱和自己为公司挣到的钱比起来，哪个更多呢？如果自己是老板，是喜欢一个辛勤工作、有时会出现小错误的员工，还是喜欢什么事情也做不了，也没机会犯错误的员工呢？不工作就不会出错。

工作勤奋是好的，但不要变成“工作狂”，因为工作狂也是一种病态，“工作狂”们往往有一种极端追求完美的心理，任何事情都要做得最好，只有这样心理才能获得安宁。可是工作狂往往感到压力大、焦虑、身心疲惫，有些人甚至年纪轻轻就患上各种疾病，甚至导致“过劳死”。在“工作狂”们的内心，实际上是强烈的自卑意识，不敢面对真实的自己，不敢面对自己在生活和爱情世界里的需要，不敢追求自己真正想要得到的东西。我们希望她能从自卑的情结中走出来，真实地面对自己，努力追求自己想要的生活。

[贴心呵护]

对于那些陷入“工作狂”中的上班族来说，什么样的方法可以有效地改善这种状况呢？

“工作狂”们可以从以下几个方面做起，慢慢地改善自己，使自己回到正常的工作状态。

1. 有意识地减轻工作压力并强迫自己减少工作量。

具体做法是：不妨列出一份工作日程表，先将

自己现在的所有工作项目和工作时间——写明，然后考虑哪些可以完全放弃，或至少暂时放弃，哪些可交由他人或与他人合作完成，同时注重提高工作效率。最后订出新的工作日程表，并请家人或同事予以监督。

2．不妨培养一些与工作关系不大的业余爱好来丰富业余生活。比如说参加一些运动等。

3．向心理医生咨询，接受心理医生的帮助，进行科学的治疗。

4．心情郁闷的时候，要向比较亲近的人倾诉，不要闷在心里，更不要借拼命工作忘记痛苦。

5．注意饮食，比如说每天吃一粒维生素E，它有助于缓解工作压力，喝上一杯让人兴奋的咖啡，使自己精神振奋。

[心灵启迪]

利奥·罗斯顿是美国好莱坞最胖的明星，他体重385磅，腰围6英尺。有一次，他在英国的演出过程中，因为心脏功能的衰竭而被送到医院急救，虽然经过了医护人员全力地抢救，可仍没

能挽回他的生命。

生命终结之前，罗斯顿绝望地说了一句发人深省的话：“虽然你的身躯强壮，可你的生命只需要一颗心脏而已

激情难再：解析职业倦怠心理(1)

第3节

曾经是那样地充满激情，那样地意气风发，那样地富有雄心壮志，想要在工作上有所成就，想要创造一番事业，可是现在每天早晨醒来一想到要去办公室就感到头疼欲裂，勉强拿着公文却看不下去，面对工作却毫无兴趣，往日对工作的激情不知道到哪里去了，工作时大脑常常一片空白，你对此困惑不解，不停地问自己，这究竟是怎么了，不用怀疑，职业倦怠症已经侵袭你了。

测试：你有职业倦怠症吗？

下面是职业生涯规划专家专门设计的一套测试题，可以帮助你了解自己的“职业倦怠情况”。仔细阅读下面的题目，明白题意后立刻作答，选A得5分，选B得3分，选C得1分，把各题得分相加后得出总分。

1. 你是否感觉工作负担过重，常常感觉难以承受，或有喘不过气来的感觉？

A．经常B．有时候会C．从来不会

2．你是否感觉缺乏工作自主性，往往老板让你做什么你就做什么？

A．经常B．有时候会C．从来不会

3．你是否认为自己基本上待遇微薄，付出没有得到应有的回报？

A．经常B．有时候会C．从来不会

4．你有没有觉得待遇不公，常常有受委屈的感觉？

A．经常B．有时候会C．从来不会

5．你是否会觉得工作上常常发生与上层不和的情况？

A．经常B．有时候会C．从来不会

6．你是否觉得自己和同事相处不好，有各种各样的隔阂存在？

A．经常B．有时候会C．从来不会

7．你是否经常在工作时感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都无精打采？

A．经常B．有时候会C．从来不会

8. 你是否以前都很上进，而现在却一心梦想着去度假？

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

9. 你是否在工作上碰到一些麻烦事时急躁、易怒，甚至情绪失控？

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

10. 你是否在吃工作餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食也失去兴趣？

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

11. 你是否对别人的指责无能为力、无动于衷或者消极抵抗？

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

12. 你是否觉得自己的工作不断重复而且单调乏味？

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

说明：12~20分，很幸运，你还没有患上职业倦怠症，你的工作状态不错，继续努力哦。

21~40分，你已经开始出现了职业倦怠症的前期症状，要警惕，请尽快调整，你需要为自己的职

业状况进行反思和规划，以提升你的职业竞争力。

41 ~ 60分，你很危险，你对现在的工作几乎已经失去兴趣和信心，工作状态很不佳，长此以往极不利于个人的职业发展，最好尽快向职业规划方面的专家求助。

[典型案例1]

激情难再：解析职业倦怠心理(2)

小石自述：“以前，我每天早上去上班时都要照一下镜子再走，那时候，镜子里的自己总是笑容满面的。一走进办公室，我就感到精神振奋、心情愉快，我觉得一个人有工作可以做真是一种莫大的幸福，多少人想找一份工作都找不到呢。每天至少有三分之一的时间在工作，在这三分之一的时间里自己都处在幸福之中，这样的生活不是幸福还能是什么呢？可是，不知道从哪一天开始，我不再是早上一起床就迫不及待地想去工作，并且从星期一开始上班那天就盼着过星期日，还经常想请假不去上班，为了请假不惜说谎称自己生病。即使勉强去上班，也是无精打采地坐在那儿，什么也不想干。我清楚地感觉到我对工作产生了厌倦情绪，并且这种情绪在与日俱增，我之所以产生这种厌倦情绪，并不是因为工作开展得不顺利，也不是因为上司不重用我，至今为止，我的工作业绩并没有明显下滑，在和客户谈判的时候，我依然滔滔不绝、口齿伶

俐，做市场分析的时候，我依然有从前的敏感性，判断准确。可是我心里对这一切都厌烦透顶了。一旦对工作产生了厌倦情绪，想把这种情绪从心里消除就变得非常困难了，并不是说休息几天或者去外面旅游一次就可以治疗的。热爱工作的人，其实都是热爱工作时那种快乐和充实。可是现在，我对办公桌上的电话产生了一种恐惧，因为那意味着我不得不投入紧张的工作，不得不去跟客户谈判，可我并不愿意去做这些事情了。可它要是一直都不响起的话，我也会感到紧张，因为我会想是不是自己的销售情况不太好。总之，我现在每天是坐立不安、痛苦难耐。我到底该怎么办呢？”

[典型案例2]

赵先生在一家汽车配件公司当技术员，他的工作很出色，他自己本身对机械技术之类的东西很感兴趣，所以他一直工作得非常开心。可是，最近一段时间，他对工作产生了厌倦情绪，常常有一种甩下工作不干的冲动。

他之所以产生这种情绪，是因为公司里有些事

情让他头疼。第一件事情是他和同事之间闹了一些矛盾。其实都是因为工作上的一些小事情产生了矛盾，可是矛盾聚集多了，彼此之间就有了偏见，说话的时候谁都不客气。第二件事情是自己的老板似乎得了更年期综合征，工作稍不满意就皱着眉头，板着脸，样子阴沉得吓人，另外一个老板是个不折不扣的工作狂，每天第一个到公司，最后一个离开公司，他自己拼命不算，下属都要跟他一起拼命，每天都累得要死要活的。第三件事情是客户的要求总是不停地变化，虽然变动得不大，可是每次变动都要让他费好大的工夫。

每天都要面对这些烦人的事情，慢慢地，赵先生就对工作产生了厌烦情绪，他很想拍拍屁股走人，远离这些烦人的事情，可是一时又找不到其他合适的工作，所以他每天都觉得很烦恼。

[专家分析]

小石和赵先生患的都是职业倦怠症。我们说的职业倦怠症又称为职业枯竭症，它是一种由工作引起的心理枯竭现象，是上班族在工作的重压之下所

产生的身心疲惫、厌倦无聊的感觉，它和身体上的劳累不同，属于一种心理上的疲劳，身体上的劳累通过短暂的休息就可以恢复，职业倦怠症一旦产生之后很难在短期内得到恢复，而且它的危害很严重。

现在，职业倦怠症正以流行病的形式在世界各地的上班族中蔓延。在美国，每年因职业倦怠症造成的损失大约在三千亿美元。在中国，职业倦怠症问题已经成为一个非常普遍的问题。

职业倦怠症带来的危害是非常严重的，它不但影响个人的情绪和工作效率，而且还会造成不良的人际关系，最终会影响整个公司的利益和个人的生活质量。

那么，引起职业倦怠症都有哪些因素呢？

激情难再：解析职业倦怠心理(3)

1．工作压力过大

如果一个人长期承受着超负荷的工作压力，没有放松的时候，这样就使人体的紧张和放松机制失去了一定的平衡，从而对人的心理造成了干扰和破坏，引起了心理上的反感，因而产生了职业倦怠症。

2．对工作没有兴趣

对工作没有兴趣大致有三方面的原因，第一，工作欠负荷，没有挑战性，你看不到自己工作的价值；第二，工作属于单调的重复性劳动，缺乏新鲜感；第三，你对自己从事的工作本身就不感兴趣，你觉得自己并不适合干这项工作。

3．身心健康

如果个人的身心健康出了问题，常常会引起职业倦怠症的产生，比如忧郁症等。假如自己的工作量并没有超负荷，工作环境也无可挑剔，可是自己对工作就是缺乏热情，即使改变工作环境、更换岗

位、跳槽都无法改变自己对工作的厌倦状态，那么你应该考虑一下，可能是你的身心健康出了问题。

4．职业发展陷入僵局

也许自己公司的晋升条件苛刻，尽管你非常努力，仍然无法成功；也许公司的晋升要论资排辈，你不知道究竟哪一天才能轮到自己；也许自己本身不够优秀，没有能力和别人竞争……不管因为什么原因，总之，你感到自己的晋升之路已经走到了尽头，你不知道自己接下来该怎么办，工作失去了发展的空间，陷入了停滞状态。自己初进公司时的雄心壮志都变成了无法实现的空想，在残酷的现实面前，你感到心灰意冷，失去了工作的热情，职业倦怠症就向你走来。

[贴心呵护]

职业倦怠症常常被人们所忽略，大家并不知道它是一种工作上的“疾病”，以为那只是一种心理上的短暂的不良情绪，它会自然而然地消失。事实上，我们如果不把产生这种症状的原因找出来，然后对症下药，认真治疗，它是不会自动消失的，并

且会变得越来越严重，最后让自己陷入忧郁的魔爪之中，毁掉自己辛辛苦苦建立起来的工作业绩。那么，我们究竟应该怎样从职业倦怠的沼泽中走出来呢？

1．变换一下工作环境

职业倦怠症产生的一个普遍原因就是你对自己目前的工作不满意，比如说你觉得工作枯燥无聊、收入不高、工作强度太大、办公室的同事都不好相处、上司的脾气太差等，这样的话，只要你换一份工作，改变一下工作环境，问题就可以解决了。

2．改变一下自己的工作时刻表

当你对工作感到厌倦时，可能是因为你一直做着一成不变的工作，毫无变化，你可以调整一下做工作的顺序，使工作出现一点变化，这样你就会重新感受到一开始工作时的那种新鲜感，找回失去的激情。

3．给心情放个假

如果你对工作感到厌倦，很可能是你工作太累了，你需要给自己紧张的心情放一个假，让自己好

好休息一下，放松一下心灵。比如说去打打保龄球、逛逛小公园、做一次垂钓等，这样可以帮助你自己缓解压力，放松情绪。

4．适度运动

运动不但对健康有益，而且还是缓解压力、放松心情的良药。工作之余多做运动，比如游泳、跑步等，可以有效地调节工作带来的劳累，削弱工作的负面影响，做到有劳有逸，维持了工作和生活之间的平衡。

[心灵启迪]

日本的北海道盛产一种味道奇美的鳗鱼，海边的渔民都以捕捞鳗鱼为生，可是令渔民苦恼的是鳗鱼的生命很脆弱，它们一离开深海区超不过半天就会死亡，等渔民把鳗鱼弄上岸后，它们大都死光了。活鳗鱼的价格自然要比死鳗鱼的价格高出很多，所以大家想了很多使鳗鱼不死亡的办法，都没有成功。其中，只有一个老渔民每次带回来的鳗鱼都是活蹦乱跳的，他的鳗鱼卖的价格就高，慢慢地，他变成了远近闻名的大富翁。其实，老渔民使

自己的鳗鱼不死的奥秘就在于他在放鳗鱼的水箱里放了几条狗鱼。狗鱼是鳗鱼的天敌，有了天敌在身边，原本死气沉沉的鳗鱼就被激活起来了。

一蹶不振：解析职场挫折心理(1)

第4节

在人生的道路上，偶尔失败是在所难免的，特别是在工作上，竞争非常激烈，简直到了你死我活的地步，在这样的环境中，遭遇失败和挫折是不可避免的事。有人说：“有竞争就会有失败，有失败就会有挫折，失败和挫折是每个人一生的必修课。”道理很多人都明白，可是真正遇到失败和挫折的时候，却很少有人能够从容地面对，很多人在失败和挫折面前都倒下了，他们失去了重新站起来的机会。其实，失败和挫折就像是一只纸老虎，看起来很可怕，可是，只要你不害怕它，有战胜它的勇气和决心，它最终会向你低头的。

测试：你有挫折心理吗？

认真阅读下面的题目，并做出选择，1~4题，选择A、B、C分别得2、1、0分。5~14题，选择A、B、C分别得0、2、1分。将各题得分相加得出总分。

1. 在过去的一年中，你自认为遭受挫折的次数
()

A. 0~2次 B. 3~4次 C. 5次以上

2. 你每次遇到挫折 ()

A. 大部分都能自己解决 B. 有一部分能解决

C. 大部分解决不了

3. 你对自己才华和能力的自信程度如何 ()

A. 十分自信 B. 比较自信 C. 不太自信

4. 你面对问题经常采用的方法是 ()

A. 知难而进 B. 找人帮助 C. 放弃目标

5. 有非常令人担心的事时，你会 ()

A. 无法工作 B. 工作照样不误 C. 介于A、B

之间

6. 碰到讨厌的对手时，你会 ()

A. 无法应付 B. 应付自如 C. 介于A、B之间

7. 面临失败时，你会 ()

A. 破罐破摔 B. 将失败转化为成功 C. 介于

A、B之间

8. 工作进展不快时，你会 ()

A . 焦躁万分 B . 冷静地想办法 C . 介于A、 B 之间

9 . 碰到难题时 , 你会 ()

A . 失去自信 B . 为解决问题而动脑筋 C . 介于 A、 B 之间

10 . 工作中感到疲劳时 , 你会 ()

A . 总是想着疲劳 , 脑子不好使了

B . 休息一段时间 , 就忘了疲劳

C . 介于A、 B 之间

11 . 工作条件恶劣时 , 你会 ()

A . 无法工作 B . 能克服困难干好工作 C . 介于 A、 B 之间

12 . 产生自卑感时 , 你会 ()

A . 不想再干工作 B . 立即振奋精神去干工作

C . 介于A、 B 之间

13 . 上级给了你很难完成的任务时 , 你会 ()

A . 顶回去了事 B . 千方百计干好 C . 介于A、 B 之间

14 . 困难落到自己头上时 , 你会 ()

A . 厌恶之极 B . 认为是个锻炼机会 C . 介于

A、B之间

说明：19分以上：说明你的抗挫折能力很强。

9 ~ 18分：说明你虽有一定的抗挫折能力，但对某些挫折的抵抗力薄弱。

8分以下：说明你的抗挫折能力很弱。

[典型案例]

一蹶不振：解析职场挫折心理(2)

小王和小林在大学时是同班同学，他们的学习成绩都很优秀，常常难分上下。大学毕业后，他们各自找到了一份工作。工作几年之后，他们的情况发生了很大的变化。一个事业有成，在职场上春风得意，一个混到了面临失业的地步。差别为什么悬殊这么大呢？小王毕业后，在一家电器公司做推销员，他的工作具有很大的挑战性。第一次去推销电器，他进了一家写字楼，但门口的保安把他挡在了门外，不让他进去，小王并没有因此而灰心。他没有马上离开，而是在写字楼外面徘徊，他在等待时机，他相信功夫不负有心人，他一定可以找到进去的办法。后来，终于趁着看守大门的保安和别人说话不注意的时候，他偷偷地进去了。进去后，他一个办公室接着一个办公室地推销自己的产品，很多人根本连看他一眼都不看就让他出去了，即便这样，他也毫不退缩。在整个推销的过程中，他始终面带微笑，耐心地给别人介绍自己的产品。上苍没

有辜负他的努力，一天下来，他卖出去好多电器，由于他工作表现突出，没有多长时间，他就被提升为公司的销售部经理。

可是小林呢？他毕业后，到一家外企工作，一开始，他对工作也是认真努力，想要在工作上做出一番成绩，可是后来在工作上碰到了一些困难，他觉得很有压力，工作时总是心不在焉，慢慢地，上司也不再重用他了。领导不再重用他后，他越发不像话了，工作时间常常溜出去，上面交代的工作他做得马马虎虎，时间长了，领导有了辞退他的想法。

他们都是大学生，能力相差应该不大，可是由于他们对待挫折的态度不一样，一个毫不退缩，想尽一切办法去克服，一个是屈服投降，最终他们的结果也不一样。他们的经历应该让所有的上班族明白究竟应该怎样去面对挫折。

[专家分析]

因为小王在挫折面前能够勇往直前，没有被吓倒，所以他取得了事业上的成功，可是，小林却被

挫折打败了，他在挫折面前一蹶不振，做了职场中的牺牲品。

由于自身的主观原因和来自环境的客观原因，上班族在工作和生活中遇到挫折和失败是在所难免的，有时候面对的失败和挫折甚至是难以承受的。工作上的小麻烦、同事之间的误会和摩擦、恋爱中的小争吵，都会在心里留下不愉快，这种情绪上的不良反应是很正常的。

可是，严重的挫折就会在人的心理上引起强烈的反应，给人带来巨大的压力。如果人长期受这种挫折的折磨，人的身心健康就会受到损害，人就容易颓废消沉，甚至一蹶不振。这个时候，人往往愤愤不平，喜欢把错误和失败迁怒于其他人，而不懂得自我反省，他还容易变得冷酷无情，玩世不恭，对工作、对生活都采取游戏态度。情况如果更为严重的话，还会使人精神失常，产生心理疾病，甚至还会让人在冲动之下做出轻生的举动。

上班族中的许多人都有远大的抱负、高涨的热情，自我控制力也很强，同时我们也不能否认有一

些上班族，他们的心灵比较脆弱，承受挫折的能力也比较差，他们在遇到挫折后心理常常会发生激烈的冲突，而难以从挫折的沼泽中走出来。

[贴心呵护]

职场遇到挫折后，假如我们不会自我调节的话，就会引起心理失衡，进而产生非常严重的后果。职场受挫之后，我们应该怎样有效地来调节自己呢？

1．向亲近的人倾诉

如果你在工作中遇到挫折，千万不要压抑自己，要把心中的痛苦告诉亲近的人，要把自己的情绪宣泄出来。在你向别人倾诉的时候，你心中的痛苦也会随着语言的倾吐而扩散出去，你会发现，在倾诉之后，你原先痛苦的心情会变得非常轻松。

2．加强自我排练

先“排练”一场比你要面对的局面更艰难的战斗。如果你认为自己手上的工作太难，无从下手，那你就找一项更为困难的工作来做，那你就会明白你自己原来的工作其实是容易的，这时你再去做的

话你就会充满信心。

3. 学会自我安慰

当你在工作上碰到挫折因而心理非常苦闷时，你就去想想那些受挫更大、失败更多、环境更糟的人，通过这样的比较，你就会明白自己那点小挫折根本就算不了什么，你原来心中的愤愤不平就会转为平心静气。

[心灵启迪]

(一) 有一对双胞胎，他们长得一模一样，可是性格却完全不同，一个非常乐观，另一个非常悲观。父亲想改造他们的性格，使他们的性格中和一下。

有一天，父亲给悲观的孩子买了很多新玩具，却把乐观的孩子放进一间堆满马粪的房间里。

过了一会儿，父亲听到悲观的孩子哭得很伤心，就进去问他：“你为什么不玩自己的新玩具呢？”

这个孩子哭着说：“我会玩坏它们的。”

父亲又走进堆满马粪的房间，看到乐观的孩子

高兴地在马粪里掏着什么。

那乐观的孩子很得意地对父亲说：“我想马粪堆里肯定藏着一匹小马！”

（二）有一个很富有的商人，他因为经营上的失误，公司面临着破产。他觉得自己辛辛苦苦奋斗一辈子却得到了如此悲惨的下场，所以心里非常沮丧。有一天，当他正闷闷不乐地在街上走时，突然看见了一个失去双腿的残疾人，那个残疾人是那么的神采奕奕、那样的富有活力，他心里觉得很惭愧，难道自己的不幸比他的不幸还严重吗？可是，人家却可以乐观地面对人生的挫折，可是自己却在这儿唉声叹气，好像世界末日到了。于是，他回到家里，在日记上写下一句话：“我一直闷闷不乐，因为没有鞋穿，直到我在街上看到了一个没腿的人时，我才觉得自己是一个多么幸福的人。”从此，他又精神振奋，使公司起死回生。

一事无成：解析“年终恐惧症”（1）

第5节

春节在即，辛苦工作了一年的上班族本该高高兴兴、快快乐乐地回家过个长假，可是很多人一到过年就莫名其妙地感到恐惧、失落、难过……为什么会这样呢？其实，中国人一向有“年终算账”的惯例，每到年终的时候，公司就会对你这一年的工作成绩做出评估，然后表彰、发奖金、晋升等，当你看到光荣榜上没有你的名字时，当你看到别人拿着厚厚的一沓奖金可自己手中的却少得可怜时，当你看到别人都晋升了可自己却在原地踏步时，当你总结一下自己一年的工作却发现自己两手空空、一事无成时，你的心里很不是滋味，过年的喜悦也被这些烦恼冲刷得不见踪影，所以，对很多上班族来说，春节并不是“过节”，而是“过关”，毫无疑问，这些人都患上了年终恐惧症。

测试：你有“年终恐惧症”吗

认真阅读下面的题目，你只要回答“是”或

者“否”就可以了。

1. 你是否在年终总结时发现自己一年中没做多少有意义的事？

2. 你是否对于年底的礼物馈赠有腻烦情绪？

3. 你是否害怕未婚的你又要面对长辈及朋友的责问？

4. 你是否因考虑明年要不要小孩而顾虑重重？

5. 你是否对新一年的到来没有什么期盼？

6. 你是否讨厌过年？

假如你选择“是”的数量超过了三个，那么，你很可能患上了所谓的“年终恐惧症”。

[典型案例1]

林小姐是某服装公司的白领，有着令人羡慕的职业和不错的收入。眼看快到年底了，她开始忧心忡忡：今年领导布置的任务还没有完成，但年终必须交差，否则免不了被老板训斥；年龄上又老了一岁，而婚事还遥遥无期，怎么向父母交代？林小姐现在逢人就说她这些烦心事，使得朋友都远离了她，她感到没有人理解自己。这究竟是怎么回事？

难道就是因为“年终恐惧”吗？

[专家分析]

林小姐表面上看属于普通的“年终恐惧”，但这个症状缠上她，有她个人的原因。

首先，林小姐的职业虽然令人羡慕，但繁忙的工作已经逐渐把她从一个干劲十足的员工变成了“黄脸婆”，也让她的工作态度由最初的积极进取演变成害怕老板惩罚。当一个人为了躲避惩罚而工作的时候，她的工作就倾向于被动，自然不能使老板满意。最终会因工作不力导致自己受到更多惩罚，使得工作压力过大，整个人无精打采。

其次，作为白领丽人，如果身边没有理想的伴侣，长辈自然会拿这个当话题和子女讨论。可是林小姐的烦恼是：她的压力不仅在于没有男友陪伴，还在于外界在她的婚事上给她制造的压力也越来越大。可谈恋爱也要有一个好心情，林小姐整天处于工作压力和父母压力之下，哪有什么好心情？在这种情况下，父母的压力适得其反，使林小姐陷于疲于奔命的状态。

最后，林小姐自己可能也意识到，年终压力太大。林小姐采取的方法只是单向地把好朋友当作“情绪垃圾桶”，向好朋友倾诉工作的压力和心里的不愉快，这在朋友间，特别是同性密友间，是不受欢迎的。

[典型案例2]

一事无成：解析“年终恐惧症”（2）

最近一段时间，小李一到办公室就觉得头痛欲裂，他坐在电脑前面查看今年的销售情况，眼看新年就要到了，好几笔欠款还没有收回来，年终总结需要马上写出来，下一年的工作计划也要制订出来，这一件一件的麻烦事，想想都让人觉得头疼。关上电脑，头疼会减少一点，可他又担心工作成绩，仍然忍不住想打开电脑查看一下。打开电脑后，头痛得实在难以忍受，又不得不把电脑关掉。他以为自己病了，去医院检查，医生也查不出什么毛病。

[专家分析]

春节放长假，原本是紧张忙碌的上班族休息放松的好机会，可是很多上班族一到临近春节的时候就闷闷不乐，有很多难言的苦衷。购买过年的东西要用钱，朋友聚会要用钱，孝敬父母要用钱……一想到这无数需要花钱的地方，自己就郁闷不已。春节的各种花销就像个永远填不满的无底洞一样，会

把你辛辛苦苦工作一年赚来的收入吞掉多半。工作成绩的不尽如人意，过年期间的无数推脱不掉的应酬，身上背负的许多“人情债”等因素都让你感到焦虑不安。

心理专家说，“年终恐惧症”是一种心理失衡的反应。每到年终时，许多公司都会进行人事整顿，员工的工作量都会比平时增加许多，每个人承受的压力也会随之升级，这就会在人的心理上产生一些不良反应，比如忧郁、苦闷、烦躁等。有研究显示，在患有心理疾病的上班族中，一半以上的人都是在年终的人事调整中被蒙上心理阴影的。

在工作中，每个人都希望自己的表现比别人更优秀，提薪升职的机会会落在自己头上，因此人与人之间的竞争非常激烈。每到年终的时候，一年累积下来的压力到达顶点，人事调整也浮出水面，一旦自己没有成功的话，心理脆弱的人就常常会一蹶不振。

[贴心呵护]

当我们发现自己患上“年终恐惧症”的时候，

我们该怎样来调节自己的心态呢？

1.拥有一颗平常心

快到年终时，要时刻保持一颗平常心，对可能发生的一些不好的情况要做好心理准备，比如升职没轮到自己、表彰名单上没有自己的名字、别人拿的奖金比自己的多等，不管在工作上还是在生活上，对名利、得失都不要看得太重，要用平常心来对待，一切顺其自然，得到了最好，没有得到也没有什么了不起的，只要自己工作已经尽力了就应该心安理得、问心无愧，得没得奖、升不升职的不是太重要，下一年自己继续努力就行了。

2.尽量不要谈一些大家都敏感的话题

在和人交谈时，尽量避免去谈薪水、升职等一些敏感的话题，因为谈这些话题可能会触到有些人的痛处，让别人不高兴，尽量谈一些轻松愉快的话题，这样可以缓解一下年终大家压力过大的情况，如果你实在很想谈这些话题，说话要讲究策略，尽量用委婉的方式表达。

3.多和别人交流

当你深受“年终恐惧症”折磨的时候，千万不要试图自己一个人慢慢地熬过来，这样问题会越来越严重，要学会向身边的人求援，让他们给你力量，帮你一起克服“年终恐惧症”。不要自己去黑暗的角落里舔伤口，要善于把自己融入到家人和朋友之中，通过与家人和朋友的交流宣泄自己的苦闷情绪，使自己尽快从“年终恐惧症”的黑暗中走出来。

[心灵启迪]

一位秀才进京赶考，考试前两天他做了三个梦。第一个梦是梦到自己在墙上种白菜。第二个梦是梦到下雨天，他带了斗笠还打着伞。第三个梦是梦到跟心爱的人躺在一起，可是背靠着背。秀才觉得这三个梦似乎有些深意，于是第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟心爱的人躺在一张床上，却背靠着背，不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，回到入住的客栈收拾包袱准备回家。店老板非

常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才把自己的情况跟他说了一番。店老板一听乐了，说：“我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种白菜不是高中吗？戴斗笠打雨伞不是说明你这次有备无患吗？跟你心爱的人背靠背躺在床上，不是正说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，觉得更有道理，于是精神振奋地参加考试，结果真的榜上有名。

无所适从：解析“周末综合征”（1）

第6节

紧张忙碌地工作了一个星期，好不容易盼来一个星期天，本来以为自己会开开心心的，可以好好地去玩一下，彻底地让心情放松放松，结果一到周末自己反而感到无所适从，不知道该干什么，一天的日子似乎走不到尽头，心里不禁感慨：好漫长的一天啊！有时甚至会烦躁不安，乱发脾气，有时为了熬过这一天就干脆蒙头大睡，不吃也不喝，晚上躺在床上，想想周末，觉得过得真没意思，还不如上班呢。这些奇怪的人到底是怎么回事呢？原来他们都患上了“周末综合征”。这种症状是怎样产生的？从周一到周五，他们一直处于一种高度紧张的工作状态，过着快节奏的生活，在他们的大脑中已经形成了一套高度紧张的思维和运作模式，到了周末之后，面对着富余的空闲时间，过度的自由空间，似乎做什么都可以，什么都不做也可以，那种绝对的放松反而使过惯了紧张生活的上班族难以适

应，从而产生了一些不良反应，比如烦躁、无精打采等。

测试：你有“周末综合征”吗

认真阅读下面的题目，你只要回答“是”或者“否”就可以了。

1．你是否一到周末就躺在家里睡懒觉，一睡就是一整天，不吃不喝？

2．你是否一到周末就觉得无所适从，不知所措？

3．你是否一到周末就感到情绪低落、孤独，感到比上班还累？

4．你是否一到周末就整天整夜地上网，或者大吃大喝？

5．你是否经常在周末感冒、头疼、失眠？

假如以上问题你选择“是”的数量超过2个，那么，你很可能已经患上了所谓的“周末综合征”。

[典型案例1]

李先生在律师楼里当法律顾问，他平时的事务非常繁忙，即使如此，李先生不但精神状态好，而

且身体也没什么毛病。可是一到周末，李先生就会出现莫名其妙的失落感，不但精神抑郁、焦虑、不安、脾气暴躁，而且感觉身体也没有上班的时候好，总是觉得这里也痛，那里也不舒服，可是去医院检查又查不出什么毛病。医生建议他先做一下心理咨询，因为他的问题很可能和心理有关。心理医生经过询问和检查认为他患上了“周末综合征”。现在，上班族中有许多人都患了和李先生同样的心理疾病。

[典型案例2]

明明大学毕业后独自一人来到北京闯荡，她在一个出版社里做编辑，为了在公司里站稳脚跟，她拼命地工作，几乎成了一个工作狂。通过她的辛苦努力，她也终于如愿以偿了，年纪轻轻的就坐上了主编的位子。可是，最近她常常感到很烦恼，因为她发现自己害怕周末，一到周末别人都开开心心的，只有她无所适从，不知所措，她似乎习惯了工作期间那种忙碌紧张的生活，周末清闲下来，她反而很不适应。为了宣泄心里的郁闷，周末她常常疯

狂购物，可是当她拎着大包小包的战利品回到家里时，刚产生的愉悦又变成了失落。为了逃避这难熬的周末，她常常整日整夜都上网和从未谋面的网友们聊天，困了就喝很浓的咖啡。有时实在无聊，她就躺在家里睡懒觉，一睡就是一整天，不吃也不喝。

无所适从：解析“周末综合征”（2）

[专家分析]

对那些辛苦忙碌了一周的上班族而言，周末本来应该成为放松心情和享受生活的大好机会，可患有“周末综合征”的人的情况却正好相反，周末不是他们的放松日，而是他们的灾难日，他们每到周末就情绪低落、郁郁寡欢、焦虑不安，不知道自己应该做些什么，什么事情也不愿意干，一切都觉得好没意思，孤独、忧郁、失眠、头疼，各种生理和心理上的不良反应都产生了，结果周末过得比上班还累、还苦。

目前还没有结婚、周末比较清闲，而平时工作又非常紧张的年轻人容易患上“周末综合征”。平时沉重的工作压力使得他们需要一种“歇斯底里”般的发泄方式，可是在现实中，由于各种因素的制约，他们又很难找到这样的机会，这样的矛盾促成了他们心理上的苦闷。

有一种类似“工作狂”的人，别人都盼着过周

末，让自己好好休息一下，可是他们正好相反，他们害怕休息，他们愿意不停地工作，所以他们一到周末就会焦虑不安；此外有些人不懂得合理安排自己的周末生活，每到周末，他们就安排许多的活动，到处应酬，让自己非常疲惫，长期下去，他们也容易患上“周末综合征”；最后，长时间两地分居的夫妻也容易患上“周末综合征”，特别是看到别人家庭团聚、夫妻恩爱的时候，心里就会不由自主地焦虑不安、伤心难过。

[贴心呵护]

“周末综合征”给上班族的身心都带来了严重的危害，我们应该怎样做来预防这种情况的发生呢？

- 1．做一些家务劳动，通过转移注意力使心理得到平衡，有时能起到排遣心中烦恼的作用。
- 2．培养一些有益身心健康的业余爱好。
- 3．外出旅游，使自己在大自然的美丽风景中忘记烦恼。
- 4．尽量多参加一些社交活动，建立起自己的社

交圈，多与朋友、同事交流沟通，了解他们的甜酸苦辣、悲欢离合，也把自己的心事向他们倾诉。

5．给不在身边的父母和朋友打个电话或者写封信。

6．采用音乐治疗法。音乐可以使人心情放松，在愉悦的氛围中忘却那些不愉快的事情。转移注意力，达到平衡心理的功效，有时能起到排遣心中烦恼的作用。

7．心里真的很难过的话，就大声地哭出来。哭，有时候是一种最简单、最有效的宣泄方式。

8．养只小宠物，或者栽培些花草，给自己找点娱乐项目。

[心灵启迪]

贝先生是一家汽车公司的老板，公司里的员工私下都称他为“铁人”，公司碰到过无数的困难和挫折，他都从没在人面前掉一滴眼泪。甚至在公司因为决策上的失误而面临破产的境地时，他也是咬牙坚持，脸上没有任何的痛苦和沮丧。其实，有时候他真的很难过，想痛痛快快地哭一场，可是他都

极力地忍耐，因为他觉得作为一个真正的男子汉是不能掉眼泪的。

在他的带领下，每一次危机都化险为夷，现在公司的规模越来越大，知名度也越来越高，他可以称得上事业有成。可是在公司走向辉煌的时候，他自己却出现了问题。他像完全变了一个人一样，性格孤僻怪异，并且常常疑神疑鬼、萎靡不振、情绪低落，身体也不像以前那样健康了。

黑色的一天：解析“星期一综合征”（1）

第7节

我们常常听到上班族发出这样的感慨：要是永远没有星期一，那该有多好啊！刚刚度过愉快的周末，快乐的记忆还没有消失，自己的心依然沉浸在周末轻松愉快的氛围里，可是又要面对那些枯燥乏味的工作，想想这些都让人痛苦，星期一的早晨，闹钟已经响了好几遍了，可是还不愿从床上爬起来，要能像周末一样想睡到什么时候就睡到什么时候那该有多好啊！勉强来到办公室，却总是无法集中注意力，老是想周末那些开心的事，强迫自己去工作，却觉得头疼、恶心、烦躁……为什么出现这种情况呢？按理说，周末得到了充分的休息，星期一工作起来应该更有精神才对啊！其实，这些人都患上了“星期一综合征”。有位心理学家说：“所有的快乐和兴奋都突然远离而去，人们肯定会感到生活空虚、无聊和平淡，很多人会怀疑人生的价值。”从轻松愉快的周末返回到忙碌紧张的星期

一，很多人一时不能适应，于是“星期一综合征”产生了。

测试：你有“星期一综合征”吗

认真阅读下面的题目，你只要回答“是”或者“否”就可以了。

1．星期天晚上老是做噩梦，早晨醒来后全身没有力气，好像生物钟被打乱了。

2．星期一早上不是睡过头，就是想赖在被窝里，一直不肯起来。

3．星期一的情绪总是特别低落。

4．一到星期一情绪就变得暴躁易怒，工作不能集中精力，平常让自己感觉快乐的事情，现在也觉得一点意思也没有。

5．每次星期一开会的时候，自己都在朦朦胧胧中度过。

6．勉强走进办公室，却坐在办公桌前发愣。

7．勉强提起精神开始工作，却一直浏览网页新闻、发E-mail，或者上网和朋友聊天。

假如以上答案你选择“是”的数量越多，说明

你的“忧郁度”越高，而超过4个的话，你很可能患上“星期一综合征”了。

[典型案例1]

张女士是一家大型国有企业人力资源部的领导。星期天，她和家人一起到公园游玩，玩得开心、痛快。晚上睡觉前，她像往常一样把闹钟定到了6:30，星期一早上闹钟响后，她却怎么也睁不开眼，过了十多分钟后，她才勉强从床上爬了起来，精神状态却很不好。到了公司后，她仍然昏昏沉沉，无精打采。正好这天有个重要的面试，需要张女士亲自主持，整个面试的过程，张女士始终无法集中注意力。面试的第一个是一位年轻漂亮而又充满朝气的女士，面试的第一项是考电脑操作，这位小姐表现得很好，没用多长时间她就熟练地完成了，可张女士却一直在一边发呆，根本就不知道这位小姐都做了些什么，幸亏还有其他同事记录面试者的成绩。

[典型案例2]

李军，30岁，家电公司销售部经理。

他说：“每到星期一，我总是进入不了工作状态，心情会莫名其妙地烦躁不安。想起老板要讲话，想起总经理要总结上一个星期的业务成绩，还要布置本周的工作任务等，我就觉得头疼得厉害。再加上手头还有上周留下来没处理完的工作，还有几个没有搞定的客户，要和他们进行没完没了的谈判，这让我感到心里沉甸甸的。想想这个星期还要有5个繁忙的工作日，我就有点打不起精神。在星期一我总觉得同样是8小时的工作时间，却好像无形中长了许多，对千头万绪的工作越来越没耐心，头晕乎乎的、懒懒的，好不容易才拖到下班。赶快回家或找个地方好好放松一下吧，星期一对我来说，实在是太紧张了。我想，要是永远没有星期一，该多好啊！”

黑色的一天：解析“星期一综合征”（2）

[专家分析]

星期一，办公室看起来总是死气沉沉的，你拖着缓慢的脚步懒懒地走进公司，大家看起来都和你一样有气无力、无精打采。星期一的例会开了一个多小时，领导在上面讲得口干舌燥，可你半句话也没听进去，看看周围的同事，也不比你好到那儿去，每个人都在发呆……星期一，大家好像整体都生病了，工作没有激情、说话有气无力、脸色苍白无力。怪不得有人把星期一称为“黑色星期一”。

“星期一综合征”在上班族中是非常普遍的，它以狂风暴雨般的态势横扫上班族。

白小姐是一家广告公司的策划经理，工作表现非常出色。可是每到星期一的早晨，一种懒懒的感觉就从她心底爬上来，她对自己说：“没有朝气，没有活力，没有激情，以这样的心态怎样开始一周的工作？”

在图书大厦当保安的李先生说：“每到星期一

上班的时候，走进大厦的人总是匆匆忙忙的，精神状态明显不如其他几天。”

广告公司的经理胡先生说：“星期一公司迟到人数明显增多，上班时，有些员工的思想也不是很集中。”

一位负责交通安全的田警官说：“周一的交通明显比其他几天繁忙，出事故的比率也高于平常。”

深圳某医院门诊部的记录本上清楚地记录着每周的看病人数，据统计，周一就诊的人数通常比其他日子平均多出10%~20%。

“星期一综合征”的发生机理可以用巴甫洛夫学说的“动力定型”来解释，就是旧的动力定型已被破坏、新的动力定型尚未建立时而出现的混乱。具体地讲，它是说双休日这两天，上班族把先前建立起来的工作的动力定型打破了，等到星期一需要重新全身心地投入工作时，已经破坏的动力定型还没有恢复，人们在找回原来的工作模式时产生了一些不适应，这就是“星期一综合征”。

[贴心呵护]

“星期一综合征”给上班族的工作和生活都带来了严重的影响，我们应该从哪些方面努力来预防“星期一综合征”的发生呢？

1．凡事要适度

在休息日中要以休息为主，其他一些活动，像做家务、出去游玩、探亲访友、家人团聚等可以比平时适当增加但要掌握尺度，这样原先工作的动力定型就不至于被破坏得太严重，星期一重新建立或恢复时就比较容易，这样就可以避免“星期一综合征”的出现，即使出现症状也会很轻微，对工作不会造成太大的影响。

2．尽量去想让你高兴的事

星期一早上起来后尽量多去想想这一周内有可能让你开心的事，比如说同事聚餐、过几天要发工资、你可能会升职等，这可以让你星期一的心情好很多。

3．周末不要太高兴

周末这一天不要过得太有趣、太高兴，否则，

星期一工作的时候，你还留恋周末的愉快生活，没有办法全身心地投入工作。如果周末的结尾不是太有趣的话，那你会仍然处于一种饥渴的兴奋状态，星期一工作的时候你依然会充满激情。

4．提前进入工作状态

周末娱乐要掌握分寸，最好在周末晚上的时候先在脑子里制订一个下周工作计划，找到工作中的兴奋点，工作安排要松紧适度，有张有弛，一切做到心中有数，这样，星期一工作时就不会茫然失措。

5．自我放松法

首先，选一个最舒服的姿势坐在椅子或沙发上，不要刻意用劲，不要想任何事情，让大脑处于空白状态，把休息的意念传达到全身的各个部位，并假设自己身体的各个部位都会做出相应的反应：脚尖放松，然后慢慢向上放松脚踝、小腿、膝盖、大腿，直至肩部后，再转移到两手指尖，沿着指尖到手指、手腕、小臂、肘、大臂、肩部，最后，脖子、面额、头部依次放松……这样，全身都得到了

放松。

其次，做呼吸训练。把自己的注意力集中于肚脐，同时，慢慢地将肚脐向背部贴近，然后呼气。充分呼气之后，慢慢地自然吸气，再一边将肚脐向背部靠近一边慢慢吐气……呼吸的时候要缓慢、平静，并且在呼吸的过程中，心中要不断默念“好舒服！”“真悠闲”。

[心灵启迪]

一条烦恼的鱼总梦想着离开大海，可是没有机会。终于有一次，一个渔夫把它从海里打捞上来了，放在一个水缸里。每隔几天，渔夫就往水缸里扔好多鱼虫，这条鱼大口地吃着鱼虫，累了就休息，它对自己现在的生活非常满意，它觉得自己非常幸运。日子一天一天地过去，它从未想到过要回到大海。它总是对自己说：“我是一条幸福的鱼。”可是，后来渔夫出海打鱼，常常一去就要半个月时间，这时鱼儿只好吃渔夫儿子的剩饭，它的心情很难过。最后，渔夫在一次出海打鱼时遇难，他的儿子也搬到其他地方住了，只剩下鱼儿孤零零

地待在水缸里，鱼儿非常悲伤，它开始不停地抱怨，抱怨水缸小，抱怨饭食差，抱怨渔夫的儿子无情，抱怨渔夫一去不回，抱怨所有的一切，只是没有抱怨它自己。在抱怨中，鱼儿停止了呼吸。

惶恐不安：解析“老板恐惧症”（1）

第8节

有人说：“我一听到老板的声音就会神经紧张”，有人说：“我一听到老板叫我去他办公室我就心跳得扑通扑通的”，有人说：“我看见老板之后，想大大方方地打个招呼，可是却紧张得说不出话来。”有人说：“如果老板不在的话，我工作起来就觉得特别轻松。”这些人究竟是怎么啦？其实，他们都患上了一种病：老板恐惧症。“老板恐惧症”属于一种情绪障碍，它是由工作压力引发的，它会给人的心灵蒙上阴影，影响工作效率，给个人和公司都带来严重的危害。

测试：你有“老板恐惧症”吗

认真阅读下面的题目，你只要回答“是”或者“否”就可以了。

1．你是否每次看见老板都低着头，不让目光与老板交流？

2．当老板站在你身后时你是否会浑身不自在？

3. 你是否害怕和老板沟通，面对老板感到很焦虑？

4. 你是否听到老板的声音就会神经紧张？

5. 你是否每次开会的时候都尽量坐在离老板最远的位置？

6. 你是否盼望自己生病，这样就有理由不去上班，就不用见到老板了？

7. 你是否路过老板的办公室时总是蹑手蹑脚，害怕老板听见？

8. 你是否有“不宜和老板过多接触”的观念？

假如以上答案你选择“是”的数量达到2个，那么，你可能患上了“老板恐惧症”。

[典型案例1]

大学毕业后，小雨进入了现在就职的这家服装设计公司，担任服装设计师。虽然每月薪金不错，但压力也非常大，几乎每个礼拜都在为新的创意绞尽脑汁。工作一年之后，尽管交出的设计图案依旧非常出色，但对自己要求很高的小雨逐渐感到有些力不从心。最可怕的是，她感觉自己患上了严重

的“老板恐惧症”。刚进单位的时候，为了便于区分，她在手机上为不同身份的人设置了不同的响铃，为老板设置的是王力宏的“龙的传人”，以前每当“龙的传人”响起的时候，她就会觉得精神一振，然而现在，“龙的传人”却似“紧箍咒”一般，总是让她浑身一惊。“每次听到老板的来电，我都要深呼吸一下再接。”她苦笑着说道。发展到后来，她一听到老板的声音都会觉得自己神经紧张，每次路过老板的办公室，都蹑手蹑脚，生怕被老板发现然后被叫去谈话，开会的时候，也尽量选择离老板最远的位置，并始终低着头，不让目光与老板交流。老板也发现了她的异常，并试图与她进行交流，但她躲躲藏藏的表现让谈话最后总以失败告终。

[典型案例2]

小江在大学里学的是建筑专业，主要学习建筑图纸的设计，毕业后进入一家建筑公司。由于同事不多，他经常与老板独处，老板是一个严谨且不苟言笑的人，使得原本就性格内向的小江常常觉得压

力很大。一次，在设计图纸的时候，他由于粗心把一个数据写错了，由此导致公司蒙受了一些损失，这个错误遭到了老板的严厉批评。从那之后，他只要看到老板就觉得浑身不自在，发展到后来，竟然出现了“老板恐惧症”。每天早晨想到要跟老板面对面工作，他就觉得头疼、肚子疼，要上好几次厕所才能够出门。到了单位也会焦虑不安，不想和任何人说话。一旦下班铃响，他就如释重负般长舒一口气，精神百倍地安排剩余时间。“我最盼望的就是生一场大病，这样就可以名正言顺地不去上班了，”他常常这样说。

惶恐不安：解析“老板恐惧症”（2）

[专家分析]

一般说来，患有“老板恐惧症”的大致是这几种人：第一，小时候怕家长，上学的时候怕老师，参加了工作之后自然而然地就怕老板；第二，性格内向、沉默寡言、自卑、敏感、自我压抑的人，在职场中很容易患上“老板恐惧症”；第三，有时候，某些偶然的诱发因素会导致“老板恐惧症”，比如某次工作的失败、老板的一次批评、一些不好的传言等。

假如这些人不会自我调节心中的恐惧感和紧张感，时间长了就会形成条件反射，一看见老板就恐惧不安，结果使本来轻度的紧张感慢慢积累直至成为无法消除的恐惧感。

假如一个人患上了“老板恐惧症”，他就会焦虑不安、工作效率低下、和老板的关系紧张，长期下去，工作就会变成沉重的负担。情况严重的话，人就会产生想要逃避工作、逃避老板的想法。假如

你真的开始逃避工作、逃避老板、逃避交往，那你的社会功能就会受到损害。如果你不能很好地调节自己，你就会做出请假或者辞职等退缩行为。

[贴心呵护]

“老板恐惧症”是一种情绪障碍，它给上班族带来了无穷无尽的烦恼。我们应该怎么做来克服这种心理障碍呢？

1．抛弃“不宜和老板过多接触”的念头

某些人觉得，如果自己和老板走得太近的话，别人就会在背后对自己窃窃私语，并且，自己和老板说话过多，言多必失。其实，和老板沟通是上班族工作的一个重要方面，你可以从这种沟通中了解老板的计划，进而把握自己以后的工作方向，这对工作的顺利展开是很有帮助的。

2．不要怕“碰钉子”

很少有人天生就怕老板，大都是由一些偶然因素造成的，比如你向老板询问一些问题，老板回答你的语气很生硬，让你觉得很难过，从此你就不敢再和老板打交道。其实，也许只是老板当时的心情

不好，他并不是专门针对你的。因此，在和老板沟通时，不要怕“碰钉子”，从心理上提高自己的受挫承受能力，勇敢地做一个“厚脸皮”的人。

3. 增进沟通技能

要学会和老板沟通，注意沟通的技巧。比如在沟通方式上，使用老板易于接受的沟通频率、言辞风格、表情，一开始要多采用当面沟通的方式，彼此熟悉之后可以通过电话、电子邮件的方式沟通，在沟通内容上，要努力使自己的观点清晰并且有理有据。

[心灵启迪]

小明性格内向、孤僻，很少与人来往，和别人说话时，常常憋得满脸通红。在公司里，他很少和同事交往，对老板更是怕得要死，他总是想方设法地避开领导，即使老板主动和他打招呼，或是对他表示关心，他都无法缓解对老板的恐惧。因为他害怕老板，他几乎想要离开这家公司。可是，当他真的准备离开时，他又犹豫了，他想：“难道我真的无法改变自己对老板的恐惧吗？可是如果我离开这

个公司的话，我怎么能再找到这么好的一家公司呢。我再努力一下，再尝试一下，再给自己一个月的时间，如果我还是无法克服对老板的恐惧，到时候我再离开，这次我一定要豁出去了。”从那以后，他常常在工作和生活中找机会锻炼自己，主动和老板沟通。最后，小明终于成功了，他不再像从前那样恐惧老板了，并且和老板相处得越来越融洽，工作也变成一件非常轻松的事情。

何处是家园：解析“职场多动症”（1）

第9节

人往往不珍惜自己已经拥有的，却总是羡慕别人所拥有的，我们总是认为别人的比自己的好，在工作问题上，也总是犯同样的毛病。我们挑剔自己的工作，觉得这里也不好，那里也不如意，总想找机会跳槽，以为自己可以找到比现在更好的工作，于是，从一家公司换到另一家公司，从一个部门换到另一个部门，工作换了无数个，人生最美好的时光都悄悄地流逝了，可自己仍然是一事无成，这时才如梦初醒，恍然大悟，自言自语地说道：“我真后悔，当初不该频频跳槽。”对上班族来说，跳槽一定要慎重，没有充分的准备不要轻易放弃自己现在的工作，尤其对刚刚步入职场的新人而言，适应水土才是最重要的，不然就扎不下坚固的根，根深才能叶茂，只有在一个地方好好地工作，才能打下坚实的基础，未来在工作上才会有无限的发展，终有一天，在工作上能够做出一番成绩。

测试：你是否该跳槽了？

认真阅读下面的题目，并做出选择。选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，将各题得分相加得出总分。

1．你觉得公司所从事行业的前景：

A．正在走下坡路

B．像一件太紧的内衣，令人很不舒服

C．稳如泰山

D．像一件穿了很舒服的旧牛仔裤。

2．在公司表现不错，你可以获得：

A．肩膀上被拍几下

B．什么都不会获得，只有那些溜须拍马的混混儿才被重用

C．在我公司里，没有所谓的“表现不错”

D．尊敬、重用和奖励

3．公司老板与员工之间的关系：

A．像《红楼梦》里的王熙凤与平儿

B．老板做的事换了任何人都能办得到

C．我几天也见不到老板一次

D. 还行啦！老板做事蛮公平的

4. 你对目前的工作的看法：

A. 整天都是麻烦事儿，只盼着下班

B. 马马虎虎啦，做一天和尚撞一天钟吧

C. 难度很大，我有点怯阵

D. 很有挑战性，信心百倍

5. 整体而言，我的同事……

A. 对我的私事比对他们自己的工作更感兴趣

B. 比我爸妈更烦

C. 同事？我工作忙时没有一个人与我“共事”

D. 他们是我所信任的人，也使我很快乐

6. 你有工作安全感吗？

A. 我觉得朝不保夕

B. 我不可能逃过被解雇这一劫

C. 像隔壁小士多的老爷爷想要对抗“好又多”的心情

D. 固若金汤

7. 工作之余，你有其他兴趣爱好吗？它们是否对你的工作有帮助？

A . 有兴趣爱好 , 但与工作无关

B . 没有兴趣爱好

C . 有兴趣爱好 , 对工作有一定的帮助

8 . 你的才能 :

A . 没变化

B . 日益荒废

C . 与日俱增

9 . 你觉得你的 “个性” 对你的职位有帮助吗 ?

A . 没感觉

B . 没有

C . 有

何处是家园：解析“职场多动症”（2）

说明：分数为9分以下：你是到了寻求新机遇的时候了。

分数为9～20分：你随时准备换工作，只要遇到合适的。

分数为21～30分：你对自己的职业具有高度满足感，对你而言，年关更多的是享受一年劳作的成果。

[典型案例1]

玲玲大学毕业后，在西安找到了一份和自己专业对口的会计工作。可没过多久，不甘平淡生活的她禁不住北京文化气息的诱惑，冲破重重阻力来到了北京。在这个具有挑战性的城市，她筹划着自己的现在和未来。她到处寻找自己喜欢的工作，最后终于找到一家中意的公司。当她准备踏踏实实大干一场的时候，她却又碰到了不“中意”的人，复杂的人际关系让玲玲“呼吸”困难，在“严重缺氧”的情况下，她选择了逃离。她又离开北京到广

州发展，因为她认为那是一个更有挑战性且充满浪漫情调的城市，还有那温润的气候和美丽的珠江，这是她最后一次跳槽吗？很难说。

[典型案例2]

小亮在大学是读中文系的，毕业后先去一所中学任语文老师，可干了一个学期，他就觉得教师工作太忙太烦、枯燥乏味，便辞职进了一家私营企业当文秘，但半年不到，他又感到老板脾气很坏，难以相处，于是他又应聘去了一家运输公司，做了一名司机，帮别人运输货物，干了一年之后，他觉得这份工作太辛苦，夏天要受日晒，冬天冻得连车都发动不了，而且天天都要早出晚归，最后他又辞职了，就这样，小亮跳来跳去，眼看自己快到而立之年，仍在试用期里打转，不由得心慌意乱，困惑至极。

当老师，觉得枯燥无味；当文秘，觉得老板不好相处；当司机，又觉得太辛苦……真不知道什么样的工作才会让他满意。几年过去之后，他在回首自己的工作经历时，真是后悔不及，后悔自己不该频

频跳槽，结果一事无成。

[专家分析]

有些人对自己的期望值太高，一直找不到合适的职业定位，长时间处于目标迷失状态。有些年轻人因为在社会上涉世不深、职业技能尚未定型、又对社会提出了过高的要求，进而导致阴差阳错地“入错行”。

现在，许多人在找工作时，只考虑公司的好坏、收入的高低，而忽略了自己的专业和兴趣，在发现自己“入错行”后又不想从另一个行业重新开始，于是每天都为工作与专业不对口而烦恼，于是只有不停地换工作。也有些人刚在一个公司做了短暂的一段时间，因为觉得在公司不受重用，或者收入太少等，就跳槽到其他公司，结果跳来跳去，一直没有找到自己满意的工作，今天做文秘，明天做销售员，后天又做服装设计……如同挖井一般，虽然挖了好多井，可是挖得都不深，结果哪口井都没挖出水来。

其实每个人在进入一个新公司时，他熟悉本公

司的工作都需要有一个过程，如果要想做出一番成绩，那需要的时间就会更长。假如一直不停地跳槽，每进入一个公司都要从头做起，这样根本就不会有时间和机会提高自己的工作能力。跳来跳去、一直都处在陌生的工作环境里，这对工作和自己未来的发展是毫无益处的。

“职场多动症”的形成，常常有以下几个方面的因素：

何处是家园：解析“职场多动症”（3）

一、组织归属感的缺乏。我们经常发现，“多动”的原因是缺乏组织归属感。组织归属感的形成是公司和个人双方配合的结果，不同年龄的人对组织的需求也不同，如果人的需求过高，从组织那里获取不到自己想得到的东西，就容易出现失望、沮丧、悲观……一系列负面情绪。另外，目前的企业在人才管理方面也存在“短视”现象，只是从当年的业绩上评估一个人，而不能长远地为个人的发展着想，容易影响一个人的归属感。

二、人际亲和度。有些人亲和度过强，非常在意人际关系，就可能会随着别人的变动而动摇。例如：换了上司、来了新同事、办公室好友辞职……可能，你也因此而换了工作、换了老板、换了环境。

三、缺少职业发展规划。缺乏职业发展规划是上班族不断跳槽的最普遍的原因。没有明确的职业发展目标，使得他们在庞大的市场信息面前处于被

动选择的状态，也因为没有规划，有些时候，个人过分张扬、个人要求不切实际，总是想着一步到位，信念常常妥协，于是导致自己不断地跳槽。

具有“职场多动症”的人往往有以下特点：

动力强：这些人的职业动力比较强，他们永远不满足于既有的生存状态，当觉得自己可以向更高层前进时，永远不会为了眼前的利益而裹足不前，他们永远斗志昂扬。

目标高：这些人对自己有较高的要求，会努力地去补充自己的核心能量，而不是浮于表面、夸夸其谈，有要求完美的倾向。

方向弱：这些人的职业方向感弱，他们不停地飘荡，但却找不到一个可以施展自己才能的平台和一个比较稳定的职业。

忍受不了寂寞：这些人更多地考虑自己想要什么，在目前这份工作中我能得到什么，我能给这个工作创造多少价值，当难以发挥自己的潜力、当纠缠于人际关系中、当陷入重复性的工作中的时候，他们会忍耐不住暂时的寂寞，而选择“活动一

下”。

[贴心呵护]

1．学会站在别人的角度看问题

如果你只站在自己的角度去考虑问题，你就觉得这个世界太不公平，可是，如果你站在别人的角度考虑问题，很多让你愤愤不平的事情你就容易理解了，你的心理也就能平衡了。在工作的升迁、工资等问题上，要尽量站在公司的角度去考虑，对公司的决定和安排要尽量理解。假如自己对工作稍不顺心就满腹牢骚、工作马马虎虎、不求上进，想跳槽到其他公司，这对自己是很不利的。

2．把“跳槽”改成“动己”

有些人对工作稍不如意，就想“跳槽”，这是很不明智的做法。每次“跳槽”，都要从零开始，零点太多的话会不利于自己的发展。所以，不如把“跳槽”变成“动己”，努力挖掘自己身上的“潜在资源”，尽量使自己的优势得到最大限度的发挥。

3．制订职业发展计划

制订一个切实可行的职业发展计划。自己的职业缺乏规划是“职业多动症”的普遍原因。缺乏职业发展计划，会使自己陷入一种迷茫和彷徨状态，找不到属于自己的位置，总觉得这个工作不好，那个工作不适合，工作换来换去，最终没有一个是自己能干好的。

[心灵启迪]

一批大学生毕业后统一被分配到一个国有企业，很不幸，这个企业因为产品质量不高，再加上领导管理不力，面临倒闭的危险。看到这种情况，其他大学生都纷纷跳槽，另谋生路，只有一个大学生坚持留在这个企业，他每月仅拿几百块钱的工资，和工人一起吃住，整天没日没夜地工作。经过几年的努力，这家企业终于走出困境，并且发展得越来越好。有人问他当初为什么不选择离开，他笑着说：“成功，并不一定要靠跳槽。”

举棋不定：解析求职中的患得患失心理(1)

第10节

我们都懂得“机不可失，时不再来”的道理，可是在实际的求职过程中，我们却常常在机遇面前当断不断，患得患失，这山望着那山高，让一次又一次的机会与自己擦肩而过，最终导致自己求职的失败。所以我们在求职的时候，一定要坚定自己的信念、果断行事，不要让机会从我们面前溜走。

[典型案例]

小明大学毕业那年，每天到处奔波去找工作，哪一个招聘会他也没放过，可是最后别人都找到了工作，他仍然是两手空空，这究竟是怎么回事呢？原来他每次去参加招聘时，心里总是患得患失，尤其看到有很多人前去应聘时，他心里就更为担心，他总是想：我有希望吗？我能应聘成功吗？假如他表现不错，应聘成功了，他又想：这个工作我能胜任吗？与其以后干不好被辞职还不如现在找一个低一点的工作，他就一直这样反反复复，患得患失，

最终把一个又一个机会都错失了。

[专家分析]

小明不知道机遇的重要性，不知道怎样选择可以成功，怎样选择可能失败，他总担心成功和自己失之交臂，找工作之前担心应聘不上，应聘成功又担心不能胜任，到了最后什么工作也没有找到。

患得患失的心理障碍是怎么产生的呢？

1．缺乏信心

由于缺乏信心，所以常常对自己产生怀疑，即使自己很有才华，很有能力，可是在需要做出抉择的时候，仍然会感到难以决定。这样的心理很难在求职中取胜，即使幸运地求职成功，将来也会因为心理问题而影响工作。

举棋不定：解析求职中的患得患失心理(2)

2．无原则地回避冲突

在求职过程中，人们往往会尽量避免冲突，有时为了避免冲突，甚至不惜委曲求全，这是患得患失的一种表现。这些人的心理很明显，就是不愿意和招聘单位发生冲突，害怕这样会影响自己的求职成功。其实这些人不明白，冲突可以使你产生新的创意，对你将来的发展非常有好处。不要害怕说出自己的想法，那并不会让求职单位生气，反而会令他们欣赏你的胆识，只要你掌握说话的技巧，把自己的想法说得合情合理，就没有什么需要避讳的。

3．不要追求引人注目

很多人都喜欢自己被别人注目，在求职中，他们常常在是否被关注的心理下患得患失，他们既害怕自己的表现不够优秀而不能被录用，又担心自己应聘成功后是否会被单位重用。有时他们甚至会选择一个重视自己的单位，而舍弃一个适合自己的单位。

4．急于成功

急于成功的人也会产生患得患失的心理，他们往往不切实际，找工作时对一般的没什么名气的单位不屑一顾，一心只想进入一些非常著名的企业。进入大企业中，他们常常不顾自己的实际能力而毛遂自荐，要求负责超过自己能力范围的工作，结果工作做得一塌糊涂，失败之后又不反省自己，反而要求做更重要的工作来弥补自己的失误，最后变成了常败将军。

5．悲观心理

有些人喜欢杞人忧天，在求职之前，他会想到所有负面的结果，并为此而恐惧不安。这种心理容易使人患得患失，所以在求职时一定要告诫自己，要时刻控制自己心中的不安，使自己变得更有信心，更勇敢。

[贴心呵护]

患得患失心理常常导致求职的失败，那么我们应该怎样克服这种不良的心理呢？

1．信心十足

信心十足是求职成功的最重要的条件，也是克服患得患失心理的良药。当你对自己充满信心时，你就不会犹豫不决、不会顾虑重重、不会举棋不定，你就可以完美地展现自己，这有助于你求职成功。

2．目标明确

很多人之所以患得患失是因为他们不清楚自己的职业方向，他们常常会问自己：“我到底应该走哪一条路呢？”在求职过程中，只要你的目标很明确，你就不会左顾右盼、这山望着那山高，朝着一个目标前进比到处乱撞的成功机会更大。

操之过急：解析求职中的浮躁心理

第11节

人们在求职过程中很容易产生一种浮躁心理，尤其对于那些刚刚走出大学校门初次踏上求职道路的大学生们，找了很多次工作却总是碰壁。浮躁对求职毫无帮助，反而成为你求职的障碍，不管失败多少次，你都必须保持平静的心态，认真总结自己的经验和教训，锲而不舍，总有一天你会如愿以偿的。如果像没头的苍蝇一样乱撞，就算你碰得头破血流也难以找到满意的工作。

[典型案例]

小强头脑非常聪明，别人常常说他是一个天才，从小学到大学他都是备受老师关注的尖子生。大四时，他参加了考研，别人起早贪黑地学习最后都没有考上，可是他轻而易举地就考上一个非常不错的学校，并且分数还排在前面。很难想象像他这样出类拔萃的一个人却在求职路上栽了一个跟头。在他找工作时，对一般的公司根本就不屑一顾，他

觉得以自己的能力至少应该在一个著名的企业中担任一个经理，他相信一定可以碰到能够慧眼识珠的老板，在茫茫人海中把他这匹千里马挑去，然后把公司交给他管理。大家都觉得他太浮躁了，于是劝他不要过于着急，凡事都应该慢慢来，现在找工作不能要求过高，将来在工作中如果你表现好的话自然会升职的，可是他根本就听不进去。在求职过程中，一开始老板都对他非常赏识，可是当他提出自己的要求时，老板都笑笑说：“那是不可能的。”在接二连三的求职失败后，他终于看清了现实，最后还是在一家普通公司找了一份工作，他想起自己当初放弃了许多条件不错的工作，心里后悔不已，可是又有什么办法呢？

[专家分析]

小强求职之所以失败主要原因在于他急于求成，给自己定出了一个不切实际的目标。职场如同战场，你的能力再高，都需要通过实际的工作来检验，没有哪个工作单位会一开始就给你安排重要的职位。你可以给自己定很高的目标，但是工作单位

接不接受是另外一回事。求职是一个台阶，是一个展示自己的舞台，在这个时候，薪水和职位之类的问题不能过多地去考虑，浮躁对你毫无益处，老老实实地找个工作，在工作中尽情地展示自己的才华，这才是最重要的事情。

[贴心呵护]

浮躁心理是求职的大敌，那么为了克服浮躁心理，我们应该怎样做呢？

首先：做好求职前的准备工作，你要了解自己面试的是什么公司，然后根据公司的性质来恰如其分地表现自己。比如你应聘的是销售岗位，你就应该积极主动地表现自己，因为销售人员需要的就是热情和活力，如果你应聘的是市场岗位，你应该尽可能地表现出自己与众不同的想法和创意，如果你应聘的是行政单位，你的一举一动就应该谨慎稳妥。

其次：选择有利于自己长期发展的工作。有的求职者在选择工作时只考虑公司的待遇，只要公司有名、薪水高，其他的都不考虑，就算工作和自己

的专业不对口也毫不介意。这种求职心理只可能使你在短期内得到利益，可是对你将来的发展却是非常不利的。你应该静下心来想清楚自己到底喜欢什么工作、到底适合什么工作、什么单位更有助于自己以后的发展，这才是你求职应该关注的中心问题。

最后：心态一定要平静。在求职中，不要急于求成，不要总认为自己了不起，不要对工作挑来挑去，一定要考虑自己的实际情况，心平气和地去找工作。

解析求职中的高不成低不就心理

第12节理想和现实的碰撞：解析求职中的高不成低不就心理

这个世界并不是为你准备的，所以并非所有的事情都会令你称心如意，在求职过程中，很多人都会遇到高不成低不就情况，这常常会导致求职的失败。我们都应该明白，理想和现实是存在一定的距离的，你不能纯粹按照自己的心愿去求职，要学会面对现实，学会寻找理想和现实之间的平衡。

[典型案例]

小美从医学院校毕业后，遵从惯例，她需要先到医院做见习医生，然后再慢慢地熬日子。其实小美在大学读书期间就已经在医院里实习了一年，她几乎在所有的部门都待过，那个时候她才发现她并不喜欢那样的生活。医院里的等级制度特别厉害，老医生都忙着升官，年轻医生忙着看病人，所有的人都忙忙碌碌，忙着升官、忙着发财，年轻医生每天接待上百名病人，表情都变得麻木不仁，更别提

什么热情了。小美每天面对着痛苦呻吟的病人，感觉生活暗淡无光，了无生趣，她不敢想象自己一辈子都要过这种生活。她的梦想就是做一个医药代表，她对自己很有信心，她认为凭自己的学历担任医药代表根本就是小菜一碟。可是在她求职过程中，却到处碰壁，投出去的无数简历都如石沉大海一样，听不到任何回音。即使有的公司通知她去面试，最后也是不了了之。更不幸的是，目前就业形势非常严峻，父母对她的工作非常担心，常常跟她说：“找一份差不多的工作就行了，不要好高骛远。”小美心里非常沮丧，她在心里不停地问自己：“我真的好高骛远吗？”

[专家分析]

很多大学毕业生在求职过程中都会碰到小美这样的情况，他们往往不能正确地认识自我，不清楚理想和现实之间的距离，一味地按照自己的心愿去找工作，最后导致求职失败。其实，很多大学毕业生，特别是一些名校的大学毕业生，他们把自己的就业前景想得过于美好，却往往忽略了自己缺乏实

际经验的不足。比如有些刚刚从工商管理系毕业的大学生，求职意愿就是做项目经理，这些学生就是过高地估计了自己，按照常理，这样的职位至少需要5年以上的工作经验，它是不可能让一个毫无工作经验的、刚刚走出大学校门的大学生来担任的。不管你能力多高，用人单位都会让你从基层做起，如果你表现出色的话，再慢慢提升，可是大学生往往希望在一开始就担任重要的职位，让他们从基层做起，他们就觉得前途渺茫。由于大学生不能正确地认识自己，不能调和理想和现实之间的矛盾，所以求职往往遭遇失败。

[贴心呵护]

高不成低不就心理常常会导致求职的失败，那么在实际求职过程中，我们应该怎样来避免它呢？

1. 清楚自己的优势和劣势。

大学生的明显优势就是可塑性强，有很大的潜力可以挖掘，但是他们的最大劣势就是缺乏实际经验，容易眼高手低。在找工作时一定要搞清楚一个问题：我有什么优点？应聘单位需要什么样的人

才？只有这两者相互吻合的时候，你的求职才有可能成功。

2．不要好高骛远。很多人在求职时，往往盯着那些大公司和大企业，不把一般的单位放在眼里，最后好的工作没找上，一般的工作也错过了，落了一个两手空空。找工作时，你可以向最好处努力，但一定要兼顾一般的工作单位，这样，你求职成功的概率就会提高。

心惊胆战：解析“社交恐惧症”（1）

第3章

职场社交：克服心

理障碍，让你在办公室如鱼得水

2” 很多上班族都不能很好地处理人际关系，他们在人际交往方面出现了这样或那样的问题，这就给他们造成了很多困扰，也影响了他们的工作，如何克服这些障碍，搞好办公室的人际交往，让自己可以得到同事的喜欢，受到上司的欣赏，使自己在办公室中能够如鱼得水呢？

第1节

有些人常常喜欢一个人独处，他们害怕与人交往，一和别人说话他们就心跳加速、面红耳赤、手足无措，这些人可能患上了社交恐惧症。可是，大家在一个办公室里工作，低头不见抬头见，你总免不了和同事、上司打交道，如果你不善于和别人交往的话，会使你自己陷入孤立境地，给工作带来很多麻烦。

测试：你有社交恐惧症吗

认真阅读下面的问题，每个问题有四个答案可以选择，他们分别代表：A．从不或很少如此；B．有时如此；C．经常如此；D．总是如此。根据你的情况在下面各题后面的A、B、C、D中圈出相应的答案，A得1分，B得2分，C得3分，D得4分，然后将各题分数相加，便是你的最后得分了。

1．我最怕在重要人物面前讲话。（ABCD）

2．在人面前我会脸红也很难受。（ABCD）

3．聚会及一些社交活动让我害怕。（ABCD）

4．我常回避与我不认识的人进行交谈。

（ABCD）

5．让别人议论是我不情愿的事情。（ABCD）

6．我回避任何以我为中心的事情。（ABCD）

7．我害怕当众讲话。（ABCD）

8．我不能在别人注目下做事。（ABCD）

9．看见陌生人我就不由自主地发抖、心慌。

（ABCD）

10．我梦见和别人交谈时出丑的窘样。

(ABCD)

说明：

10分以下放心好了，你没患社交恐惧症。

11~24分你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙。

25~35分你已经处在社交恐惧症中度患者的边缘，如有时间一定要到医院求助精神科医生。

36~40分很不幸，你已经是一名严重的社交恐惧症患者了，快去求助精神科医生，他会帮你摆脱困境的。

[典型案例1]

小娟，25岁，秘书。

她自述：我最害怕在公共场合发言，一到开会，在众目睽睽之下，我就觉得自己快要窒息了，我也尝试着改变这种情况，可是都没有用。其实我并不是从小就这样的，那时我虽然也说不上活泼开朗，可至少我也不害怕和别人在一起。高一时，我暗恋上了班里的一个男生，我发现他喜欢活泼外向的女生。有一次班干部改选，我很想参加，

希望通过自己的努力来博得他的好感。我用心准备，花费了很多心血，就连手势表情都对着镜子一丝不苟地演练过。到了班干部竞选的演讲会场，当我走上讲台后环顾会场没有看到那个男生，顿时我的大脑一片空白，仿佛是一条冲到沙滩上的鱼，艰难地张着嘴，却什么都说不出……结果可想而知，我不仅完全失败，还成为同学间的笑谈。从那以后，我就害怕与人交往，害怕在人面前讲话。

心惊胆战：解析“社交恐惧症”（2）

[典型案例2]

小安是广告策划部的经理，她是一个性格非常内向的人，平时沉默寡言、不善言谈。她能坐上经理的位置，是因为她工作认真努力、踏踏实实，凭借实实在在的工作业绩获得了老板的欣赏和肯定。当了经理之后，别人都祝贺她高升，只有她自己一点也高兴不起来，因为经理常常需要给员工开会，可她最害怕开会，虽然每次开会之前她都做了充分的准备，到了讲话的时候，她还是非常紧张，脸红心跳，手心里一直出汗，腿不停地发抖，她很努力地想要讲几句话，可是脑子里一片空白，什么也说不出，最后只得草草地结束会议。她想起自己在会上的表现就觉得自己好丢人，她觉得同事一定在背后笑话她。

[典型案例3]

小强大学毕业后，通过了国家公务员考试，在政府机关部门的办公室工作，工作不忙，办公室的

人都有说有笑，打牌聊天，好不热闹，只有他自己一个人形单影只，他从不和别人开玩笑，也不加入别人的谈话，一开始别人还主动和他讲话，后来他一直表现得很冷淡，别人也就慢慢地疏远他了。其实，他很想和同事打成一片，可是每次和别人说话，他都非常紧张，话都讲不出来，久而久之，他就尽量避免和同事讲话，在办公室里总是一个人待着，活在一个人的世界里。

[专家分析]

上面案例中的几位主人公，都因为社交恐惧症而给自己带来了麻烦。社交恐惧症是一种病态的社交心理。其实任何人都有不同程度的社交恐惧，卡耐基曾经说过：“世界上没有一点都不胆怯、害羞和脸红的人，包括我自己。人人都有，只是程度不同，持续的时间长短不同而已。”可是，如果社交恐惧症长期、严重地存在，对人的身心发展、人际交往以及工作等都是非常有害的。

社交恐惧的产生往往有下面两种情况：

1. “直接体验”。人在交往的过程中如果遇到

过挫折、麻烦、失败，或者受到过嘲笑、讽刺、拒绝等，都可能在他的心理上留下阴影，使他对人群感到恐惧，以致害怕与人交往，和人说话时就会出现紧张、焦虑、不安等情况。

2. “习得型”。有些人自己在人际交往中并没有什么不愉快的经历，可是，他们常常会听到或者看见别人在人际交往中遭受的挫折和不幸，这会间接地在他们的心理上形成阴影，他们会害怕自己在和别人交往时也会面临同样的情况，因此慢慢地就对人群产生了畏惧，形成了社交恐惧症。

当你发现自己患上社交恐惧症时，你应该从哪些方面努力来缓解这种恐惧呢？

1. 找到病因，对症下药。你要找出使你对社交感到恐惧的原因所在，比如自卑、性格内向、和人交往时受到过伤害……找到原因后，对症下药，这样才有助于尽快地摆脱社交恐惧的困扰。

2. 采取自我刺激法，主动有意识地纠正自己的心理障碍。比如多为自己创造一些在大庭广众之下发表意见的机会；多增加和异性朋友交往的机会；

感到紧张的时候，默念“放松”、“放松”。开始时不必正视大家的目光，把精力集中在自己的谈话上，然后逐渐有意识地调整自己，从容面对大家，用眼神、表情和听众交流，直到慢慢地消除掉恐惧感。

3．放松练习。当你感到紧张的时候，可以做一些放松练习。找一个诱导物，比如在一个柔软的垫子上以一个舒适的姿势坐下，听着大海的涛声或者看着一幅优美的风景画，闭眼默念“放松”、“放松”，想象身体逐渐变得发沉和松弛，呼吸自然。练习过程中不要分散自己的注意力，专注自己的心理感受，整个训练过程2~10分钟，以感到轻松为止，完成练习后静坐片刻再睁眼起身，动作不要太猛。每天练习3~4次，紧张和焦虑就会逐渐缓解。

4．相信别人。敏感的人常常容易误解别人或者对别人怀有强烈的防备心理，这样会造成人际交往的障碍，久而久之，你就对社交产生了恐惧心理。要相信大多数人都是非常友好和善良的，他们很真诚地关心你，希望和你做朋友，你不要拒人于千里

之外。

5. 自信。社交恐惧症的背后是缺乏自信的表现，很多人常常担心别人看不起自己，担心自己不能大方自然地和人交往，所以就害怕别人。要正确地评价自己，发掘自己身上的优势，要记住“尺有所短，寸有所长”，你总有你的优势，任何人也都有自己的不足，自己并不比别人差多少，在人际交往中要扬长避短。想要自己处处优秀，高人一筹，这是期望太高的表现，这容易给自己造成心理压力，反而无法正常地和人交往。

[贴心呵护]

1. 不要轻视自己，要不断地在心理暗示自己：我是最棒的、“天生我材必有用”。

2. 不苛求自己，只要自己尽力而为了，就算表现不理想也不要自责，以后继续努力就行了。

3. 不想不愉快的过去，过去的事情已经无法弥补了，抓住现在是最重要的。

4. 主动帮助别人，你能在帮助别人的过程中寻找到自身的价值，同时也可以建立与别人之间的友

谊，使你增加自信，不再害怕和人交往。

5．到人多的地方去，主动和人打招呼，主动对人微笑。

[心灵启迪]

以前小芳有严重的社交恐惧症，现在却变成了一个自信开朗的女孩子，她自述自己的改变：“以前我常常觉得我长得很丑，在别人面前总有一种自卑感，害怕别人看不起自己，和别人讲话时，特别是和漂亮的女生讲话时，我就会心跳加速、手心出汗、声音发颤……后来，我去请求心理医生的帮助，在他的指导下，我重新审视自我，抛弃了‘长得丑’的想法，改变了自己的交友原则，我相信只要我用真心去和别人交往，别人一定会接受我、喜欢我的，果然，当我改变之后，我发现根本没人介意你长得丑不丑，别人只需要你的真心，现在我已经交了好多好朋友，一点都不害怕与人交往，而且我也敢看长得帅气的男生了。”

漠不关心：解析社交冷漠心理(1)

第2节

有些人，他们并不是害怕与人交往，而是他们根本就不愿意和人交往，他们对别人的事不感兴趣，也并不想加入到别人的团体中成为其中的一分子，他们喜欢孤独、喜欢一个人的世界，他们勤勤恳恳、默默无闻地干自己的工作，不到万不得已不开口和别人说一句话，总是把别人排斥在自己的世界之外，他们不会走进别人的世界，也不会让别人走进自己的世界，他们给别人的感觉就像是南极上的冰块一样永远也不会融化，这其实是一种社交冷漠心理。

测试：你有社交冷漠心理吗

仔细阅读下面的问题，回忆一下，最近1个月来，你常常有下列情况发生吗？

1．你根本不和别人主动交流。

2．当你身边的亲人、朋友或是同事，有事请你帮助时，你会找借口推辞。

3. 同事在一起聊天时，你独自一人坐在一边，不会加入谈话。

4. 当你被别人邀请聚会时，你会以各种借口拒绝。

5. 当你看到同事有困难时，你觉得这和你没关系。

6. 单位有活动时，你会找理由不参加。

以上问题，如果你回答“是”的问题超过3个的话，说明你有社交冷漠心理，你应该注意调节自己，走出社交冷漠的阴影。

[典型案例1]

35岁的杨先生，到目前为止，他的人生中已经承受了很多痛苦，他的第一个妻子因生病而早早地离开了他，后来，他的第二任妻子因为和他性格不和又离婚了，他现在单身一人。他原先家境也不错，后来做生意赔了好多钱。朋友看他可怜，就给他介绍了现在的这份工作，在一个私人企业上班。他经历的那一连串的不幸，使得他变得越来越冷漠。每天在单位里，他总是低着头，很少和同事说

话，看到同事有困难，他也从不主动帮忙，即使别人开口请他帮忙，他也总是找这样或那样的借口推辞，单位开会的时候，他总是找一个角落坐下，一言不发.....他觉得他好像和别人生活在两个世界里，他没有办法和别人进行正常的交往，他对生活也失去了信心，他觉得活着真没意思。

[典型案例2]

小明从小就性格内向，喜欢一个人待着，直到参加工作，情况也没有好转。她在一家出版社工作，除非工作上的事情，否则她从不主动和别人说一句话，单位举办什么活动，比如聚餐、开晚会等，她都找借口不去参加，她觉得和别人交往是一件既浪费精力又毫无趣味的事情，一不小心说错了哪句话就得罪了别人，还不如自己一个人安静地待着呢，自由自在的，想干什么就干什么。一开始，大家做什么事都会叫上她，可她总是拒绝别人，慢慢地别人也就和她疏远了，在单位里她总是一个人，她完全和同事隔开了。

漠不关心：解析社交冷漠心理(2)

[典型案例3]

小飞不喜欢自己的这份工作，可她又不敢随便辞职，因为现在找工作很不容易，所以她一直忍耐着做这份工作，她觉得同事之间都是钩心斗角，谁都害怕别人超过自己，人与人之间没有一点真诚和感情。工作也非常劳累，加班是家常便饭，她常常一踏进办公室的门就觉得心情很沉重，在这种情况下，她也不愿意和任何人来往。她在办公室就专心干自己的工作，休息的时候就一个人发呆。慢慢地，她觉得自己有了社交冷漠心理，她不再喜欢和任何人交往。

[专家分析]

社交冷漠心理是人们在遭遇一系列的重大变故、严重挫折后而产生的一种严重的心理失落感，它使人在人群面前表现出一种表面的冷淡和没有喜怒哀乐的表情，同时也表现出一种对事情无动于衷的态度。

此外，形成人的这种社交冷漠心理的原因还有很多，例如：

个人性格。由于性格内向孤僻，或者轻视别人、不屑和人交往，或者害怕安全感的丧失而拒绝和人交往，从而慢慢地习惯和自己的内心交流，对和别人交往产生冷漠心理。

外界的客观因素。比如，工作压力过大，同事之间的竞争非常激烈，人人都在想方设法超过别人而很少去关心别人，结果使自己感受不到来自同事的关心和温暖，慢慢地就会导致自己对人际交往的冷漠。

适应能力差。当一个人进入一个新的单位，面临陌生的面孔、面对不熟悉的工作，他不能很快地适应环境、融入集体，处理不好和同事之间的关系，致使人际关系紧张，甚至使自己不愿意和同事交往。

如果对身边的人和事都以冷漠的心态，久而久之，不但影响自己和同事的良好人际交往，而且还会危害自己的身心健康，所以，如果你有社交冷漠

的倾向，一定要及早治疗。我们要摆正心态，打开自己的心扉，以积极、热情的心态对待别人，主动向别人伸出你的双手，你肯定会拥有广阔的世界。

[贴心呵护]

社交冷漠心理不但影响自己的人际交往，而且也会损害自己的身心健康，所以我们要积极主动地去克服这种心理障碍，我们可以从以下几个方面努力：

第一：找到促使自己形成社交冷漠心理的原因，然后对症下药。当你清楚造成自己冷漠心理的原因后，就要积极主动地调试自己，把熄灭的灯火重新点燃。

第二：热情。热情是克服社交冷漠的良药，要想方设法使自己变得热情起来，热爱生活，主动关心他人，这样，大家才喜欢和你交往，你也才能从人际交往中获得快乐，社交冷漠自然而然地就克服了。

第三：打开自己的心扉。要开放自我，坦率地把自己交给别人，真诚地与别人交往。主动地接近

别人、关心别人、帮助别人，既不要自卑，也不要自傲，这样你一定可以交到非常好的朋友和同事。

第四：培养广泛的兴趣、爱好。尽量把自己的业余生活安排得丰富而有趣，让自己感受到生活的美好，使自己的心从孤独、冷漠中解脱出来。

[心灵启迪]

美国的一位心理学家为从动物身上得到关于爱的行为线索，他做了这样一个试验。他为一只幼猴设计了五只人造母猴，想观察“母猴”的拒绝会让幼猴产生怎样的反应。

第一种方法：用压缩空气吹幼猴；第二种方法：猛烈摇晃，使幼猴没有办法爬到“母亲”的身上；第三种方法：装上弹簧，把幼猴弹开；第四种方法：“母亲”身上到处都是铁钉。可是试验结果显示这四种方法都无法把幼猴从“母亲”身边赶走，只有第五种方法使幼猴躲到了角落里，永远拒绝了“母亲”，第五种方法是在“母亲”体内灌满了冰水。

洋洋得意：解析社交炫耀心理(1)

第3节

人人都有炫耀自己的心理，只是程度有别。如果这种心理不是很严重的话，那就属于正常，不需要担心。如果这种心理很严重的话，就属于一种病态心理，因为我们会为了炫耀自己而去歧视或伤害别人。卡耐基说：“我们应该谦虚，因为你我都成就不了多少。生命太短促，我们不能老谈自己微小的成就而令人厌烦。让我们鼓励别人多谈吧！”

测试：你有严重的社交炫耀心理吗

认真阅读下面的题目，回忆一下，你经常会发生下面的情况吗？

- 1．你经常在别人面前说自己的爱人多有本事，孩子多聪明吗？
- 2．你喜欢在别人面前说自己的成绩吗？
- 3．你喜欢带朋友参观你装饰豪华的房子，展示令你自豪的衣服、饰品吗？
- 4．你是否经常告诉别人你又参加了什么样的聚

会，并详细地介绍聚会的规模、人物、菜式吗？

5．你的生活用品、衣服都要追求名牌吗？

6．度假回来后，你会向别人展示纪念品吗？

7．你喜欢身上戴许多首饰吗？

在以上题目中，如果你回答“是”的数量超过3个的话，说明你有严重的社交炫耀心理。

[典型案例1]

李小姐在一家广告公司工作，她常常不由自主地在同事面前夸耀自己。比如，她刚买了一件新衣服，她就走到每个同事面前说一遍：“我昨天刚买的衣服，是名牌的，好贵的，很不错吧。”领导夸了她一句“工作完成得不错”，她也要把这个新闻告诉所有的同事。总之，她不管有什么好事，她都要在别人面前炫耀一番。一开始，别人都会附和她、夸她几句。后来，别人都对她的行为感到反感，好像她自己有多了不起一样，什么都比别人好，老是在别人面前夸自己，一点也不考虑别人的心情。大家慢慢地都疏远了她，一看到她向自己走过来，就故意走开。她自己也感到了别人对她的讨

厌，她觉得很烦恼，可她还没意识到别人为什么都不喜欢她。

[典型案例2]

白先生是从国外留学回来的，他取得了经济管理专业的博士学位，他回国后在一家外企工作，他工作能力非常强，工作也肯努力，在工作上的成绩有目共睹。无论从学历上讲，还是从工作表现上讲，只要有提升的机会，都应该轮到他，可是，很多不如他的人都升了职，加了薪水，只有他还在原地踏步。这是为什么呢？原来他喜欢在别人面前炫耀自己，常常说自己如何能干，连领导都不如自己，许多工作上的难题都是他替领导解决的。虽然他说的也是事实，可是这些话传到领导的耳朵里，使领导非常生气，因此，有什么提升的机会从来也不给他。

洋洋得意：解析社交炫耀心理(2)

[典型案例3]

小白的丈夫做生意赚了一大笔钱，于是花了好几百万买了一座豪宅，小白觉得非常荣耀，就请同事小蛾来参观她的豪宅。房子确实非常气派，小蛾不停地称赞，小白听了心里很高兴。来到客厅的时候，小蛾看到客厅中间有一座很大的假山池，里面还养了乌龟。小蛾认为这样的布置并不好看，就问：“为什么在客厅里养乌龟呢？”小白得意洋洋地说：“你不觉得很特别吗？我想有一个特别的客厅，设计师问我要不要盖个乌龟池，我觉得很稀奇，就答应了，我还没听说过有谁在客厅里养乌龟呢？我可能是第一个人呢？”小蛾听了她的话，心里觉得很好笑，乌龟没必要养在客厅里，她这么做并不是为了好看，而是为了炫耀。

[专家分析]

在上面的案例中，这些人都因为喜欢炫耀而使别人讨厌自己，甚至影响了自己的工作和事业。这

些喜欢炫耀的人，他们并不懂得人应该怎样生活。他们的工作、生活以及他们所拥有的一切都失去了本来的意义，而仅仅成为他们对人炫耀的工具。

当我们拥有美好的东西时，我们总是忍不住想要告诉别人，这种炫耀心理是可以理解的。比如聪明的人喜欢炫耀自己的智慧，漂亮的女人喜欢炫耀自己的外貌，成功的人喜欢炫耀自己的本事，富人喜欢炫耀自己的钱财……可是我们必须适度控制我们的炫耀心理，不要让它过分地膨胀，否则的话，就会使人反感，严重的话，还会影响自己的工作和生活。

现在，炫耀似乎成了一种时尚，我们总喜欢在别人面前把自己吹得天花乱坠。可是，我们必须明白炫耀是一种肤浅的表现，而且炫耀过度的话，只会让别人嘲笑自己，破坏自己的人际关系，我们要抛弃过度炫耀的心理。

[贴心呵护]

优秀的人本来就容易招人嫉恨，如果自己再喜欢炫耀的话，那么，会加重别人对自己的嫉恨，破

坏自己的人际关系，所以尽量不要在别人面前炫耀自己。克服炫耀的良药是学会谦虚。

即使你职位很高，也不要别人面前炫耀，最好真诚地告诉别人你学历不高、经验不足，说明你也是一个普通人。

即使你在事业上取得了成功，也不要别人面前炫耀自己，可以告诉别人你失败的经历，心里的苦恼，讲讲“成功路上的辛酸”。

即使你很有钱，也不要别人面前炫耀自己，告诉别人你的烦恼，比如说健康不佳、孩子不懂事等。当别人有困难时，你如果能够真诚地伸出自己的双手，你一定能够获得别人的好感，赢得别人的尊重。

即使你在自己的专业领域表现非常出色，也不要别人面前炫耀自己，最好告诉别人你对其他领域知之甚少，希望别人能够帮助你。

如果你能按照上面的要求严格要求自己，避免在别人面前炫耀自己“强”的一面，尽量把自己的优势对别人产生的负面作用降到最低，才能帮助你

和别人进行良好的人际交往。

[心灵启迪]

有一个房地产推销员，他的工作非常出色，可是他有一个毛病就是喜欢炫耀自己。他常常在同事面前炫耀自己的推销技巧和推销房屋的成绩，虽然他的推销技巧非常有效，可是同事并不喜欢他，不但不赞美他，反而很讨厌他。

后来他决定改变自己，他不再到处炫耀自己的技巧和成绩，而更多地去倾听别人，他询问别人的工作情况，请教别人的工作经验，没有多久，同事对他的态度大为改观，现在，大家都很喜欢他，他觉得非常开心。他学到了一点：与其炫耀自己，不如倾听别人。

阿谀奉承：解析社交恭维心理(1)

第4节

适度地称赞别人，说些好话是处世的一种非常有用的方法，可这种称赞必须是真诚的，是以事实为基础的。如果不切实际地夸奖别人，不但不会让人高兴，反而令人厌恶，因为别人会觉得你过分的称赞是别有目的的。我们必须记住一点：糖吃多了会坏牙，好话说多了让人烦。所以，赞美别人的时候一定要有分寸。

测试：你有恭维别人的心理吗

认真阅读下面的题目，你只要回

答“是”或“否”就可以了。

1．你和别人交往时，会常常赞美别人吗？

2．你在别人面前会自然而然地说一些恭维话，并且不会脸红心跳吗？

3．你和别人打交道时，会考虑措辞，专挑别人喜欢的话讲吗？

4．你有一张甜嘴，逢人就说好话吗？

5. 有人批评过你爱恭维人、爱拍马屁吗？

6. 即使一个人长得非常丑，你也会说她漂亮吗？

7. 第一次和客户见面，你就会大力称赞他吗？
比如说“你今天的西装太漂亮了”、“你是我见到的最帅的客户了”。

在以上题目中，如果你回答“是”的数量超过4个的话，说明你有严重的社交恭维心理。

[典型案例1]

李春是一家广告公司的秘书，她的嘴特别甜，见谁夸谁，尤其喜欢夸领导，她总认为人人都爱听好话，夸一个人他总不会不高兴。如果领导高兴了，那么公司有什么提升之类的好事，他也不会忘了自己。所以，她就一直不停地夸经理。比如说：“经理，你今天穿得这身西装真帅气”、“经理，你好有本事啊！年纪轻轻就当经理”、“经理，你在会上讲话的时候特别有感染力”等等。一开始，领导听到这些话，心里还挺高兴的，觉得这小姑娘真会说话，可是时间长了，她每天都要夸一

次，经理就产生了反感。有一次，她说：“经理，你太太一定很漂亮吧。”经理没好气地说：“你又没见过，你怎么知道？”她就说：“想想也知道，你人那么帅，事业也这么成功，你的眼光一定不错，所以你太太一定很漂亮哦。”经理生气地说：“我离婚了，我现在没有太太，你不知道的事就不要乱说。”这时，李春后悔万分，觉得自己不应该这样乱恭维人。从那以后，经理就对她爱理不理的，她觉得在公司待不下去了，只好辞职了。

[典型案例2]

小红在一家服装设计公司工作，给策划部的主管做助理。因为公司设计出了一些非常受欢迎的新款式，所以记者要来采访公司，公司决定让策划部的主管接受记者的采访。主管第一次上电视，所以很紧张。采访那天，她特意化了妆，来到公司后，她就问小红：“你看我的妆化得怎么样，我平时不太化妆，所以不太懂这个。”其实，小红觉得她的妆太浓了，可她平时已经养成了在主管面前只说好话的习惯，于是，便不假思索地说：“我觉得很漂

亮啊！没想到你这么会化妆。”主管一听就放心了，因为小红平时经常化妆，她对化妆非常在行，她说好就是真的好了。”后来采访节目在电视上播出之后，同事、朋友都跟主管反映：妆化得太浓了，不适合你。主管心里非常生气，觉得小红是故意让她出丑，于是便对她怀恨在心，在工作上也常常故意给她制造一些麻烦，小红实在受不了了，就主动辞职了。

阿谀奉承：解析社交恭维心理(2)

[典型案例3]

小青在一家房地产公司上班，她的一张嘴天天像吃了蜂蜜一样，逢人就夸。因为她说话好听，很多人都喜欢她。可是，总有例外的时候。有一次，她和一个客户约好见面。那是他们第一次见面，还没说三句话呢，她就没头没脑地说：“先生真是一个大好人。”对方被称赞得一头雾水，于是奇怪地问：“我们第一次见面，你怎么就知道我是好人呢？”小青愣在那儿，不知道说什么才好。这时，客户在心里对小青感到反感，不愿意再谈下去了，于是他就找了个借口离开了。客户走后，小青非常后悔，觉得自己真不该说那句话。

[专家分析]

恭维是社交中惯用的手段，世上的人都喜欢听好话，如果能够恰如其分地恭维别人，常常会取得意想不到的效果。可是，没有分寸地一味地恭维别人，就像上面案例中的那些人一样，结果只能适得

其反，给自己造成损害。

一个人恭维别人常常有以下几种原因：一是别有所图。一些人喜欢恭维领导，是因为他们希望通过这种方式来获得领导的好感，为自己以后的事业铺路。二是有自卑感。有些人恭维别人是因为他们自己内心深处强烈的自卑感，他们拼命地恭维别人，只是希望从别人回敬的话中获得一种暂时的满足，以此消除内心的自卑。三是有些人恭维别人是心理受挫后产生的一种转变，特别是当他们讲出一些真话时，怕被别人误会、记恨，从而产生的转变。从这些经历中得到教训，他们就学会了虚伪，学会了恭维别人、说漂亮话，以此求取别人的好感，使自己在社交场上如鱼得水。

很难说恭维心理是好是坏，总之我们要把握好分寸。此外，我们仍然希望社交场合多一些真诚，少一些虚伪，即使我们出于无奈需要恭维别人，也要实事求是地“恭维”，不然，最后难堪的只能是自己。

[贴心呵护]

怎样才能恰如其分地恭维别人呢？我们可以从以下几个方面努力。

注意恭维别人的技巧：恭维别人时，不能信口开河，为讨好别人而刻意夸大的虚假称赞不仅不会让人高兴，反而会让人生气，所以宁愿不恭维别人，也不要虚假地赞美。

背后说人好话更能令人高兴。背后称赞别人比当面恭维别人更有效果，因为背后说的好话别人会觉得是你的真心话，而当面说的好话别人会觉得是你的客气话。所以尝试在别人面前称赞某人，再借别人的口传到某人的耳朵里。

初次见面，尽量不要去称赞别人，这会让人觉得你别有企图。

恭维要真诚。如果你想恭维别人，你的赞美之言都必须是发自内心的，只有这样别人才乐意接受。

总而言之，恭维别人是一门学问，要想恰如其分地恭维别人并不是一件容易的事，你自己要好好地琢磨。

[心灵启迪]

有一个人非常善于拍马屁，他的名声都传到了阴间的阎罗王那里。他死后在阴间见到了阎罗王，阎罗王一看见他便大声呵斥：“听说你在阳间非常会拍马屁，我生平最恨你这种人！”

那人赶紧叩头谢罪说：“我冤枉啊！阎王，您不明白，要是世上的人都能像您一样公正廉明，那我也用不着恭维别人啊！”阎王听后，开心地说：“想你也不敢拍我的马屁。”

自以为是：解析社交干涉心理(1)

第5节

有些人常常觉得别人这里做得也不对，那里做得也不好，因此总是忍不住想要去干涉别人，结果让人反感，因为谁也不愿意别人总是对自己指手画脚。其实这些人都有严重的社交干涉心理。我们每一个人都是一个独立的个体，我们看问题的角度、思维方式、处理事情的方法都会有所不同，你不能要求别人都按照你的要求去做，你可以向别人说出你的想法、建议，但采纳与否是别人的自由，凡事点到为止，不要强人所难，否则就是自寻烦恼。

测试：你有严重的社交干涉心理吗

认真阅读下面的题目，你只要回

答“是”或“否”就可以了。

1．别人的工作，你总是担心别人做不好。

2．喜欢为人师。

3．做任何事情都喜欢写出一个条条框框，你要别人按照自己的要求去做。

4．在单位里，你的工作好像比别人多很多，人也累很多。

5．你在别人面前，比如孩子、爱人、同事、下属等，有非常强烈的控制欲望。

6．你在工作和生活中曾经遭到过别人对你干涉心理的反感及责问吗？

7．只有别人听从你的命令，你才能感到自己被人认可，也才能在内心认可自己，一旦遭到拒绝，你就会大发脾气吗？

在以上题目中，如果你回答“是”的数量超过3个的话，说明你有严重的社交干涉心理。

[典型案例1]

小玲在一家出版社做编辑工作，她常常喜欢对同事的工作指手画脚，告诉别人这里应该这样，那里应该那样。可是，个人有个人的想法，有时候别人并不赞同她的看法。如果她发现别人并没有采纳她的建议，她就会质问别人：“为什么你不采用我告诉你的意见呢？那样效果会更好的。”一开始，别人就会找一些委婉的借口，后来便不再给她面子

了。有一次，当她又对别人的工作指手画脚时，别人生气地说：“既然你这么能干，那你就去做好了。”

小玲被反驳得无话可说，只得悻悻地回到自己的座位上。

[典型案例2]

杨先生是一家广告设计公司的经理，他对工作非常敬业。可是，有时候他实在太敬业了，他总是担心下属做不好自己的工作，因此，他总是要对下属的工作指手画脚，给他们定下许多条条框框，让他们按照他的规定去做，结果下属对他埋怨甚多。因为一个非常好的广告设计常常需要自己的创新，如果有很多条条框框束缚的话，人的创新意识就会被扼杀，不能自由自在地去想象。所以，虽然杨先生工作很努力，可工作效果却不好，时间长了，上司就以他工作不力的名义摘去了他经理的头衔。

[典型案例3]

无论在工作还是在生活中，小芳都是一个非常细心的人。事无巨细，她都要料理得井井有条。她

把自己搞得非常累，可是不但没有人感谢她，反而她身边的人都很讨厌她，因为她管得实在是太多了，鸡毛蒜皮的小事她都要管。比如，她的丈夫做饭时，她要检查菜有没有洗干净，一共洗了多少遍，洗菜的水用了多少，炒菜的时候油用了多少……直到她丈夫实在忍无可忍，说：“你担心我做不好，那你做饭吧。”于是就把围裙脱下来甩给她。在公司里，她也常常给同事提建议，虽然是出于好心，却让别人对她很反感，特别是当别人对她的建议表示怀疑时，她就非常恼火。她现在很痛苦，因为在家里丈夫不喜欢她，在公司里同事不喜欢她，她不知道她天天那么努力，那么操心，怎么就混到了这种地步。

自以为是：解析社交干涉心理(2)

[专家分析]

在上面的案例中，这些人本来都是好意，他们常常是担心过度，对自己和别人的要求都太完美，所以总是用条条框框把自己和别人束缚起来，希望事情按照预定的轨道往前进行，最终能得到自己预料的结果。

有社交干涉心理的人往往没有安全感，所以他们自己要人为地制造一些框架、规则，希望人和事都能像机器一样准确无误，以此来保证自己的安全感。此外，这些人还有着强烈的控制别人的欲望，这是因为不安全感造成了内心的焦虑不安，这种焦虑不安找不到合适的宣泄方式，只能通过控制别人来稍微地缓解一下。

有社交干涉心理的人表面上看起来总喜欢指点别人，似乎很自信，其实他们都信心不足，只有别人听从他们的命令他们才觉得自己得到了认可，如果别人不接受他们的建议，他们就会非常生气，觉

得自己受到了否定。

总之，喜欢制定一些规则以期得到预定的目的，或者适当地给别人一些建议以帮助别人把工作做得更好，这在一定程度上都是合情合理的，并且能得到别人的欢迎。可是，如果过度地干涉别人就会给别人和自己都带来烦恼和痛苦，所以我们必须要舍弃。对任何事情都不要过分关心，要学会调整自己的心态，不要老是排斥别人，认为别人都做不好。要信任别人，多和别人交流沟通，多倾听别人的想法，要克制自己不要过度地去干涉别人，只有这样才能和别人和睦相处。

[贴心呵护]

喜欢干涉别人的习惯对自己的社交是非常不利的，我们可以从以下几个方面努力来改善自己的这种不良倾向。

第一：培养和同事休戚与共的归属感，不管碰到多大的困难都能一起担当。

第二：培养“顺其自然”的人生哲学。当你想对别人的事情指手画脚时要努力克制自己的冲动，

要学会“视而不见”，即使你非常想插手，也要先听取别人的想法，然后再表达自己的意见，别人是否采纳你的意见是别人的自由，不要强人所难。

第三：假如别人不听取你的意见，你也不要发怒，要设身处地地站在别人的角度上考虑一下，那你就很容易理解别人了。

第四：要从根本上改变自己的心态，因为自卑、缺少安全感、喜欢控制别人是产生干涉心理的重要原因，只有改变自己的心态，让自己变得自信、乐观、尊重别人，才能真正地去除干涉心理。

[心灵启迪]

林先生是一家很有名的家电公司的销售经理，有一次，他找到一家宣传公司，对这家公司的老板说：“我想让你们替我们公司做一下宣传，宣传要得到这样的效果，我们的产品要在全中国推广开来，并且5个月内要使其销售额名列全国同类产品的销售排名前三位。请你们考虑一下，如果你们能做到的话，在一个星期之内来见我。”

一个星期之内，宣传公司的老板来见林先生

了。老板说：“你的要求我们可以做到，但宣传费用需要100万元。”林先生爽快地说：“好，那你们就干吧。”这位老板对林先生的干脆感到吃惊，说：“我给你汇报一下我们的计划。”林先生摇了摇头说：“没有必要，你们怎么做都行，只要你们完成任务就行了，我相信你们不会让我失望的。”

快到一个月的时候，宣传公司的老板打来电话，告诉林先生目标已经达到了，并且只花了70万元，还剩了30万元。”

听到这个消息，林先生感慨地说：“如果当时我和他一起订计划，给他下指示，他肯定会按我的要求去做，但是一个月之后他就会来告诉我：我们已经按照你的指示做了，虽然取得了一些成绩，可目标还没有达到，可能还需要一个月，需要再花50万元。可是现在这一切都没有发生。”

桂冠是我的：解析争功心理(1)

第6节

现代社会人与人之间的竞争越来越激烈，在单位里，人们相互之间钩心斗角，谁都想把功劳抢在自己手里，以此作为自己升职、加薪的筹码，作为自己登上事业高峰的阶梯。可是，任何一项工作都需要很多人共同完成，你的成功里少不了别人的帮助，可是如果你总是把功劳据为己有，磨灭别人的功劳，时间长了，就会遭人怨恨，也不会再有人愿意帮助你，争功的结果就是使自己陷入孤立境地。记住法拉第的一句话吧：我不能说我不珍重这些荣誉，并且我承认它很有价值，不过我却从来不曾为追求这些荣誉而工作。

[典型案例1]

小强大学毕业后在一家广告公司做广告设计，他形象地形容自己是“巨石下的小草”。他觉得自己刚到公司，一定要好好表现才能给领导留下好印象，所以他工作非常努力，简直像在拼命一般。可

是，最近他发现，他辛辛苦苦、没日没夜做出来的广告设计都变成了经理的成果，经理把他的广告设计当成自己的拿到老板那里去邀功请赏。小强敢怒不敢言，因为经理在公司里资历很深，处处受人尊重，连老板都让他三分，而自己是个新人，就算他告诉别人经理抢了他的广告设计，又有谁会相信呢？他一想到这件事情就觉得非常郁闷。要不是现在的就业形势不太乐观，找一份工作很不容易，他早就辞职另谋他路了。

后来，小强觉得自己不能一味地吃哑巴亏，他越软弱，经理就越觉得他好欺负，以后经理就会变得越来越嚣张，于是他想出了一个办法来对付经理。以前他在公司是个沉默寡言的人，看见同事或者领导只是打个招呼，很少跟他们聊天。现在他变了很多，看到别人他就主动上前和别人多聊一会儿，而且在聊天中他会有意无意地告诉别人他目前的工作情况。尤其当他碰到老板的时候他也会简单汇报一下他的工作，这样大家就都知道他的工作状况了。

这样一来，经理就不敢再抢占他的工作成果了。

[典型案例2]

小许大学毕业后到一家私人企业做企业策划工作。他虽然是一个新人，可是他工作非常出色，做出的企业策划总是富有创意，老板很赏识他，所以就给了他很高的薪水。这让策划部的主管也是他的上司很嫉妒。在工作中，上司常常有意为难他，把本来应该他自己完成的工作交给小许，因此小许的工作量常常是别人的两倍，可是小许做好的策划方案交给上司后，上司稍微改正一下就变成他自己的成果了，然后他再交到老板那里。对这些策划方案，老板都给予了很高的评价，看着上司得意洋洋的样子，大家都愤愤不平，就连那些曾经嫉妒过小许的人也忍不住为他打抱不平：“你太软弱了，他明摆着在欺负你。”小许笑笑说：“算了，只要工作做好就行了，功劳记在谁头上都没关系，为这种小事闹僵了不好。”小许的宽容大度为他在同事中间赢得了好名声。世上没有不透风的墙，慢慢地老

板也知道了这些情况。有一次，上司正在看小许的策划方案，老板来视察工作，上司便说：“小许的策划方案做得不行，我帮他改正。”老板看了一下策划方案，面无表情地说：“我觉得他的策划方案挺不错的，不然你交一份更好的给我。”上司顿时哑口无言。后来老板就让小许取代了上司的位置，做了策划部的主管。

老板对小许说：“上司抢了你的功劳你却毫不生气，你与世无争的态度让我很欣赏。”

[典型案例3]

有一天，一家公司的老板到一家餐厅吃晚饭。饭吃到一半时，老板听到四个熟悉的声音从隔壁的房间传出，他们说话的声音非常大，好像在争吵一样。他听出是他手下的那几位高级主管在谈论各自的部门。生产部门的主管说：“没人能跟我比，对一家公司的成功，贡献最大的部门就是生产部门，如果你公司没有高质量的产品，那等于什么也没有。”

销售部门的主管反驳：“错了！世界上最好的产

品也是一堆废物，除非你有强大的销售部门把它卖出去。”

公共关系部门的主管也忍不住发表意见：“如果公司没有良好的形象，失败是毫无疑问的，世界上没人会向一家他不信任的公司买产品。”

“我认为你们的观点都太偏激了，”人事部门的主管展开攻击：“公司的发展和强大依赖于它的员工，去掉强有力而且工作努力的员工，公司会立刻陷于崩溃的境地。”

桂冠是我的：解析争功心理(2)

四位雄心勃勃的主管一直争论不休，直到总裁吃完晚饭，他们的争论仍未有结果。他离开餐厅时顺便在那间厢房门口停了一下，说道：“诸位，我忍不住听了你们的争论，很高兴你们能为自己的部门感到骄傲，不过我不能不说，经验告诉我，你们没一个人说得正确。在任何公司里，没有哪个部门能独自对公司的兴衰负责。做一个形象的比喻，管理一家成功的公司就像玩特技的人维持5个球在空中，其中4个球是白的，一个写着‘产品’，另一个写着‘销售’，第三个写着‘企业与公共关系’，第四个是‘员工’，除了这四个白球，还有一个是红球，它上面写的是‘利润’，在任何时候，玩特技的人一定要记住：无论发生什么事，绝不能让红球掉到地上。”

[专家分析]

就像案例中所讲的那样，凡是喜欢争功的人都不会受到同事的欢迎，不会获得老板的欣赏，最终

只会让自己陷入孤家寡人的境地，使自己辛辛苦苦建立起来的事业毁于一旦。所以，我们与同事相处，一定要懂得谦虚，要记住功劳是大家的，名誉是集体的，别往自己一个人手里捞，即使你工作做出了成绩，领导把功劳记在你头上，你也要记得感谢大家，没有大家对你的帮助，你是不会取得那些成绩的。不要与同事争功，一位好同事远远比一份功劳更有分量，前者是使你的事业之树保持常青的根本。

我们不能说这个世上没有小人，你不去和别人争功，可是如果别人把你辛辛苦苦做出来的成果据为己有，谁心里都不会舒服的，而且纵容这种人对公司的发展也是不利的，同时也不利于公平竞争，我们要尽量避免这种情况的发生。那么，我们应该怎样做呢？

第一，坚持反击。如果有小人抢夺你的功劳，你绝不能手软，一定要给以强有力的回击，让他以后不敢再夺人之功，假如你一味地迁就他，他就会觉得你好欺负，以后便会变得越发的嚣张，长此以

往，你在公司难有出头之日。

第二，提高警惕，不要让小人有可乘之机。我们认真反思一下就可以发现小人之所以有可乘之机，是因为我们平时对别人太相信的缘故。俗话说：防人之心不可无。我们对身边的人要有适度的防备之心，这样可以降低自己吃哑巴亏的系数。

第三，向上面反映。当你已经有充分的证据说明别人占据了你的劳动成果时，你可以理直气壮地向上司反映问题，这样做的前提是你必须有足够的证据来证明自己所说的不假。你可以相信，领导处理问题一般还是比较公平的，没有一个上司喜欢自己的下属有夺人功劳的恶劣行为。

“要想人不知，除非己莫为”，如果一个人老是抢占别人的功劳，久而久之，大家都会发现的，都会对他唾弃和嗤之以鼻的。同事的眼睛是雪亮的，每个人平时的工作表现、工作能力、工作态度等，大家都看在眼里，如果你真的很优秀的话，没有谁可以遮挡你的光芒。

总之，做一名优秀的员工首先必须保证自己作

风正派，尊重别人的劳动成果，不要贪功抢功。此外，如果你碰到被他人夺功的情况，一定要深思熟虑，想好对策，然后再行动。切不可鲁莽行事，在公司里乱发脾气，这不但不能还自己公道，反而损害自己的名誉。

[贴心呵护]

职场之中我们应该怎样对付抢功的小人：

- 1．一名优秀的员工，最基本的要求就是为人正直，不是自己的功劳不要贪恋，更不能抢占。
- 2．当你的功劳被别人抢夺之后，首先要做的是查明原因，而不是兴师问罪，只有弄明白是什么原因致使自己的功劳被抢夺以后你才能引以为戒。
- 3．有道是“真金不怕火炼”，你可以到上司面前和小人当面对质，不是他做的工作，他对工作的细节一定不是非常清楚，成果是谁的经过辩解之后自然就能明了。

[心灵启迪]

主人有一台电脑，包括主机、显示器、键盘和鼠标四个部分，它们常常争功。一天夜里，主人睡

着了，他们又开始争功了。首先，显示器自豪地说：“我最伟大，我可以用来显示图形、图像和文字……”没等显示器说完，键盘不服气地说：“你们算什么，我才最伟大，我可以用来输入文字、符号，给你们下达命令呢！”主机按捺不住了，生气地说：“你们怎么能和我争功呢？我最重要，要是没了我，你们还能在这里吗？我可是电脑的主要部分，主要负责信息的加功、处理和储存。”小鼠标生气了，目中无人地说：“我人虽小，但本领最大。你们知道吗？我要给你们下达命令，指挥计算机完成各种工作，没了我，你们都无法工作，我才最伟大呢！”他们都争着说：“我最伟大，我就是最棒的、最好的。”小鼠标终于忍不住了，主动向大家认错，可显示器、主机、键盘却坚持己见，不肯向对方认错。小鼠标看到这种情况，一怒之下，说：“干脆别工作了，这样争吵下去有什么意？！”没想到，大家都同意他的话。第二天，主人想使用电脑，可电脑一直无法正常工作。主人修了一下，可还是没有用，没有办法，就把电脑扔到

垃圾桶里，然后又换了一台新电脑。这下可好了，显示器、主机、键盘、小鼠标和垃圾睡在一起。“早知如此，何必当初呢，”主机有力无气地说。话音刚落，显示器哭着说：“我的命运好不幸啊。”“唉，当时要是和小鼠标一样认错，就不会有如此下场了，”键盘后悔莫及。小鼠标走出来，惭愧地说：“都是我不好，我不该提这个建议。”它们都非常自责，后悔自己以前一直争功。

好人缘的“绊脚石”：解析酸葡萄心理

第7节

吃不到葡萄就说葡萄酸，这种酸葡萄心理在人际交往中是非常普遍的，它是获得好人缘的最大“绊脚石”，它不但会危害同事之间的关系，而且还会影响自己的工作心情，总之对人对己都是有百害而无一利的，所以我们必须要克服这种酸葡萄心理。当同事表现比自己出色时，要真诚地为他高兴，不要说一些酸溜溜的话，那丝毫也不能为自己赢得尊重，反而会让别人轻视自己。

[典型案例]

小梅是一个好胜心很强的人，在公司里，如果有人在哪一方面表现得比自己出众的话，她就会说一些酸溜溜的风凉话，让大家心里不舒服，所以办公室里的同事都很不喜欢她。有一次，一个同事穿了一件非常漂亮的裙子，大家都在那儿夸她的裙子漂亮，小梅却说道：“我们是来上班的，又不是来选美的，穿那么漂亮的衣服干什么。”还有，如果

领导表扬其他同事而没有表扬她，她就会说：“表扬几句，说几句好话顶什么用，有本事让领导多给你发一点工资，我根本就不稀罕让别人表扬我。”如果有同事加班，她就会说：“看他假积极的样子，好像他多喜欢工作一样，还不是为了升职。”她总是这样，在别人表现出众时，说一些酸溜溜的话，慢慢地同事都疏远她了。

[专家分析]

小梅的这种酸葡萄心理其实就是一种嫉妒心理，就是受不了别人比自己好。在工作中，你可能会嫉妒别人，别人也可能会嫉妒你，这种酸葡萄心理对同事之间的交往是非常不利的。

这些有着酸葡萄心理的人根本就不明白真诚地赞美别人，获得良好的人际关系会给自己带来多大的帮助和幸福。如果同事之间能够和睦相处，真诚以待，那么我们就会有一个和谐美好的工作环境，在这样的环境里工作，我们会忘记工作的疲倦和枯燥，会一直保持愉快的心情。要消除酸葡萄心理，要理解别人的心理，即使自己很优秀，也不要过分

在别人面前招摇，以免刺激别人，同时也要理解自己的心理，坚决避免自己去嫉妒别人，只要我们为人正直，用真诚的心去对待同事，我们就一定能够得到同事的喜欢。

总之，一定要消除酸葡萄心理，不管别人对你产生了酸葡萄心理，还是你对别人产生了酸葡萄心理，都要认真地查找原因，努力克服，和同事和睦相处，做个受人欢迎的好同事，博得一个好人缘。

[贴心呵护]

我们知道酸葡萄心理是获得好人缘的最大“绊脚石”，那么我们应该怎样防止这种心理呢？

1．要虚心地向同事学习

如果你对哪位同事有酸葡萄心理，那么他身上一定有值得你学习的地方，你可以虚心地向他求教，学习他的经验，这样你不但可以少走许多弯路，而且还可以获得他的好感，他会认为你向他求教是尊重他。千万不要因为自己的酸葡萄心理而不买同事的账，最后吃亏的只能是自己。

2．不要羡慕别人

如果别人的工作环境比你舒适，你不要去羡慕别人，更不能产生酸葡萄心理，这种心理只会让你心情沮丧，你要永远保持乐观的心态，充满活力，只有这样才能感染其他同事，营造一个愉快的工作氛围，在大家眼里你就是一个非常可爱和容易让人亲近的人，你不想获得好人缘也难了。

自我安慰：解析阿Q心理

第8节

鲁迅创造了一个不朽的人物形象：阿Q，这个人物最引人注目的地方就是他的“精神胜利法”，他总是用可怜的自欺欺人的方法来安慰自己，当自己挨打后，他就想这是儿子打老子。鲁迅的伟大就在于他抓住了人性的本质，其实现实生活中很多人都和阿Q一样，在遭受委屈时常常通过自我安慰来寻求心理上的平衡。在和同事交往的时候，一定要避免阿Q心理，一味地委曲求全并不能让你得到大家的喜欢，反而会让大家轻视你。

[典型案例]

小花求职时碰了很多次壁，最终好不容易找到了一份工作，所以她对自己的工作非常珍惜。她刚到公司的时候，有一个叫小白的同事对她非常热情，她在心里对小白充满了感激，觉得自己刚到公司就能碰上这么好的同事真是幸运，可是没过多久她就发现，小白对她的热情并不是真心的，小白常

常假装要和她商量一些策划，可是每次当自己毫无顾忌地把想法说出来后，小白总是随便说两句，她从来也不把自己的真实想法说出来。在开会的时候，小白却把自己的想法和小花的想法综合起来一并告诉领导，她自然不会说这其中也有小花的想法，而把一切都作为自己的功劳。小花觉得自己很委屈，如果小白一直这样抢自己的风头，自己的出头之日要等到哪一天呢？可是每到这个时候，小花都会用阿Q的精神胜利法来安慰自己：“如果我是金子，总有一天我会发光的。”

[专家分析]

小花的想法就是典型的阿Q心理，不和同事斤斤计较自然是非常好的，它能帮助你获得一个好人缘。可是所有的事情都应该有个限度，我们不应该为了获得一个好人缘就无限度地委曲求全，你要明白我们上班并不单纯地想要获得一个好人缘，我们真正的目的是要做好自己的工作，做出一番成绩。如果别人都把你的功劳抢去，那么你在工作上的任何努力都是毫无意义的，可以说是劳而无功。

一个人在遭受不公平待遇时，一定不能用阿Q的心理来自我安慰，而要据理力争，维护自己的利益。如果自己受了委屈，决不能得过且过，这样你只会成为一个任人欺负的老好人，而不会成为一个好的职业者。克服阿Q心理的唯一方法就是要坚守自己的立场，对事不对人。可以公开谈论的话题，就可以和同事一起讨论，对于一些私人情况，尤其涉及自己的工作情况时，轻易不要和同事一起商量，以免招致损失，在职场之中要有一定的心机，要管好自己的一张嘴，这是你游刃职场的法宝。

[贴心呵护]

阿Q心理会给自己的人际交往和工作都带来严重的伤害，那么我们应该怎样克服阿Q心理，进而培养同事之间的默契呢？

首先，要了解和自己共事的同事，这是培养默契感的首要条件。因为你有很多和同事来往的机会，所以只要你用心，了解同事并不是很难的事情。你可以仔细地观察同事，从他的一些小举动和小爱好中来判断他的性格、兴趣等。相互之间有很

好的默契，工作起来就会得心应手。

其次，默契是慢慢养成的。有的人常常抱怨同事和自己没有默契，可是他自己却从未想过自己是否去努力培养过默契。默契并不是天生的，它是在工作中日积月累而养成的。如果大家心往一处想，劲往一处使，那么时间长了，自然而然就有了默契。

最后，培养自己的悟性。一个人的悟性高低会影响到同事之间的默契，如果你不能准确而快速地明白同事的心思，那么就很难说有默契了。

脱颖而出：渴望“鹤立鸡群”的心理

第9节

在职场中，很多人都希望表现自己，都希望自己可以在众多人中脱颖而出，得到领导的赏识，得到同事的羡慕，这是一种“鹤立鸡群”的心理。表现自己并没有什么错误，可是如果你私心太重，对别人的事不闻不问，一味地想出风头，故意排挤别人，那么你肯定会遭到大家的唾弃，你的职场之路会越来越狭窄，最终你不但不能“鹤立鸡群”，反而可能会“鹤离鸡群”。

[典型案例]

小王在工作中一心只想表现自己，想要在众人中脱颖而出，所以他把所有的时间都花在了自己的工作，他对同事的事情根本就毫不关心。比如，有一次单位里发东西，其他同事刚好都不在，结果他就只领他一个人的，甚至别人回来之后他也不告诉别人领东西的事，后来大家知道这件事后都非常气愤，一直骂他太自私了。在工作汇报中，他总是

把所有的功劳都算在自己头上，而刻意去磨灭别人的成绩。因为他总是干类似的事情，时间长了，同事对他都非常反感，谁也不理他，他真正是“鹤离鸡群”了。

[专家分析]

小王的心理就是一种典型的“鹤立鸡群”的心理，这种心理是建立良好人际关系的最大障碍，没有人喜欢和这样的人一起工作，没有人愿意接近这样的人，这样的人最后只会落到孤家寡人的地步。人们最忌讳的就是私心太重，处处为自己着想，对别人的事却毫不关心，这样的人什么时候都不会受人欢迎。

为了避免别人说自己“鹤立鸡群”，我们应该注意以下几点：

1. 把自己融入集体之中，把集体的事情当作自己的事情。如果你看到谁有困难，要积极主动地去帮忙，能够为别人做的事情要尽量为别人做，你为别人着想，别人也会真心待你的。

2. 办公室里不要孤立别人，不要搞小团体。如

果你总是和某个人特别亲近，别人就会认为你们在搞小团体，你们想“鹤立鸡群”，不愿意让别人加入，慢慢地别人就会疏远你们。对办公室里的同事尽量都保持一种不即不离的状态，既不要过分亲近，也不要过分疏远，这才是和同事的相处之道。

3．对同事要热情。有的人不但自己对同事冷淡，即使别人对他热情，他也反应冷淡。比如，同事把零食分给大家吃，给你的时候，你为了突出自己的“鹤立鸡群”，就一概推辞，这种做法常常会让人十分难堪。此外，大家商量一起聚会，你就冷冷地坐在一旁一声不吭，甚至干脆拒绝别人，说你没有兴趣，别人就会觉得你过于清高和傲慢。时间长了，大家都会疏远你的。

4．注意一些细节。有些事情虽然微小，可是也容易使大家觉得你常常“鹤立鸡群”。比如，你有事出去时从不和别人打招呼，这样如果单位有什么重要的事别人也很难通知你，也许别人根本就懒得理你，最终吃亏的都是你自己，所以在和同事交往时注意一下细节是十分必要的。

总之，“鹤立鸡群”的心理是一种非常普遍的心理，这种心理可能在自己身上出现，也可能在周围的其他同事身上出现，这种心理往往会导致个人和集体疏远。纠正这种心理的根本办法就是要以真诚的心去对待身边的每一个人，和大家融合成一个整体。

[贴心呵护]

有“鹤立鸡群”心理的人应该从哪些方面来改善自己呢？

1．要勇于承认自己的错误。很多人因为抱着“鹤立鸡群”的想法，从来不肯在别人面前承认自己的错误，他们害怕这样做会让别人看不起自己，其实这种想法是完全没有必要的。真正有能力的人总是敢于承认自己的错误，如果你诚恳地向别人认错，别人不但不会轻视你，反而会佩服你。

2．学会关心同事。如果你想获得同事的好感，你就要舍弃“鹤立鸡群”的心理，主动去关心周围的同事，这样他们就会对你产生好感，并且乐意和你做朋友。

3 . 尽量让同事觉得你需要他。避免“鹤立鸡群”最好的办法就是让你的同事感觉你需要他，他对你来说很重要，这能在很大程度上调动起对方的积极性，会让他觉得自己受到了尊重，这样他就很容易和你亲近起来。