

漫

画

心

理

学

图说

TUSHUO



心理减压密码

XINLI JIANYA MIMA

王 水/编著

国际文化出版公司

漫 画 心 理 学

图说

TUSHUO



心理减压密码

XINLI JIANYA MIMA

王 水 / 编著

中国文联出版社

ISBN 978-7-80173-780-9



9 787801 737809 >

定价：18.00元

漫画心理学

图说心理减压密码

TUSHUO XINLI JIANYA MIMA

王 水/编著



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图说心理减压密码/王水编著. —北京: 国际文化出版公司,

2008.6

ISBN 978-7-80173-780-9

I. 图… II. 王… III. 压抑(心理学) —通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第060596号

图说心理减压密码

编 著 王 水

责任编辑 陈杰平

封面设计 张岩宏

出版发行 国际文化出版公司

经 销 北京国文润华图书销售公司

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 787×1092 32开
7.5印张 130千字

版 次 2008年9月第1版
2008年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80173-780-9

定 价 18.00元

国际文化出版公司

北京市朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010)64271187 64279032

传真: (010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

再不放气，我就要爆炸啦！（代前言）



你需要阅读本书吗？

也许以下的这个小小测验，就可以得出一个明确的答案。

1. 一天中的大部分时间意志消沉。
2. 一天中的大部分时间内，对所有的事情或者几乎所有的事务明显感觉兴趣不大或者不感兴趣。



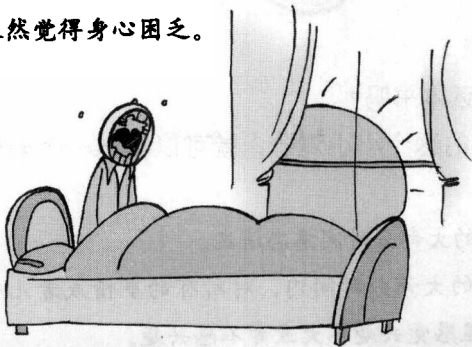


3. 没有节食却体重明显下降，或体重增加（例如一个月的体重变化超过5%），或食欲增加，或食欲降低。

4. 最近经常失眠或者嗜睡。



5. 早晨醒来后，全身无力，或者经过长时间的睡眠后，依然觉得身心困乏。

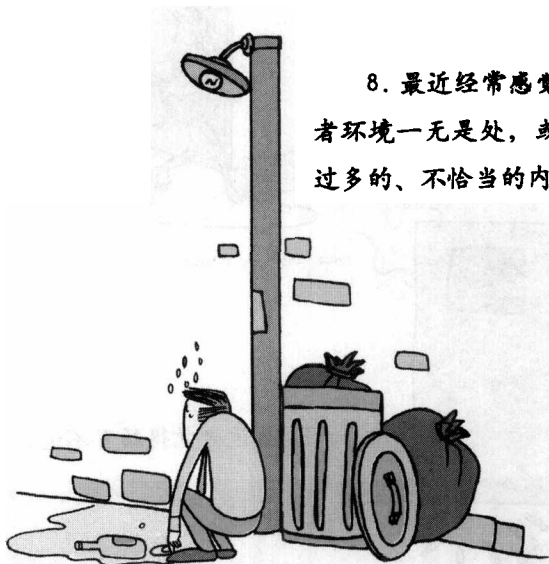


6. 行动比以前缓慢，反应迟钝。

7. 最近经常疲劳或者无精打采，常感觉精力不够。



8. 最近经常感觉自己或者环境一无是处，或是感觉过多的、不恰当的内疚。

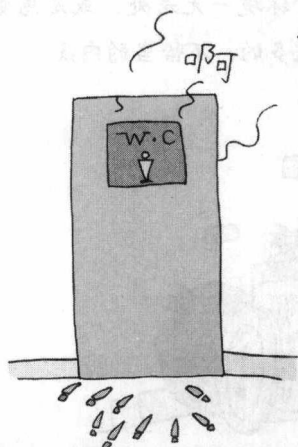


9. 在工作时感觉注意力很难集中，经常思考或集中注意力的能力下降，或者犹豫不决。



10. 最近经常想到死（不仅是对死亡存在恐惧），反复出现自杀的念头而没有明确计划，或试图自杀，或有明确的自杀计划。

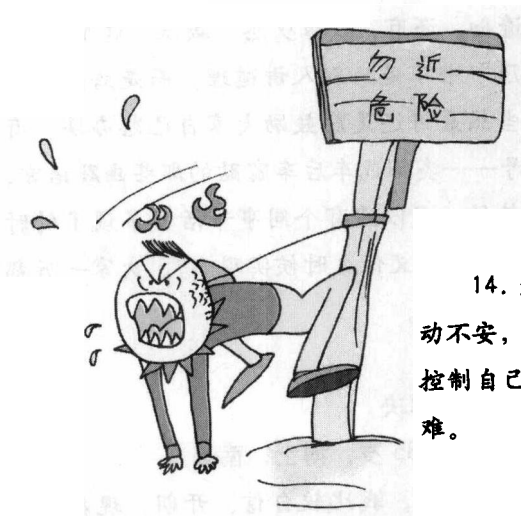
11. 记忆力大不如前，时常会忘记事情。



12. 最近老觉得肠胃不适。



13. 在休息时，最想做的
的就是睡觉。



14. 最近经常激动不安，容易发脾气，
控制自己情绪越来越难。

如果对上述的 14 个问题，您出现了三条或三条以上，这就说明您正陷于某种程度的疲倦压力中。您需要看此书中的内容，以寻找一种最适合自己的减压方法。

那么，你希望读到一本包括什么内容的减压书呢？
让我们接通热线，听听各地白领怎么说——

书店卖的减压书有“攒书”的感觉

尚女士，28 岁，编辑，北京

感觉现在书店里卖的“减压”书，和前些年流行的美容、健身、心理调试的书一样，有点攒书的感觉。空泛，深度不够，想把所有人的问题解决，其实谁的问题也没说透彻。还有，我很少想“减压”这个问题。我觉得“减压”书不是给别人讲道理，而是给建议或者给办法，当然最好还是能鼓励大家自己想办法。有趣的减压口号——类似汽车后车窗贴的那些幽默语言，让人忍俊不禁的。我以前有个同事干活累了烦了的时候就会大喊“共产主义什么时候实现啊”。大家一听都笑，感觉能轻松一些。

遇到问题必须自己解决

山高水古，男，35 岁，博士，南昌

嗯，你也看到了，我比较自信、开朗，现在从事着开创性质的工作，也许我有些自恋自大，我只相信



自救自我减压。因为我早已体验过，没有什么可以依靠的，除了自己，只要这样想了，就不会怨天尤人或者心理压力过大了。因为自我足够强大了，还要什么减压术？读小学时，老师就不能回答我的问题，不是因为我是神童，而是老师实在不能胜任，我是山民，山里的老师都是只能认得几个字而已，我从那时遇到问题就开始自己解决。

办公室减压是外国白领的时尚

李勇，男，33岁，海归IT工程师，北京

少来口号，比如，“树立XXX观”之类的，没用！我希望能多些实用性的。中国人都不认为自己有病，所以要回避心理治疗这样刺激性的词。最好讲些吸引人的小例子，很短，但是能让人明白为什么能在不改变处境的情况下，改变心情，这就行了。但是多引用外国权威心理专家的话，让大家形成一个印象，办公室减压是外国白领的时尚。一些白领，自己的专业还行，但是遇到问题，根本不知道怎么解决，比如不知道和别人怎么相处和沟通，等等。

随遇而安，顺其自然

席雷，男，44岁，外企职员，本科，北京

我是个比较散淡的人，本身没有感到过太大的压力，一方面，心理调适好，随遇而安顺其自然。喜欢



休闲运动，国内基本上跑遍了，国外大部地区还有空白；一周两次羽毛球，剩下就是吃饭喝酒，打牌，看书，偶尔跑郊外晒太阳，实在无聊了就开车在四五环上跑上一圈，日子也就这么过了。

理论少点，注重实用性

杨先生，30岁，媒体职员，沈阳

新员工的压力，老员工瓶颈，还有一些新员工面对老员工的经验压力；反过来，老员工面对新员工的年轻和魄力，同样有心理压力。基本就想到这些。

减压书，最好能有一些小方法

孙女士，36岁，私企老板，中专，上海

没读过这方面的书。如果要出版这方面的书，能融娱乐、家居、理财于一体最好了。上班的时候有压力，下班就没有了。客户交给的任务，没有足够的能力完成，这时候压力比较大。工作太繁忙，没有时间做其他的。我觉得减压的书，要是能有一些小方法，肯定也挺好的。

轻松减压书，求之不得

熊先生，31岁，咨询公司职员，大专，深圳

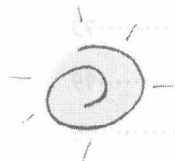
我的减压方式就是运动，还有一种方式就是看上一场特别期待的电影或者听听古典音乐……我对减压书的概念不是很清楚哦，每个年龄段的人看的书或许



是不一样的，每个人的自身条件、兴趣爱好都不一样。如果有本能让我掌握轻松减压办法的书，那我当然求之不得了。

我们这本减压书，是根据各地白领的需求，以中国现代职场的真实案例，为中国白领量身定做的。我们无意也无法改变你的工作，只是想让你快乐起来。就是说，这本书告诉你，如何在办公室快乐起来。也许你的工作根本不是你的专长，也许以你的工作效率无法按时完成任务，我帮不了你换工作，但是可以帮你改变看待这一切的态度，让你快乐起来。





目 录

再不放气，我就要爆炸啦！（代前言）.....1

多接近快乐的人.....1

不要受上司坏脾气的影响.....6

假装快乐，就会真的快乐.....10

到虚拟空间把上司揍个稀巴烂.....16

找个机会，发顿脾气.....21

累了，去厕所待一会儿.....28

伤心，找没人的地方哭一会儿.....31

工作餐时来个“恶搞”的笑话.....37

气不顺？大声怪叫几声.....42

看些恐怖电影或悬疑小说.....48

参加一次拓展训练.....52

办公室里放个玩具.....56

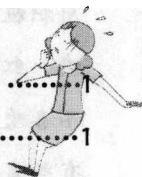
听笑话，看漫画.....61

对付色狼，瞅准“软肋”.....67

发个帖子，出出闷气.....75

已到手的，试着失去.....81

得不到的，放弃不取.....89





最牛女秘书与“邮件起义”.....93

给远方旧友打个电话.....99

用积极的态度去打败郁闷.....106

唉，红颜多事端.....112

不喜欢，就说 NO.....120

有些事非较真不可.....125

别怕，心理疾病≠精神分裂症.....130

网上心理咨询，安全无虞.....136

简易治疗“职业倦怠”.....140

不公平？和不如你的人比比！.....145

瑜伽：古老神奇的减压秘方.....151

SPA：欧洲贵族的减压秘方.....156

多吃些能减压的蔬菜和水果.....161

喝水果醋可缓解压力及压力引起的口臭.....164

写博客比写日记更能减压.....168

国外流行的心理减压法.....173

体育名人这样减压.....179

体操减压，每天 10 分钟.....183

男人减压 30 点.....192

女性减压 26 方.....200

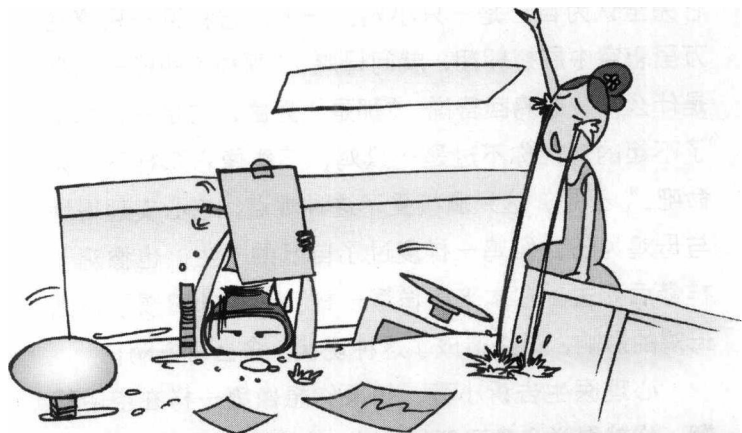
附 录.....206



多接近快乐的人

小薇是那种多愁善感的林妹妹式女孩，大学毕业后，独自一人来到这个人生地不熟的城市，身边交往的朋友不多，但性格相似，都属于“文艺女青年”。大家时常通过网络聊天，偶尔也利用节假日聚在一起，但每次聊天内容都是些悲秋伤春、花花草草的诗词。

这种情绪深深影响了她的状态，在工作中，她也郁郁寡欢，一脸落寞，还不时莫名其妙地哀伤叹气。小薇沉迷于虚无缥缈的忧伤情绪中，总感觉工作没有



意义，生活没有意义，一切都没有意义。

这种状态持续了一段时间，小薇陷入这种抑郁难以自拔，工作也陷入困境，几乎受到上司的批评。同事们都认为小薇是“闲得”，“自闭”。小薇无奈之下，只好向心理医生求助。

心理医生了解到小薇的情况后，认为是她周围的人对她产生了不良的心理暗示。他建议小薇多与生活态度积极的人在一起，只有这样，她的生活才有可能变得积极起来，

对此，小薇颇为怀疑。心理医生给她讲了一个寓言故事。一枚鹰蛋被放到了一个母鸡的巢里，结果这枚蛋被母鸡孵化成了一只小鹰。这只小鹰自以为也是一只小鸡，每天做着与母鸡一样的事情：在垃圾堆里找食物吃，与其他小鸡嬉戏，像母鸡一样咯咯地叫。它完全认为自己是一只小鸡。一天，它看见一只鹰在万里碧空中展翅翱翔，就问母鸡：“那种美丽能干的鸟是什么？”母鸡回答说：“那是一只鹰，它是一种非常了不起的鸟。你不过是一只鸡，不能像它那样飞，认命吧。”于是，这只鹰接受了这种观点，它心安理得地与母鸡为伍，像鸡一样度过了自己的一生，也像鸡一样最后死去。它本来能像鹰一样飞，但却习惯于周围母鸡的影响，最终造成了这种现状。多么可惜啊！

心理医生告诉小薇，如果你想像鹰一样在空中翱翔，你就得学会鹰飞翔的方法；如果你结交有成就者，

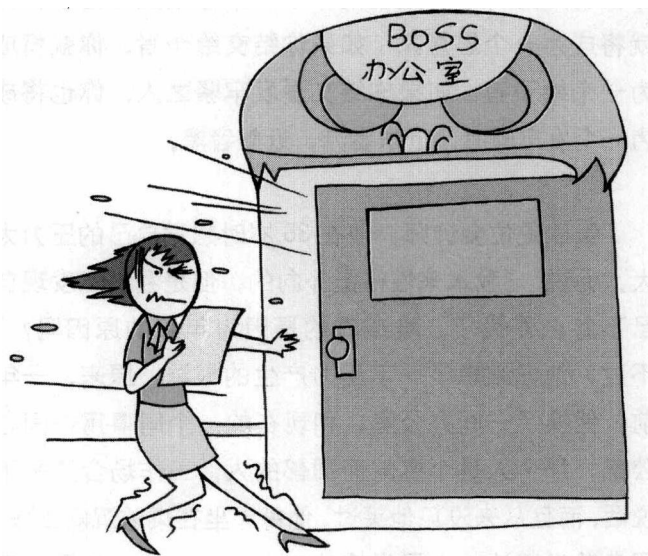


你就将成为一个有成就的人；如果你结交思想家，你就将成为一个思想家；如果你结交给予者，你就将成为一个给予者；如果你结交爱发牢骚之人，你也将成为一个发牢骚者。近朱者赤，近墨者黑。

张欣是位会计师，他在 35 岁时感觉自己的压力太大。他说：“我本来性格挺外向的，但是我突然发现自己不怎么爱笑了。难道真的是因为年龄的原因吗？”不过，他仔细想了一下压力产生的根源。原来，一年前，他换了一间办公室，和现在的一个同事用一间办公室，那个人是个沉闷而抑郁的人，工作场合几乎不说话，而且从来没见过他笑过，他每天坐在桌前沉闷工作，浑身散发着让人心里发堵的气息。张欣从这位男同事身上感觉不到一点儿阳光和快乐——这也许只是同事的性格而已。但是，这位同事的性格的影响对于曾经热情洋溢的张欣来说，却是灾难性的。后来，张欣请求老板给他换了一间办公室，他在新工作环境中，很快找回了原来的好心情。

与快乐者在一起，我们会尝试快乐，与抑郁者在一起，除了谨慎有余外，我们还学会了忧郁。生活中，有这样的人，他们意志坚强，心境平和，与遇到的每一个人谈健康、快乐和成功；会看到每一位朋友的独特之处；注意每一件事情的闪光一面；想最好的，做最好的，期待最好的。忘却以往的过失，放眼未来，





争取更大的成就，向每一个人展开笑颜，将全部心思用在提高自我上，没有时间去批评别人。雄心大志而无所畏惧，胸怀宽广而常乐无忧。如果在生活中你与这样的人接触，他们将助你保持充实、快乐的好心情。

这就是说，你要主动和快乐的人在一起，同时要远离那些自暴自弃、抑郁狂躁的人。由于诸多无法掌控的因素，你身旁约有 80% 的人都是不甚积极、不太快乐的人。他们在生活中并没有很大的作为，每天都在浪费时间牢骚不断，并且一逮到机会就抱怨个没完。假如你和这种人在一起，你就会变得像他们一样。

大卫·马克特兰德博士，在哈佛大学做了多年的



研究之后，发现一个人选择的“参考团体”是决定他未来的最大因素。你的参考团体就是你所认同、交往并且和自己同性质的团体。在你成长的过程中，你自然而然会去寻找并且吸引那些和你类似的人。你会采取和这些人相同的价值、态度、行为、思想、意识形态及信仰。和积极的人在一起会让你更积极，和消极的人在一起会让你更消极。一个成功且具有成就导向的参考团体，不管是你自己的或是你所读到、听到的也好，将让你也变得成功。

积极的人会让你觉得快乐而乐观，他们都是非常积极而愉快的。他们是会振奋人心并鼓舞士气的，而且永远都在谈机会和可能性。你和他们交往会感到快乐，会对自己及工作感觉更好。



不要受上司坏脾气的影响

老板打过电话来，让小莉到他的办公室。小莉从老板的语气中听到了他的不耐烦。果然不出所料，她还没走进老板的办公室，就听见老板在屋子里咆哮：“你们这些人是怎么回事？哪有你们这么办事的？！都是饭桶！”小莉胆战心惊地敲了敲老板的房门，过了一会儿，听见老板高声说：“进来！”小莉进了老板的房间，看见几个同事正垂头丧气地站着挨训。看见小莉，老板仍然没好气：“你怎么现在才来？！你们可以走了！”几个同事赶紧离开了房间。

凭小莉的经验，这次被老板召见必是凶多吉少。果然，老板拿出小莉昨天交来的企划案，“啪”的一声摔在桌子上，瞪着眼睛大怒：“你写的这是什么玩意儿？！连客户的基本情况都没有搞清楚！还有这个地方、这个地方！这么写还叫策划吗？你懂得基本的策划规则吗？那天开会讨论时你长没长脑子？啊？”小莉不敢申辩，只好面红耳赤地低着头听老板训斥。不知道老板训了多长时间，她才头脑晕晕地听到老板说：“出去吧！”她这才发现，又一名同事垂头丧气地刚来到老板的办公室。她赶紧一溜儿小跑回到自己办公室。



回到自己的座位上，小莉心里委屈极了，她的企划案明明是周一开会的时候按照老板的要求写的，她严格地遵守老板会上的要求，按他的想法做了出来，但是现在却被他挑剔得一文不值。老板怎么也不顾及自己是个女孩子？就这么一点儿脸面也不给她留？小莉越想越觉得难受，到了午饭时间，小莉也没有心思吃饭。一连好几天，小莉都在老板的黑色情绪感染下垂头丧气。

不但小莉的老板如此，在企业界的名人中，有很多是出了名的火爆脾气，跟下属拍桌子是常有的事，甚至跟他们一起闯江湖的副总也会有被骂得狗血喷头的时候。老板大权在握，在公司里惟我独尊，因此，在下属面前，更容易随意发泄自己的情绪。身为公司的领头羊，他面临的压力和挑战不是一般人能想像的，因此，当他面临重大压力的时候，他会自觉不自觉地将自己的情绪发泄到下属身上。这个时候，如果你不懂得应付老板的黑色情绪，可能就会被他的不良情绪影响，接着会怀疑自己的工作能力，久而久之，陷入自卑和沮丧的情绪中。如果你懂得解读、分析和自我缓解的艺术，你就能更好地处理跟老板的关系，或许，事业还会更上一层楼呢。

其实在心理学上，愤怒常常是内心力量的体现。老板们一般都是力量型的人，这样才能独当一面，所以他们一般都比较强势，比较坚强，不容置疑。当他





们遭遇挫折时，会以一种比较极端的方式表现出来。愤怒不过是一种情绪宣泄，以此试图改变一种他们内心不能接受的情况。

具体到小莉这里，她在老板的愤怒之下，将老板的愤怒看成是指向自己一个人的。其实，小莉只是老板发泄愤怒的一个对象而已。老板有可能是在外面遇到了一些压力，也可能是在处理家庭关系上出现了一些问题。总之，不要以为老板的情绪是因为自己引起的，因为你对于老板来说，可能还没有那么重要。老板不

能对着客户发火，也不能到大街上去发火，公司是他掌控下的安全地带，所以他最有可能选择这个安全地带来发泄。

其实生活中常见这种现象。现代人所承受的无形压力越来越大。人们的情感、行为相互作用，思路往往朝着一个方向，极易造成情绪波动。有专家总结出一套自我调试方法，也有人称其为“心理卸妆法”。就像女性每晚睡前卸妆一样，把当天心绪整理一遍。对于负面的记忆，要不过夜地尽数清洗掉。具体方法是：在临睡前，可以先想像有一条淙淙流淌的小溪，如果想像不出来，也可以面对一张小溪的图片，回忆那些不愉快的经历，让它们全部顺流而去。

所以你要明白，老板对你发火时，绝大多数时候仅仅因为你是他的下属，而并不是你哪里做错了，你还没有重要到能让他因你而大发怒气的程度。



假装快乐，就会真的快乐

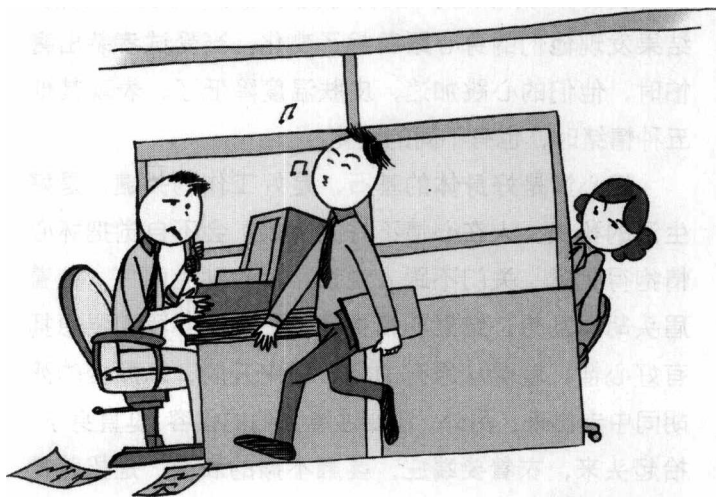


刘先生 28 岁，是某公司的技工。最近被老板大声斥责，说他做事不够利索。刘先生心里开始慌张、焦虑，惟恐被老板辞退，担心没有工作就无法在这个竞争越来越激烈的城市生存下去，怕负担不了刚满周岁的孩子以及待业在家照顾孩子的妻子的生活。他越想越忧虑，以至于白天无法专心工作，夜晚没办法睡觉，觉

得一切都完蛋了。虽然妻子安慰他，别说老板并没有辞退，就算真的辞退了，去人才交流市场上，以他的专业技术想找工作并不难，不必为这些操心。可是刘先生听不进这些话去，总觉得没有希望了，甚至不敢去上班。每天硬着头皮进办公室，进了办公室就闷头坐在椅子上紧张、茫然，一脸愁容。

有一段时间，他老感觉自己的胃不舒服。无论吃什么，吃多少，都觉得胃里难受。但他到医院检查身体，又查不出什么毛病。他对工作的担忧越来越沉重。

不久，公司分来几个实习的大学生，老板让刘先生指导这几名大学生的工作。这几名学生年轻、单纯，对刘先生很尊重。而刘先生不想把自己的郁闷和焦虑



表现给这几名学生，于是只要在他们面前他就强打精神，做出一副开心、自信的样子来。

当他决定这么做的时候，心里觉得这是件很为难的“工程”，他心想，能装一天算一天吧。不过，让他感觉奇妙的是，当他把令他沮丧的事放下，把无精打采的愁容洗掉，修饰仪容以求增强自信，在那几个实习大学生前面硬装出一副快乐自信的样子时，没想到，他本是强装信心，信心却真的会来；假装好心情，坏心情自然消失了。

那几名大学生在刘先生身边实习了三个月。等三个月结束时，刘先生俨然完全是一副自信快乐的样子。

美国加州大学心理学家艾克曼曾做过实验，要受试者装出惊讶、厌恶、忧伤、愤怒、恐惧和快乐等表情，结果发现他们的身心跟着起了变化。当受试者装出害怕时，他们的心跳加速，皮肤温度降低了，表现其他五种情绪时，也有不同的变化。

好心情是好身体的基石，是好工作的关键，是好生活的秘诀。人在心情不好的时候，会不自觉把坏心情抱得更紧；关门不跟人说话，嘟着嘴生闷气，锁着眉头胡思乱想，结果心情更坏、更难过。我们要想拥有好心情，就得从原有的坏心情中开脱，从烦恼的死胡同中走出来。另外，还要注意我们的仪容：挺直身子，抬起头来，衣着要端庄。萎靡不振的表情，是招惹霉运的根本原因。





与之相似的是一个感动了许多人的真实故事。一名养路工在短短几年内，经历了儿子高考落榜、妻子患病住院半年、父亲去世、家中最值钱的东西被盗、在马路上工作时被汽车撞断胳膊。这名养路工属于劳累而清贫的那种人。冬天，他要踩冰冒雪上路；夏天，他得头顶烈日施工。收入不算很高，只能维持家用。他的妻子没有工作，儿子刚刚踏入社会，四处打工。但是，这名养路工依然每天带着微笑上班，表现得很快乐。在单位同事面前，每次谈到家里的事，他会很

满足地说：“我老婆这人特贤惠，有一次，我们只剩下一块钱了，她居然还敢上菜市，买回一把青菜、一把韭菜和一根黄瓜，做出了丰盛的晚餐，而且，韭菜还没有用完，她腌了一部分，第二天早上吃稀饭就有了小菜！哈哈！”这名养路工说这话的时候，胳膊还没有恢复，用绷带吊在胸前。在正式回到工作岗位前，每月的奖金是拿不到的，但他不在乎，

也不去走后门找领导要求额外的照顾，每天都是乐呵呵地上

班，笑眯眯地下班。一天，

他的妻子找上单位来，

说：“儿子来电话，

要求紧急支援一百

块钱！”他哈哈

笑道：“我敢打

赌，这小子谈恋

爱了！工资不够

花，要老子掏钱

帮他买玫瑰呢！妻

子说家里没钱。”他叫道：“各位，谁救个急？儿子结婚那天，我请他当媒人！”鉴于他一向乐观、可靠的品性，同事们很快凑足一百元给了他。后来得知的事实是：儿子当时又失业了，需要一点儿生活费。

后来他家终于摆脱困境，他对别人说：“那时候，





我总是对自己说，我不能垮掉，也不敢垮掉，我就假装快乐。那也是一种快乐！当我没有足够的钱购买快乐的生活时，我就笑！笑是免费的，它伴随我渡过许多难关……”

这是一个非常感人的故事，养路工能以宽广的心胸和乐观自信的态度，热情地面对人生，面对家人和自己的遭遇而不消沉，最终改变了厄运。其实我们也该这样对待生活，越是在非常困难的条件下，越应该这样鼓励自己！因为，你怎样对待生活，生活也就怎样对待你。

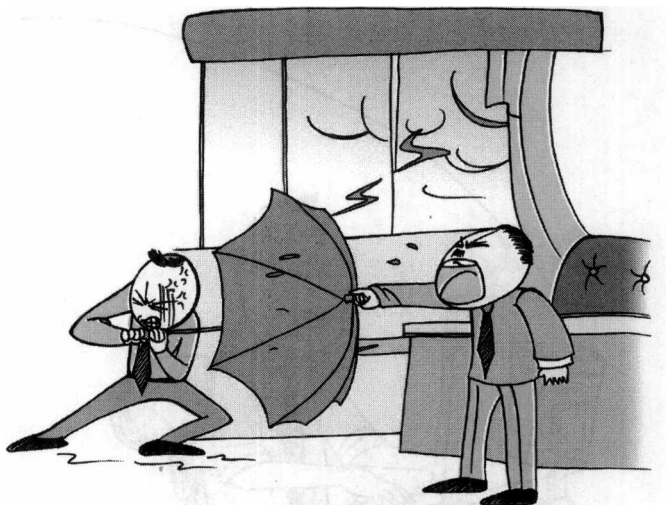
到虚拟空间把上司揍个稀巴烂



在职场中，使我们压力重重的人，首先是总爱摆出一张包公脸的上司，其次是野心勃勃的同事。

尤其是老板，职场中他是我们压力的主要根源。而他在我们心中的形象，并不都像影视上表现的那么睿智、公正。现代社会中许多当了老板的人，思路不很明白，修养也很差，尤其是那些因偶然

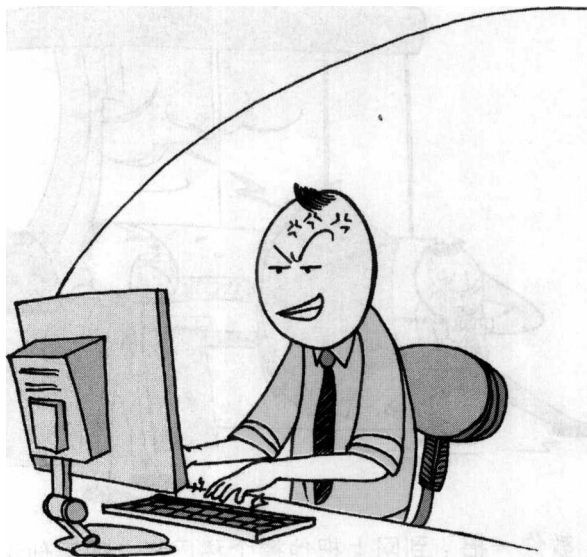
的好运而成为“暴发户”的老板，仗着自己有几个钱便骑在员工头上作威作福，还可能使用从前地主管长工的态度来对待公司员工。碰上这种老板，你心里肯定很郁闷，有时候你甚至会发觉，根本没办法和他理论——他不属于懂得理论的那种人。



教你一招：到网上把他揍个稀巴烂。如果他没什么文化，不懂得上网，那你可以每天抽空尽情地揍他，哪怕揍十次百次，他也不会把你怎么样。

小东今年 26 岁，性格内向，去年硕士毕业找到目前的工作，薪金及环境等都不错，美中不足的是遇到个“蛮横”老板，动不动就把下属叫到办公室里骂一顿。该老板嗓门较大，办公室隔音效果奇差，里面发生的事情，外面一目了然。不过，这个老板属于有火就发、发过就忘的人。

一天下午，老板又把小东叫了进去，办公室大门“砰”地一关，又开始训导了。小东直挺挺地站在办公桌前，老板在办公桌后唾沫飞溅，骂到激动处兼有手



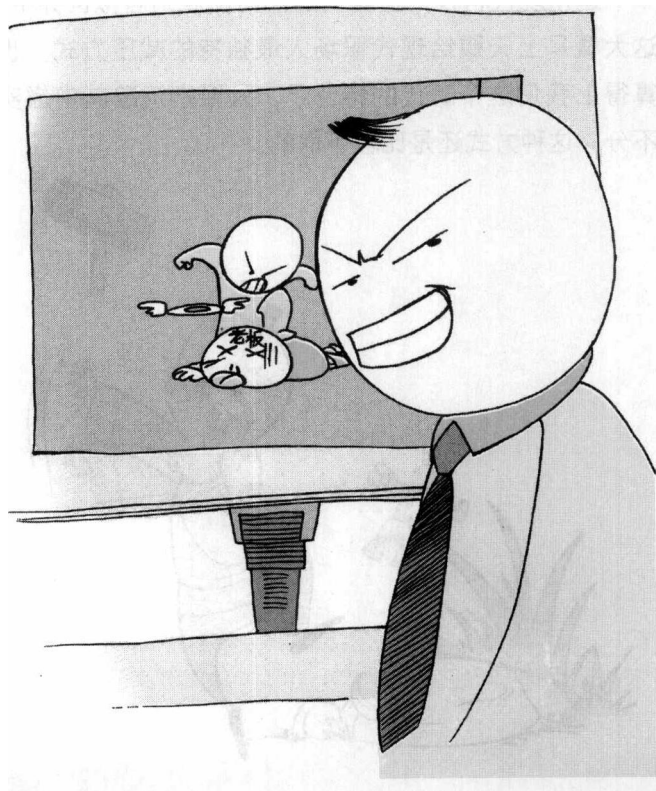
舞足蹈……

下班后，小东郁闷得不行，不禁向一个网友诉苦。网友发过来一个网址，小东点开一看，发现这是个FLASH游戏，名字叫“痛打XX”，按照游戏的设计，小东在第一个画面上输入“老板”二字，画面立即变成一个举着双手投降的卡通人物，人物的脑门上写着“老板”二字。游戏提示说，操作者可以选择拳头、木棒、冲锋枪、小刀、迫击炮、原子弹等多种形式折磨那个写着老板名字的卡通人，并且游戏还配有人物被殴打后发出的哀求声、讨饶声、痛哭声。卡通人被打后，先是鼻青脸肿，继而满脸鲜血，衣服全部被撕破，样

子甚是狼狈。

小东得到这个网页后，一边打一边乐，兴奋得恨不得从椅子上跳起来。后来再有其他同事被老板莫名其妙地臭骂，小东就把这个网址发给倒霉的同事，两人或多人一起“打老板”，尤其解气。

这种游戏不但能“打”老板，还可以“打”你所讨厌的所有家伙。只需你动动手指，把他们的名字输



进游戏网页，然后怎么打、打多久、用什么打，都是你的自由。

友情提示一下：千万不要扎个草人，写上老板名字和生辰八字再念咒。原因有三：一是办公室地板太硬，草人没地方埋；二是咒语早已失传，那些教你咒语的多是骗子；三是我们国家有钱有势的人喜欢学历和年龄作假，咒了也白咒。信不信由你。

运用现代科技，把真实的郁闷发泄到虚拟世界中，这大概是上天赐给现代职场人最独特的减压方式。也算得上我们这个时代的特色了，只要别沉醉其中虚实不分，这种方式还是比较可取的。



找个机会，发顿脾气

张先生大学毕业六年，几度跳槽后到了一家公司，终于从事了他最喜欢也最擅长的专业。他对工作兢兢业业，投入了自己全部的热情和心血，工作效率、工



作质量、工作态度，都让老板很满意。他业务出众，很快成为公司业务骨干。除此以外，他与同事们坦诚相待，既不搞小团伙，也不刻意疏远谁。但是半年之后，他渐渐意识到原来友好的同事对他态度越来越不好。他开始留心起来一些细节事情，很快就摸出了一些门

道。原来公司有个曹姓女同事,是和他一起进入公司的,曾主动向他示爱,也曾通过 MSN 给他传播公司的小道消息,张先生不愿和这位曹女士发展私人关系,对她传播的那些与工作无关的小道消息也反应冷淡。结果曹女士就对张先生有了意见。又有一次老板在张先生和曹女士提供的设计方案中,选用了张先生的方案,曹女士就通过 MSN 告诉绝大多数公司职员以及公司客户,说老板和张先生是“同性恋关系”。因为她曾亲眼见到老板多次留下张先生单独加班,她还曾遇到过老板和张先生在办公室楼下的咖啡厅喝咖啡……除此以外,她还在同事间造谣生事,捏造种种谎言挑拨几乎所有职员和张先生的关系。同事们受了挑拨纷纷回避张先生,有的干脆当面让张先生难堪。老板渐渐有所知晓,但不明就里,加之曹女士在一边不断添油加醋,老板也对张先生产生了顾忌和不满。张先生郁闷之极,决定放弃这份心爱的作品。

辞职这天,交接完工作后,正是午间休息。公司同事一开始冷冷地看着张先生收拾自己的物品,后来有几个同事主动上来帮忙。张



先生准备出门时，他看到曹女士一副小人得意的样子，他觉得自己反正是要走了，决定对她发通脾气——他走到她面前，气愤地指责她，并简要地把他所掌握的她曾干的事说了出来。

在张先生愤怒的发泄中，同事们从中了解了事情的前因后果。大家为平息张先生怒火，坐成一圈安慰他，并且回顾张先生的好。在这个过程中，大家忽然发觉，他们原来都受了他人暗中挑拨，他们七嘴八舌地说开了许多事，澄清了许多谣言——此时曹女士甭提多尴尬了。

这次发火是张先生职场六年来第一次发脾气。他





感觉不但这件事的愤怒和郁闷减轻了，而且工作多年来的所有不快，都变得云淡风轻。于是他心情大好，胃口大开，浑身充满活力。不过，最让他高兴的是，辞职刚一个星期，老板打电话来，郑重地请求张先生回去工作，因为公司经过一番调查后，知道了前因后果，已经辞退了那位搬弄是非的女同事。

美国科学家公布的一项研究结果表明，生闷气一方面不利于心脏，另一方面也会影响免疫系统的正常工作，并引起身体内激素变化。当人感到气愤而想发脾气时，如果能够及时宣泄出来，会有利于自己的身体，那些活得长的研究对象基本上都属于“有脾气则发”的类型。

现代职场压力大，与其闷在心里自己和自己生气，

不如宣泄一下不满情绪，以求有效减少外界环境对人体所产生的不利影响。尽管文明世界经常强调要克制和冷静，然而在日常生活中，许多人发脾气的方式仍不外乎是朝着家人怒吼，如果家有宠物的话，甚至还会踢上它几脚解气。研究人员认为，虽说这些方式并不雅观，但是，人们对发脾气的人应有人性化的理解，因为以一定的方式将不满宣泄出来，总比为了显得有绅士风度而将怒气憋在心里要更有利于健康。

郑重提醒：发脾气一定要找到合适的机会哦！更不要因所有的事、向所有的人发脾气哦！

否则，如果随兴发火，一件小事你也发脾气，恐怕时间不长你就要陷入水深火热中了。因为，在大多数看来，发脾气一般都是缺乏涵养的表现，一个人可能会因乱发脾气而被职场否定。所以，如果你总是喜欢不分时间、场合地发脾气，那就提前做好被辞退的准备。

周颖高中毕业后在一家企业做文字宣传。几年中在当地晚报上发表了几篇文章，成为当地小有名气的“才女”。她在30岁时，凭借同乡关系，进入上海一家私企做文秘助理。这家私企位于繁华市区的现代化办公大楼中，职员都是名校毕业生，周颖的直接上司是部门主管许小姐。许小姐虽然年轻，却有世界名校的MBA文凭，还有五年海外工作经历。她对员工要求严格，因周颖基础较差，工作上失误不断，以至于许小姐多



次以非常委婉的方式暗示她应该多学习。周颖出于内心的自卑，总感觉是许小姐故意出她的丑，她采用的方式是辩解和顶撞。试用期快结束时，因为她弄丢了许小姐的一份重要资料，许小姐当时对她态度很冷漠。于是，周颖感觉这是许小姐鄙视、欺负自己学历低，她越想越生气，并且很快忍无可忍，立即在工作室大声指责许小姐：“你说过那个文件重要了吗？你要求我必须把它放好了吗？你凭什么这样对我？”她的一通大闹，引得各工作室的同事们都凑到门口来窃窃私语。许小姐一言未发推门出去了，周颖站在那里还觉得不解气，把许小姐桌上的咖啡杯、笔记本电脑、文



件资料等，都推到了地上。见此情景，同事们都吓得回到自己位子上。半小时后，周颖气消了，许小姐也回来了，告诉她：“你的试用期提前结束，去财务室结算工资吧——明天不用再来上班了。”

累了，去厕所待一会儿



去厕所，门一关，便或不便你说了算。你可以在这里打个私人电话，发几条短信息，看一会儿杂志，或者抽支烟放松一下。

穿云 27 岁，是北京一家知名媒体的职员，在当前媒体行业的激烈竞争中，他能很好地把握自己的工作和生活，一直比较顺利。最近，他跳槽去了另外一家

公司。刚到新公司，环境不熟，又得把绝大多数的精力用在工作中。心情渐渐由茫然变得压抑。他宣泄感情的方式比较独特，他在博客中曾这样写过：“刚才上了个厕所。其实什么都没干，只是想进去玩玩。在这样一种坐牢似的办公环境和氛围里，上趟厕所也算得上一次远游了——其实厕所离我的办公桌也就不到五米。最主要的是那里在别人的视线之外，算得本单位唯一的一处私人空间了。进去，门一关，便或不便，你说了算。……没事，我就在里面洗洗手，照照镜子。我绝对不是自恋。自己长什么样，我不看镜子就知道。我不过是借机调整一下心情，打起精神更好地去工作。”

同为传媒人的阿祥也用了类似的方法。有段时间，他忙于工作，生活极为枯燥，烟瘾越来越大，并且时常出现失眠。尤其是升职做了部门主任以后，要比普通员工对工作付出更多的时间和精力，工作压力也更大，情绪总有些低沉。与朋友们聚会时，总是郁郁寡欢，似乎有满腹的心事。一次，有个著名的乐队到他工作的城市演出，在文化部门工作的朋友给他弄到两张票，让他带上朋友一起去看演出，借以调节一下最近的状态。演出那天正值双休日，阿祥提前几天就沉浸在对观看演出的憧憬中。但是，演出头一天，老板偏偏安排阿祥值班。对此，阿祥很无奈，他说：“今后一年半载，我可能要牺牲掉自己的大半休息时间以及激情，而将之转化为对老板的忠心耿耿。因为这样

的屈服，会给我带来每月 1000 元的意外薪水，足够保证我衣食无忧。”

在同事面前，阿祥还要做出一副自信、勤奋的样子。可是他内心的烦恼只有自己知道！有一天，烟瘾上来，他去洗手间抽烟。进了洗手间的门，忽然闻到里面已经有很浓的烟味。原来，已经有个同事待在这里，在烟雾中一脸悠然。让阿

祥觉得意外的是，同事一只手中还端着一杯清茶。在阿祥觉得好笑之余，他也开始在工作压力大时到厕所来抽烟，看报、喝茶、喝咖啡。厕所成了他秘密的悠闲场所，在这里把门一关，不必带着面具生活，就像回到了家中一样轻松自如。



伤心，找没人的地方哭一会儿

小雨是个刚刚参加工作的女孩，告别了熟悉的同学们，热恋的男友在另一个城市，刚入职场，一片茫然，许多工作不知从哪里入手。虽然她是刚进公司，但经理从来不会因为她是新人而

对她网开一面，不时批评她几句，有时候甚至是不分场合、不问青红皂白地批评小雨。受了委屈，小雨心里难受，总是强忍着。



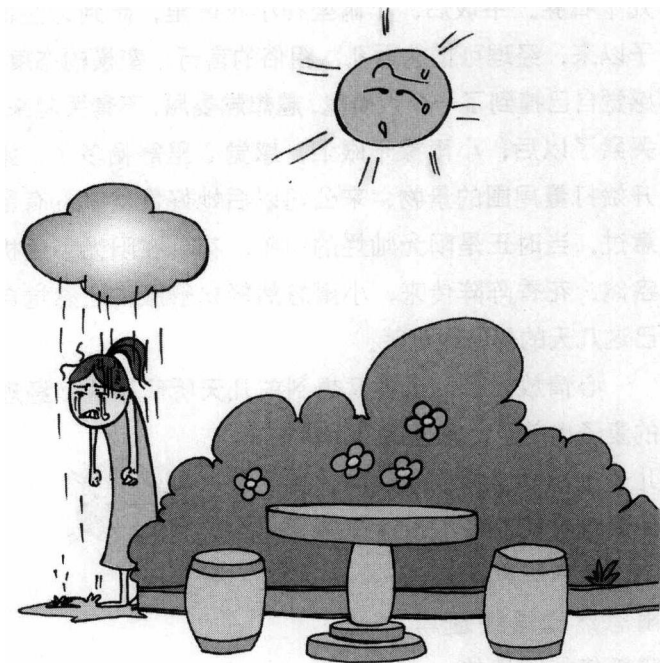
有一天经理出去办事，期间从外面打过电话来，让小雨查一查他记在台历上的一位冯先生的电话号码。小雨赶紧到经理的工作桌上，翻查经理的台历记录。台历上记的东西并不多，又因为经理告诉小雨两三天之前他才记下来的，是个手机号。小雨果然在前三天的记录上查到一个手机号，手机号旁边还写着“冯先生”。于是，小雨赶紧把这个号

码报告给经理。谁知，三分钟后，小雨又接到经理电话，刚拿起话筒，小雨还没有开口，经理的话就源源不断地冒了出来：“你有没有睡醒？你是不是把脑袋睡扁了？这哪是冯先生的电话？我刚才一打你给的手机号，怎么打到税务局副局长那里去了？”

原来，税务局副局长也姓冯。小雨再次仔细翻查了经理的台历记录，上面除了这位冯副局长，再没有与冯先生有可能沾边的任何信息。原来是老板记错了，他根本没有记录过他想找的那个冯先生的手机号。

又过一天，小雨要陪年老的父亲看病，就请了一天事假。结果当天在医院排队占用时间太多，她到快下班时才陪父亲进入诊室，由于病情难以诊断，医生让她父亲明天早晨空腹再来做检查。小雨晚上回到家，





赶紧打电话给经理续假。但是经理的手机关了，她就给公司办公室主任打通电话，说明续假一天。

等第三天小雨回公司上班时，经理暴跳如雷，认为小雨无故旷工，要扣小雨的薪水。原来，办公室主任因陪客户喝酒太多，把小雨的事忘得一干二净，根本没有告诉经理。

小雨解释不清，心里非常委屈，一连几天闷闷不乐。当经理又一次因小事无缘无故对小雨发脾气时，小雨更加难以忍受。公司楼下有个安静的小花园，里面有

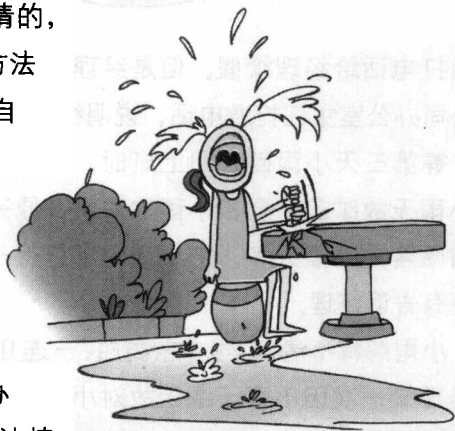
几个石凳。午饭后，小雨坐在小花园里，想到这些日子以来，经理可憎的面孔、粗俗的言行、蛮横的态度，感觉自己撞到了一个大魔鬼，越想越委屈，不禁哭起来。哭累了以后，小雨擦干眼泪，感觉心里舒畅多了。她开始打量周围的景物，来公司以后她好像从来没有留意过。当时正是阳光灿烂的中午，花草在阳光下生机盎然，花香阵阵传来，小雨忽然轻松舒服，还感觉自己这几天的郁闷很可笑。

心情放松了，小雨又想到前几天听同事说，经理的妻子出差了，家里岳母重病在床，儿子上小学又摔伤了胳膊，偏偏最近公司业务不断出现差错，客户怨声载道——小



雨忽然觉得经理其实挺值得同情的，他的态度和方法必然是因为自己的压力太多所致。

这么一想，小雨心情好起来，回到办公室时已经神情



自然，并且能主动替经理着想了。

自从那次哭过之后，小雨就有了经验。每当遇到烦恼实在想不开时，她就到楼下的小花园里悄悄哭一会儿。她觉得，会哭的人，才会笑。

小雨属于那种“会哭”的女孩，因为，她在哭后总能反思自己烦恼的事，事实上，真正帮她减压的是哭泣中的反思，而并不是眼泪本身。

这是因为哭泣是人情绪不稳、心理脆弱的表现。诚然，它能够暂时舒缓压力，但长此以往，心理问题难以得到真正的解决。这就像一个神经强迫症病人，总是反复不停地洗手，但他洗手的过程仅可以暂时缓解他的焦虑。其实这种发泄途径是不健康的，持续下去还会加重他的痛苦。作为一种宣泄手段，哭泣会让人感到空虚无聊、抑郁、痛苦，并不利于人的心理健康。

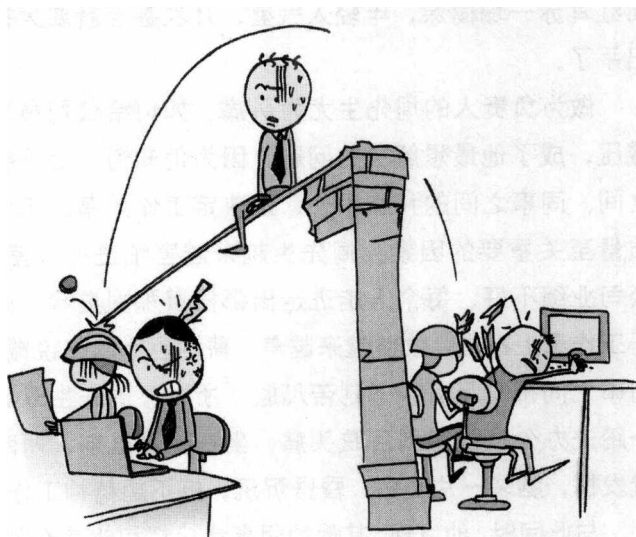
再说，藏到一个没人的地方用痛哭的方式减压，很大程度上是由于缺少友情和爱情导致的。这些人中大部分是单身，也没有太多的朋友可供倾诉。于是，只得借助电影和书籍感动自己，通过哭的方式来代替亲情、友情、爱情的呵护，借此自我安慰，这也是重压之下的无奈之举。

尤其值得注意的是，频繁的哭泣还会诱发人的自恋情结，长期下来，哭泣所引发的自恋情结总会使人觉得自己受到委屈，总觉得社会对自己不公平，觉得

别人不了解自己，从而更不信任他人，也更孤独。哭是人的活动，而当人把自己作为一个客体来欣赏把玩时，他们的主体性或主动性就会逐渐减弱，自我功能也会弱化，从而形成自怨自艾的性格，就好像林黛玉一样，陷入哭泣和抑郁的恶性循环。

哭，毕竟是治标不治本的。要想真正地调整心态、缓解压力，从主观上来看，要主动走到现实生活中去，学着多与人交流，而不是一味自我逃避、自我封闭。同时，也要改变不信任别人、总怕被伤害的脆弱心理，当你真诚待人的时候，别人也会善待你。另外，要努力让自己的生活充实丰富起来，周末无聊，那就多到外面走走，通过运动、健身、旅游的方式来减压，而不要把自己关在房间里守着电视或是爱情小说哭得楚楚可怜。即便懒得出去，也要找些积极的文学作品、影视作品来看。这群人也许总觉得外面的世界危险，实际上，一个人的自虐才是更危险的。

工作餐时来个“恶搞”的笑话



周先生是一家设计公司的负责人，工作需要不断地创新，有些客户的要求又刁蛮，以至于他有些难以承受。公司不大，创业初，总共七个人，其中包括周先生在内的四个人是公司股东，另三个同事也是彼此的校友、老乡或者朋友，年龄都差不多。无论男女，每天默默无言地干活，中午的工作餐也是各自在座位前完成，彼此之间很少交流，虽然大家彼此之间没有

意见或隔阂，但在工作压力下，各自低头工作，即使难得的工作交流也是背对背坐着，通过 MSN 来传递。时间久了，原本关系亲密的朋友之间，也渐生冷淡和不愉快。每次公司开会，几个人总是各执一词，吵得面红耳赤一塌糊涂，年轻人气盛，几次甚至就要大打出手了。

做为负责人的周先生尤为头痛。如何给公司员工减压，成了他最想解决的问题。因为他知道，上下级之间、同事之间的和睦相处，是决定工作效率、工作质量至关重要的因素。周先生越来越害怕进办公室，公司业绩不好，每个人走进走出都摆着那副臭脸，由于工作量上不去，效益越来越差，薪水也比以往锐减，同事之间相对无言，一副苦瓜脸。所以，周先生双脚一踏进办公室就感到目眩头痛，坐在计算机前，两眼就发愣，脑袋一片空白，昏昏沉沉，打不起精神工作。

与此同时，他发现，其他的同事症状都和他差不多。几个股东甚至产生了撤股的想法，每个职员对公司的发展都动摇了，信心越来越差。

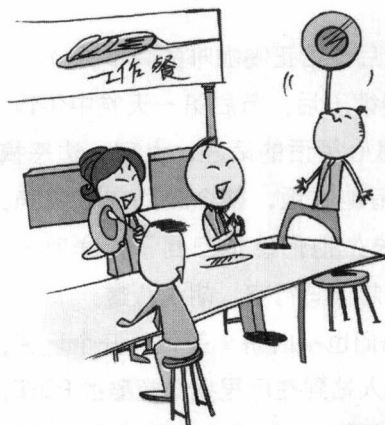
经过几个月的沉闷工作后，五一长假到来了。周先生提前联系了旅行社，组织公司七个人一起到一个传说中风景如画的地方旅游，“睡农家炕，吃农家菜”。结果到了那里以后才发现，环境很差，污染严重，尤其让他们烦恼的是吃的饭菜很不干净。饭桌上不断有黑色的小型飞行物飞来飞去，大家举着筷子难以下咽。



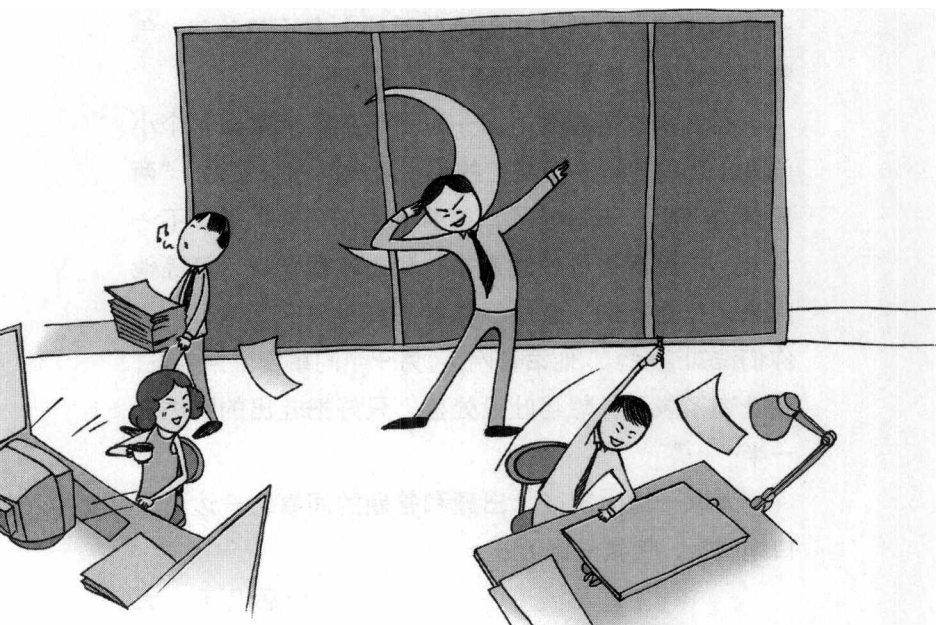
周先生带头吃菜，他挟起一颗花椒说：“这只没有腿，一定很好吃！”他这句幽默的话让大家不禁莞尔，气氛轻松起来，于是大家纷纷拿起筷子开吃。

在大家吃得起劲时，一职员借机给大家出了个小问题，那是流行于网络上的一个经典的恶心笑话：“两兄弟坐飞机，哥哥吐了，弟弟给他一个塑料袋，不一会儿，弟弟看哥哥快吐满了，又去拿塑料袋，可等他回来，见全舱的人都吐了，就问哥哥怎么回事，……你们谁知道呢？”他话音刚落，另一个同事说：“弟弟说，我吐满了袋子，想再吐没处盛，只好把吐出的喝进去一半……”

大家一边大声贬斥出题和答题的同事，一边更大口地吃饭，气氛无比活跃。



此后几天，大家天天以此开玩笑。到假期结束时，他们还给自己的公司定出了“标准餐”的菜谱：“大鼻涕甩汤，哈喇子挂浆，死孩子皮裹蛆蘸痰吃，一咬喀喀直冒油——真香！”（各位看官，很脏啊，



你一定要咬着牙看，然后念给正喝咖啡的同事听。)

回到公司，大家继续干活。节后第一天吃中午饭，有个职工再次挑起说恶心笑话的话题，大家一边恶搞开玩笑，一边打打闹闹地吃饭，整个公司充满笑声。在这样的气氛中，周先生他们感觉回到了大学时代，和同宿舍的哥们儿们一起天马行空、胡说八道。

此后在工作中，他们也不时讲个笑话，开个玩笑。如果晚上加班，会有一人站到在厅里摆个超酷的 POSE，大喊一声：“夜生活开始喽——”几个年轻人在一片欢

笑声中，一扫往日的阴郁和烦躁，一起快乐地工作着。

从心理学角度剖析，周先生是借用了以幽默来减压。幽默是一种绝妙的心理防御机制，它不仅可以使当事人从尴尬中解脱，化烦恼为欢畅，变痛苦为愉快，而且还可以化干戈为玉帛，使当事人平息激动，回归理智，使彼此在新的基础上重拾默契，增进感情。



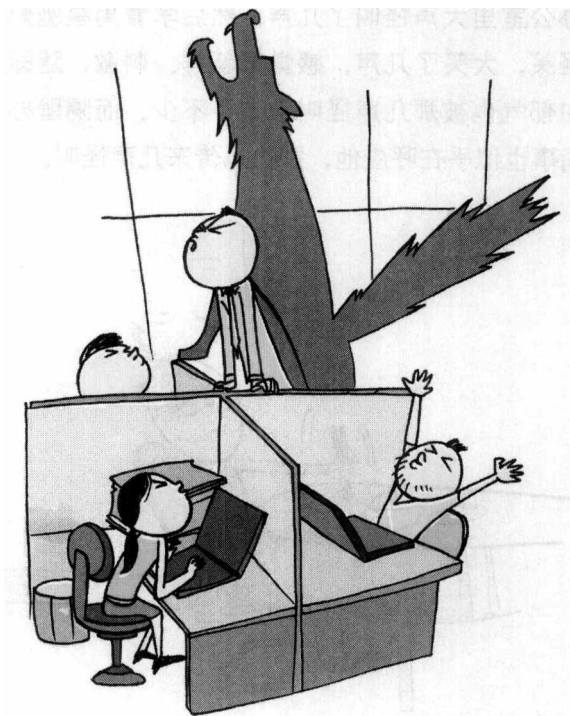
气不顺？大声怪叫几声

27岁的白领卢先生两年前从一所著名高校研究生毕业，在一家知名外企从事产品市场营销工作。他年轻，精力充沛，并且活泼开朗，做营销工作得心应手。但是，面对公司内部和外部的激烈竞争，最近几个月，他越来越不堪工作压力，开始经常失眠、心情烦躁。尤其是最近两周，不堪心理重负的卢先生每天坐在自己的工作室里，痛苦地完成手头的工作，除此外他特别害怕跟外界接触，而他的工作性质要求他必须和客户频繁接触。这使他心情格外沉重。尤其是最近，公司正策划年度工作中最大的一项营销宣传活动，卢先生是活动的主要负责人。这使他感到任务特别繁重，因为这件事有可能决定他今年的命运，是被炒鱿鱼还是步步高升，在此一举。

但是，他因心情过于烦躁，和客户沟通总是不耐烦，根本提不起精神做事，有时甚至冒出辞职的念头。有一天，午饭时间，他对一个关系不错的同事说：“唉，这个活动，这份工作，我实在不想干了！”

这位同事恰好懂得一些心理学知识，他认为卢先生由于工作压力过大产生了抑郁等心理障碍。他开导





卢先生说，其实这样的心病患者并不在少数，而且他们大多身为公司的高级管理人员或是机关的管理层。每个人的一生中总是会遭受许许多多的不如意，并不是每个人都具备足够的解决能力，因而会产生“失落感”。事业上的压力对男人危害最大，经受不住这种压力，往往会有失落感，也就是人们常说的“灰色”心理。

这位同事建议卢先生应该学会自己给自己减压。

卢先生似有所悟。下午再工作时，卢先生在安静

的办公室里大声怪叫了几声，然后学着周星驰影片中的怪笑，大笑了几声，感觉很新鲜、刺激，随即觉得胸中郁气也被那几声怪叫带走了不少。而隔壁办公室的同事也似乎在呼应他，那边也传来几声怪叫。



卢先生感觉心情舒畅了，此后他不时怪叫几声。因为他一向是公司最活泼开朗的人，大家对他的怪叫并不大惊小怪，还觉得他“很可爱”，在工作上也对他更加配合。卢先生渐渐恢复了快乐的天性，出色地完成了公司这项年度最大的活动，得到了老板的嘉奖。

杨老板是个有说有笑的乐观主义者，可是近来却面带愁容，茶饭不思，沉默寡言。原来，一直春风得



意的他最近连连决策失误，公司损失不小，因此出了心理问题。

有一天，一名职员正在专心工作，杨老板蹑手蹑脚地走到他身后，然后突然扯开嗓子大叫一声“啊——”，把那名员工吓得从椅子上差点跳起来，公司的其他员工，多是年轻的美眉，专心工作时被杨老板这突如其来的一声大叫吓得不轻。见到大家花容失色的样子，杨先生不禁开怀大笑。

美国著名心理学家 Teresa August 曾挑选过一些被确定为心理正常的人进行心理测验，结果发现一半以



上的人有轻度焦虑和抑郁等神经症状，并且有的人症状还较重。由此可见，许多正常人，特别是忧患意识强的成功人士，难免会出点心理问题。

所以，我们说一个人的心理正常并非说他任何时候、任何情况下一点心理问题都没有。那些不影响正常生活的、短暂的、轻度的精神症状不是区分心理常态的依据。既然人生道路上会有荆棘、坎坷、危机、

痛苦，就会有忧愁、有焦虑。喜怒哀乐的情绪反应谁都会经历，心理正常的人能理智地面对现实，接受现实，能迅速从忧愁、焦虑、抑郁的坏心境中走出来。当你因某事烦恼时，最好努力使自己暂时忘记它，转移注意力，或者干脆暂时放下手上的一切，舒缓一下紧绷的心情。如你可以花些时间，到公园或树林里走一走，享受林间、溪流或池塘的安详与静谧。或者，你也可以轻轻松松地享受清晨的沐浴，让清水流过脸颊，滑过身体，驱散所有的烦闷，仿佛重新获得了快乐……不过，所有的减压方式中，大声怪叫几声无疑是最简单实用的。

看些恐怖电影或悬疑小说

现在，朋友们见面，相互问候，说得最多的话便是：“别太辛苦，学会调节自己的心情。”也许他们说对，真的需要学会调节自己。无论多忙，无论心情多坏，都要善于调节自己的心情。就如朋友所说的：学会快乐，学会洒脱！但要真正做到谈何容易？

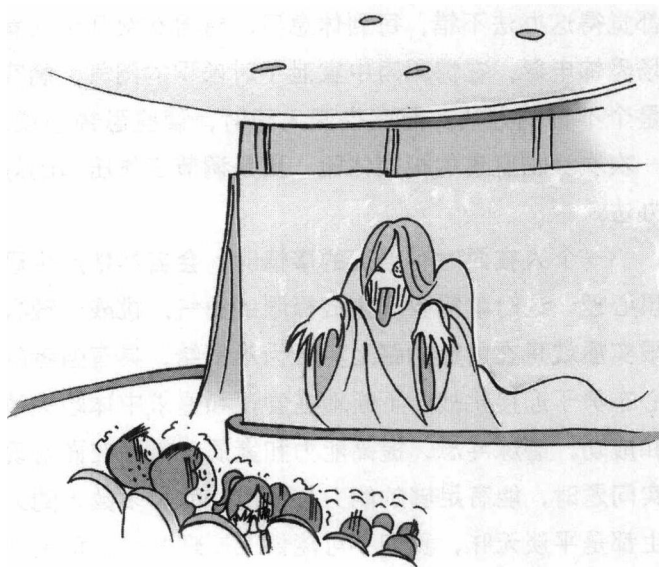
颜女士最近状态很不好，为什么呢？一时间自己也说不出来具体因为什么事情，她认为可能是最近发生的事情累积的结果，因为最近她经历了好多事情：先是同屋的同事提职，成了她的顶头上司；随后是最近工作业绩不好，拿的薪酬比往常少了一半；而结婚三年的丈夫最近也天天抱怨工作压力大……以至于颜女士感觉自己已经心力透支，不能再承受任何一件事情了。

双休日，丈夫出去应酬朋友聚会，颜女士一人在家，非常无聊。于是她强迫自己出来逛街，希望能调节一下心情。但一整天下来，伴随身体疲倦的是更加无聊郁闷，她越想越委屈，感觉一切都没有意义。

在途经一个路边小书店时，她走进去，随手从书架上拿书翻阅。其实自从大学毕业后，颜女士已经很



多年不看书了，获取信息的主要方式是上网、看电视，其次是在办公室翻翻报纸。在她看来，大多数书要么是矫揉造作只骗初中生的爱情小说，要么是勾心斗角的“权谋之术”，她觉得无聊透顶。就在准备转身离去的时候，她忽然注意到书架一端有本小册子，封底上有这么一段话深深吸引住了她：



“我仿佛感觉到，他在写信的时候，浑身都充满了一种惊恐。从他的周围，也从他的内心深处。但他的手并没有像普通人那样发抖，他的笔触依然有力，只是在毛笔尖上蕴藏了些许的寒意——冰冷的寒意，

也许他自己都没有觉察出来……”

颜女士心里不禁一动，感觉到一种很异样情绪变化。她买下了这本书，这是一本悬疑小说。然后，在这个枯燥的双休日，她在读书中经历了一场奇妙的心路历程。等到星期一去上班时，她发觉，自己已然心平气和。

后来颜女士把这方法介绍给自己的好友们，大家都觉得这办法不错。每到休息日，男男女女几个人看场恐怖电影，在惊叫声中宣泄平时郁积的闷气，确实是个不错的办法。而在夜深人静时，读些恐怖小说，一次次濒临窒息的极端体验，更是调节工作压力的好办法。

一个人在面对有难度的事情时，会自然地产生恐惧心理，这时就需要有挑战极限的勇气。挑战心理极限实质就是在前进的路上克服为难情绪，具有强者的心态勇于迎接挑战，不断地在尝试和追求中体验失败和成功，磨炼斗志，提高能力和素质，最终在面对现实问题时，能有足够的能力去面对。而大多数人的生

人生都是平淡无味，我们不可能像卫斯理那样，每天都可以过得惊心动魄。所以，生活太平淡，我们需要小说来调节我们的心情。看一本好的恐怖小说，可以让你身临其境，我们一起跟随着作者，在恐怖王国里面游荡，一起害怕，一起惊异，可以使我们每天波澜不惊的平淡生活增添一点儿小小的刺激，能让我们觉察



现实世界的可爱。

我国近年来恐怖悬疑小说十分热火，像李西闽、蔡骏、鬼古女等优秀的悬疑小说作者推出了不少作品，比如《血钞票》《拾灵者》等，内容都很引人入胜。建议读者朋友在职场郁闷浮躁时，不妨找些这类作品读读。

无独有偶，英国专家也建议，人们感到的工作压力，尤其是白领阶层的压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影、看一本恐怖悬疑小说。看来，用阅读悬疑小说、看场恐怖电影的方式来减压，在发达国家的白领中还挺时髦呢！

参加一次拓展训练

赵杰今年 34 岁，三个月前，他接到公司的升职命令，到一个新部门担任主管。赵杰是位好胜心强，工作很认真的职员，几年来，他一直渴望能得到现在的主管地位。但当他一旦真的得到了这个机会，精神却又不安起来。尤其是最近三个月以来，常常感到心理紧张、不安，甚至发慌，不但白天无法好好在单位工作，夜晚回家也是如此，无法轻松，影响他在家里的生活。

夜深人静，回顾自己的心理原因，赵杰明白，是自己焦虑过度了。原来，赵杰是农村人，大学毕业后来到这个城市工作，他习惯了在别人的领导下做事，习惯了对上负责，现在一旦自己当了主管，再也不能事事依赖领导，而自己必须负起责任来，还要做许多决定，并且管理好部门的二十多名职员。而他刚刚来到这个部门，对职员及部门以前的事情，了解不多，他总担心员工表面上尊重他，私底下联合起来对抗他。这是他不安的主要原因。

除此以外，他还老是担心被人“陷害”。原来，部门的副主管，年龄比他大，资历也比他老，在那个部门做副主管三年多，并且一直被大家公认是等待升职



做部门主管的最佳候选人。可是由于赵杰几年来工作很认真，态度稳重，表现出色，总经理最终决定起用赵杰，把他跨部门调来做主管。这样一来，赵杰很担心那位资历深的副主管有可能会拉拢手下人反对他，做一些对他不利的事。

而事实也确实显示了这方面的迹象。赵杰对此头痛不已。这时正值业务淡季，赵杰决定设法改变目前的状况，组织职员参加一次拓展训练，以改变目前这种状况。



在拓展训练中，通过“过电网”、“信任背摔”、“空中断桥”等各项个人项目、团体项目的训练活动，一次次挑战心理极限，同时又一次次在与伙伴们的协助中完成任务，赵杰和同事们加深了相互了解，消除紧张，精神轻松愉悦。五天之后，拓展训练结束，赵杰发觉和同事们已然成为一个密不可分、充满信任和友好的团队。并且，他总结到他本人最大的收获是：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力；启发想像力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；还有，学习欣赏、关注和爱护大自然。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人所应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，拓展训练应运而生。利用户外自然环境对人进行培养的户外训练方式起源于“二战”期间的海上生存训练，战后逐渐演变成一种面向现代社会的户外训练方式。拓展训练是一项旨在协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之

间、下级与上级之间、员工与员工之间唇齿相依的关系，从而解除个人的抑郁和孤独情绪。

拓展训练正在我国兴起，拓展训练的项目都具有一定的难度，主要表现在心理考验上，需要学员向自己的能力极限和心理极限挑战，力争跨越极限。正陷于职场压力的朋友们，如果你是一位主管，不妨带你的团队去锤炼一下；如果您是普通职员，也不妨约几个朋友去体验一下。

办公室里放个玩具



强大的工作压力常常让我们觉得疲惫不堪，现代生活的快节奏几乎侵占了我们出游和放松的时间，有的人喜欢泡吧、唱歌，有的人喜欢听音乐、打球。

竞争激烈的都市生活，成人工作的压力常常超乎寻常，人们需要借助其他方式把压力发泄出来，办公室玩具似乎成为许多职场人都认可的一种减压载体。白女士很喜欢放在电脑上方的那只流氓兔玩具。一年

前，白女士陷于抑郁症，万般痛苦，那时靠定期心理诊治和服用调节情绪的药物来维持正常工作。一天，她出差去了冀东一个名叫唐山的城市，在这里她遇到大学时的同学，同学开导她很久，并送她一只流氓兔玩具。而白女士因为当时情绪不好，并且急着赶车，把玩具不慎丢在了宾馆。上了火车后，白女士才想起来，无比懊悔。她把这事告诉了同学。结果等她多日后再次出差来此地时，朋友又在原地送她一个同样的玩具。白女士心生感动，怀里抱着玩具回单位后，再遇到不舒心的事，就拍拍小玩具，或者抱在怀中，感觉回到了无忧无虑的童年，感觉到朋友的关怀还在身边，就这样，也能放松一下自己。

还有位袁小姐的玩具——一个浑圆、柔软的玩具熊——更有趣。它不仅质地可人，而且造型活泼可爱，放在椅子上，可以当靠垫；把拉链拉开，又可以伸展为一个小毯子，午睡时披在身上；看电脑累了，把它抱在怀里，就像伏在家里的沙发床上，舒适而惬意。

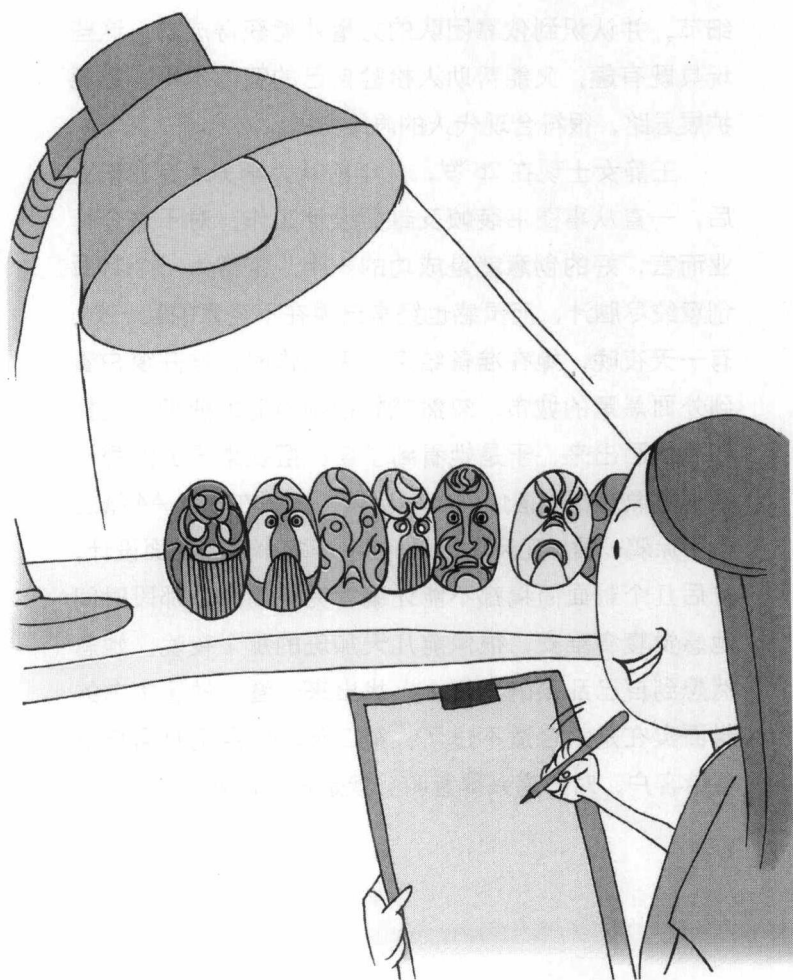
最近，市场上出现有一套正热销的漫画《丁点猫与不点狗》，随书赠送的那套扑克牌，图案就是一只叫“丁点”的小猫和一只叫“不点”的小狗以及他们的故事，图片画得水平非常高，而且主人公表情妙趣横生，令人忍俊不禁。职场压力重重的白领，和同事们在午休时打上几把扑克，十几分钟的时间，能让参与者缓解压力、调节情绪，还能融洽同事关系，一举多得。这

样的玩具在国内很少，将来一定还会有更多的同类玩具出现。况且，《丁点猫与不点狗》还是套老少皆宜的书，对都市白领有一番别有滋味的哲理启迪，相信读到它的人，都会莞尔。

放松心情、舒缓情绪是办公室玩具存在的第一理由。一家著名的心理诊所曾在京、沪两地对 5000 名白领做过问卷调查，调查结果显示，年龄在 18 ~ 45 岁之间的成年人，近 70% 的白领女性目前至少拥有一个玩具，从小饰物到巨型玩具，应有尽有；而男士也似乎不见雄风，如果把各种精美的名牌打火机统计在内，有 85% 的男士有自己的玩具，这个比例远远超过白领女性。而且，他们玩玩具的原因通常是心理和情感上的需要，在成人（无论男女）的内心世界，也都有着一片属于童年的领地，这块领地是现代人在远离了童年之后，对童年时没有任何负担、压力的回忆，是对那种可以尽情地放松和舒展生活的渴望。

该项调查结果还显示，有近四分之一的人喜欢成人益智玩具。这类玩具玩起来难度比较高，初玩时会让人感觉有些小麻烦。开始你很难找到破解它的正确方法，就像在工作中你常常会遇到棘手的问题难以处理一样，可是一旦解决了，才发现其实并没有想得那么困难。这个“破解”的过程能让人们更积极地看待生活中的每一件事，你会发现最终的结果跟之前的每一个环节密不可分，环环相扣。经历艰难后，你能深



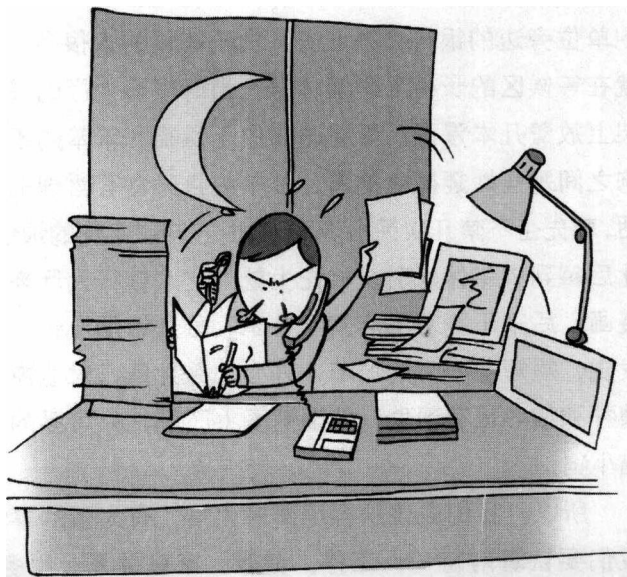


刻地体会成功的喜悦。还有一些适合多人同玩的益智玩具，它能教会你去仔细观察，发现生活中的每一个细节，并认识到依靠团队的力量才能获得成功。这些玩具既有趣，又能帮助人检验自己的智力水平，还能扩展思路，很符合现代人的思维方式。

王静女士现在 26 岁，几年前从大学美术专业毕业后，一直从事图书装帧及封面设计工作。对于这个行业而言，好的创意就是成功的一半。常常为一个封面创意绞尽脑汁，而灵感也经常出现在不经意的某一刻。有一天夜晚，她在准备结束一天工作时，推开窗户看到外面黑黑的城市，忽然就想把她当时的疲劳、压抑和恐惧画出来，于是她看到了自己摆在桌子上的那一堆长得像京剧脸谱似的大小玩具，然后在一张 A4 纸上信手涂鸦一番。几天后，王静接手一本小说的封面设计，先后几个封面简稿都不能让编辑完全满意，那段时间她感觉寝食难安，很像前几天加班的那个夜晚。她忽然想到自己乱画的那幅画，找出来一看，做这本书的封面实在是太合适不过了。第二天，她再把封面样稿报给客户，对方高兴得直叫：就是它了！就是它了！

听笑话，看漫画

“最近不知道为什么，感觉心情很不稳定，时悲时喜，其实我也知道，要保持心情愉快才会身体健康，可总是不能控制自己的情绪。或许是因为工作的压力让我感觉身心疲惫，可是工作很轻松的时候，却又有种失落感，觉得空虚。为什么会这么矛盾，到底什么样的生活才是我所希望和需要的呢？我深感迷惑，可

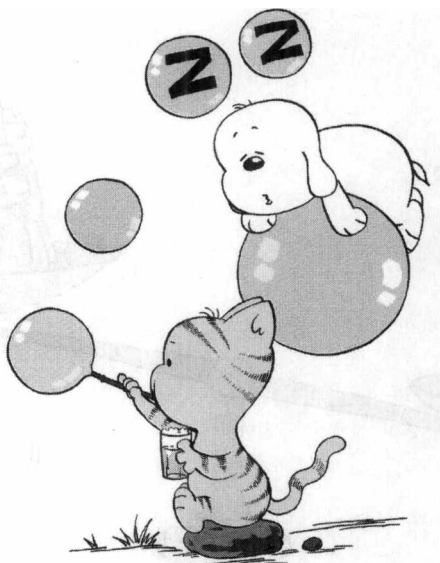


能因为当局者迷吧，我已经无法思考了！”一位名叫“雪山飞狐”的网友曾这样向朋友们求助。

生活中总有些事不尽如人意，如何看待这些事，对人的生活质量的影响是非常明显的。在思想散乱的时候，精力也无法集中起来，那么，生活状态和工作质量也绝无出色的表现。

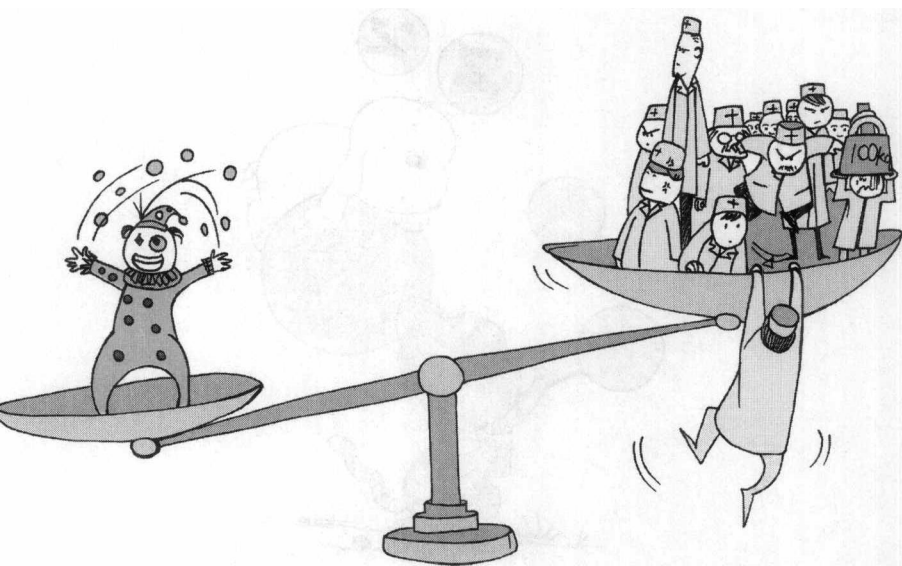
韩先生在一家外企工作，他是个内向的人，还有些完美主义倾向。在工作中，他特别想成功，于是强迫自己变成“工作狂”，基本没有什么业余时间。而他所在的分部有十几个员工，上班在写字间，下班在职工公寓，大家没有私人空间，又都野心勃勃，同事之间经常激烈争吵。韩先生对此苦不堪言。有一天，他到单位旁边的银行去办业务，由于等候的人很多，他就在等候区的长椅上坐着休息。当时银行大厅的书报架上放着几本漫画，看着聪明的丁点猫和笨笨的斑点狗之间那些妙趣横生的事，那单纯且又富有哲理的对话，韩先生不禁几次笑出声来，暂时忘却了工作的烦恼。此后每到中午休息时，韩先生就到这家银行大厅来看漫画，后来干脆从书店买了几本，分送给朋友们。他发觉，短短半小时的调节，开心地笑几回，对他恢复精神和信心很有帮助。他渐渐爱上了那几只可爱的小猫小狗。

所以，我们应该从容地面对生活。有太多的事情我们要认真对待——工作、健康、家庭关系、财务，



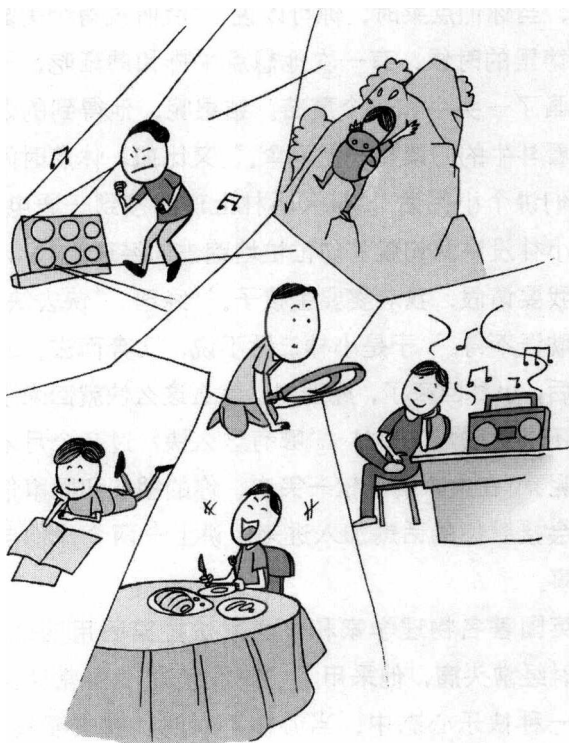
此类事情似乎举不胜举。如果没有诸如个人幽默之类的处理策略，那生活的精神负担就将变得异常沉重。美国著名心理学家 Teresa August 研究发现，笑对健康起着特殊的作用，笑会让人在瞬间加快呼吸一些新鲜空气，而这可以增加人们的肺和血液中的氧气。她还发现，笑可以使低血压升高，使高血压降低，促进血液的循环。更重要的是，笑可以振奋人的精神，减缓人的焦虑，而且会像魔术一样让抑郁症消失得无影无踪。

快乐非常有利于人的身心健康。人处于愤怒、烦恼、忧郁、紧张等不良情绪下，机体就会分泌出过多的肾



上腺物质，导致心跳加快，血压升高、脏器功能失调。而如果此时改变心态，变得快乐起来，身体便会立即松弛下来，心脏、肝脏、胃肠活动趋向良性，压力带来的危害随之得到缓解。

笑的好处已经被认识很久了。西方有句谚语：“一个小丑进城，胜过一打医生。”它的意思是说，小丑带给了大家欢笑，而好心情对身心健康的重要性胜过了医生对人的帮助。难怪《圣经·箴言》上会说：“快乐的心就像药物一样有益健康，而沮丧的情绪则会使骨头干燥。”著名作家伯尔尼·希格尔也称笑为“内部按摩”。他说：“胸部、腹部和脸部的所有肌肉都得到轻



微的锻炼，而且如果是一个令人拍腿大笑的非常幽默的笑话，甚至连胳膊和腿都会得到锻炼。”

制作快乐非常简单，只要你改变一下心态，就会有一双发现快乐的眼睛，这样你便发现自己正生活在快乐之中。要寻找快乐，可以去跳舞、爬山、听音乐、打扑克、看杂志、逛超市、穿新潮时装、吃自己最想吃的饭菜、到咖啡厅喝咖啡……比如，和朋友们一起

吃饭，当你们点菜时，你可以说：“我听说有个美国人在马德里的時候，有一次他想点牛排和蘑菇吃，于是他就画了一头牛和一个蘑菇。结果呢，他得到的是一张去看斗牛的门票和一把雨伞。”又比如，休息时间给同事们讲个小笑话：“某天小林上班时接到一通电话，只见小林没讲两句就匆匆忙忙地跑去向经理请假：‘经理，我要请假，我老婆要生孩子。’经理：‘快去快去，这事耽误不得。’于是小林二话不说，飞奔而去。二十分钟后，小林回来了，经理问：‘怎么这么快就回来了？男孩还是女孩？’小林：‘哪有这么快？过几个月才能知道呢。’在大家的轻松一笑中，你的朋友和同事们很可能会接着你的话题加入进来，讲上一两个他们自己的故事。

英国著名物理学家和化学家法拉第因用脑过度，年老时经常头痛，他采用了“快乐疗法”，经常让自己处在一种快乐心态中，当心情不对时，就去看喜剧，最终他的头痛病不药而治。美国记者卡曾斯得了一种怪病，现在的医学也难以诊断和治疗，他给自己拟定了一个治疗计划：看喜剧片——吃饭——睡觉——看喜剧片。经过一段时间的“治疗”，他的疼痛感减轻了。十年之后他已成为一个完全健康的人。

对付色狼，瞅准“软肋”

小玲从山区考上大学，毕业后考上了中直机关某单位的公务员，全村人都引以为豪。做公务员，虽然工资不高，但福利待遇和各种隐形收入高，并且小玲所在的这个单位时常和文艺工作者打交道，极富文学天赋的小玲非常珍惜在这个单位的工作。而到这个单位没有多久，主管干部人事的领导就对她动手动脚，



并威吓小玲说，如果不顺从他，就开除她，并且会打电话告诉她的家人，让她家人知道她是被单位开除的——让她一辈子没脸回家乡！

尽管小玲非常恶心那位领导的丑恶行径，但她太在乎那份工作，太在乎“面子”问题。所以，她一开始选择了忍气吞声。结果，这位领导得寸进尺，有几次在休息时间不敲门就闯入小玲的办公室，进来后就胡说八道。有一次出差途中，小玲差点被这位领导强暴。

出差回来后，她知道，必须采取应对措施了，这样下去，迟早会落入领导的“魔爪”。但她的反抗换来的情况是，这位领导借工作之由，总给她“穿小鞋”，时常因为一点儿不着边际的工作，就能在办公室扯开嗓子用恶毒的话把小玲骂个体无完肤。

小玲想到向组织部门举报这位领导的行径。但是，她分析到，单位的纪检书记是这位领导的战友，两人好得像亲兄弟；而单位的“一把手”又是他的大舅子，单位上下全是他的人。并且，这位领导早年是军转干部，在这个职位上干了十几年了，升职的希望不是很大，他对继续升官也不抱希望，整天混日子，也不会在乎“组织”的警告。以小玲这样一个无权无势无后台的弱女子，在这个森严的机关单位想保护好自己，想通过“组织”保护自己，简单是不可能的。

小玲非常郁闷，并且陷入恐慌。因为这位领导在她的工作、生活中，无处不在、无时不在。以至于让

她陷入焦虑、恐惧中，工作失误连连，这反而更给那位领导提供了找她茬的机会。小玲渐渐患上了抑郁症和恐惧症，每天度日如年，有几次还想自杀。为了克制自杀的念头，她不得不求救于心理医生。

可是，心理医生治疗了很长时间，也不见小玲有起色，甚至心理医生开的药“优克”也没有作用。

医生治不了小玲，小玲只能靠自己来想办法。她认为，当务之急是找出这位领导究竟怕什么。

想升官的人怕上司，好色的人怕情人，封建的人怕老子……小玲分析了许久，终于明白，这位领导最怕的是老婆和儿子。当年他在某山区当兵，讨不上老婆，一位如花似玉、出身名门的姑娘却主动向他抛绣球，他娶了她，并且很快通过大舅子的关系转业进了人人羡慕的机关。他自己都在人前说过，在外面他是生龙活虎，可进了家门，他就是孝子贤孙。现在，他虽然常对老婆之外的女人时常有色心，但在世上他最在乎的人莫过于老婆和儿子。

分析清了原因，



小玲找了个合适的机会，和这位领导的太太单独见面，委婉、委屈地与“老大姐”谈了一番。事后，这位领导虽然对小玲恨之入骨，但却没有再做什么过头的举动。

小玲的抑郁症和恐惧症也渐渐好转，并在两年后彻底消除。

利用职务之便的办公室骚扰，尤其是在三资企业，职员大多是年轻的白领小姐，性骚扰现象很普通；当然男性受到性骚扰的也不少见。有统计数字表明，在接受关于“性骚扰”调查的白领女性中，有65%的人受到过不同场合、不同程度的“性骚扰”。

办公室的性骚扰很大一部分来自上司。有的上司假装关心或者赏识似的拍拍你的肩膀，或用力死死握住你的手不放，或开玩笑似的在办公室或楼道无人的地方摸摸你的手、拍拍你的腰和屁股，或两眼色迷迷地盯得你浑身起鸡皮疙瘩。

还有的人对异性下属或同事说下流语言进行挑逗，讲述个人的性经历，开些让人脸红的暧昧玩笑，或者说些带色情内容的故事，故意接触异性身体敏感部位，在办公室环境中布置淫秽图片、广告等，使异性感到难堪。一般相对封闭的工作场所比较容易发生性骚扰。

一位任职于大型国企的女主管董女士曾向心理医生求助：“老总厚颜无耻……骚扰得我苦不堪言……因为工作的关系，我不可避免地要与他接触，很多事情



是无法回避的。在别人眼中，他是个寡言、低调、威严而亲和的领导，可谁又知道他会是这样！就算我说出来，恐怕也没有几个人会相信我！”

而另一位张女士因为工作需要，经常上网，公司的内部交流、传递文件资料，更是主要通过MSN、QQ之类的即时通讯工具完成，但常有陌生人对她进行网络性骚扰。其中有个陌生人足足对她骚扰了半年多，只要她一上线，马上就有很多不堪入目的信息打过来，或者发些色情信息、图片给她。结果她只好把QQ和手机号码等都换掉。但她刚对同事们公布新号码，那个陌生人就能找到她的新名字，开始对她新的骚扰。直到有一天，在一次公司例会上，她去老板身后的资料柜取资料时，无意中一回头，发觉她恨之入骨的那个MSN、QQ号居然都在老板的笔记本电脑上亮着！好几天过去了，张女士都无法使自己情绪平静下来。她想不明白，她辛辛苦苦地为老板挣钱，那个家伙为什么还要让她承受如此屈辱和愤怒？

您是否也有过同样的经历，或者身边的朋



友、同事也经历过呢？那么，在处理类似这样的行为的时候，您采取的什么方式呢？下面，是对付职场色狼的方法，请正受色狼骚扰的女士们选出最有用的一招。

1. 流传于网络上的“MM 金刚经”：“陷阱不能跳，媚眼不能抛，喝酒不能高，跳舞不给腰，握手轻飘飘。切记切记！”女人爱美天人可鉴，苍蝇不叮没缝蛋，要记住，举止庄重得体，不能让色狼觉得你是一个很随意的女人。



2. 敢于说“不”。你的退让和躲闪会给色狼壮胆，如果第一次试探你默认或者没有强烈的反

应色狼会得寸进尺。此时你可以很严正地告诉色狼：你要是再这样，我就报警！



3. 避免单独遭遇。不单独与色狼在

一起，严禁单独赴约去吃饭、喝茶、喝咖啡等。遇个色狼上司暧昧之约又实在没法子，就带个女伴去。平时在工作场合相遇，比如工作聚餐，座位要避开色狼上司。

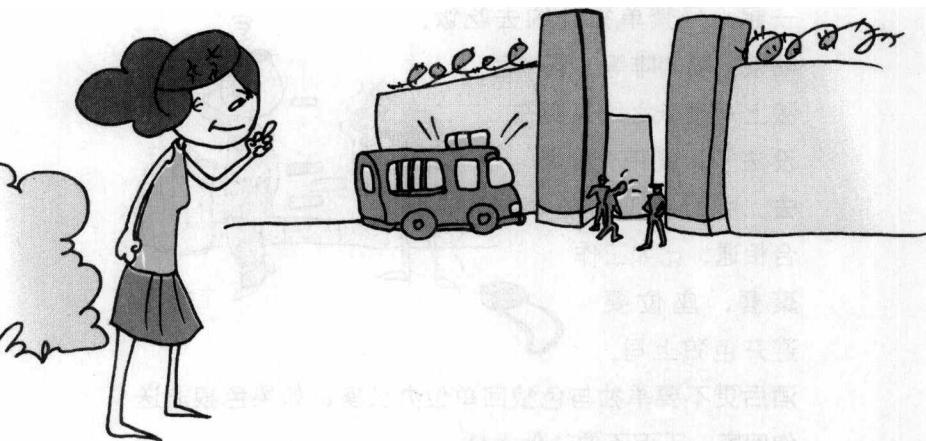


酒后更不要单独与色狼回单位办公室，如果色狼非送你回家，千万不要让他上楼。

4. 提高警惕。如果一旦感觉有危险迹象，随手要摸一件东西，比如水果刀、钝器、金属器皿、花盆或其他物品，举得高高的准备砸他，警告他不许靠近你；如果他还靠近，你就把这些东西对着自己的脖子或脑袋，警告他别过来，过来就死给他看。

5. 涉险不惧。危急时刻，你要大喊求救；附近如果没有别人能帮你，你就尽情地使用打耳光、旋风脚；他若





吻你，你就咬断他舌头；他若有更过激的行动，教你一个绝招；踢敌裆部！

6. 万一……假如你不幸被强暴了，那色狼的日子也算到头了，在他离开事发现场之前，你要尽量装得木然、痛苦，以免他会进一步伤害你；等他一离开现场，你要马上报警。还有，尽量不要清洗他留下的痕迹，尤其是沾有他的体液的物品，要留着做证据。别怕，这些证据足够让他去“四面墙”里安静地住三到七年，在那里会有人替你教训他。

发个帖子，出出闷气



时下，一些名为“发泄果”、“发泄吧”和“发泄网”的事物在一些城市兴起，它们以发泄为名旨在减压。生活、工作压力的增大，使人们自然寻找“减压”的途径，这种以“释放”、“宣泄”为主要特征的减压方式，自然有一番道理。不过，现实中，还有一种更为简单的发泄方式，那就是网络发帖。



23岁的小黄，一向沉默寡言，但在众人眼中工作能力还是不错，就是不太敢向领导提出自己的想法。而不幸的是，小黄的老板恰巧是个好高骛远的人。去年，小黄因为认真工作，超额完成了自己的工作量。今年初，老板就将小黄的标准工作量提高了20%，远远超出了小黄的承受范围，但却没有给小黄薪酬做出相应的调整。不过，寡言的小黄还是接受了。之后的一个月，小黄每天加班加点，但离完成当月的工作量还是差了一截。

一次，小黄在开会时打了两个哈欠，老板就马上



对他提出严厉批评，这让他心中十分不满。因为郁闷，他在办公室里无聊地浏览起了互联网，突然，一个弹出的网站窗口吸引了他：“你有压力无处发泄吗？请到骂人不负责的发泄网来吧！”小黄打开这个网站发现，这家网站是专为压力大的白领设计的，网友可以把自己心中的不满写下来贴在网上。小黄立刻想到老板平时对自己的苛刻，于是把老板的种种不好写了个帖子，准备发出去。就在发出的前一秒，他改变了主意，因为他不想因这个帖子给公司、给老板、给自己带来不必要的麻烦。于是，他把帖子改编了一下，成为一只

大灰狼欺凌一只小白兔的故事帖子，把大灰狼的奸诈、凶恶写了个淋漓尽致，并把这个帖子发了上去。发出后，小黄感觉内心舒畅了不少。

另一位白领栗先生的解决办法也是把工作压力释放到虚空的网络中，不过，他的针对目标不是自己的老板，而是在网上被人人痛扁的“坏人坏事”。

栗先生工作勤奋务实，在公司做销售工作。平时最让他郁闷的是，这里的骨干人员几乎都是老板的亲



戚、老乡或同学，自己作为外来人，似乎很难成为老板的心腹。就拿做销售必需的客户招待费来说吧，吃饭前他要先请示老板，老板许可后才可以请客户吃饭。并且老板规定，就餐标准是人均消费不超100元。这使得栗先生陪客户吃饭时，要精心计算有没有超支。栗先生觉得自己在必要的交际花费上始终奉行着为公司省钱的原则，因为他知道，老板能够做到今天的规模，也都是一分一分积攒下来的血汗钱，作为下属，为公司、为老板尽可能地节约花销，自己责无旁贷。栗先生要先垫付相关费用，到每月底，栗先生拿着老板签过字的票据到财务部报销通讯费、交通费时，财务经理是老板的亲戚，会用审讯的口吻，对栗先生的每一张发票的具体用途不厌其烦地刨根问底，好像非要从中找出栗先生违规报销的线索似的——当然他最后什么也没问出来，但报销款总要拖上十天半月甚至更长时间才给栗先生。但是公司另一名做销售的员工去报销时，从来都是实报实销，不会遇到任何阻碍，因为这名员工是老板娘的亲戚。

栗先生对此郁闷不已。每当为这种事郁闷时，栗先生就登录网络，去时常光顾的网站，找出那些报道坏人坏事的新闻，慷慨激昂地批评一番。比如，骂骂刚刚落网的大贪官，批评一下蛮横执法、专门欺负小商贩的“城管”，或者痛骂山西洪洞雇用“奴工”的黑心窑主，等等。栗先生的发言有时候比较尖锐，但有

理有据，富有正义感。时间久了，他常用的ID还被网友们称为“正义骑士”。

不过，所谓“过犹不及”，在上网发帖宣泄压力时，一定要把握好分寸。时下网络上“恶意谩骂”和“恶搞”之风大行其道，在现代民主社会里，个人无论采取哪种方式来宣泄和娱乐，都不要侵害他人的利益，否则会惹麻烦的。



已到手的，试着失去

有位女士在公司的职位并不是很高，薪水也不是太多，可是却比很多人过得快乐，或者说对生活的幸福感比别人强。一日，备受工作压力和焦虑困扰的姐妹向她请教幸福秘诀，她说：“其实我以前也和其他人差不多，对许多事想不开，放不下，以至于让自己



感觉不到幸福和快乐。后来有件事，使我改变了态度。有一次我生病好几天，胃不舒服，几天没好好吃饭，等胃病刚好的那一刻，我忽然发现自己对吃饭有了一种极度的向往，因为我饿坏了，那顿饭虽然只是米粥咸菜，可是吃得香极了。我这才明白，平时吃饭不香，就是因为好东西吃得太多了，已经体会不到个中滋味。所以从那以后，我学会了一种体会幸福的方法，那就是让自己暂时失去。比如说最近胃口不好，吃饭不香，那就暂时不吃或少吃，直到很饿了，想吃了再去吃；如果这两天睡眠不好，那就让自己醒着，干点其他事，特别想睡的时候再去睡……”

这位女士的一席话让朋友顿生感悟，朋友想：人们就是这样的吧！总是在失去后才能体会到曾经拥有的可贵，然而人们也总是在拥有时不懂珍惜，所以，试着让自己暂时失去，无疑是一个寻找幸福感的好办法。很多时候我们不幸福，是因为我们不缺幸福，反而感觉不到幸福，所以当你真的不能感觉到幸福时，那就试着让自己暂时失去……当然，试着让自己暂时失去的不是为了少吃饭、少睡觉，在体味到失去的烦恼与苦痛之后，你会明白你正拥有着怎样的幸福。也许你现在正处于幸福中，当然家家有本难念的经，也许你也有苦恼，看看那些还处于水深火海中的人们吧，再看看你现在的的生活，好好珍惜自己的幸福吧！

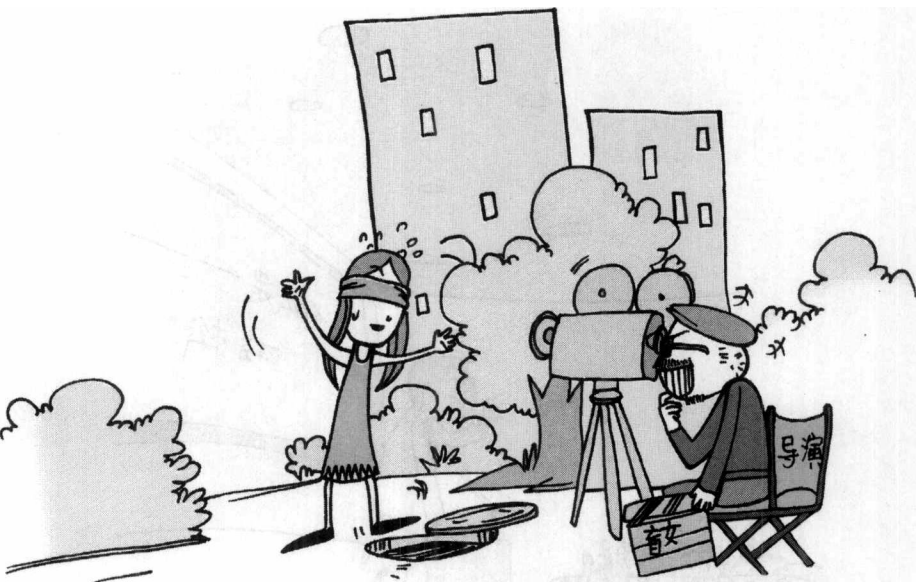
职场留下了每个人的汗水和伤痛，也记载着每个





人的欢笑与成绩。放松心情，摆正心态，才可能真正让上班变成一件可以期待的事情。

有一个小故事：培训师在课堂上问：“各位认为什么是轻松？”台下学生七嘴八舌，有的说不用工作、天天躺在床上；有的说是完成一项工作获得表彰时；有的说出去休假半个月；有的说是干几天体力活之后躺在沙发上睡觉……培训师拿起一杯水，然后问台下的听众：“各位认为这杯水有多重？”有人说是半斤，



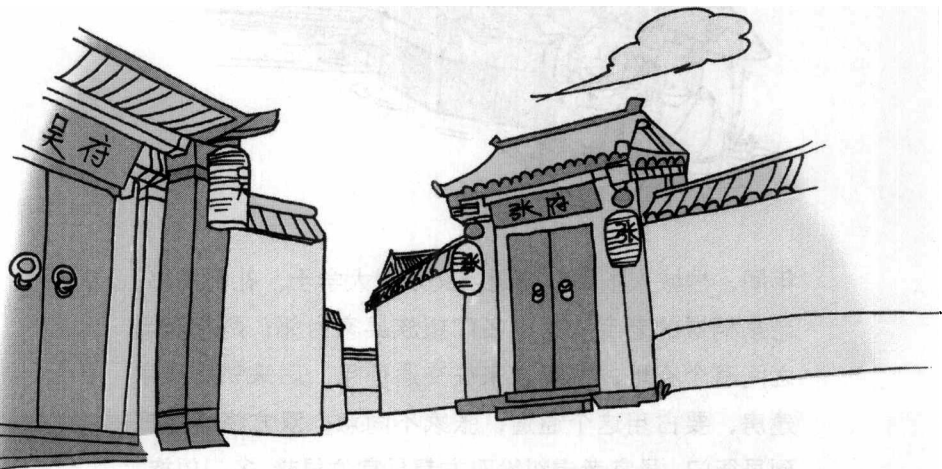
有人说是一斤，讲师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，谁都能够；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久，就越觉得沉重，到最后肯定会觉得压力越来越沉重而无法承担。那么现在，我们放下这杯水，放下水的时候就是你最轻松的时候。”

曾有位女演员，在一部有关盲人的电影中扮演一个盲女，导演为了让她体会盲人的世界，将她的眼睛用黑布蒙起半小时。当那块黑布被取下的时候，女演员告诉记者，她深深地体会到了拥有光明的可贵与幸

福，而在这之前，她从不曾看重过自己有一双健康的眼睛。

我们常说一个人要拿得起，放得下，而在付诸行动时，“拿得起”容易，“放得下”难。因为在现实生活中，使我们“放不下”的事情实在太多了。比如，同一个办公室的同事升职了，或者因为工作失误被上司批评了，或者最近总觉得薪水太少心理不平衡了——于是心里总有个解不开的结——放不下的沉重包袱，以至于让自己渐渐陷入了焦虑中。

其实，有些时候我们必须主动失去某些东西，才能得到另外一些东西。就像人的心情，我们只有“放得下”，才能“拿得起”。“有得有失”是人生至理，但



我们往往看重的是“得”而忽视了“失”，尤其是忘记了主动的“失”。为了有效地设定能达到的目标，提醒自己需要“失”去一些，不妨让自己牢记：有失才有得。“荣辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”

安徽桐城市的西南一隅有一条全长约180米、宽2米的巷道，当地人称之为“六尺巷”。话说清朝康熙



年间，桐城人张英在朝廷当文华殿大学士、礼部尚书。老家桐城的老宅与另一名门望族吴家为邻，两家府邸之间有个空地，供双方来往交通使用。后来邻居吴家建房，要占用这个通道，张家不同意，双方将官司打到县衙门。县官考虑纠纷双方都是官位显赫、名门望族，不敢轻易了断。期间，张家人写了一封信，给在北京



当大官的张英，要求张英出面，干涉此事。张英收到信件后，认为应该谦让邻里，给家里回信中写了四句话：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人阅罢，明白其中意思，主动让出三尺空地。吴家见状，深受感动，也出动让出三尺房基地，这样就形成了一个六尺宽的巷子。两家礼让之举和张家不仗势压人的做法传为美谈。

人生在世，别太计较恩怨。古人有言，“退一步天宽地阔，让三分心平气和”。在名利和感情方面，对每一件事我们总有在意的理由，也总愿意背在心上反复



折磨自己。但是，想一想，人都是要死的，人生一世至多百年，不过是做“客”一回，没有什么事是想不透、看不淡的，又有什么恩恩怨怨不能释怀呢？

得不到的，放弃不取

有一位女作家，年过 50 岁，在某大学心理学专业攻读博士研究生，经过几年的刻苦学习，到了 2003 年 7 月，离拿到心理学博士学位的日子越来越近了。但是，她却在是否拿学位之时产生了困惑。因为，拿学位要考外语、写论文，她担心一个几十万字的心理学博士论文写下来，她可能就不会写小说了。因为风格不一样，思维的训练也不一样。考外语，是一个死功夫，她认为：“生活对我这个年过 50 的人来说是那么宝贵，不值得拿出半年时间，专门去念外语，去应对考试。”她思之再三，最终决定放弃。这使许多人感到意外，关心她的人劝她说：“现在学位很时髦，正如中组部调查时发现的一种倾向：现在一些干部的‘学位越填越高，年龄越填越小，官职越填越大’。你为什么要放弃呢？没有学位，相当于白读这几年学，岂不是可惜了吗？”

这位女作家，就是毕淑敏女士。她在放弃了争取心理学博士学位之后，在北京开设了一家心理咨询中心。她认为，这是“助人和自助的工作”，是极有兴趣探索和愿意去做的有价值的事情。2007 年，她出版了轰动全国的畅销书《女心理师》。





中国人很相信悟，有一则故事则在讲述取舍的境界。一位禅师有两个弟子，这两位和尚也都是开悟了的人。一次，师兄弟俩外出化缘，每人肩上各背一把铲子。从前的出家人肩上背着一把铲子，这个铁铲有两个用处，一个作用是可以随时种植生产，带一块洋芋，把洋芋切四块埋下去，不久洋芋长出来，可以吃饭，不用化缘了。另一个作用是，路上看到死物或不洁之物就地埋掉。两师兄弟路上忽然看到一个死人，一位

禅师念着阿弥陀佛，挖土把死人埋掉；一位禅师却扬长而去，看都不看。有人去问他们的师父：“你两个徒弟都开悟了的，我在路上看到他们，两个人表现是两样，究竟哪个对呢？”师父说：“埋他的，是慈悲；不埋的，是解脱。”这是因为人死了最后都是变泥巴的，摆在上面变泥巴，摆在下面也变泥巴，都是一样，所以说，埋的是慈悲，不埋的是解脱。埋也对，不埋也对，取也对，舍也对。《金刚经》有文：“法尚应舍，何况非法。”这种大彻大悟很难有人得到，舍得也好，取舍也好，最高境界恐怕不是你在权

衡了各种利弊得失之后

作出的一种判断，而是

在你看薄了名利，看

薄了自己，看薄了世

间一切“法”的

程度上，一种

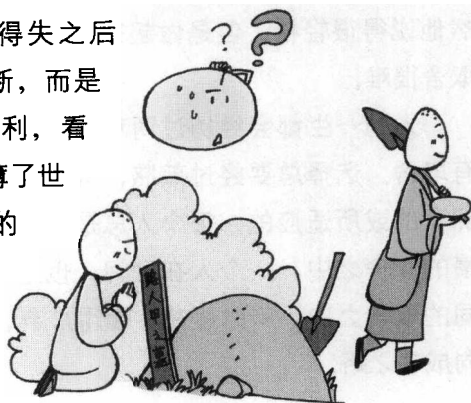
随意的“舍”。

这种舍，还

是舍弃了你视

为珍重的、费尽心力得到的、追求一生的“法”这个层面的东西。的确“舍”掉“取舍”，比你判断后作出取舍还难。

不管男人和女人，在这样一个时代都拥有前所未有的发展空间，女性职业发展也是海阔天空。职业女



性要勇于挑战自我，勇于坚持自己的价值观，皆可达
到自己的理想，实现自我价值。

重大的社会压力和激烈的职业竞争中，职场人必
定会承受更多的压力和负担，想在职场上更好地有作
为，每个人都需要完美且适合自己的职业规划。同时，
要善于平衡职业和生活，有的时候，还要学会放弃，
有舍才有得。

人的一生都在选择，同时也在选择中寻找生命的
真实意义。而选择就意味着取舍，比尔·盖茨为他未
来的十年做了战略规划，还要死后捐出全部财富，虽
然他说得很轻松，但是做起来并不容易，因为有时候
取舍很难。

人的一生都会经历过两难的选择，既然选择了就
有取舍。选择总要经过煎熬，有时候就要放弃过去所
拥有的或所适应的。每个人总是在对权力、财富、感
情的取舍之中，一个人在世间，也是处于不断的、不
同的取舍之中。审时度势，懂得放弃，有时候正是通
向成功之路。

最牛女秘书与“邮件起义”

前不久，职场郁闷的中国外企白领掀起了一场声讨上司的“网络起义”，中国内地所有知名外企圈里流传着一封“秘书对决上司”的邮件。

《北京青年报》曾刊文：如果你今天还不知道“史上最牛女秘书”是谁，或者你还没收到那封在网络上引起轩然大波的邮件，只能说明你不是那些著名外企



中的一员。最近，从北京、上海到成都、广州、南京……全国所有知名外企都在疯狂转发一封来自 EMC（全球最大的网络信息存储商，总部在美国）北京总部的电子邮件：EMC 大中华区总裁和他的高级女秘书因工作琐事发生激烈争吵，导致后者被迫离职。这起本该在企业内部消化的事件，却引起“老外和中国员工的文化障碍”的敏感话题，数天之内成为各大外企员工和网络舆论谈论的热点。

原来，EMC 大中华区总裁先生回办公室取东西，到门口才发现自己没带钥匙。此时他的私人秘书已经下班。他试图联系后者未果。数小时后，在凌晨 1 时 13 分通过内部电子邮件系统给秘书发了一封措辞严厉且语气生硬的“谴责信”，并要求秘书“从现在起，无论是午餐时段还是晚上下班后，你要跟你服务的每一名经理都确认无事后才能离开办公室。”

面对大中华区总裁的责备，一个小秘书应该怎样应对呢？一位曾在 GE 和甲骨文服务多年的资深人士告诉《北京青年报》的记者，正确的做法应该是，同样用英文写一封回信，解释当天的原委并接受总裁的要求，语气注意要温婉有礼。同时给自己的顶头上司和人力资源部的高管另外去信说明，坦承自己的错误并道歉。

但秘书没有这么做。她的回邮使她被网络称为“史上最牛女秘书”。她是这样回复的：“首先，我做这件



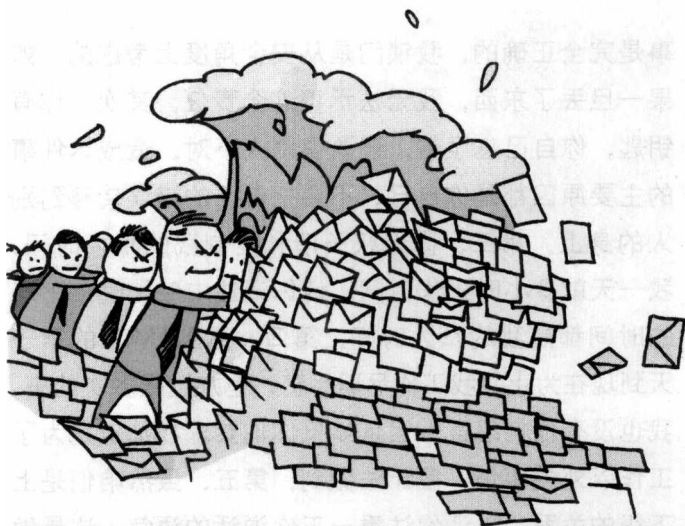
事是完全正确的，我锁门是从安全角度上考虑的，如果一旦丢了东西，我无法承担这个责任。其次，你有钥匙，你自己忘了带，还要说别人不对。造成这件事的主要原因都是你自己，不要把自己的错误转移到别人的身上。第三，你无权干涉和控制我的私人时间，我一天就8小时工作时间，请你记住中午和晚上下班的时间都是我的私人时间。第四，从到EMC的第一天到现在为止，我工作尽职尽责，也加过很多次的班，我也没有任何怨言，但是如果你们要求我加班是为了工作以外的事情，我无法做到。第五，虽然咱们是上下级的关系，也请你注重一下你说话的语气，这是做

人最基本的礼貌问题。第六，我要在这强调一下，我并没有猜想或者假定什么，因为我没有这个时间也没有这个必要。”

本来，这封咄咄逼人的回信已经够令人吃惊了，但是秘书选择了更加过火的做法。她回信的对象选择了“EMC (北京)、EMC (成都)、EMC (广州)、EMC (上海)”。这样一来，EMC 中国公司的所有人都收到了这封邮件。

女秘书没想到这封邮件被她的同事在全国外企中广泛转发。近一周内，该邮件被数千外企白领接收和转发，仅天涯社区的一个帖子就有署名回复一千多个。

《亚洲时报》的报道说，这封“秘书PK上司”邮件之所以能在几天之内传遍整个中国外企圈，与其



说是逾千白领对秘书的精神支持，不如说白领借机发泄自己的郁气。这场席卷中国内地外企圈的“起义”，仅缘于上下级间因工作琐事引发的一次争执。这封“秘书PK上司”邮件先是在EMC中国内部小范围传阅，后来在逾千白领的推波助澜之下，演变成EMC—Microsoft—MIC—HP—SAMSUNG—Honeywell—Thomson—Motorola—NOKIA—GE……通杀整个内地外企圈。再加上后来各大媒体报导，这件事举国皆知。

这场“邮件风波”折射的是外企白领风光背后的无奈生存状况：为了保住饭碗，“老板永远是对的”，永远按老板意愿行事。

新浪网就女秘书事件进行的民意调查显示，认为秘书“有权利反抗”、“反应过于激烈了”和“说不清楚”的网民，各占74.72%、21.91%和3.37%。如果你是秘书，你会“礼貌地跟老板解释，保证下次注意”，“坚决捍卫自己的权利，指出老板的不对”，以及其他各占48.31%、26.97%、21.35%，有3.37%的网民选择“跟老板道歉，忍气吞声”。

仅缘于上下级间因工作琐事引发的一次争执，却被全国的外企圈子都知道了。这是为什么？专家认为：“说白了，人们在职场中的心态不好，很多人都很郁闷。比如，工作不开心、才华得不到施展、上司没本事却要管自己、投入产出比不合理、和老板关系紧张……这时候，如果有人出来攻击老板，那一定是解气的。

每个人在转发这个邮件的时候，说不定都在幻想着有一天骂自己的老板。”

然而在光鲜的表面之后，“白骨精”的职场却很郁闷。近年曾有调查报告指出，外企员工身心疲惫，正常的休息权屡被侵占，加班成便饭，却少有加班费；重压之下，不少人患上手机恐惧症，害怕没有及时接听到老板的电话。“在外企工作就像在一台庞大机器里，员工就是机器上的轮子，在高速旋转中，随时都会被甩掉。”

著名人力资源专家孙宏钢就此事对《北京娱乐信报》发表自己的看法称，这种事情在企业已经不新鲜了，因为总有员工在抱怨企业对自己不好，这主要是员工认为自己的投入与回报不成比例造成的，也是老板和员工彼此期望值不同造成的。

秘书对上司用这种方式出了一时之气，不过，这种行为本身是否妥当还有待于研究。在这次事件中，邮件被转发出EMC后不久，秘书被迫辞职。并且，EMC内部参与转发邮件的员工挨个儿被人事部门找去谈话。

也有人对该秘书被“炒”后的境遇很乐观。新浪网转载英国《金融时报》中文网专栏作家“谁谁谁”的话称，像女秘书这样的造反秘书虽然可能被原公司“炒鱿鱼”，但可以换家企业不当秘书，朝市场推广或者创意型产业转型，前途会更光明。



给远方旧友打个电话

22岁的晓蕾，从小学到大学，一直成绩优秀。毕业后，远离家乡来到一个陌生的沿海城市上班。人生地不熟，又是刚刚步入职场，许多地方都很茫然。

早晨刚进办公室，办公室主任——晓蕾的直接领导，一位五十多岁的老太太，就把一份报告摔给她，嘴里还不留情：“你不要以为你是大学生就有什么了不



起！你瞧你写的这报告，一点儿报告的样子都没有！真不知道你们这些大学生是怎么混出来的！”当着办公室所有人的面，遭此打击后，好几天她都在同事面前抬不起头。刚进单位，总是做些最简单的活，还莫名其妙地挨批评，晓蕾每天都很郁闷。



甚至每看到主任的身影、听到她的声音，晓蕾心里就发怵。办公室主任对晓蕾不满意的小事情还有很多，比如上午通知她写一个材料，下午就要完或；或者交给上级单位的报告，办公室主任根本交待不清楚，晓蕾小心翼翼地多问一句，办公室主任要么说不清楚，要么就冷冷地说不知道，也不告诉晓蕾从哪里入手，就让她去一遍一遍改，直到她满意……晓蕾不知道办

公室主任为什么莫名其妙地反感她，并且不断地对“大学生”这个群体冷嘲热讽。

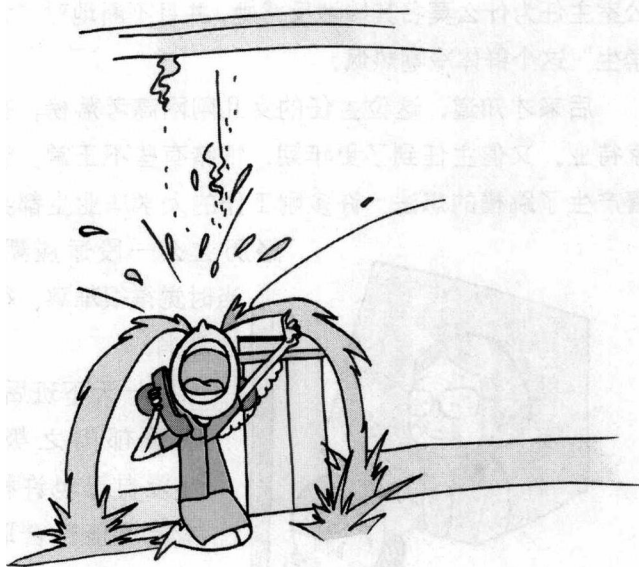
后来才知道，这位主任的女儿刚刚高考落榜，在家待业。又值主任到了更年期，情绪有些不正常。晓蕾产生了跳槽的想法。许多刚工作的大学毕业生都会

经历这么一段适应期，当时觉得很难熬、很迷惘。



一天下班后，晓蕾郁闷之极，怀疑自己也许根本就不能适合职场，也许自己就是传说中的“高分低能儿”。她感觉一腔委屈和困惑无处诉说：跟同学说吧，大家都是刚上班，都在

茫然中，她不忍心再给同学们添麻烦，再说，她的自尊心也使她不愿意把这些告诉在同一条起跑线上竞争的同学；向父母倾诉吧，他们远在三千里之外，对他们说这些烦恼，只是徒增他们的担忧。后来，她忽然想到自己高中时的班主任，



那是位非常和蔼的女老师，也是当年最欣赏她的老师之一。只是这几年忙于学习，久未联系。想到这位老师，晓蕾发觉自己竟然如此思念她，于是她凭着记忆，拨通了那个当年无比熟悉的电话号码。幸亏老师家的号码没有变，当老师的声音传出来时，晓蕾的声音哽咽了。

晓蕾向老师聊了些大学几年和最近的大致情况，老师依然鼓励她，认为她是最优秀的学生。打了二十多分钟电话，晓蕾忽然觉得自己这些天太陷于眼下的小圈子了，她并没有向老师倾诉当前的困惑，因为，她觉得眼前这些小困难她能够顺利解决。

此后，晓蕾打起精神，以更热情的态度投入工作。



每当有不快时，她就给老师或其他故友打个电话，只聊些往事，不聊眼下的困难。无论多苦多累多委屈，远方的声音总能让她的心平静下来，思路清晰下来。

渐渐地，办公室主任也慢慢地对她改变了看法。次年她的女儿高考补习时，她还特意邀请晓蕾去家里做学习辅导呢。

《羊城晚报》也曾报道说，工作上的挫折感、较低的收入以及人际关系的失调，很容易让刚刚出道的大学毕业生陷入情绪的低潮，甚至厌倦和害怕工作。

蔡女士今年研究生毕业后，进入了北京某出版社。



第一次报选题就顺利通过，但这种自信没有保持多久，自认为会很有市场的第二个选题被全票否决。她理想中的出版社，是“工作应该很有挑战性，而且付出会有很大的

回报”。但让她颇感失落的是，“由于回款特别慢，一些奖励变成了空头承诺”。这种情况出现几次后，实际到手的薪酬始终低迷不高，蔡女士产生了强烈的挫折感，不想做的念头经常冒出来。和蔡女士一样，低收入也成了赵先生的心病。一直想做教授的他，任教于西安一所重点大学。拿到第一个月工资时，他的心凉了半截：1500元，离来之前听说的3000元相差甚远。

有关专家指出，大学毕业生进入新环境后产生不适应完全是正常现



象。社会应当以宽容的态度接纳，家长和领导不要寄予过高期望，当他们遇到困难时要进行具体指导，并能够宽容和理解。“单位还可以多组织活动，促进新老同事之间和新同事彼此间的了解和交流，丰富生活。”

如果哪位朋友刚入职遇到这种情况，不妨学学晓蕾的做法，给你中学时的老师或者其他多年未联系的人，打个电话，听听久违的声音，重温自信的感觉，听听有用的教诲，也许是个不错的办法。

用积极的态度去打败郁闷

沈女士研究生毕业前，正值当地非常有名的一家企业招聘一名管理助理，历经重重考试，她应聘成功。在同学们的羡慕和亲友的祝福中，她走进了这家公司，信心十足地开始新生活。结果，上班不到一个月，部门经理态度凝重地告诉她，因公司人事变动，她必须暂做公司的前台接待员。当然，现在是试用期，沈女



士可以决定去留。沈女士甭提多沮丧了！她有种被欺骗的感觉。但她强忍住内心的不快乐，对部门经理勉强笑着说：“我考虑两天吧！”

随后的两天是双休日。沈女士坐在护城河边发呆，她不知道自己该怎么做。她把困惑告诉在某高校当哲学教师的哥哥，哥哥像哲学家一样开导她说：“英国思想家培根说过：‘你想要成为什么样的人，你就能够成为什么样的人。’当困境或不幸到来时，你要么进行于事无补的抱怨，要么学会接纳。你所接纳的事物，也许正是上帝对你的赐予，如果你拒绝接纳上帝的恩赐，那么未来你也许收获不到什么，因为当命运想要赠送你美好的人生果实时，在它青涩的时候，你不愿等它成熟就把它推开了。”

沈女士一向崇敬哥哥。所以，她决定在那家公司继续做下去——当然，她只想做三个月。如果三个月后还是做前台接待，那么，她再辞职也不晚。

这家公司知名度很高，每天前来拜访的客户不计其数，沈女士有条不紊地工作着。每当别的同事准时下班时，沈女士往往还要忙活半天。尽管如此，沈女士从来没有抱怨过，相反，她每天面带微笑地工作。工作一段时间后她了解到，前台接待员以前都是由高中毕业生担任，沈女士感觉自己有些“大材小用”，她不能仅仅局限于做好接待员的表面工作，她要把这个岗位工作做得无与伦比。





每一位来公司的客户都对她的工作非常满意，并且都愿意愉快地与公司合作。她每天和同事们打交道，同事们也深受她的敬业精神的感染。而部门

经理看到沈女士如此态度，更是肃然起敬，特意和总经理汇报她的表现。三个月后，未等沈女士提出辞职，部门经理把沈女士叫到办公室，传达了总经理的意见：沈女士直接调任总公司办公室副主任。也就是说，她在进入公司三个月后，就成为公司中层职员。

这样居逆境中，用积极的心态打败郁闷，从而改变命运的事例，古往今来，比比皆是。

塞尔娜是位年轻的美国女子，她的丈夫是位军人，奉上级命令到沙漠深处进行军事训练。丈夫把她一个人留





在一间铁皮小屋子里，那里气候干燥，炎热无比，而且住在附近的都是墨西哥人或印第安人。她听不懂他们的语言，而他们也不懂英语。她孤寂难耐，苦闷无比。她很少出门，即使出门，也很难与当地友好沟通。

她鄙视他们，他们也嘲笑她。她每天闷得想发疯，只得一次次给家人写信，跟他们诉说那里的种种不好，抱怨那里的一切人、一切事。直到有一天，家人也被她搞得烦闷，父亲给她回信了。那是一封很短的信，全文只有一句话：“两个人同时从牢房的铁窗口朝外看，一个人总是看到铁栏杆，另一个则看到满天的繁星。”

塞尔娜收到信后，反复阅读，终于理解了信的含义以及父亲的良苦用心，惭愧之余，她决定停止抱怨，在这个地方寻找自己的繁星。她一改往日的怨妇形象，主动走出小屋，与当地人交往，





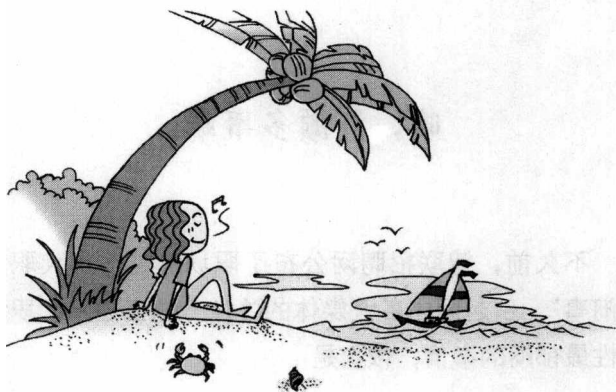
学习他们的语言，和他们一起劳动、唱歌。她的热情感染了当地人，人们以更大的热情回报她，听说她喜欢当地出产的一种瓷器和纺织纪念品，人们就把舍不得卖给观光客人的瓷器和纺织纪念品送给她当礼物。而塞尔娜深受鼓舞，她的情感和求知使她信心倍增。

她投入地研究了当地美丽的仙人掌，以及沙漠植物的生产情况，了解了土拨鼠等小动物的生活习性，她还欣赏着大自然的美景，观看日出日落，感受沙丘的缓缓移动。

她再给父亲写信时，字里行间全是快乐而充实的文字。当地的



一景一物一人，都没有变化，变化的只是塞尔娜懂得接纳的心态和感受世界的方法，她的痛苦和孤寂消失了，还感受到了前所未有的快乐。她感觉自己简直像变了个人，像是重新开始了生活。后来，她还根据自



己的亲身体验，出版了一本书《快乐城堡》。

学会包容和接纳，可以使我们丰富、完善、充实，不再让痛苦和伤害恶性循环，应该迎接并且创造快乐，做个阳光的、健康的、积极的、不扭曲的人。

“海纳百川，有容乃大；壁立万仞，无欲则刚。”
 一个女人，生活与工作中难免会遇到困难或者失意，如果不懂得接纳，一味地抱怨，那么，招来的不是同情，而是轻蔑。如果说，我们希望过得开心愉快，如果我们有信心可以品尝到未来成功的喜悦，那么，就学会面对现实，学会接纳吧。

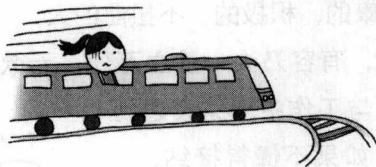


唉，红颜多事端

不久前，智联招聘网公布了职场女性“十大职场郁闷事”，引起国内各大媒体的关注。调查显示，职场女性最郁闷的事情，依次是：



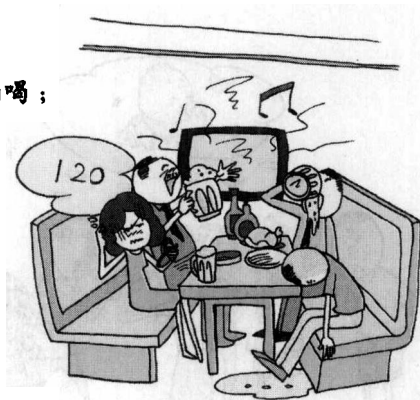
1. 经常出差；



2. 上司是个大色狼，
总有被骚扰的危险；



3. 陪男客户吃吃喝喝；



4. 上司是个女魔头，
充满同性间的敌视；



5. 单位内部存在性别歧视；





7. 加班走夜路；



8. 工作太忙导致
无法考虑要孩子；



9. 经常加班；



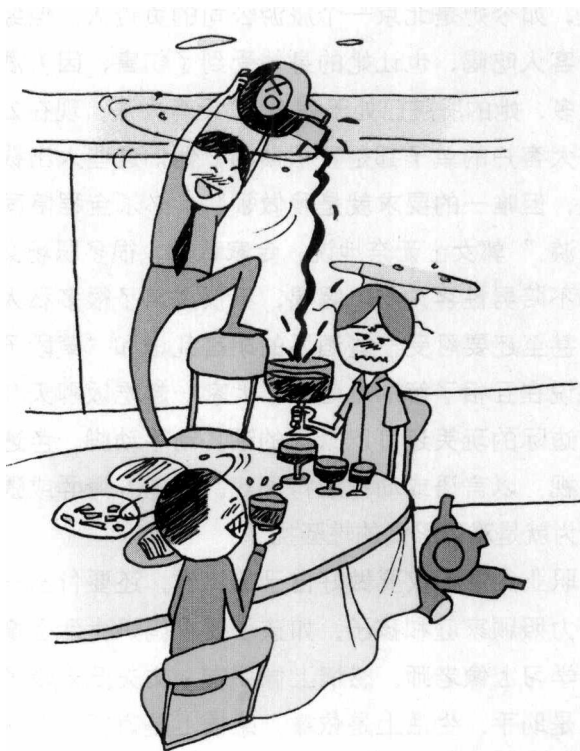
10. 如果怀孕，职位就没了。

小侯经常需要出差，上班七年，几乎都在外地出差。这不，今年大年初一，她又被安排到内蒙古谈生意去了。小侯抱怨，长期在外，使得她的身体和心理承受着巨大的压力。长期出差，导致生活不规律，还要适应不同地区的气候、地理环境，水土与饮食，对于女性的身体简直是一种摧残。小侯还打趣说，因为自己总没有停歇，现在谈婚论嫁都成了一件困难的事情。

裴女士在一家规模不大的广告公司打工，她的平面设计颇得上司钟爱，而她的上司能写出一手语出惊人的文案，两人联袂合作了不少令人叫绝的佳作。这种合作使得他们关系日趋紧密，生活毫无规律的他们自然经常去吃饭喝酒。裴女士一向把她的上司当哥们儿。可是忽然有一天她的上司高升了，他推荐的接替他的人选却不是裴女士，而是一个工作平平的同事。他的理由是，裴女士的文字底子不过硬，可实际的理由也许还有，裴女士对他太了解了，而且他还要避嫌，不能让人说他任人唯亲。

小侯和裴佳的遭遇，反映了当前职场女性常常承受着的各种压力。

在北京一家网站工作的田女士最大的郁闷是性别歧视。她说：“性别歧视是职场女性不得不面对的问题，这种歧视不仅存在于招聘过程中，同样存在于晋升过程中。单位内部存在性别歧视，导致女性无法获得与男性平等的培训、涨薪、晋升机会，使女性在工作中



的成就感和被尊重感严重受挫。我们公司就这样，提拔谁、给谁加薪、评谁做先进员工，都是我们部门领导一个人说了算，所以至少在我们公司，女性要升职没有公平可言。”

而郭女士最郁闷的是“酒场”。按说，郭女士得算是一个喝酒的高手，她喝酒的本事是做市场后一点一点练出来的。经常陪男客户吃吃喝喝，也成就了她的

事业，如今她是北京一个旅游公司的负责人。但经常陪男客人吃喝，也让她的身体受到了伤害，因为酒喝得太多，她的肝脏已处于病态。“没有办法，现在公司一些大客户的单子都是我积攒的，他们这些人出钱特痛快，但唯一的要求就是我做领队，必须全程陪同他们出游。”郭女士无奈地说。专家认为，很多职场女性不得不陪男性客户吃吃喝喝，不仅占用了很多私人时间，甚至还要忍受一些酒后的胡言乱语和“荤段子”。如果说在互相了解的基础上，大家一起吃饭聊天开些不着边际的玩笑还可以默许的话，动手动脚、色迷迷地盯视、以言语或动作进行调戏、挑逗、侮辱或猥亵的行为就是难以忍受的性骚扰了。

职业女性不仅要做好自己的工作，还要付出一部分精力照顾家庭和孩子。如孩子要求妈妈生活上像保姆、学习上像老师、感情上像朋友；丈夫要求妻子事业上是助手、生活上是依靠、感情上是寄托；工作单位要求女职工好学上进、工作出色……因此，职业女性常常因角色身份处理不当而顾此失彼。处于心理重荷之下，面对家庭、工作中的压力，做女人难、做职业女性更难，要做要强的职业女性是难上加难。统计资料显示，女性患抑郁症、焦虑症的人数是男性的3.5倍。

生活和工作中的压力，可引起白领们身心两方面的反应。生理方面可导致植物性神经系统、内分泌系

统和免疫系统的功能紊乱，从而导致多种疾病发生。较常见的心理压力引发的身体症状有：心悸、头痛、脖子紧、失眠、胡思乱想、常觉胸口闷紧、手脚麻酸、注意力不集中等，这种情况下，如果身体检查没有明显的、严重的躯体疾病，可以说明心理压力已经比较严重了。压力作用于人的心理，容易引发如恐惧、焦虑、抑郁、冷漠等负面情绪，这些不良情绪是引起心理问题的重要原因。对于白领女性来说，这些都是“压”出来的病。

长春市心理医院的首席专家郑晓华，建议白领女性要适当宣泄，放松自我。她说，白领女性对挫折的反应，可以分成理智的和感情的两种。当人们不得不接受挫折时，就应该勇于面对，不要回避，更不要压抑在内心，要想办法将痛苦的情绪宣泄出来。宣泄的方式很多，既可以找个知己倾诉一番，找个适当场合发发牢骚，也可以哭一哭或喊一喊。对于自己力所难及的目标，要学会放平心态，接受现实。另外在繁忙中要善于享受生活，放松自我。

不喜欢，就说 NO

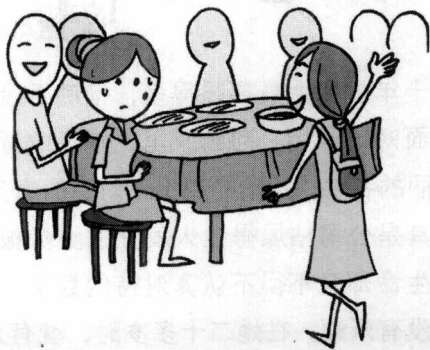
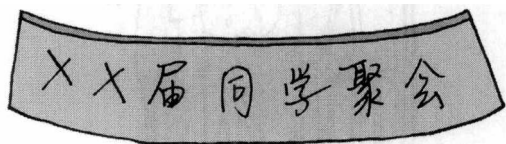
现在想找一份好工作是很难，为了支付生活费用，就必须找一份能获得短期利益的工作。但是，一份不适合自己的工作将对你产生非常坏的影响，试想，你为了“安全”收入，而每周花 40 小时的时间做自己不喜欢的东西，那么你的理想和才能就会在这种时间的逝去中化为灰烬。而且，如果你做得很不愉快，你就不会发挥出自己的才能，也就很难取得好的成绩，那么当公司经济困难到来时，你就会成为裁员的对象，而当你被裁掉后，才发现自己对所喜欢的工作，从没见过，也没有任何经验。这种工作，你也就很难再找到。所以说，你一定要确定你要找一份你自己所喜欢的工作，并且如果为了找这种工作要用很长时间，你也一定要尽量坚持下来。要保证自己在又一次听到“上船来吧”时，第一个反应应该是不要不加考虑地就走上那艘船。

阿慧 30 岁时已是公司的中层，并且，她的丈夫在当地政府部门任职，有着不大不小的权力。老公前程无量，儿子聪明可爱，家里有车有房，每天都会听到别人对她的恭维和羡慕。



但是阿慧一直就不开心，因为，她觉得这不是她要的生活，因为，她不愿意在这家沉闷的国企做财务统计，她早年的梦想是在省城做一名记者或者编辑。当年大学毕业时，省报已经同意接收她和同班同学阿丽；仅仅是因为父母的压力，她才不得不做出现在的职业选择。十年来，她努力地使自己适合现在的生活，努力地告诉自己，“理想”只属于做梦的青少年，“现实”才属于“成熟智慧”的大人。

这一年，大学同学举行毕业后的第一次聚会，尽管十年间极少与同学们联系，阿慧还是参加了聚会。按说，她现在的境遇，在同学中算是混得最好的人之一。但是，当那位在省报当记者的同学阿丽到来时，虽然



阿丽素面朝天，据说现在还是单身，但是阿慧从她的脸上读到一种东西，那东西的名字叫生命活力，叫自我价值，叫快乐。

阿慧的心再一次掀起了波涛，像十年前那样，她对自己的生活环境产生了强烈的不满。这一次的波涛，



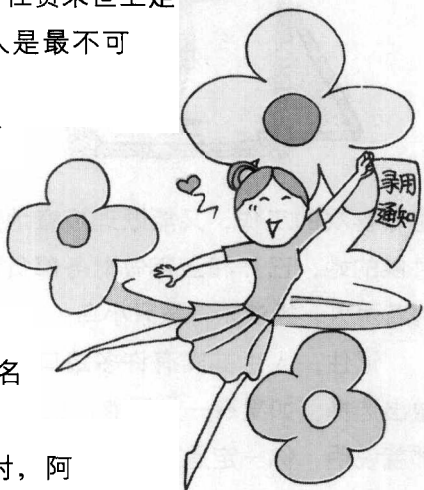
远远比十年前的力量要强得多，彻底吞没了她，她再也无法面对这一切。回到家里，她不敢看省报，只要看到阿丽的名字，她就控制不了内心的痛苦。

尤其是公司枯燥得让人发狂的财务报表，那一串串没有生命却又不得不认真对待的数字，她觉得活着实在是没有乐趣。在她二十多岁时，就有人问她：“大

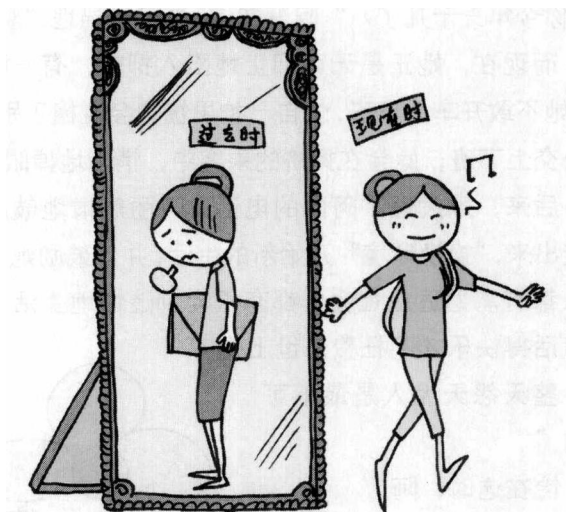
姐，你今年三十几了？”阿慧知道，自己过早地“衰老”了。而现在，她正是无可抑止地陷入抑郁。有一段时间，她不敢开车上下班，怕自己神思恍惚会碰撞了别人。坐公交上下班，她会在拥挤的乘客中，悄悄地掉眼泪。

后来，她拨通了阿丽的电话。阿丽热情地鼓励阿慧走出来，“换换环境”开始新的生活，并且鼓励她：“每个人都有能力适应社会，都有机会创造性地生活，人只有活得快乐才不枉费来世上走一遭；整天怨天尤人是最不可取的。”

恰在这时，阿丽所在的报社开设财经专版，面向全省招聘记者。阿慧在征得丈夫同意后，报名参加考试。



从考场出来时，阿慧感慨万千，她感觉自己的生命，现在才和十年前接上头，而中间的十年被命运偷走了，这十年实在是个残酷的笑话。如意料中，阿慧被录用为财经记者，她感觉自己身上枯萎十年的青春又回来了。半年后，报社在阿慧丈夫工作地开设驻市记者站，阿慧被报社任命为驻市记者，就这样，既



能做喜欢的工作，又能顺理成章地回到丈夫身边。这时候的她，已然和当年做财务部负责人时，精神状态判若两人，她快乐得像只小鸟。

记住，人生其实有许多路口，你可以不止一次地做出选择。如果有一份职业，让你从来就没有开心过，那就说明，你一定是选错行了。站在命运的十字路口，去选择自己喜欢的生活时，是一件很幸运的事情。因为，至少你有了选择的权利，有些人可能在走完他（她）的一生时，都没有选择过自己的命运，所以一辈子都不知道为什么而活，更不会明白人生的真谛。

如果不想郁都终生，那就倾听内心的召唤，对不可能喜欢的工作、职业，要毫不犹豫地说：不！

有些事非较真不可

“无奈”、“心太烦”、“干整整五天，睡整整两天！”、“我想大哭一场！”、“赶快给我放一个月假吧！”……据世界卫生组织的报告，世界上有 70% 的人处于“亚健康”状态。其中，工作中遭人暗算、遭遇小人等，无疑是精神压力的一大诱因。

25 岁的孙女士在一家公司负责财务工作，三年来，别的员工六点下班，她往往要忙活到十点才能走出办公室。钱不多挣，但老板器重，客户赞不绝口，她也从出纳员当上了财务主管，她感觉到自己存在的价值，内心总是充满愉悦。

但是，她有一段时间，陷入极度的抑郁中。

原来，就在她一帆风顺时，一件意想不到的事情发生了。那天，公司一个职员工作时间突发重病住院，要交五万元住院押金，当时公司垫付，孙女士开了一张支票。几天后那位职员病愈出院，花了八千元，医院退回来一张四万二千元的支票。那时候正值月末，正是财务工作最忙的时候，她想等忙完手头的活，第二天再去银行兑现。当时，各种财务报表堆在桌子上，也许是忙中出错，她明明记得自己把支票放在了保险



柜里，但第二天哪里也找不到了。她怀疑是自己夹在文件中给了老板或者公司其他部门。于是电话询问，但都没有找到。她把这两天中进过她办公室的人都问了一个遍，大家都没见过那张支票。

在这种情况下只要医院肯出面作证，提交支票号码公开登报宣布作废，再重新给她开一张即可。因为

医院开支票写的是她个人的名字，不是公司名。本是非常容易解决的事情，但那家医院在当地小有名气，医务人员的态度，属于那种最该戴着钢盔上班以防病人报复的素质水平，人家根本不把她这个外地打工妹放在眼中，没等她开口说话，就把她往外撵。她不知往那家医院跑了多少次，苦苦哀求，也没换回医院财务人员的半点善心。



老板知道，孙女士三年来坦诚得如一张白纸，对公司没有半点儿坏心，虽然四万二千元钱不是小数目，但老板最后还是表态，丢就丢了吧，下次注意就行了。

孙女士当时很郁闷。在工作上，她再也没有以前的热情和勇气，相反，她总感觉自己做了亏心事，她

甚至觉得同事们看她的眼光都是带刺的。有人甚至怀疑是她私自把支票贪污了，再装出受害的样子博得大家同情。而财务室的几个人也对她有了二心。

那段时间她相当沮丧，有几天，又悔又气，很难睡着，白天无精打采，她曾对朋友说：“我经常有这样一种感觉，某时某刻发现自己突然变了。比如昨天我还感觉自己很正常，但是今天我发现自己被掏空了，没有感觉，就像一个皮囊一样行走着。我早上起来，去公司上班，但是我就

感受不到自己在忙碌，我

没有办法思考……

我不知道该怎么

办……不知道

该怎么解决这件

事……”

她没有想到一向
坚强乐观的自己也会
有如此低潮的时候，

工作上的事不顺利，再加上炎热的天气，让她的心情达到了最低谷。从她进入这家公司以来，她一向谨慎，工作也一直都很顺利，从来没有遇到这次这样的事情。

这种状态持续了半个月，她实在忍无可忍了，除了一张支票莫名其妙地不翼而飞，她尤其生那家医院态度的气。为讨还公道，孙女士决定报案。为了要回



这张支票，她记不得自己往法院跑了多少趟，填了多少表格，过了多少道手续。法院判决那张支票作废，同时要求医院重新开支票。但医院对法院的决定，依然态度冷淡，置之不理。这时候，孙女士的倔脾气上来了，偏不甘心让公司从自己手上平白无故损失四万二千块钱，尤其是那家医院的态度实在恶劣，就冲他们的态度，她非把钱找回来不可。她再次跑法院，一次又一次，直到最后，申请法院强制执行，由法院直接到银行把医院的钱划到公司的账户上。

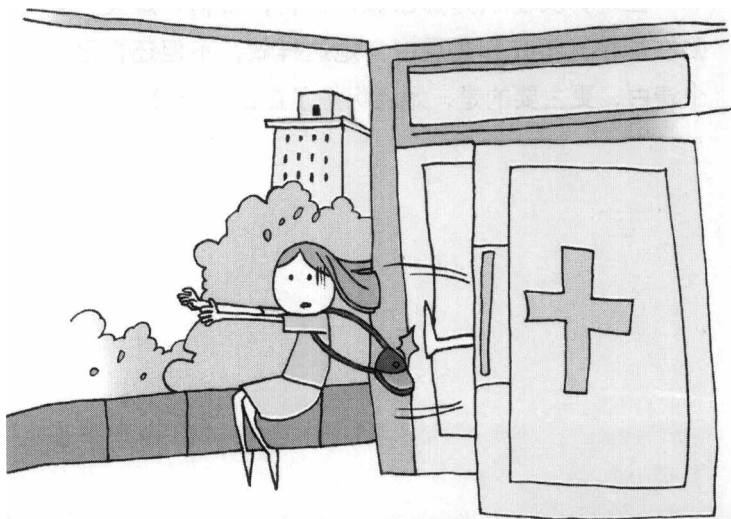
这件事先后历时半年多，要回那四万二千块钱实在是太不容易了，尤其是耽误的那些时间，消耗的那些精力，远远不是四万二千块钱所能换回的。

但是孙女士认为自己做得值得，否则，她会一直陷在抑郁、不安和委屈中。她这样做，不但还自己一个清白，更主要的是，她还保护了自己的心灵。

别怕，心理疾病≠精神分裂症

一些职业经理人或企业白领，在工作中承受着巨大的压力，往往表现出情绪烦躁、抑郁等现象，但有些人却因对心理疾病不甚了解，往往和“精神病”想成是一回事，这种错误的观念对心理减压有百害而无一利。

由于单位新换了领导，负责某项重要业务的严女士最近总是加班到深夜，持续过度的高负荷工作，加



之新上任领导对“旧人”的不信任，使严女士在努力完成项目过程中，渐渐感觉惶恐不定。在家里，失眠多梦，惊悸难安。白天则愁眉苦脸，垂头丧气，忧心忡忡，与家人说话未等开口就潸然泪下。不过，症状最明显的是在办公室，她有一间独立的办公室，工作期间，她要在屋里紧闭门窗，还要拉上窗帘，关掉灯，独自坐在黑暗中，而手机或电话一响，她就吓得想尖叫，而外面的敲门声能把她吓得跳起来。后来她不敢去上班，待在家里，也要关门关窗关灯，拔掉电话线，并且还要躲在床头缩成一团。严女士在家人和同事的鼓励下，强打精神去了单位的医院，结果在挂号的时候，医务人员给挂了“精神病科”，还说：“咱们医院没有心理科，几个心理科的医生，就挂靠在精神病科。”看着挂号单上的科室名称，严女士更加别扭，自己怎么能和精神病联系在一起呢？这使她心理压力倍增，以至于不敢上楼去找医生。不过，最后她还是勇敢地上楼，和医生谈了自己的情况，医生认为她是得了抑郁症，给她制定了相应的诊治方案。

严女士担心地问：“我在医院进‘精神病科’，大家一定以为我患了精神病。即使知道我得了抑郁症，那又会认为我是一个心胸狭隘或意志薄弱的人。”医生开导她说，不只是她，许多抑郁症患者都抱有这样一种不健康的心态，其实得了抑郁症就如同患了一场感冒，只要积极治疗，很快便能走出抑郁的阴影。著名

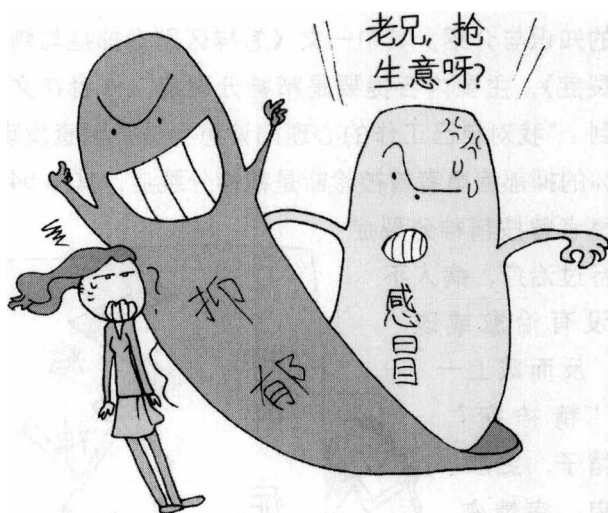
心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。因为抑郁症是一种常见疾病，在正常人中的发病率非常高，现代已高达 20% 左右，而在职场中，这一比例更高。

北京大学深圳医院副主任医师童晓欣曾对心理压力过重以及抑郁症患者有以下忠告：

一是抑郁症是每个人都可能得的心理疾病。它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。总之，抑郁症与感冒没有本质区别，它只是一种普通的疾病。中国人心理健康的观念比较淡薄，对健康的认识基本上还停留在生理健康的层面，所以会有这样的误解。如果你或你亲友得了抑郁症，千万不要感到见不得人或低人一等。

二是抑郁症可治不可怕。抑郁症患者常会感到自己无药可治了，因而更加悲观绝望，甚至企图自杀了之。抑郁完全可以治愈，如果你患抑郁



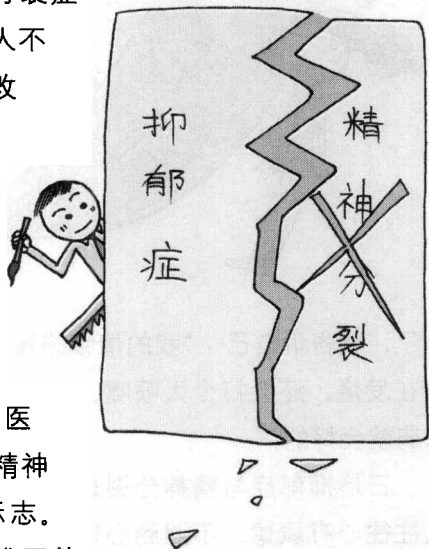


症了，就告诉自己：“我的情绪感冒了，我的情绪现在正在发烧，还会打个大喷嚏。现在很痛苦，但只要吃点药就会好的。”

三是抑郁症与精神分裂是两回事。我国抑郁症病人往往心存顾虑，不愿到心理科或精神科就诊，怕被人轻视或称为“精神病”。其实，抑郁症是可以治好的，抑郁症也不会发展为精神分裂。

四是抑郁症对你的发展很可能是件好事。它让你陷入反思和内省，治愈后你的精神可能会达到比以前更高的层次。所以，如果你抑郁了，不要认为自己是，不幸的。塞翁失马，焉知非福。

“星空有你”心理健康网站有一些关于精神分裂症的知识与介绍。其中一文《怎样区别抑郁症与精神分裂症》，主要内容提要是精神分裂症。作者在文中提到：“我对自己工作的心理门诊患者进行调查发现，62%的抑郁症患者曾被诊断是精神分裂症，其中54%的患者曾按精神分裂症进行过治疗，病人不但没有治愈或改善，反而戴上一顶‘精神病’的帽子，更加自卑，病情变重，给治疗带来一定困难。”文章还认为，主动求医是抑郁症区别于精神分裂症的一个标志。



抑郁症患者主动求医的方式与其他躯体病患有所不同，他们由于不清楚自身疾病，抑或有意无意地回避心理问题，因而，对心理（精神）专科望而生畏，多是选择了大内科、中医科等，并频繁转科。在医生面前，虽然他们外在表现多为语少，吞吞吐吐，表达困难，但他们却想说全讲透，一吐为快，可又怕词不达意，被误解，因此，不少患者沉默寡言，

这并非表示不主动合作，而是等待医生为他们开启心扉。还有些患者把事先想好的内容写在纸上，以书面的形式向医生诉说，这也是抑郁症患者主动求医的一种特殊方式。

虽然抑郁症与精神分裂症都属精神疾病的范畴，但两者确有本质的不同。抑郁症多由心理社会因素致病，所以有人把抑郁症称作现代人易患的“心理感冒”，而精神分裂症除心理社会因素外，主要致病因素是家族遗传及大脑某些器质性病变，“精神病”是它的代名词。此外，两者在诊断、治疗、预后等方面都大相径庭。

所以，千万不要把二者混为一谈，否则，心理压力非但减不了，还会带来没有必要的心理恐慌，甚至会惹下许多大麻烦。

网上心理咨询，安全无虞

宋新民 34 岁，是位公司大区域经理。他原来做技术工作，有技术又肯吃苦，这使得他用了几年时间就做到了负责人的位置。经理这个位置很多人都很艳羡，可他却渐渐对之失去了兴趣。过去，只要自己技术过硬，埋头干就一定有成果。现在却整天思前想后，要



考虑的事情明显增加。尤其是还要主动与客户打交道，而客户中什么人都有，有很多他过去根本不屑于与之交往的人，现在却得陪着笑脸，饭桌上还得喝酒拉关系。他感觉工作压力极大，每天都像飞速运转的机器，停不下来。久而久之，除了生理上的疲乏之外还产生了心理上的疲乏。这种疲乏不是睡一觉，蒸个桑拿就能消除的，也不是和妻子说说，和朋友到酒吧坐一下就能解决的。这时，宋先生想，如果有一个专业人士帮助疏导一下，应该会有很好的效果，就像外国电影里一样——一个隔绝尘世喧嚣的房间，一张很舒服的躺椅，一个优秀的心理医生。

宋先生开始有意识地找心理医生，可是现在心理咨询师不够规范，许多不具备心理咨询师水平的人也混进这个行业。那些心理医生，要么东拉西扯，空话连篇，没有任何实用价值，要么就是给宋先生开一堆进口的药片，宋先生不愿意被人当成“病人”，至少不愿意当成生理有毛病的人。不过，最让他生气的是一位面目和善的男医生，从宋先生的童年时代问起，尤其关心宋先生感情生活，从早恋开始，一直问到最后有无婚外情或者网恋之类，总之，这位医生坚定地认为宋先生找心理医生一定是心里有鬼，非要宋先生说出口情感出轨的事不可。宋先生想离开诊所，这位医生还啰嗦不已，根本不放宋先生走。宋先生被“逼”得无可奈何，也想试试这位医生究竟是何方神圣，于是

坐在医生面前，信口胡编出一段风流韵事来，医生立刻兴奋得双眼放光。宋先生见此，立即走人，再也不敢搭理这位心理有毛病的心理医生。



工作上的压力使宋先生一直苦闷不堪，并且，想到心理医生他就窝火，非常后悔当初找什么心理医生。后来，有个了解他情况的朋友，给他介绍了几个心理咨询网站，宋先生在那上面找到了许多和自己境况相似的帖子。并且，他也把他的苦恼写在了那个

心理咨询网站的求助版面上，很快，有位咨询师就给了他答复，而且还有很多网友也把他们的经历跟宋先生分享，对他进行开导。

由于网上咨询的特殊性，宋先生不必写出自己的真名字，这样，他在提到工作压力时，就能无所顾忌地说出来。这时候他发觉，自己工作压力的来源是，自己从技术工作向管理工作转变，一时不知如何完成角色调整和职务定位，以致产生了一些困惑。当然，

也因网络的特点，咨询师对读者所提的问题只能提供简单的回复，以引导其正确面对当前所遇到的问题，并提出解决问题的建议，至于咨询人是否采纳咨询师的建议，则是咨询人的自由。

宋先生感觉自己更愿意接受这种咨询治疗方式。慢慢地，宋先生懂得了，工作压力其实每个人都有，只不过，每个人应对压力的反应不同。工作既有残酷的一面，也有美好的一面，最主要的，宋先生明白了，工作只是人生的一部分，绝不是人生的全部和唯一目的。他学着通过体育锻炼和心理调节双重方式，不断和自己对话，内省之后，他现在看问题开阔多了。即使有工作不开心的时候，他也能提醒自己不要把工作上的暂时困难看成人生越不过去的障碍。

宋先生经常光顾那家网站，并且在工作之余看了大量与心理学有关的资料和图书，后来还成了网站的兼职心理辅导师，在工作内外他还成为员工与客户最知心的朋友，工作也越来越顺利了。

简易治疗“职业倦怠”



有关专家表示，因工作中身心透支严重，一种被称为职业倦怠症的慢性职业病正入侵都市上班族。这类职业病表现为浑身疲乏无力、感觉总也休息不够、心情烦躁不安、肠胃憋闷不适，总是疑心自己身体的其他部位发生了什么病变，对自己从事的工作产生了严重的厌恶感和倦怠感，时常有摆脱工作的念头在头脑中盘旋等。

“刚调到那个单位时，感觉一切都新鲜，踌躇满志，每天有干不完的工作，但工作热情和劲头十足，一晃三年过去了，现在，每天都在重复以前的工作，没有一点儿新意；生命也是不断地重复自我，没有一点儿激情。我总结了自己的现状，就是每天不断地提醒自己：‘一定要消灭自己的个性，变得和大家一样’，‘别人怎么想，我就怎么做’。就这样，每一天，我都感觉度日如年，感觉自己活在虚空中。近几个月来，我更不愿意到单位去，一想到单位，就会莫名地难受，心里压抑得喘不过气。对工作没兴趣，一进办公楼就烦，坐到办公桌前就浑身无力，头痛，焦躁，情绪低落……”



小徐是一名政府机关公务员，他最近对工作产生了极度的厌恶。每个周一刚上班，他就愁眉苦脸地盼着双休日。而双休日到来时，他又是卧在床上不起，一想到休息两天后又要投入到枯燥而繁重的无聊工作中，他就感觉“生不如死”。

29岁的编辑张磊对工作失去了兴趣，充满了厌倦，“我在省报当编辑，负责社会新闻版，每天记者从一线发回报道，我就忙着选稿、定稿、编辑、排版，感觉很累。除了偶然有假期，由于工作性质特殊，大多数时候要忙到半夜。由于长时间夜里工作，造成我的睡眠十分不好，结果患上了神经衰弱，经常是脑袋沉沉的，没有精力工作，经常犯困，还容易忘事，这样一来，在工作上总出错。像我们这一行，政治性很重要，稍有偏差后果就无法设想。和我合作几年的同事，一向敬业，工作态度也好，仅仅因为两个月前选用了一篇让上级领导不高兴的报道，结果被开除，同时报社一个副总被降职处分，另有十几个同事受不同程度的连累。那时候虽然我因请假而幸免，但最近报社出了个新规定，除了政治方向外，文字技术上也不得有错，如果哪个版面上出现了错误，被读者举报到纠错台，编辑和校对都要负责任。我几乎每个月都被扣几百块钱的工资。我现在很怕工作上出错，可是，越怕出错，偏偏越容易出错。前段时间，工作上的不顺心，再加上精神上的压力，我身心极度疲劳，想过跳槽，可是国内媒体

大同小异，做别的行业我又不熟，唉，感觉生活莫名地绝望……”

杜女士是一位上进心极强的职业女性，工作业绩各方面都十分优秀，是公司业务骨干，也是拿薪水最多的员工。但是近几个星期以来有一件事一直困扰着她，那就是失眠，她老是觉得自己对工作打不起兴趣，想到工作就烦。以至于每天夜里不想睡，早晨又赖床不愿起，由于睡眠不足，导致白天精神不佳，心理压力巨大。刚刚三十出头，也不大可能是“更年期”。

哈尔滨心理学专家曲伟杰认为，不是产生对工作万般厌恶或达到无法工作的严重程度，一般这类人是不会去找心理医生咨询的，因此来医院咨询或诊断的这部分患职业倦怠症的患者已经到了严重期。而事实上，潜在的职业倦怠症的轻、中度症状已经悄然在一些上班者中流行。曲伟杰先生认为，“职业倦怠症是一种由工作引发的心理枯竭现象，是职业人在工作重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉，刘某的例子是典型的症状之一。现代人产生职业倦怠的时间越来越短，有的甚至工作八个月就开始对工作厌倦。产生职业倦怠的人会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的反应、心理上的不适以及行为上的障碍，若不及时处理或找专业人士进行治疗将会给自己带来不可预料的伤害。”

一般来说，在同一岗位工作满两年的人就会出现

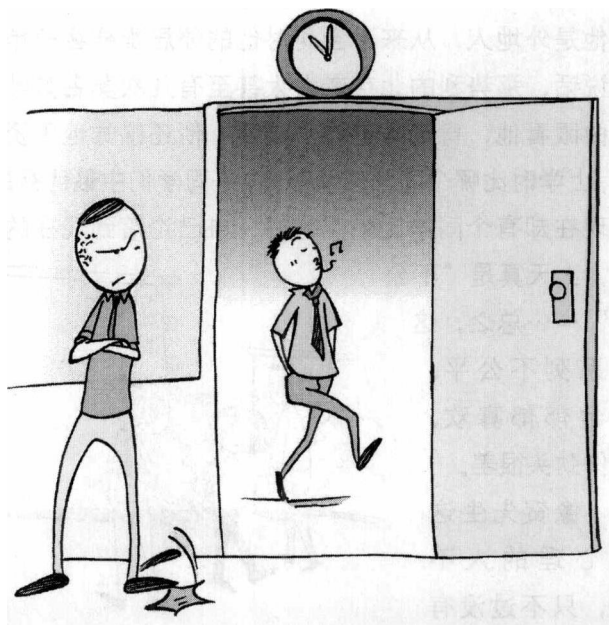
工作倦怠现象，严重的可患上职业倦怠症。因此，摆脱倦怠身心，重新找回工作乐趣应是上班者首要关注的。一旦在工作中产生了倦怠感，就要注意调节自己的工作方式和心情，不要像以往那样无节制地工作，要学会休息和放松，能有出差的机会，尽量出差换换环境；并且在工作中，尝试接受新任务；多参加与工作无直接关系的娱乐活动，主动自我开导。

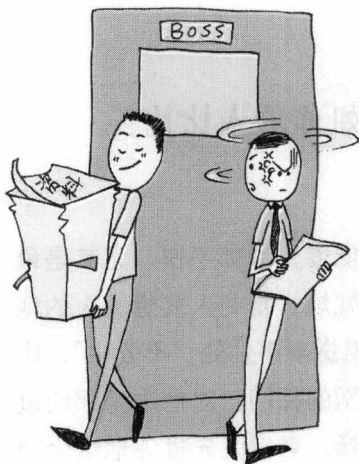
不过，美国心理学家 Teresa Agust 建议，对付职业倦怠症最简单直接的办法，就是请那些羡慕你这份工作的人喝个咖啡，看看那些人有多眼红你，你的心情就会好得多啦。

这个办法相当简单，如果不请喝咖啡，你也不妨耀武扬威地到那些羡慕你职业的人面前走一圈，或者你有事没事，到地下通道坐一会儿，看看那些饱受歧视的流浪汉们怎么度日，把你的生活和他们对比一下，你多日的抑郁就会一扫而尽了。

不公平？和不如你的人比比！

贺先生长期以来情绪低落，抑郁不快，尤其是最近，简直低落到了看到事就烦，看到人就想发火的地步。究其原因，原来是他感觉事事处处“不公平”。比如，他总是感觉老板偏向别的部门，对他这个部门过于苛刻，一旦部门衔接不畅，老板就先批评他这个部



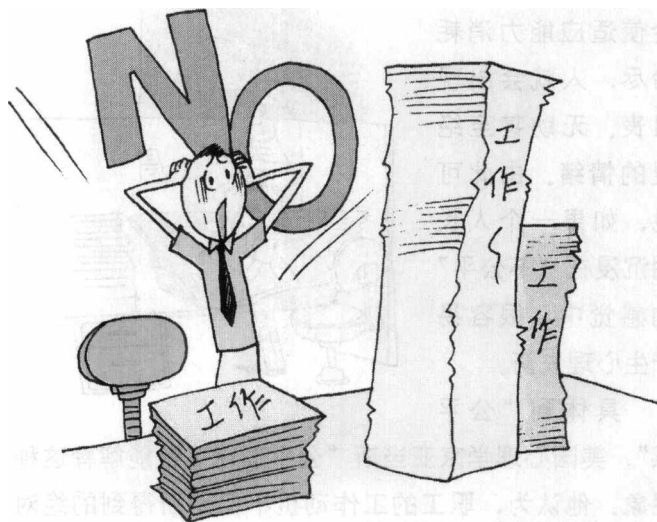


门“不懂得合作”；觉得同事对工作不如他付出多，那家伙天天迟到，工作时候也不用心，可是薪水并不比他少；感觉上司给同事提供的资料多于给自己的，这使得同事在工作上总比他的机会和成功的几率大；他还感觉居委会的老太太也歧

视他是外地人，从来不会向对他的邻居那样客气地和他说说话，那势利的北京老太太甚至好几次莫名其妙地拿白眼看他，肯定是把他当贼看；他还感觉他天资聪明，上学时比哪个同学成绩都好，是同学们中最优秀的，可现在却有个同学比他混得好，自己沦落到现在的地步，上天真是“不公平”……总之，这一系列不公平，让他郁郁寡欢，工作劲头很差。

像贺先生这种心理的人不少，只不过没有

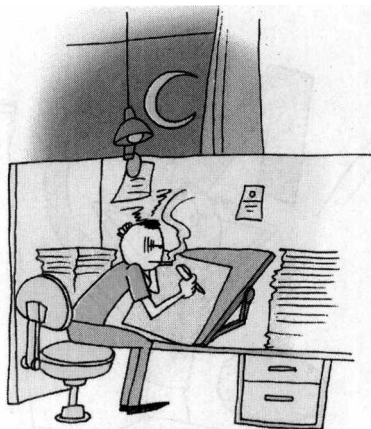




严重到影响工作的地步，大多数人在“不公平”时，发发牢骚，说说不满，很快也就放下了。而也有少数像贺先生这样的人，久久地存放在心里，背在肩上，让自己沉重得抬不起脚步，也开心不起来。

心理学家塞赖提出过一个“压力反应理论”，他认为，一个人承受心理压力的过程包括三个阶段，先是惊恐阶段，当一个人突然感受心理压力之际，其心理适应能力尚不能立刻发挥作用，此时他可能产生焦虑、恐慌和抑郁的情绪；接下来，这个人的心理适应能力逐渐发挥作用，他会采用某种措施缓解心理压力，心情慢慢平静下来；接下来，如果压力仍得不到有效缓解，

持续时间过久，就会使适应能力消耗殆尽，人就会出现沮丧、无助甚至绝望的情绪。由此可见，如果一个人长期沉浸在“不公平”的感觉中，很容易产生心理失衡。



具体到“公平感”，美国心理学家亚当斯“公平理论”最能解释这种现象。他认为，职工的工作动机不但受所得到的绝对报酬也就是实际收入的影响，而且，更会受相对报酬

的影响。所谓相对报酬，就是指与周围相关的人比较之后的

结果。如果经过比较，觉得自己的报酬不合理，就会产生不公平感。由此可见，公不公平，很多时候不在于我们得到了

什么，而是与那个相关

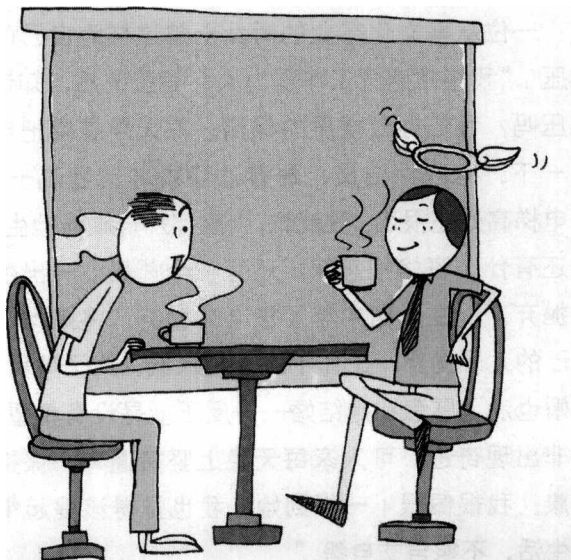
的人相比，我们得到了什么。

值得注意的是，在许多情况下，



人们往往会过高地估计自己的投入和他人所得的报酬，而过低地估计别人的投入和自己的报酬。人们最善于把自己与朋友、邻居、同事做比较，也有时候会与自己过去的工作经验相比较。其比较中四个最重要的参数是：性别、任职期、职场中的地位，以及受教育的程度。

亚当斯认为，当一个人感觉到不公平时，会采取以下六种选择中的一种：第一是改变自己的投入；第二是改变自己的产出；第三是改变自我认知；第四是改变对其他人的看法；第五是选择另一个不同的比较对象；最后是离开工作场所另谋高就。



怎样面对“不公平”，调整自己的心态呢？我们的原则是，你可以用第六个方法，找个你认为“公平”的环境，跳槽或者自己开公司当老板；如果做不到，你就采用第五个方法，换一个比较者，这个方法最简单，相当地培养从多个角度看问题的思维方式，不要和比你强的人比，中国有句俗话，“货比货该扔，人比人该死”，所以，你换一个不如你的人去比较。如果你找不到更合适的人比较，那就改变对他人、对自己的看法，因为一次比较就得不公平的结论，也许你这次没有升职，但很可能你现在处于一个重要的部门，位不高但权重，并且，老板对你正准备重用，而你的同事却没有。要经常这样想，不公平的感觉就会慢慢消失了。

一位从事文化行业的尚女士曾这样为自己的心理减压：“我经常感觉工作压力大，有些茫然，知道怎么减压吗？我们办公楼里的保洁，每天早晨要把电梯间擦一下。有些保洁员，踩着油漆桶才比我高一点点，离电梯高处还很远。我就想，人家都那样顽强地生活着，我还有什么资格抱怨呢？还有一个邻居，一出生被父母抛弃，现在人到中年了被老公抛弃，将来肯定会被自己的儿子抛弃。工作不好，收入低，儿子顽劣古怪。再婚也没人愿意和她结婚——反正就是没有希望的人，除非出现奇迹。可人家每天晚上坚持遛弯，保持身体健康。我很佩服！一想到她，我也觉得该提起精神好好生活，不能自艾自怨。”

瑜伽：古老神奇的减压秘方

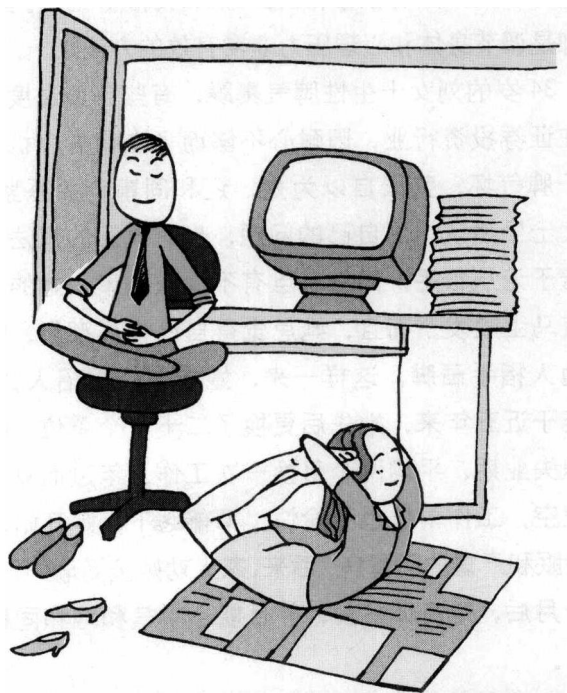
人们由于职业需要，要经常保持某些固定姿势，这是造成人体失衡的主要原因。尤其是政府公务员、企业的白领一族，长期端坐办公室，操作电脑，其中超过 75% 的人具有颈椎、腰椎和肩背疼痛等毛病。其实，瑜伽是调节身体和心理压力非常有效的方法之一。

34 岁的刘女士生性脾气暴躁，有些自负过度，最近在证券投资行业，因耐心不够而多次错失良机。她由于脾气坏，整天自以为是，还和同事们关系紧张。刘女士虽然认识到自己的问题，也有改正的想法，但却苦于无从着手，因为一旦有不愉快的事，她的火爆脾气马上喷发；而且，她总觉得自己样样都行，惯于对他人指手画脚，这样一来，她在单位很招人讨厌，以至于近五年来，她先后更换了二十多个单位，除了求职失业期，平均两个月换一次工作。年过而立，双手空空，工作单位也不愉快。抑郁之下，她开始患上了失眠和严重的肠胃病。后来，家人劝她接受瑜伽训练。几个月后，她身体好转，并且能心平气和地和同事交往了。

28 岁的范女士是一家外企的部门经理，在练瑜伽



半年后，她的感受是：“开始练瑜伽是为了治失眠。因为工作压力太大了，只要躺在床上，工作的事情就在脑子里转，怎么也赶不走。我的朋友建议我可以试着练瑜伽。我就跟着教练学了几次，然后买了惠兰瑜伽VCD，每天晚上练一会儿，效果特别好。其实我觉得并不是练瑜伽治疗失眠，而是练了以后，我自己心静了，可以控制自己不去想乱七八糟的事情，自然就睡着了。练瑜伽的意外收获是，我现在的工作状态特别好，除



了休息充分，我好像知道了自己需要什么、自己的能力。每件事力争做好就 OK 了，而不是像以前那样，顺利时踌躇满志，遇到困难就怨天尤人。我现在每天早晚各练半个小时，如果没练，全身都别扭。”

瑜伽是梵文的音译，意思是连结、控制、稳定、和谐、平衡、统一等。它是起源于印度的一种古老健身运动，至今已有五千年的历史。瑜伽训练利用呼吸、打坐来调节，改善体质，增强免疫力，使身体上一直以来没有活动到的位置得到拉伸、扭动和按摩，使健康情况得以迅速改善。年轻人练瑜伽，可以缓解工作压力，放松精神，使人变得精力更旺盛、身体更柔软；中年人练瑜伽，对颈椎、腰椎等病痛有很好的修复功效，还能减肥塑身，重现年轻的体态，气质，面貌都会有

所改变；老年人因

为骨骼、肌肉等
原因不再适合做

剧烈运动，瑜伽

讲究自然、回归、
放松，是非常适宜

老年人的健身项

目。在大都

市，许多公

司开始把瑜伽

做为工间操。练习



瑜伽功的益处：缓解背部，关节和肌肉疼痛；放松僵硬的肌肉；增强身体力量；降低压力；释放能量；让大脑放松；使注意力集中，敏锐；提高身体的敏感度。

26岁的销售经理阿亚，从来没想过自己会练瑜伽。他一直在健身中心锻炼，后来开始练习瑜伽。他自己介绍说，一开始很不好意思，因为满满一屋子都是女性。因此，教练格外关照他，在做每一个动作的时候，都特别提醒说男士应该怎样怎样。不过，慢慢地，前来练瑜伽的男士就不只他一个人了。他自己的经验是，练瑜伽后，“确实觉得体力恢复得特别快，几乎没有疲劳感”。

瑜伽并不是包治百病的神丹妙药，但绝对能改善不良趋势而向好的方面发展。瑜伽能让人安静下来，不再心浮气躁。当心境平和、知足的时候，就会趋向于美好的事物，从而悄悄影响人们处世的方式，不再为工作内外的琐事而郁闷，心情也舒展开放、海阔天空。

不过，随着瑜伽练习热在国内的升温，瑜伽市场也越来越广阔，目前国内各种各样的瑜伽教练培训班，在利益的促动和市场不是很完善的情况下几乎遍地都是，其中不乏一些混水摸鱼的投机者，打着各种旗号进行瑜伽教练培训班招生培训，以至于我们很难分辨去哪学习，和谁学习。

“国际瑜伽网”提醒大家，应从以下几个方面对瑜伽教练培训机构进行核实，以免上当受骗：一、是

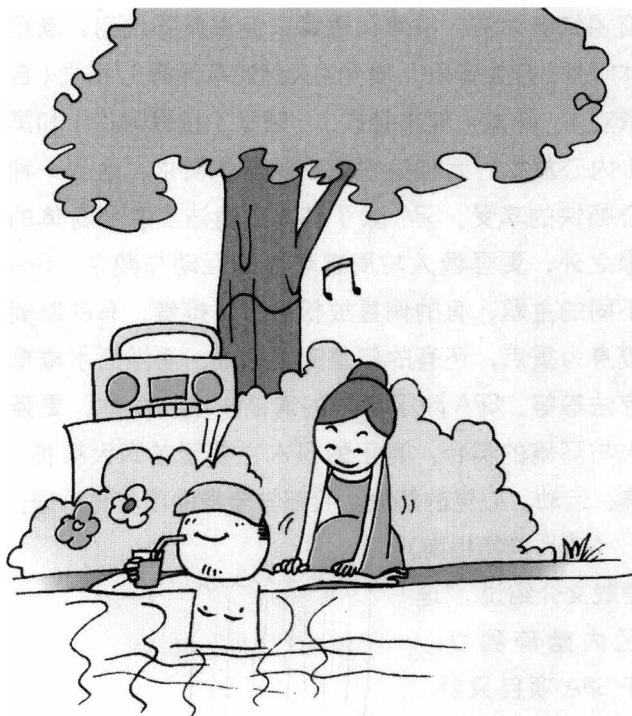
不是经工商部门注册的正规公司，经营范围应注明：瑜伽教练培训、资格认证，否则为虚假机构；二、如果是某某协会证书，应在所在地登记备案，否则为虚假协会；三、如果是境外某资质证书，应经国家商务部批准，并持有批准证书，否则为假证；四、课程设置是否合理、规范、教授内容是否实用、师资力量是否具备专业水准。

SPA：欧洲贵族的减压秘方

齐女士是“海归”一族，目前任职于北京一家私企，只有 30 岁，但工作压力很大，时常感觉疲倦。虽然回国以来，她的年薪都在 30 万元以上，但高薪的背后是超负荷的体力和精力支出。几年前，工作压力还不像现在这么大，那时候她会时不时飞到青岛或者海南，去海边放松；或者给自己放个长假到欧洲去做个长途旅行。但后来随公司业务的发展，越来越没有足够的时间和精力用于休闲了。打球、下棋、游泳等体育项目，占用时间太长，并且往往是至少两人参与才有意思；音乐、玩具或者在办公室发脾气，都是刚进职场的小青年常用的，对她这种高层次的白领明显不适合。并且，工作压力是持续不断的，也并非听几句格言警句或者写几篇日记就能解决的。她需要一种能从体力和精神上双重放松的减压方式。不过，近来她找到了一种既能减压又能休闲、美容的健身方式，那就是 SPA，这是一种从欧洲贵族那里流传下来的身体和精神的减压秘方，会让人在半天之内忘记现实的烦扰，感受到不同凡响的超脱。

SPA 登陆中国是最近几年的事，它是一种非常有





效的减压方式，尤其是对白领女性而言，这还是最时尚的美容方式。据了解，SPA 一词源于拉丁文 (Solus Par Aqua)，Solus 是健康，Par 为经由，Aqua 是水的意思，所以 SPA 就是健康之水。比利时烈日市有个小镇叫 SPAU，古罗马时，居民发现此处涌出许多泉水，盐分低，饮用或沐浴对人身身体都有益处。居民以这种泉水治疗疾病，这便是 SPA 的发源。十七、十八世纪欧洲开始流行 SPA，目前风靡全世界。人们利用天然的

水资源结合沐浴、按摩和香薰来促进新陈代谢，满足人体听觉（疗效音乐）、嗅觉（天然花草薰香）、视觉（自然景观）、味觉（健康餐饮）、触觉（按摩呵护）和冥想（内心放松）六种愉悦感官的基本需求，达到一种身心畅快的享受。SPA除了基本的清洁皮肤和身体的按摩之外，更强调人与周遭环境的互动与契合，SPA有不同的主题，有的偏重放松舒缓、排毒，有的以健美瘦身为重点，还有的侧重芳香精油、海洋活水或草本疗法等等。SPA除了基本的清洁皮肤、身体，更强调人与环境的契合。真正的SPA主要涵盖四大精神：营养、运动、心灵的解放、脸部与全身的保养与调理。

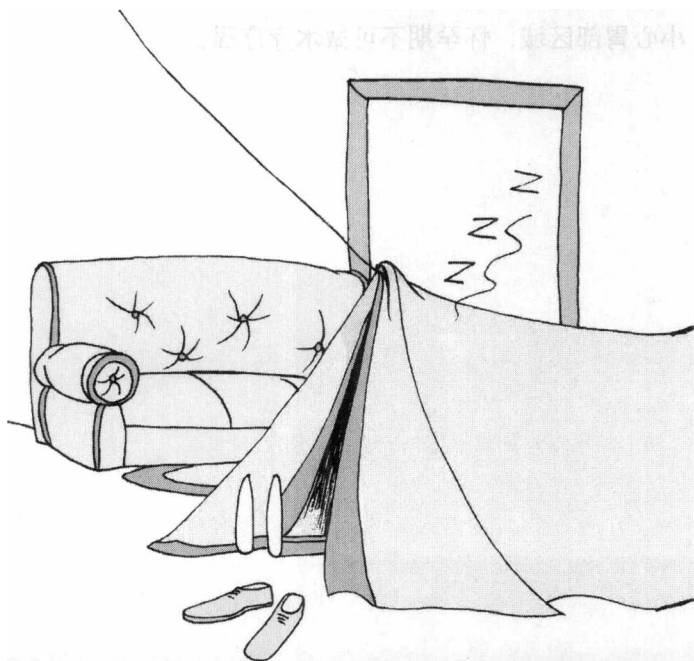
《精品购物指南》

也曾载文介绍说：“理疗区内幽静独立，由于SPA项目只针对女性开设，所以整个区域内感觉私密，让人很放心。从初始为进入SPA状态的玫瑰精油香氛沐浴开始，待身体习惯了裸露和周围的环境后，精神也逐渐进入放松状态。据理疗师介绍，第二步骤香氛药浴球疗是有别于其他理疗的，十几分钟



玫瑰精油香氛沐浴开始，待身体习惯了裸露和周围的环境后，精神也逐渐进入放松状态。据理疗师介绍，第二步骤香氛药浴球疗是有别于其他理疗的，十几分钟

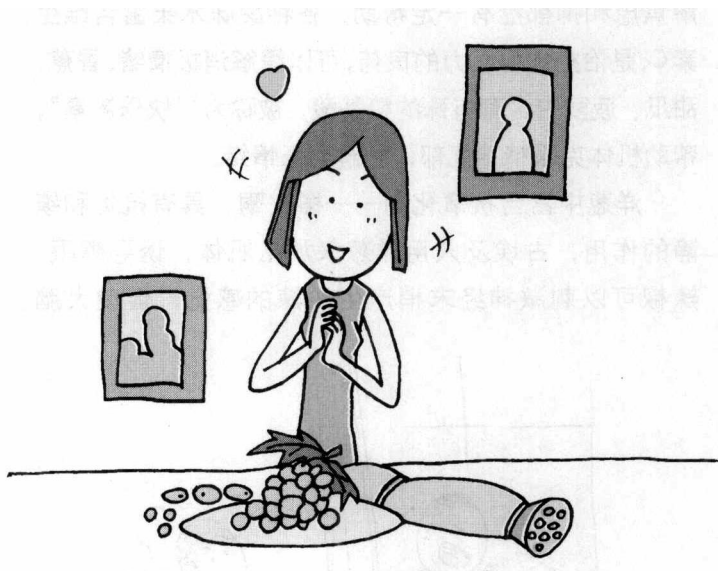
的‘球疗’按摩用的是两只乒乓球大小的柔软、富弹性的胶质球体，它不但在水中会发热，理疗师还可以根据背部不同姿势进行手法的调整，感觉小球与皮肤完全贴合，比人手更有力道。做完浴盐去全身角质的皮肤表面清洁程序，觉得自己像换了一身新皮肤洁净光滑，再经历了‘太空舱’内针对腹部、大腿、膝部各部位的喷头按摩，尤其感觉双腿很快摆脱了运动后的疲惫；再经过泰式香熏按摩，放松肌肉紧张的同时，熏蒸药包散发出的特有香气也能达到排毒、舒体的功



效，精神也得到彻底的放松。而理疗师为同伴特别设计的香氛幕帐疗法也让她觉得非常适合当天她的需要，在幕帐搭起的独立小空间中，她很快就进入了半睡眠状态，同时经过吸收山川草木精粹的香炉熏蒸，疲惫的精神很快得到改善，困意全消。”

不过，做 SPA 水疗疗程时，有几种情况必须注意，在做 SPA 水疗之前，有几种身体状况必须考虑：严重心脏病和癫痫患者不可做水疗疗程；高血压患者水疗时，水温必须保持低温；低血压患者起身前必须特别注意；有疤痕的区域避免做水疗；女性月经期要特别小心胃部区域，怀孕期不可做水疗疗程。

多吃些能减压的蔬菜和水果



科学研究发现，维生素B有助于改善情绪，所以人在感觉情绪低落时，有意识地多吃一些富含维生素B的蔬菜和水果，可以使紧张的情绪得到缓解，心情也会渐渐好起来。并且，蔬菜、水果中含有一种与疾病作斗争的武器——植物营养素。根据蔬菜、水果的色泽不同，不同的植物营养素对机体有不同的功效，主

要的功效是改善人们的心情。而积极、良好的心情与健康又有着不可分割的关系。

蔬菜、水果能改善大脑化学特性，协调人体运动和维持神经传输功能，使大脑保持良好的工作状态。常吃莲子、藕、红枣、龙眼等有养心安神作用，对缓解焦虑和抑郁症有一定帮助。各种酸味水果富含维生素C，是治疗虚弱乏力的良药，可以缓解消极情绪。香蕉、甜瓜、菠萝中含有特殊的氨基酸，被称为“快乐激素”，帮助机体克服精神忧郁，缓解紧张情绪。

洋葱中富含抗氧化剂——槲皮酮，具有抗炎和镇静的作用，古埃及人用洋葱来放松肌体，诱导睡眠。辣椒可以刺激神经末梢产生热辣的感觉，促使大脑



释放内啡肽。因此吃红辣椒可产生短暂的愉悦和兴奋。吃大蒜使人不易疲劳，减少焦虑，抑制恼怒和烦躁。生菜、菠菜和芹菜能缓解精神乏力。萝卜能使人振作精神，包菜可防多愁善感，西红柿令人心旷神怡，紫菜有舒缓、镇静之功效，对改善失眠有一定的帮助。

另有专家推荐“五种颜色的食品，调节人的情绪”：

红色：如南瓜、樱桃、西红柿，能使人兴奋和喜悦，可以减少冷漠和忧郁。



黄色：如杏、梨、香蕉，可刺激神经和消化系统，有助于提高逻辑思维能力，并给人以自信。

绿色：菠菜、黄瓜、青椒等绿色蔬菜，富有生机与活力，可

平息激动的情绪，对克服疲劳和消极情绪有一定作用。

白色：椰汁、莲子、藕等，能帮助人保持乐观心态，是调节心情的“灵丹妙药”。

橙色：橙子、柑橘可增强体质，调节情绪，可减轻身体疼痛的敏感性，有助于肌肉松弛。

喝水果醋可缓解压力及压力引起的口臭



最近，在一家外企任高职的郑先生非常郁闷。一是因为工作压力比以前更大了，二是肠胃病带来的便秘使他痛苦不已，而最让他郁闷的是，最近女朋友和几个亲近的哥们儿都暗示他有口臭。这使他非常意外，因为他以前没有这毛病，家族中的人也没有这种病史。他在人前不敢开口说话，也不敢与人近距离接触，每次和女朋友约会前就狠刷牙，可还是效果不好。看到女朋友冷着脸的样子，郑先生快郁闷死了。

找个不忙的时候，郑先生去了趟中医院。医生认为，引起口臭的原因很多，通常归纳为食源性、气源性、病源性、习惯性四种原因。如吃葱蒜、咸腥等食物，长期吸烟酗酒，患有牙周炎、不注意口腔卫生、慢性鼻窦炎等因素都可产生不同的强烈口臭。但是，不良的情绪也会导致口臭，这一因素是郑先生的真正患病原因。

医生的这一诊断，和另外一位心理医生的研究相吻合。这位心理医生在诊中发现一个很怪的现象，不少有心理困扰的初诊病人来诊治时，他都能发现病人有一种特殊的口臭。经过一段时间的治疗，当病人的心理问题有了好转，心境得以改善，口臭也随之明显减轻或消失。

关于口臭与情绪的关系，医学中早有描述。如清代《杂病源流悄烛》中说：“虚火郁热，蕴于胸胃之间则口臭，或劳心味厚之

人亦口臭，或肺为火灼口臭。”其中提到的“郁”和“劳心”都指的是人的不良情绪状态。同时，中医中又表达了心境与机体功能的关系以及体



现在口臭病症的最后结果。

看来,防治口臭除了要注意饭后和睡前刷牙、漱口,保持口腔卫生外,根本方法是去除病因。我们不仅要治疗有关的器质性疾病,同时也要重视治疗心理障碍,努力改善情绪。你若觉得自己快被压力击垮了,请一定记住:在饮食中多吃些醋,可以从生理方面帮你轻松解压。这也是当前在台湾白领中最流行的饮食观念之一。



压力的刺激会使支配胃液分泌的自律神经产生异常,容易造成胃液过剩,伤害胃黏膜,使胃、肠壁出血,造成胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。

为什么醋能改善这些症状呢?因为,醋不仅可以消除疲劳,还具有提升肝机能、消化吸收能力的作用,有助于恢复虚弱的肠胃机能。胃液分泌少时,醋中的有机酸和乳酸可以取代胃液,协助食物的消化吸收,同时醋也有杀菌力,可排除造成肠炎的有害细菌,还会加速修复肢体和器官损伤。

郑先生没有服药，而是采用“醋饮治疗”，平时在办公室多准备一些水果醋饮品，疲劳时可代替咖啡来喝，果然能有效缓解疲劳和肢体酸痛。除此以外，他还坚持服用味道更浓的食用醋：以30毫升食醋，加5倍白开水以稀释，每天起床后、晚上睡前各喝一杯，既能缓解压力，还有促进体内循环的效果。

这样坚持了半个多月，郑先生压力减轻了，肠胃也好了，扰人的口臭也消失，而女朋友的笑脸无疑是最让他高兴的事。

对于白领女性来说，压力长期累积，还会造成肠胃病、失眠、恶心、腹痛、拉肚子、便秘等症状，更得千万小心妇女病！而水果醋中含有多种氨基酸、维生素，是相当健康的食品，如果善于用醋搭配日常饮食，

或在职场疲倦时，喝

杯水果醋，既能解

渴补水，又有加

强补血滋阴、补

肾滋体、强化体

质、增进体力等功

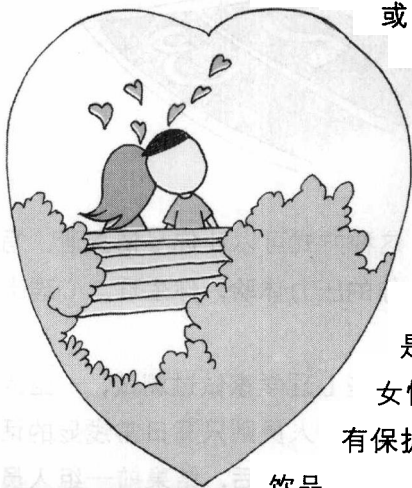
效，对女性（尤其

是处于生理周期中的

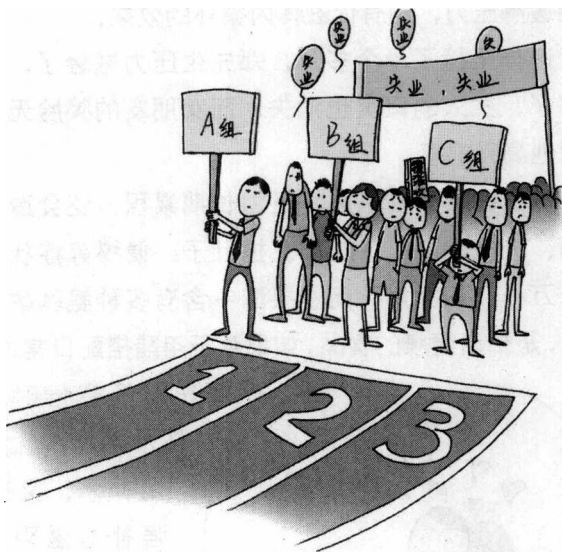
女性），水果醋是非常

有保护、调理作用的必备

饮品。



写博客比写日记更能减压



把烦恼写出来。这种方式可以让你尽情宣泄。写作的内容是什么呢？你的压力体验，你生理、心理上的一切烦恼。

1988年，美国有一些心理学家做过测试，一组人员专写压力和烦恼；另一组人员则只写日常浅显的话题。每4天一个周期，持续6周后，结果前一组人员

心态更加积极、病症较少。1994 年的另一项测试则是将失业八个月的白领分成三组，一组只写对失业的想法以及失业对个人生活带来的负面影响；第二组写今后的计划以及如何找新工作；最后一组什么也不写。结果在连续 5 天每天 30 分钟的写作试验之后，在接下来的一个月內，研究者发现那些写自己如何不幸的失业者更容易找到新工作。

不过，英国心理学家的又一个新发现向以前的假设提出了挑战。以前人们认为坚持写日记，更容易克服心理创伤，变得坚强起来。但英国心理学家的最新研究成果表明，习惯性地写日记对健康没有好处。他们发现，经常写日记的人比不写日记的人更有可能头痛、失眠、消化不良以及不擅长社交。

英国格拉斯哥苏格兰大学的伊莱恩·邓肯说：“我们以前认为，经常写日记对身体有某些好处，但现在看来，写日记只会使身体变得更糟。事实上，如果你们根本不写东西，你的身体可能会更健康一些。”她决定测试写日记能治愈创伤的说法是否正确。于是，她开了对自由地写日记的人进行研究的先河，在其他多数研究中，志愿者实际上都被要求以一种系统的方式写下他们遭受的创伤经历。研究人员问了写日记的人许多问题，包括多长时间写一次日记，日记能保存多久以及是否写过任何关于遭受心理创伤的事。最后统计结果显示，在身体状况方面，写日记的人比不写的



人糟得多，身体状况最糟的恰恰是那些在日记中记录自己的创伤经历的人。

但邓肯又承认她的实验不能证明究竟是因为写日记引起了健康问题，还是因为健康问题让人开始记日记。

无论她的研究是否正确，无疑的是，写博客比写日记更能减压，毕竟，博客有它自身不同于日记的特点。

“博客” (Blog 或 Weblog)，来源于“Web Log (网络日志)”的缩写，在中国，它已经不是新鲜名词了。大多数上网的人，都开有自己的博客，有的人甚至不止开一个，是一种十分简易的个人信息发布方式。如果说，论坛 (BBS) 是开放的广场，那么博客就是你开放的私人房间 (当然你也可以随时选择“不公开”或“关闭”)。借助它，你可以将你个人工作过程、生活故事、思想历程、闪现的灵感等及时记录和发布，发挥您个人无限的表达力；更可以以文会友，结识和汇聚朋友，进行深度交流沟通。

博客的精神是自由表达，开放宽容，个性张扬，专业精神。

在博客流行之前，大多数网友经常流连于各种 BBS 灌水、QQ 聊天。有一位网友对此评价说：“这些其实都是我们的想法或压力在自我释放的一种表现，可是这些都是杂乱的，使本来零碎的想法更加支离破碎，甚至面目全非，消失无踪。博客的出现，让我们可以

不断把自己以前的和每天激发的一些想法或者感受整理放在自己的博客上，每次在写文章的时候，又总会有新的想法激发出来。虽然一些想法一些思考只是皮毛，没有什么深度，但是当下笔去写的时候每次都会使自己对某个小小的问题有了更多一点的思考，再写博客的时候我感觉到了一种满足感，一种想法得以释放、思考得以延伸的满足感。生活中每天的一个小小的事情都会引起我们的思考，甚至是和朋友的聊天中一个小小的火花迸发。督促自己努力、把一时的想法变成观点，争取在生命中的每天里留下点什么，这也是我们写博客的目的之一。这样我们就能督促自己每一天不要浑浑噩噩，时光流逝无痕无声无息，写博客也是在自己的每一天上留下了一道浅浅的思考的划

痕。”



如果你在博客中说实话，这很好，因为这能宣泄你正面临的压力，在那个你是主人的网页上，它也确实能分担你的一些焦虑或其他情绪。

如果你在博客中说假话，那更好了。因为，现在的“博客圈”流





行，博客也基本上快要搞成“实名制”了。博主总是在文字中说假话自我炫耀，“博友”们之间也往往借博客自我吹嘘、相互吹捧，博客能把人打扮得智勇双全并

且具备无限种美德。这种虚体面和假光荣，可催生个人主义的膨胀，倒也确实有助于减压。

如果你实在不开心了，可以去别人的博客中留言惹人生气；如果别人在你的博客中留言让你不高兴，你随时可以删除留言，或者干脆关闭博客的“评论”功能。

总之，你的博客是你的地盘，你说了算。



国外流行的心理减压法

超负荷工作，会给身体也会给心理带来压力。美国心理学家 Teresa August 的研究表明，精神上的压力过大，会导致人体产生各种疾病，如心脏病、中风、高血压、胃溃疡、神经衰弱等等，并且会让人心理产生不良习惯或者某种癖好性的依赖，如抽闷烟、暴饮暴食等，这些情况或者致命、或者演变成致命疾病。心理压力，已成为困扰不同文化、不同国家各阶层人的一大问题。每个国家都有自己独特的减压方式。下面整理了世界各国白领中最流行的心理减压法，你不妨试试：

美国——零食减压

看美国影片，许多主人公有嚼口香糖的习惯。这不仅是一种“酷”造型，还能清新口腔，而最重要的是，它还是有效的减压方式之一。医学研究证明，



当食物与嘴部皮肤接触时，一方面能够通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中枢，从而产生一种慰藉，使人通过与外界物体的接触消除内心的压力；另一方面，当嘴部接触食物并咀嚼和吞咽的时候，可以转移人对紧张和焦虑的注意，在大脑摄食中枢产生另外一个兴奋区，从而使紧张兴奋区得到抑制，最终使身心得到放松。

俄罗斯——食物减压

也许是多年日用物资匮乏、食物短缺的“后遗症”，就像中国人见面习惯问“吃了吗”一样，食物是俄罗斯人最基本的需求和最快意的享受。现代社会，俄罗斯人减压仍离不了伏特加酒，但最新的调查发现，白领中最时尚的减压法是食物减压。因为，有些食物可以非常有效地减少压力。金枪鱼、火鸡精肉、香蕉、热牛奶等食物都有助于放松情绪、利于睡眠。



含有 DHA(不饱和脂肪酸) 的鱼油, 鲑鱼、白鲑鱼、黑鲑鱼、鲱鱼是主要来源。此外, 硒元素也能有效减压, 金枪鱼、巴西栗和大蒜都富含硒。而谷物中含的维生素 B 家族, 尤其是其中的 B₂、B₆ 和 B₉, 也是减压好帮手。不过, 俄罗斯人大多体态丰满, 不知是否与这种以吃为主的减压法有关。

法国——运动消气

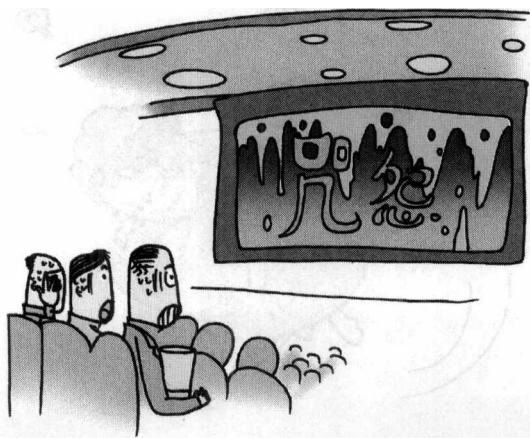
法国出现了一种新兴的行业: 运动消气中心。里面均有专业教练指导, 教人如何大喊大叫, 扭毛巾, 打枕头, 捶沙发等, 做一种运动量颇大的“减压消气操”。在这些运动中心, 上下左右皆布满了海绵, 任人摸爬滚打, 纵横驰骋。法国甚至还出现了一家“减压



餐馆”，用餐客人可以任意掀翻桌子、摔断椅子。宣泄有助于调理大脑皮质功能，对心理紊乱、压抑感、反抗、破坏心理等治愈率颇高。可以在适当地方大叫一番，痛哭一场，或是适当地发脾气，都可以宣泄内心的郁积，摆脱恶劣的心境。当然，宣泄应该适度，可以让对方接受为前提。法国人讲究风度，更多的人采用温和的减压法，比如，随身携带一个网球、小橡皮球或是什么的，遇到压力过大需要宣泄的时候就偷偷地挤一挤、捏一捏，显然要比掐同事的脖子、在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

英国——看恐怖片

英国有专家建议，人们感到工作有压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打



起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。

德国——辩论哲学

德国人爱哲学，随便在大街上遇到个人，无论青年、老人还是家庭主妇，你和他（她）聊哲学，他（她）肯定能从远古聊到现代，说的头头是道。现代德国白领最常见的减压方式，就是坐到街边的咖啡馆，要上一杯浓香的咖啡，与前后左右或相识或陌生的顾客，大谈哲学。这也难怪，德国人大概是世界上最富有思辨力的。仅哲学领域，康德、谢林、费希特、黑格尔、

费尔巴哈、叔本华、

尼采、卡尔·马

克思、恩格斯

等，几乎每位

思想家都深深

影响着全世界和全

人类。所以，在被

称为“思想大师的家

园”的德国，最古老

和最时尚的减压方

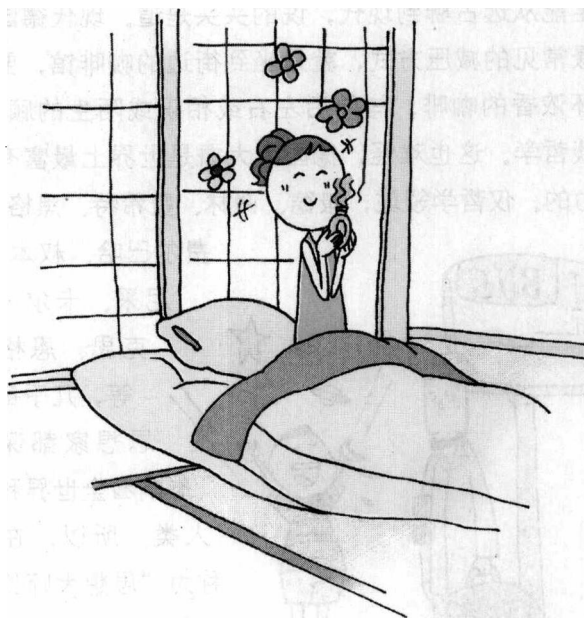
式，莫过于辩论哲

学问题。

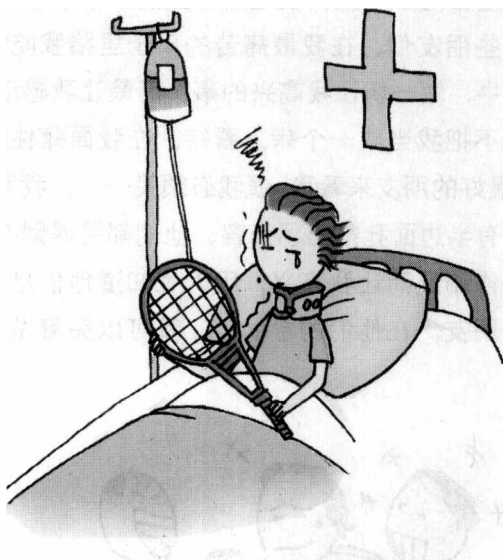


日本——嗅芳香油。

在日本，风行一种芳香疗法。特别是一些女孩子，都为这些由芳草或其他植物提炼出的芳香油所醉倒。原来芳香油能通过嗅觉神经，刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张，缓解心理压力很有效果。

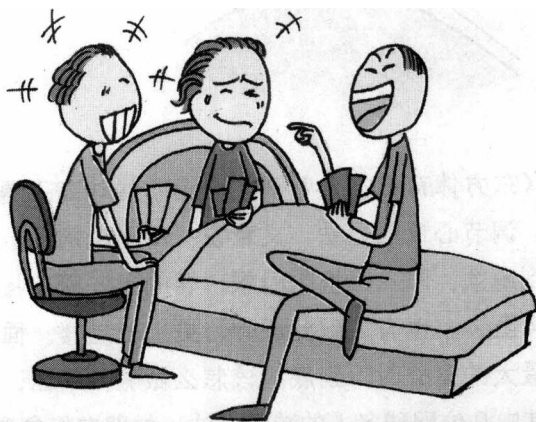


体育名人这样减压



《东方体育日报》曾刊文介绍了网球高手遇到困难时，调节心情的办法。文章说，每一个网球选手都有遇到麻烦、陷入困境的时候，有的人一蹶不振，从此消声匿迹；也有人就此反弹，更上一层楼。面临生命中最大的挑战时，到底应该怎么做呢？下面，我们选取其中几位网球名人的减压办法，供朋友们参考。

詹姆斯·布莱克说：“脖子摔断、面部瘫痪、老爸故世，我都不相信自己是否还能重新拥有快乐的日子。其实有很长一段时间，我真的不知道什么叫作笑。我曾经想过，如果无法再打网球，我很可能会回到学校，修个商业管理课程，做点小研究，这样的日子也不错。但我知道在内心深处，我还是希望能重新拿起球拍的。感谢那些朋友们，在我最痛苦的日子里陪我吃饭、玩牌、吹牛，做一切让我高兴的事。而最让我感动的是，他们并不把我当成一个病人看待。在我面瘫住院的时候，我最好的朋友来看我，逼我必须笑一个。我照做了，结果只有半边面孔露出了笑容，他们都笑得倒在地上，这个恶作剧反而让我高兴，因为我知道他们是真正关心我的朋友。在他们的帮助下，我可以笑着做任何事情。”



维纳斯·威廉姆斯：“妈妈说：‘恐惧是驻扎在心灵深处的魔鬼。’恐惧和怀疑，这是人类最大的敌人，也是每个人必须面对的问题。我的方法是，当遇到困难时，放自己一个星期的假，然后回来该怎么应付就怎么应付。”



比利·金说：“你感到害怕、恐惧，不知如何面对，这就是生活，没有一个人能够一直站在世界的巅峰。但如果不去努力，你永远也不可能爬到山顶。所以后来，我试着把一切交给上帝，自己只管埋头工作。这也是妈妈对我的忠告，

干好手里的活，别的让它去。”

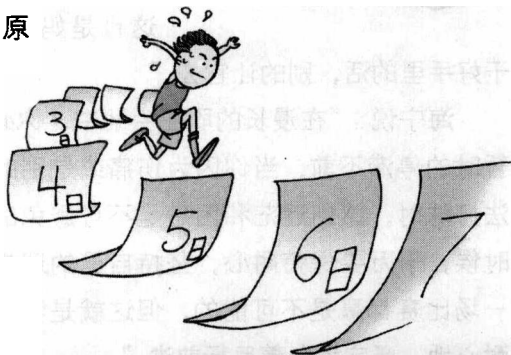
海宁说：“在漫长的职业生涯中，你必须学着接受暂时的停滞不前。当你因为伤痛或是别的什么原因无法打球时，感到迷茫和困惑是不可避免的。所以这个时候，千万要保持耐心，坚持自己的理想。我知道每一场比赛都赢是不可能的，但这就是我的目标，我会耐心地、坚定地向着目标前进。”



汉图切娃说：“我最大的问题在于期望太高，如果哪个球打得不好，马上就非常紧张，担心会因此输掉比赛。后来我才知道，一个球就是一个球，不应该让下一个球受上一个球的影响。”

罗比·吉内普里说：

“我并没有达到自己的预定目标，不过经过反省之后，我已找到失败的原因。要成为最好的选手，你必须每一天都刻苦训练，连一秒钟也不能松懈。此外，有些东西也不能强求，只有你到了这个年纪才会懂得。比如今年我在球场上就比以前聪明多了，能够做出相对正确的判断。此外，我没能在这场应该赢的比赛中获胜，一个很大的原因就是因为给自己太多的压力。”



体操减压，每天10分钟



在办公桌前坐一整天，总会发觉腰酸腿疼、头昏脑涨、身心俱疲。这是因为长久地坐在电脑前，如果喜欢趴在桌子上或者弯着背斜靠在椅子上，或者喜欢驼背靠在椅子上，这不仅会影响下肢的血液供应，而且对骨骼的发育、成长，以及代谢、造血功能都产生不良影响，尤其是脊椎骨长期下来可能会变形，包括增生、肥大、弯曲、生理弧度改变、腰肌劳损、腕

关节综合症、颈肩疼痛、工作性劳损等，各种疾病都由此而生。对女性而言，不良和长久的坐姿，容易导致长小肚子、屁股肥大、腰间赘肉增加，并易引发各类妇科疾病；对于男性而言，坐久了还容易得前列腺炎、肾脏疾病。坐的时候每隔一小时左右，要站起来简单活动一会儿，伸个懒腰，走几步路，揉揉肩，都是很有用处的。

下面，推荐几个适合在办公室场所或家中进行减压锻炼的体操。

简易减压体操之一：

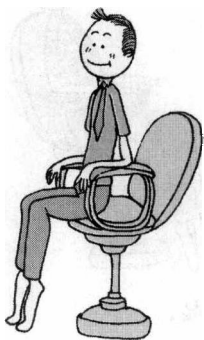


1. 预备姿势：坐在椅上，两肘弯屈，小臂侧平伸，两腿并拢，双脚尖点地，目视前方；



2. 挺胸展体：两手心向上，然后抬起左侧臂部，左臂努力接触抬起的左大腿，上身和头略向左倾；

3. 同 1、2 节，只是改换右侧做；



4. 直坐于椅子边上，
脚尖点地，目视前方。
两手臂垂放于体侧，两
手扶椅子边沿；

5. 挺直腰背，头尽
力向后仰，用力挺胸；



6. 后背紧靠椅背上，
低头，全身放松；



7. 坐在椅子上，手扶椅子
沿，屈膝，抬起两腿，保持平衡；

8. 挺直脊背，
两腿放下，脚尖点
地，目视前方；



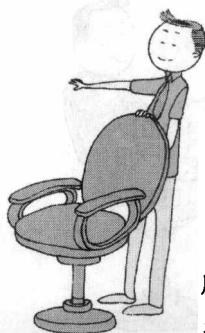
9. 慢慢站起，
两手揉前额，身体
略前倾；



10. 两臂伸直高举，
目视指尖，挺胸，收腹；

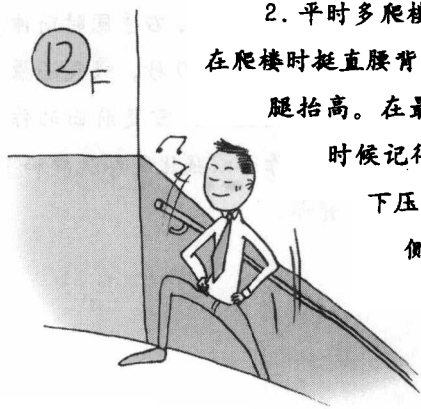


11. 左、右转体，
用左手或右手摸椅背，
另一手侧平举。



简易减压体操之二：

1. 抬腿站立两腿并拢背对椅背，左腿屈膝向后抬起，用左脚勾住椅背，双手向后抓住脚尖，抬头挺胸，收紧臀部腰部的肌肉，保持10秒钟，然后换右腿做，重复3遍。办公室一族常常腰部挺直太久，用这个动作能使脊柱充分放松，同时活动僵硬的肩关节，顺便锻炼一下臀部和腿部的肌肉。



2. 平时多爬楼梯，别再坐电梯了。在爬楼时挺直腰背、保持匀速，尽量将腿抬高。在最后快要爬完楼梯的时候记得借助楼梯坡度分别下压左右腕部，并伸展后侧腿。多爬楼梯，让脚踝、小腿、膝盖、腕关节得到系统的锻炼，使你心跳有

所加快，周身微微发热，腿脚轻松，心情舒畅。

3. 前举双手臂，分腿半蹲站在椅子前，双脚分开与肩同宽。假装要坐椅子，吐气后半蹲，双臂平行向前推。吸气还原。再重复前面的动作。提醒：做这个动作时，背一定要挺直，半蹲时膝盖不可超过脚尖，避免压迫膝关节，可以训练臀部、大腿前后侧。

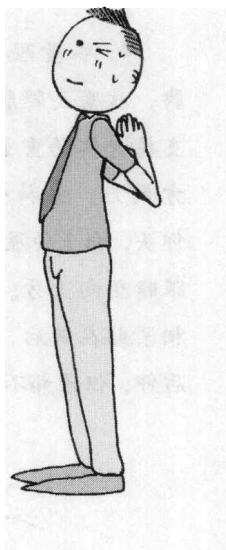


4. 抬左腿，吐气收紧臀部，抬起左脚，右手同时前伸。停留5秒~10秒，吸气还原。换右腿左手，重复前面动作。该动作可以强化臀部肌群和下背部。



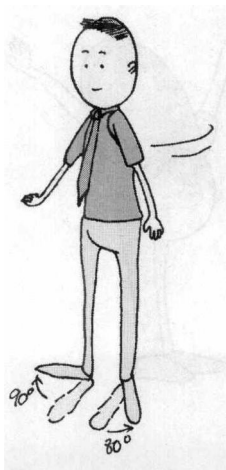
简易减压体操之三：

1. 双手置后，手掌向内合上，置在肩胛骨之间、身体正中的位置。挺胸收腹，肩膀往后转，手肘朝后方。

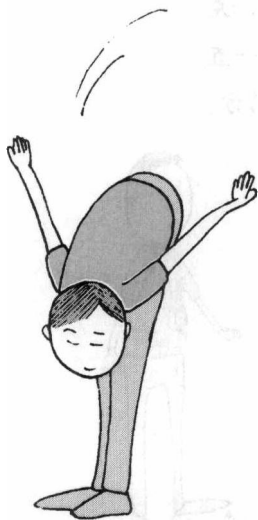
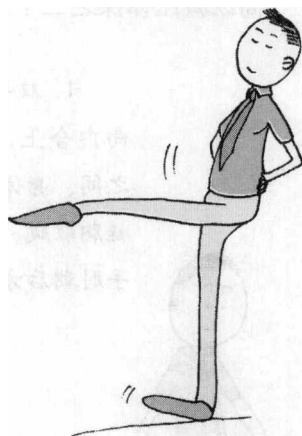


2. 双脚分开约与肩同宽宽，蹬直，左右脚跟保持在同一直线上，脚尖向正前方。

3. 右脚向右转 90 度角，左脚向左转 75 度—80 度角，右脚跟与左脚弓对齐。然后把整个身体转右，与右脚保持相同角度朝着右方，双脚位置则保持不变。肩与髌骨保持垂直向着前方。



4. 尽量蹬直及伸展右脚，收紧大腿肌肉，由脚跟支持身体的重量。左脚向后方用力，保持平衡。吸气，仰头，向上伸展胸部和腰腹，眼睛望向上方。保持手掌互相紧贴在背后，躯干稍微向后仰，但颈部不要过分后仰。



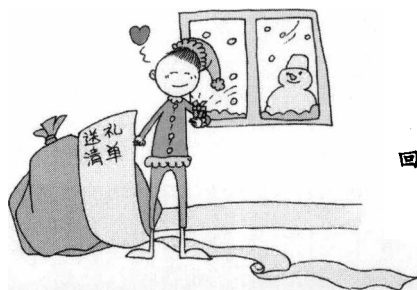
5. 呼气，伸展脊椎，由髋骨带动，将躯干往前伸展。由腹部开始慢慢按在前面的大腿上，接着是胸部，最后将下颚按在膝盖上。肘和手肘尽量朝向上方。保持双脚蹬直，尤其后腿用力以保持平衡。自然呼吸。

6. 保持这个姿势约 20 秒至 30 秒，然后倒序返回步骤 1，换另一只脚重复以上步骤。

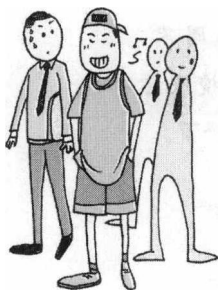
这是一套瑜伽动作，经常练习不仅可以舒缓颈部、背部、手臂，同时还能伸展下肢、锻炼腹部肌肉，还可以帮助血液向大脑倒流，起到舒缓精神紧张、令头脑清晰的放松效果，一举两得。

男人减压30点

办公室内你是否感到透不过气来？你是不是有严重的工作倦怠症？我们一天在办公室内最少八小时，有时压力真会累坏人，令工作效率下降。只有一个舒适健康的工作环境，才能让人尽展所能，启发新灵感，同事间也能和睦共处。营造一个惬意的环境，并不需要劳师动众，也不用花上大量金钱。简单如天然香薰、小摆设，甚至是一些小运动，都能纾缓压力和情绪，甚至能排忧解难，为工作带来点乐趣，让办公室洋溢生气，帮你创造一个健康无压力的工作环境，让你的同事也如沐春风。

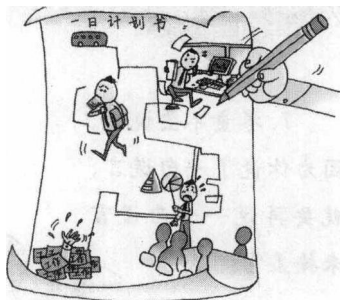


1. 多付出，少求
回报，使之成为习惯。



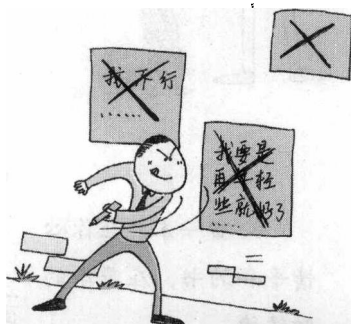
2. 穿自己喜欢穿的衣服。

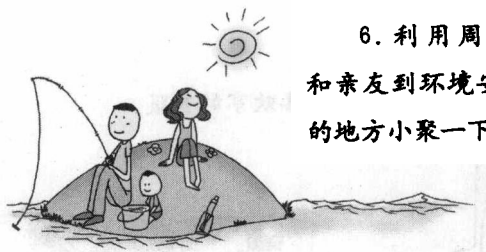
3. 制定计划时候，“关键路径”不要太多，要懂得给自己一些喘息的机会。



4. 做事变通一些，不要追求每一件事都至善至美。

5. 不要对自己说：“我不行……”或“我要是再年轻些就好了……”等等。





6. 利用周末，
和亲友到环境安静
的地方小聚一下。

7. 尽量不要说谎。
因为你说了一句谎言，
就要再说一千句谎言
来掩盖它。



8. 未雨绸缪，做好思想
准备，你的工作、生活、身
体等都有可能会出问题。

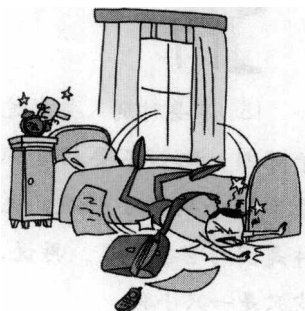


9. 带一本能让你心
情平和的书，在等车的
时候读。

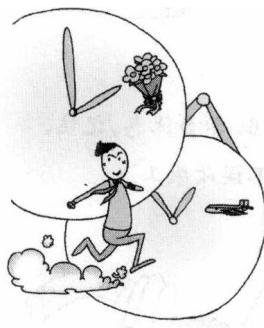


10. 今天的工作尽量超额完成一点儿，使明天的压力轻一些。

11. 不要对有问题的东西置之不理，如果你的闹钟、钱包、鞋带、挡风玻璃刷出毛病了，趁早修好或干脆换掉。



12. 提早15分钟到约会地点，提前1个小时赶到机场。



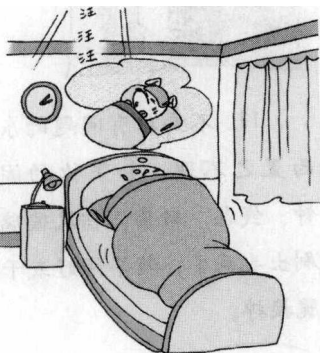
13. 比往常早起15分钟，站在阳台上观看城市风景。



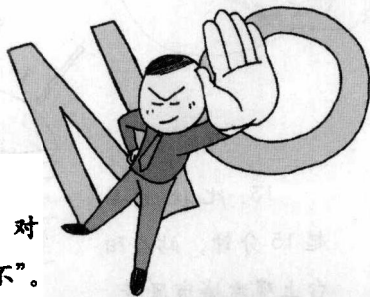


14. 好记性不如烂笔头，有什么事都记下来。

15. 不要对别人要求过于苛刻。比如不要指责邻居家的小狗叫了一夜，也许是因为它生病了，再说，它只是一只小狗。

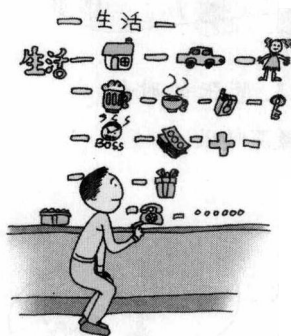


16. 学会休息，记住，磨刀不误砍柴工。



17. 学会说“不”，对没时间参加的活动说“不”。

18. 不想别人打扰的时候，关掉手机，拔掉座机电话线，或使用自动应答机。



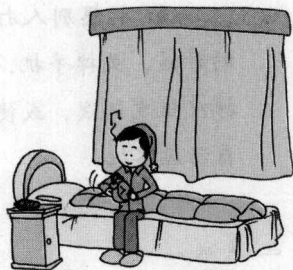
19. 生活是减法，把事情做得简单些，更简单些，再简单些……

20. 多和乐观的人在一起。和天天自寻烦恼的人在一起只能让你也喜欢担心这担心那。

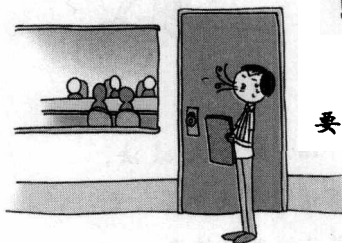


21. 长时间坐着工作时，每隔一小时就站起来舒展一下身子，伸个懒腰对身体很有好处。

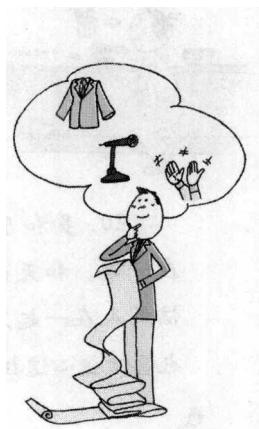
22. 关掉手机睡觉，
并且睡前定好闹钟，这
样才能睡得踏实。



23. 紧张的时候
要多做深呼吸。



24. 对压力较大的一些事做
好准备。比如，你要发表一个公
众演讲，那最好先在脑子里把所
有方面的事都过一遍，你穿什
么，准备怎么讲，听众会提些什
么问题而你又怎么回答等等。



25. 心情不好时，学会
对信任的朋友倾诉。这样可
以帮助你理清混乱的思绪，
好集中精力战胜困难。



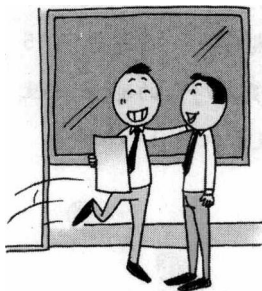
26. 下班后，做一些自己喜欢做的事，哪怕每天只做10分钟。



27. 每天的烟和咖啡都比昨天少一些。



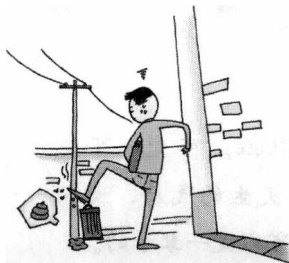
28. 学会把事交给有能力下属去做。



29. 不要忘记午休一会儿。

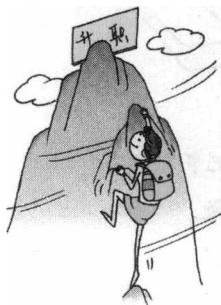


30. 对事对人要有一颗包容的心，接受我们生活在一个不完美的世界中的事实。



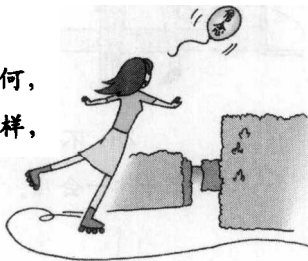
女性减压26方

英国专家总结出了女性“从A到Z”26个字母减压方法：

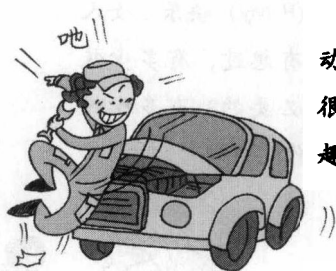


A (Ambition) 雄心壮志：女人也许担心这个词将使她们失去女性的温柔，然而，一项进行了15年的调查发现，74%的职业女性一直都在积极寻求提升的机会。

B (Belief) 信念：无论如何，女人至少得坚信一件事情，这样，才会让你的人生不至于迷失。



C (Cute) 可爱：可爱是一种天生的气质，女人的可爱可以是一辈子的。

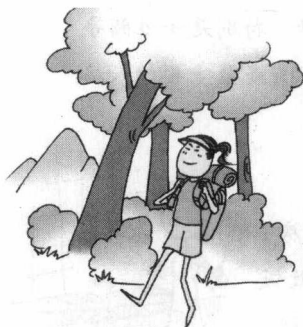


D (Do it yourself) 自己
动手：自己动手，是一件
很有意思的事情，所谓情
趣，一定要自己去创造。

E (Enjoy) 享受：细
细品味，生活其实有滋有
味。女人一定要懂得爱自己，
才会更快乐。



F (Freedom) 自由：
自己的人生要自己掌
握。做自己想做的事情，
人生自然有味道。



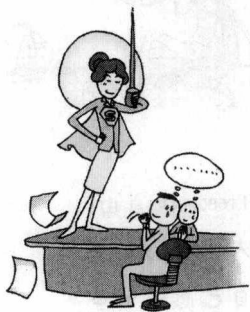
G (Go) 冲：
无论何时，无论何
地都要有向前冲的
勇气。





H (Happy) 快乐：女人你有没有想过，有多少焦虑是不必要的？有多少操心是在作茧自缚？

I (Independent) 独立：做个不依附别人的女人，说话底气都要足一些。



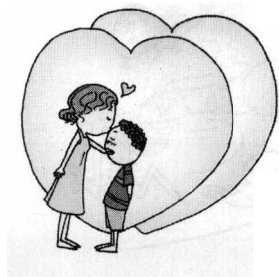
J (Just) 正直：对职场中的女性，特别是女性领导而言，正直是最重要的人格魅力。



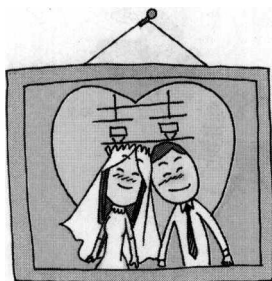
K (Kitchen) 厨房：现代社会中，会做饭的女人其实更受欢迎。



L (Love) 爱：爱会让女人变得更加温柔，懂得去爱别人的女人才会被别人爱。



M (Marriage) 婚姻：过去人们都知道，结婚使男人寿命更长、身体更健康。芝加哥大学的研究人员证明，结婚的女人同样比不结婚的女人在身体和精神上更健康。



N (No) 不：对你不喜欢的东西，一定要大声地说出 NO！

O (Open) 开放：开放的心态让女人更有时代感。

P (Personality) 个性：你喜欢什么？爱好什么？追求就是了！



Q (Quiet) 安静：回归宁静，让你更有女人味。



R (Romantic) 浪漫:

不要总是奢望男人去浪漫，这是女人骨子里就该有的一种气质。

S (Study) 学习:

你要不断学习，才跟得上身边优秀男人的步伐。



T (Tenet) 原则: 对事业、

对朋友、对婚姻、对自己，原则是个底线，在这条线的支撑下，有很多麻烦可以被省略。



理解万岁!

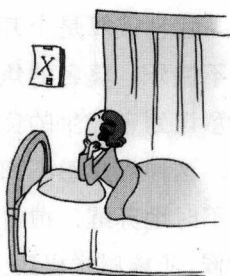
U (Understand) 理解: 为什么男人总是说女人不讲道理，多站在对方的角度思考问题，你会发现，宽容的女人也更容易被理解。





V (Vigor) 活力：谁喜欢一潭死水？有活力的女人，永远是这个时代的先锋。

W (Wisdom) 智慧：就让身边那些自以为比你聪明的男人为你效力吧。



X (X) 未知数：如果生活中一点未知数都没有了，那明天还有什么意义？

Y (Yoga) 瑜伽：最适合女人修身养性的锻炼方式。



Z (Zeal) 热情：多给周围的人和事一些热情吧，它让我们至少年轻 10 岁。

附 录

职场游戏之一：压力来自何方

“现在日子过得很焦虑，虽然一切都很好，可还是莫名其妙地焦虑。这真让人心烦。”阿东时常对朋友抱怨。

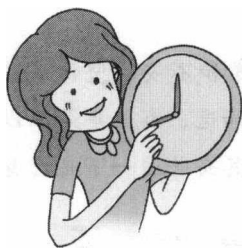
“生活还算平静，在别人眼里，我也该算是个开朗的人。然而，我自己知道，我很不快乐。莫名的焦虑感潜伏在内心好久了，我也已经意识到它产生的负面影响，却始终摆脱不了它的纠缠。这种焦虑感不知什么时候像恶魔似的进驻心底，时不时地苏醒，搅得我烦躁不安，使我在做任何事情的时候，不能感觉极致、单纯的快乐，也无法得到心满意足的良好感觉。应该说，现在的外部环境和内部环境还算顺利，可是，是什么原因导致我莫名其妙焦虑呢？”阿明也曾这样困惑过。

你是不是正因为一些莫名其妙的事情感觉不安？是否感到工作压力重重？如果工作使你感觉焦虑不安，但你不明白原因是什么，那么，你可以用下面提供的小游戏做一下测试，这是最简单不过的小游戏，目前正流行于台湾地区的公司白领间。方法非常简单，只须知道此时的时间即可，然后将此时的时间数字，

全部分散相加，直到加成一位数为止。比如，上午10点12分做这个小游戏，那么，此时时间为10点12分，计算： $1+0+1+2=4$ 。那么，你只需寻找到与4对应的运势即可。如果此时是下午6点54分，此时时间就是18点54分， $1+8+5+4=18$ ，然后再 $1+8=9$ ，那么，对应的运势为9。

不过，在做游戏前，一定要闭上眼睛静默片刻，并默默问自己三遍：究竟是什么让我感觉不安？问完之后方可睁开眼睛，计算时间时，要以你睁开眼睛时看到的时间为准。

提醒一下：提前把表的时间调整准确哦。



运势1：你的焦虑不安纯粹是你胡思乱想所致。不要太敏感了，有许多事情还没有发生，许多你不愿意面对的情境也许根本就不会出现，放宽心出去走走吧，你的不安和焦虑很快就会消失。

运势2：如果你在这时候感觉不安，可能确实是你的工作遇到了一些小麻烦，这些麻烦主要来自同事那里。如果你希望情况有所好转，那就跳出问题来想想办法吧。



运势3：你现在的焦虑和不安是有道理的，不过，事情远远没有你想像的那么严重。你可以提前做好思想准备，以随时应对那些你意想中的不良局面。



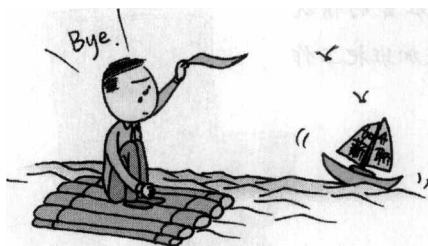
运势4：你可以松口气了。因为你有足够的力量克服导致你不安的事物。总之，鼓起勇气，你可以平安度过，并且还有可能因为克服这些挑战而让事业更进一步，因为老板最近很赏识你。

运势5：你的不安很有可能会真的发生，不过不要怕，因为事态并不是最坏的，并且由于你提前有了心理准备，你面对起来还算自如。

运势6：你一直想打消这些焦虑和不安，坚信事实没有那么可怕，但你潜意识中却又知道，有些事是难以避免的。所以，你小心一些吧，尤其要关注一下自己身体的变化。

运势7：你的焦虑和不安很有道理。你确实遇到了一些麻烦，但还远远没有达到辞职跳槽的程度。你该想办法去解决这些麻烦了，这期间尤其要注意和上司的关系哦。



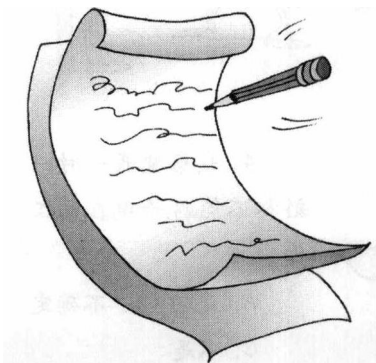


运势8：放弃想升职或加薪的念头吧，这是使你快乐的原因，而你最近好像没有迹象能达成心愿。

运势9：打起精神，好好去工作吧。因为你根本就没有什么焦虑、不安，你做这个小游戏纯粹是太闲了。



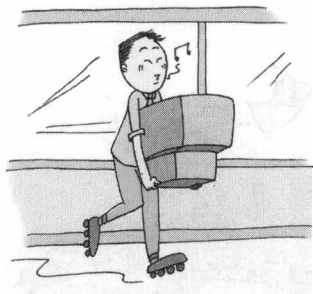
职场游戏之二：是否到了改行或跳槽的时候



做做下面的小测试：

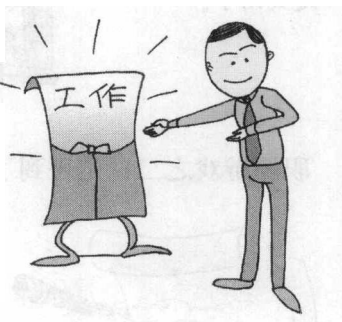
1. 即使在没加班费的情况下，我也愿意在晚上加班把工作做完：

- A. 是的
B. 不确定
C. 不是



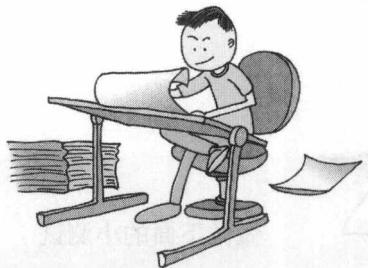
2. 对我而言，生活中最大的快乐来自我的工作：

- A. 是的 B. 不确定 C. 不是



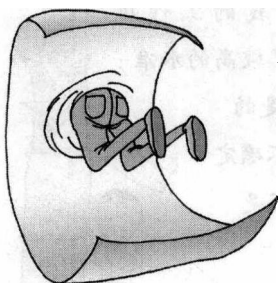
3. 发生在我身上最重要的事情，来自我的工作：

- A. 是的 B. 不确定 C. 不是



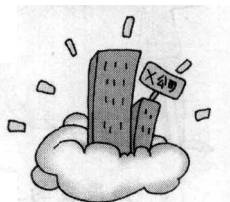
4. 我感觉我一时一刻都不能离开现在的工作：

- A. 是的 B. 不确定
C. 不是



5. 我个人是非常投入我的工作：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是



6. 我目前所在的公司是个理想的工作单位：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是

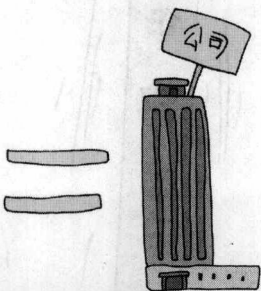
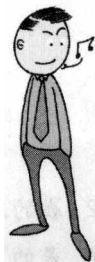


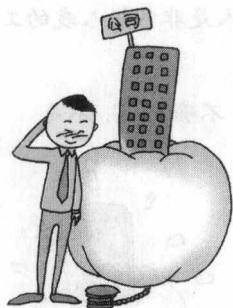
7. 我为在这家公司感到自豪：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是

8. 我发现我个人的价值观和公司的价值观非常类似：

A. 是的 B. 不确定
C. 不是





9. 如果我的工作能对公司有所贡献，我会感到高兴：

- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是



10. 我的工作质量保持了较高的水准：

- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是

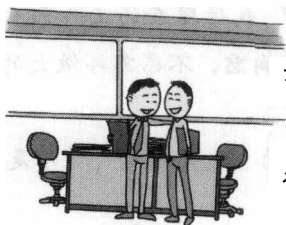


11. 我总是能在规定的时间完成上级下达的工作任务：

- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是

12. 我的工作效率总体来说较高：

- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是



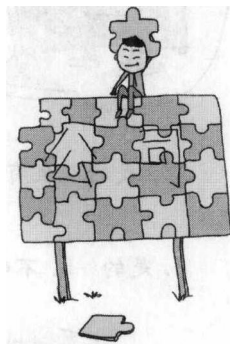
13. 我在单位内能跟其他同事友好合作：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是

是

14. 对那些能提升自己在公司影响力的项目或活动，我很有兴趣：

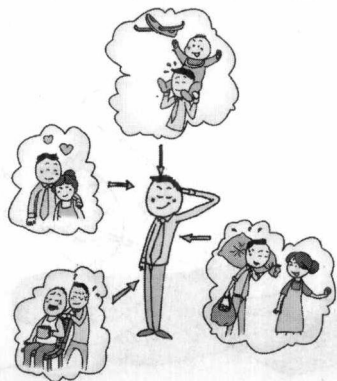
A. 是的 B. 不确定 C. 不是



15. 每当我回顾自己的努力和付出时，我对那些经历和结果都感到无怨无悔：

A. 是的 B. 不确定

C. 不是

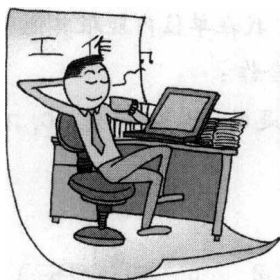


16. 我对于日常生活中许多职责都处理得很好：

A. 是的

B. 不确定

C. 不是



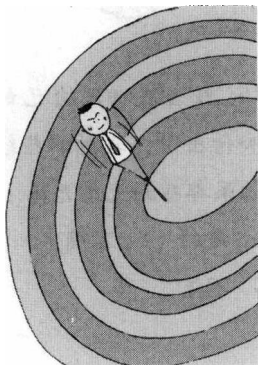
17. 我对现在的工作和生活表示满意，不愿意再做大的调整：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是



18. 我的人生有方向感和目标感：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是



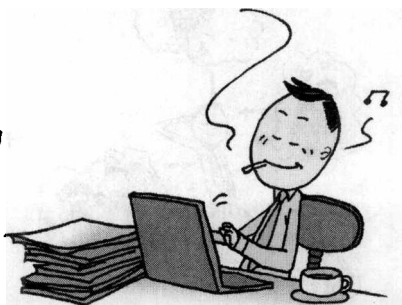
19. 我的工作在公司中是很重要的一环：

A. 是的 B. 不确定 C. 不是

20. 我对能做目前的工作，感觉比较满意：

A. 是的 B. 不确定

C. 不是



测试结果：A=2 分，B=1 分，C=0 分

计算一下您的得分：



如果您的得分高于 30 分，恭喜您，您现在是公司最富热情和活力的人。你的事业进展正顺利，就算有别的公司想挖您走，您也要慎重权衡一下啊！

如果您的得分在 11—29 分之间，也不要担心，因为您现在的状态其实是公司大多数人的状态，如果你想改变，你在公司内的影响力和发展前景，很快就会有起色；如果你不想改变，您会感觉工作压力会越来越大，要注意调整心理状态哦。

如果您的得分小于 10 分，别犹豫了，也别等到老板主动开口啦，建议您勇敢地选择跳槽或干脆就改行吧。

职场游戏之三：勇气和挫折容忍度有多大



台湾有一本知名杂志中介绍了一个关于测试勇气和挫折容忍度的方法：

只要回答下面的问题，找到相应的分数，然后按问题提示就能找到对您的分析。不妨试一下吧！

问题一：你的随身小包中绝对不可欠缺的是哪一种？

- A. 睫毛膏（男士：墨镜）
- B. 眉笔（男士：钥匙）
- C. 腮红（男士：剃须刀）

问题二：如果说发生了紧急的状况，你觉得会是什么事件？

- A. 身无分文，却有一大堆东西想买
- B. 一身遭遇时却与心中的他（她）不期而遇
- C. 跟朋友吵架

问题三：你暗恋的人主动约你，你认为你们会有什么发展？



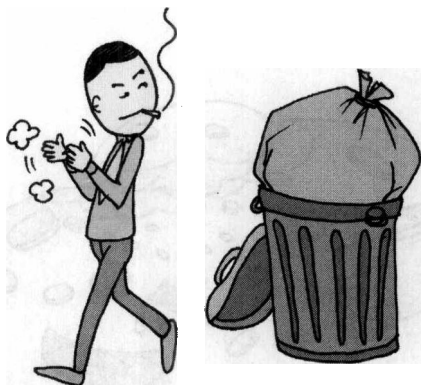
A. 当天就上床

B. 看情况决定

C. 先做朋友

问题四：请你选择一个会毫不犹豫地处理掉的东西：

A. 录下来还没有时间看的录像带



B. 手工做的礼物（男士：打火机）

C. 国外的化妆品（男士：进口的体育用品）

问题五：你最不喜欢异性讲什么话？

A. 跟我来

B. 你什么都不用做

C. 你是我的

问题六：如果要用最快的方法得到钱，你会用哪一种方法？

A. 把衣服或CD卖掉换现金

B. 跟父母去要

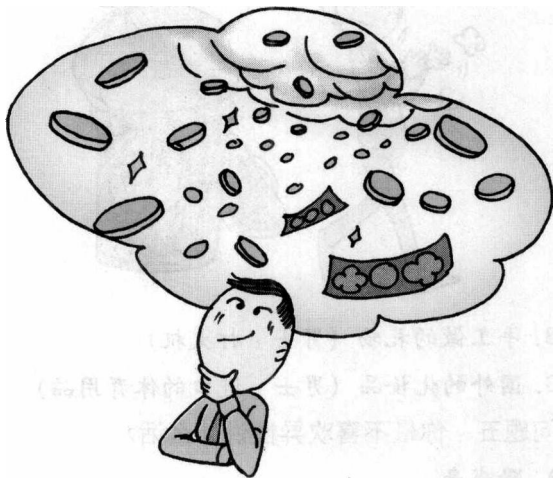
C. 去找份薪金不错的兼职

问题七：如果要你一直戴着一条手链，你会选择哪一种？

A. 跟好朋友或恋人（情人）成对的东西

B. 镶有幸运石的护身链

C. 有品牌的



问题八：什么时候你会觉得对朋友有罪恶感？

A. 把爱情摆在友情前面的时候

B. 说谎的时候

C. 没办法去帮对方时

问题九：如果要你选择一本会让你产生共鸣的儿

童书时，你会选择哪一本？

A. 蚂蚁和盖斯（男士：快乐王子）

B. 灰姑娘（男士：汤姆索亚
历险记）

C. 白雪公主（男士：海的女儿）

问题十：当一切都不再有变化，
让你觉得没有新鲜感时，你如何抒
发情绪？

A. 跟不同类型的朋友交往

B. 让自己有更多独处的时间

C. 什么都不做，一直发呆



问题各选项的分值情况：

问题一：A=1，B=5，C=3

问题二：A=5，B=1，C=3

问题三：A=5，B=3，C=1

问题四：A=3，B=5，C=1

问题五：A=1，B=5，C=3

问题六：A=3，B=1，C=5

问题七：A=3，B=5，C=1

问题八：A=3，B=1，C=5

问题九：A=5，B=1，C=3

问题十：A=5，B=3，C=1

总分：

35 分及以上 A 型 勇气度 80% 挫折度 90%

旁人看来，你的活力多得让人喘不过气来。面对每一件事，你总是一副舍我其谁的态势奋力挑战。可是，你却总是欠缺临门一脚，或许在于你欠缺计划性，以及有一些来自四周的阻碍。你常常没有深思就采取行动，或者不知不觉以自我为中心，结果在重要的时刻功败垂成。

26 ~ 34 分 B 型 勇气度 60% 挫折度 70%

你十分具有 POWER，可以把任何困难都当成是促使自己成长的粮食。但是，你虽然非常积极，而且考虑周到，但是相对的却太过自信，这是问题所在。你很容易觉得成功快到手了，却在最后遭受到意想不到的挫折。周遭的评价十分冷漠是你目前面临的现状。

16 ~ 24 分 C 型 勇气度 50% 挫折度 50%

你的勇气和挫折容忍度各占一半的比率，这种人只要有心，什么事都能顺利完成。可是，此种类型的人最要注意的地方是“没有野心”。你之所以容易放弃，或者满足于现状就是因为不想追求更大的发展。如果没有确立目标的话，今后的运势就堪忧了。



16 分以下 D 型 勇气度 20% 挫折度 10%

你的人生总有意想不到的幸运，虽然你没有强求，但总是很轻易地就能得到你想要的东西。但是，因为你到目前为止没有遇过任何大挫折，所以把人生看得太简单了。偶尔选择苦难的道路来磨练自己，不但可以提升你的勇气度，也可以培育出在重要时刻最需要的爆发力。

觉得自己很幸运往往就能拥有幸福感，凭你的勇气去掌握更多的好运吧！

职场游戏之四：今天职场运势如何

说明：这是流传于港台地区的小游戏，仅供娱乐，不可全都信以为真。

特别提醒：一天之内，测试次数不可超过三次。

扑克牌不但可用以赌博、娱乐、游戏，也可以用



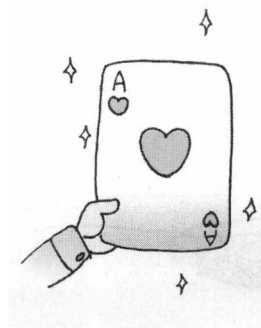
来测试占卜。扑克牌起源于塔罗牌，据说是吉普赛人于公元 1300 年左右发明的。扑克牌有红心、方块、梅花和黑桃四种图案。在这个小测试里，将以这四种图案来占卜你今天的职场运势。

做法：一副扑克牌，去掉两张主牌，剩下的 52 张用于游戏。首先是洗牌，洗牌的次数等于当天的日期。比如，当天如果是 8 号，那么，洗牌的次数就是 8 次；当天如果是 18 号，那么，洗牌的次数就是 18 次。在洗牌的过程中，心要沉着、虔诚，并且在心里时时地默念“我今天的运势会怎么样啊”，洗完牌时，随机抽出一张牌。



结论：看抽出的是什么牌，从下面的结论中查找到相关的说明，就是你今天的运势了！

一、抽出红心牌



红心代表升职或获得老板的赏识。不过，今天最可能的会是升职哦！

1. 抽出 A：一定会有好事，如果当天有会议，一定要沉着发言，因为上天注定今天老板格外赏识你，好运马上就要到来。

2. 抽出 2、5、8、Q：老板会很赏识你，甚至有可能在工作场合表扬你。

3. 抽出 3、6、9、J：那个一向对你有所顾忌的、野心勃勃的同事，今天莫名对你有好感，没准下班后会请您抽支烟，或者邀请您去打打球。今天您可以答应他，因为，他今天确实没有恶意哦。

4. 抽出 4、7、10、K：今天的好运只是暂时的，很快就会消失，你千万别被胜利冲昏了头脑。

二、抽出方块牌

方块代表金钱，你今天有望加薪，会有意外收入，或者遇到其他与获得金钱有关的事

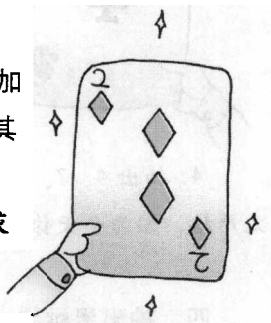
1. 抽出 A：祝贺你！你今天获得意外之财的可能性几乎达到 100%！可能是在意想不到的地

方获利，今天适合去做业务，或者买两张彩票碰碰运气。

2. 抽出 2、5、8、Q：不太妙，本该有一笔收入的，但没有按期得到。不过你别担心，只是暂时的，它注定是属于你的，很快就会回来。

3. 抽出 3、6、9、J：真抱歉……眼看着就要到手的钱溜走了。

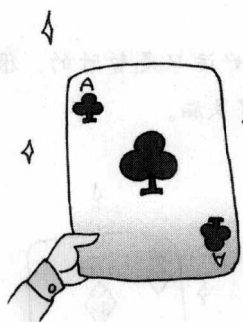
4. 抽出 4、7、10、K：今天要注意啊，出门后遇到乞丐就给他一块钱吧。还有，你今天要格外注意有人可



能试图敲诈你。

三、抽出梅花牌

梅花代表人际，看看你与同事们的关系有什么微妙变化：



1. 抽出A:和同事们相处非常愉快。

2. 抽出2、5、8、Q:你自己遇到一些业务上的小麻烦，而同事们的友好让你感动。

3. 抽出3、6、9、J:和同事们相处正常，偶尔会发现一些小小的乐趣。

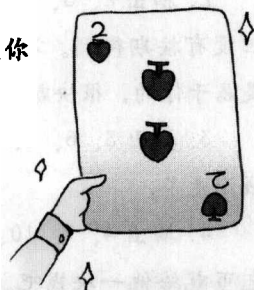
4. 抽出4、7、10、K:小心一些，不要对朋友要求太严格，因为今天你的人际指数奇差。

四、抽出黑桃牌

黑桃代表不很吉利，今天在各方面最好都要谨慎行事：

1. 抽出A:别太八卦，今天你不要苛求事业有什么好转，努力坚持吧，时机快到了。还有，今天你过多地表示对他人隐私的好奇，别人已经忍无可忍了！

2. 抽出2、5、8、Q:可能



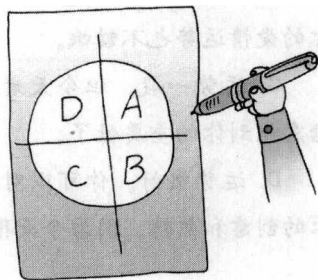
会有一两个同事对你不太友好，不过别担心，因为他们工作压力太大了，他们对事不对人，不要放在心上哦。

3. 抽出 3、6、9、J：你今天很想帮助别人，也想做好事业，但有可能别人并不领情，老板也对你的工作不是很满意。不过别担心，这都是暂时的。

4. 抽出 4、7、10、K：奇怪……抽到这张牌，说明你今天心中闪过改行、跳槽或者报复别人的念头。还是学会宽容吧！

如果工作场合没有扑克牌怎么办？你可以去买本《丁点猫和不点狗》漫画，随书赠送图案精美的扑克牌，实在是全方位的休闲。如果办公区不允许出现扑克，那么，介绍一种欧美地区近来流行的一种更为简单的游戏方式。有一张白纸、一支签字笔就够了。

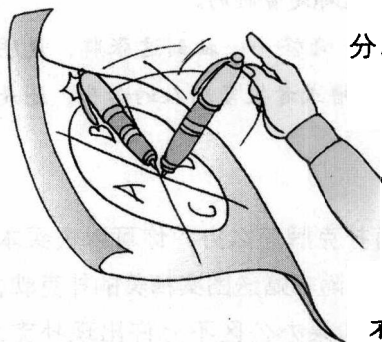
做法：拿一张 A4 白纸，用签字笔在正当中画一个直径约 10 厘米的圆，尽可能画得规则，不过，即使画得不规则



也无大碍。然后在圆内画两条相互垂直的直径，使圆的面积四等分。然后，按顺时针方向，在这四部中分别标上 A、B、C、D。再把你用来画圆的签字笔放到白纸上，以圆心为中心旋转，等签字笔停止时，看笔尖

那一端停止在圆的哪一部分。

如果笔尖恰好停在两个部分的分界线上，那就再重新旋转一次。因为，这个简单的测试，每天可以进行两次。



下面看笔尖指向各部分，分别代表什么运势：

A. 今天不是很顺利，上司对你最近的工作不是很满意。如果和他发生小小的争执，你一定要放弃，但不要灰心，因为这预示着

你的工作正在开始好转。

B. 情况大吉！今天你的事业、生活运势都不错，而且，你的爱情运势也不错哦。

C. 运势一般。但今天老板开始关注你的工作，他开始意识到你的重要性了。

D. 运势极好。你可以对工作采取积极的行动，发挥你的创意和热情，因为今天很容易做出成绩。