

<<工作的修行>>

图书基本信息

书名：<<工作的修行>>

13位ISBN编号：9787508631721

10位ISBN编号：7508631722

出版时间：2012-3

出版时间：中信

作者：郑雷飞

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<工作的修行>>

内容概要

用激励法推动的企业，会在发展到一定程度时遇到难以克服的瓶颈，只有企业的每一位员工都处在心绪平和的健康状态，才能激发每个人身上巨大的潜能，企业的可持续性发展甚或是跨越式发展才有保证实现。

作为一名优秀的青年企业家，作者以马斯洛需求理论为出发点，结合多年的员工培训实践，首创融会中国传统佛、道思想的“框架理论”，引导大家走出心灵误区，打破“框架”束缚，达致充满热情、创造力的平和境界，使个体释放更大的生命能量，使企业创出持续增长的业绩。

<<工作的修行>>

作者简介

郑雷飞，上海飞和实业集团董事长。

从20岁以两万元的资金创业起，至今已完成从经销商到拥有自主产权的制造商、乃至一个年销售几十亿元的集团董事长的转型。

他所创立的飞和集团被评为“中国优秀民营科技企业”，当选为中国空气压缩机协会副理事长、副理事长单位。

无论什么样的企业文化，着眼点都是人。

以人为本的企业管理，不仅需要对员工的激励，还要培养他们对自身情绪的掌控能力。

“员工的精力如果都内耗在办公室中，对企业是有百害而无一利的。

”郑雷飞相信，“内圣外王”，只有把员工都打造成“将才”，都树立起追求事业成就的信念，企业才能集聚最大的能量，在市场竞争中处于不败之地。

<<工作的修行>>

书籍目录

第一章 焦虑来时不要抗拒

焦虑这种病 / 003

造化弄人 / 009

认知是改变的契机 / 011

面对比逃避更有力 / 020

第二章 调准情绪的频道

冲动的代价 / 028

感知情绪的流动 / 031

几种对工作有益的正向情绪 / 034

走出负向情绪的阴影 / 037

情绪转换的技巧 / 041

第三章 摘掉框架的滤镜

框架与宿命 / 050

发现内在真相 / 052

信念决定命运 / 057

善用框架的力量 / 060

第四章 正视烦恼

痛苦是改变的信号 / 067

拒绝合理化解释 / 070

拥抱未知，直面恐惧 / 073

第五章 生命的禅意

平和就在此时此刻 / 082

当下与自然 / 086

静心以修慧 / 091

静坐以专注 / 093

调息以正念 / 097

第六章 你想要的生活

复制别人还是做自己？

/ 103

梦想是颗北极星 / 112

让一切趋于平衡 / 117

第七章 只想要赢时，你已经输了

放慢脚步 / 129

少即是多 / 134

适时说“不” / 141

寻求帮助 / 144

第八章 谨言慎行

沟通是信念的传递 / 149

怎样说？

如何听？

/ 156

未雨绸缪 / 163

第九章 重塑体能

活着干，死了算？

/ 172

<<工作的修行>>

要么不吃，要么大吃？

/ 179

少睡觉，就能多干活？

/ 185

动得越少，身体越好？

/ 192

第十章 学习是持续一生的事业

边工作，边学习 / 202

把“书房”带在身边 / 207

学会高效阅读 / 213

后记 平和的活力 / 221

<<工作的修行>>

章节摘录

第一章 焦虑来时不要抗拒 不知从什么时候开始,“压力山大”、“穷忙”这样带有自嘲意味的词语成了职场流行语。

朋友间表达关切的句子,也从“干吗愁眉苦脸的”,变成了“别那么焦虑不行”。

台湾漫画家朱德庸开过一个专栏叫“人人都有病”,用简约俏皮的四格漫画,把不同类型、活色生香的都市男女,放到大家再熟悉不过的各类场景中,调侃五花八门的“都市病”。

除了心浮气躁、迷惘彷徨、空虚寂寞、失落困惑、羡慕嫉妒恨等症状之外,如今人们的“病历”上,又“与时俱进”地多了一个新词——焦虑。

焦虑这种病 焦虑这种病,可以说是各种小病的集大成者。

如果把羡慕嫉妒恨这类心态比做普通感冒的话,那么焦虑就是伤寒,而抑郁则更重。

这种病成因复杂,不易根治,是多种心病打包整理后的升级版,说来就来,说走就走,后果还可能很严重。

有的员工,尤其是女孩子,喜欢在办公桌上放一些小花小草,既净化空气,又美化工作环境。这本来是件好事,但没想到,一名女员工在内部讨论会上告诉大家,在刚刚过去的春节假期里,她焦虑万分。

原来她不仅在桌上养了一些绿色植物,还弄了个鱼缸养了几条小鱼,每天喂食换水,呵护备至。因为要回老家过年,她只好把鱼缸留在公司,但是从放假离开公司那天起,她就开始担心那几条小鱼,怕它们会死。

她说,春节在家的那几天总会想起办公桌上的鱼,然后开始焦虑,怕办公楼会断电,鱼因氧气不足窒息而死;即使没断电,也怕鱼缸的电插座连续使用会走火;天冷的时候又担心鱼会冻死……好不容易盼到的长假却没能好好休息,她只想着早点儿回公司。

每天早上一睁开眼就焦虑的人毕竟是少数,大多数焦虑症的发作属于间歇性,由具体事物的刺激而引发,并且分为轻微、严重等不同等级。

轻度焦虑的症状是,在某一时段、遇到某些问题时会感到焦虑,等到事情过去、问题解决了,焦虑症也就不治而愈。

一名新业务员刚进公司,我们告诉他,我们的产品应用领域很广,电厂、水泥厂、钢铁厂、焦化厂、化工厂、矿山等都使用空压机。

小伙子听了以后很有激情,觉得产品很好卖,要大干一场。

3个月过后,他垂头丧气地回来说,每天在市场上跑,却连一份订单都没拿到。

签不到订单就没有绩效,他的底薪又不高,吃饭、住房、交通都要花钱,小伙子开始焦虑了。

好在这名业务员很聪明,也很有毅力。

又过了一段时间,他摸索出了门道,签下第一份订单。

一年之后,他终于干出了不错的业绩。

但是一问,他还在焦虑,因为行业竞争激烈,小伙子好胜心强,跟同事暗中较劲儿,每天都跟时间赛跑,忙个不停。

几年后,小伙子成为能独当一面的区域经理,没想到他的焦虑症也随之升级,经常茶饭不思,做什么都没劲儿。

有一天,他突然晕倒在办公室,医生诊断他为“虚劳”,让他在家休养,先把心病治好。

一个人一无所有的时候,会为温饱而焦虑;做出成绩的时候,为更上一层楼而焦虑;独当一面的时候,责任带来更大的压力……这就是中度乃至重度焦虑症患者的心理轨迹。

中度焦虑症患者会在没有特定刺激的情况下无来由地犯病;对某些重度患者来说,仿佛从上班的第一天起,焦虑就如影随形。

随着焦虑程度的加深及发作频率的加快,让他们焦虑的已不是具体事物,而是工作本身。

从时间上看,每逢节假日的最后一天晚上,或是月底、年底需要交计划、总结的时候,就是上班

<<工作的修行>>

族焦虑症的高发期；从职业上看，从事金融、法律、医护、客服、销售等工作，需要经常与钱或人打交道者，是焦虑症的高危人群。

以性别分，在职场中，男性比女性更容易焦虑；以职位分，一家公司里，职位越高者越常感到焦虑。

当然，也不排除某些工作狂一上班就来劲儿、一放假就像丢了魂儿，还有领导成天笑嘻嘻、员工每天都抑郁这样的特例。

实际上，焦虑并不是什么令人难以启齿的事情，相反，它还是比较时髦的职场病。

以前人们见面打招呼时总是问“吃了没”，现在慢慢变成“最近怎么样”，而回答“很焦虑”的人，不仅不会被鄙视，没准儿对方还会对其肃然起敬：焦虑，说明不但有事干，而且做事用心，怎么看都是“成功人士预备役”的一分子。

经年累月，说不定哪天焦虑过后就迎来了成就。

人们潜意识里觉得焦虑并不是大问题，于是几乎不会把焦虑当做病。

数据显示，70%左右的焦虑症患者没有接受过治疗或是治疗不足，很多人带着问题生活多年，结果引发抑郁、酒精或药物上瘾，甚至出现身体机能障碍。

“君有疾在腠理，不治将恐深”，如果对寻常小病置之不理，等到“疾在骨髓”，就会要人命。

说到治疗，我并不赞成把自己的心理问题完全托付给医生，相反，最重要的是自知与自治。

定期跟心理医生促膝长谈，你确信自己能对一个陌生人毫无保留地开放？

如果你需要的是一个倾诉对象，那么跟配偶或朋友沟通、写日记都是不错的办法。

没有人比你本人更了解自己，就像所有的生理顽症一样，心理问题治标容易治本难，如果你对自己的健康状况和情绪状态有比较深入的了解，在日常生活中注意自我调整与克制，做自己的医生，其实很多心病都能不治而愈。

想知道你的“病情”？

下面这张表格能帮助你自测焦虑的严重程度。

表1—1 你焦虑吗？

采用下列评分标准，在右栏中给你过去一周的感受打分。

完成之后，把右栏的分数相加，计算你焦虑情况的总体得分。

0=一点儿都不；1=稍微有点儿；2=有一点点；3=非常

感觉	评分	1. 感到不安	2. 无法放松
3. 焦躁不安	4. 很容易疲倦	5. 头疼	6. 呼吸不畅
7. 眩晕或者头晕	8. 尿频	9. 出汗（与热无关）	10. 心跳加速
11. 胃（胸口）灼热或反胃	12. 易怒	13. 容易受惊	14. 难以入睡
15. 担心的事很多	16. 难以控制忧虑	17. 难以集中精力	你的焦虑情况得分

得分5~10，属于轻度焦虑；11~15属于中度焦虑；16及以上属于重度焦虑。

造化弄人 必须承认，焦虑并不总是一件坏事。

至少进化心理学家会告诉你，在原始社会，对生存环境、食物等的担心，能帮助人类找到适应不同情形的直觉反应和保护措施。

焦虑使人类克服险恶的环境生存下来，是大自然让我们提高警惕的方式之一。

从远古时代起，人类就生活在一个充满危险的世界里，比如天敌、饥荒、严寒、疾病等。

为了生存，人类必须不断进化以适应恶劣的环境，逐渐拥有了躲避各种危险的能力。

这种进化，既包括生理上的，也包括心理上的。

对周围事物时刻保持警惕，这种戒备心理是一种自我保护，而由此延伸出的恐惧或反感，则是人类对环境的本能适应。

当人类已经进化到能够很好地保护自己、适应环境之后，曾经对我们有益的心理反应不再是生活的必需。

我们所面临的现实挑战发生了质的变化，但人类大脑的运转方式似乎没有发生太大的转变。

对我们很多下意识的反应追根溯源的话，石器时代的生存法则虽然已经过时，但进化将它们牢牢嵌在我们的身体里，保护我们远离危险，而它们就像安装在我们大脑里的软件。

直觉告诉我们，遵循它就能安全。

比如，恐高、畏水等警示性冲动，有助于人类避开各种危险情况。

<<工作的修行>>

要对陌生人保持警觉，因为与充满敌意的部落相遇，可能会给本部落带来一场灾难。越善于向他人展示自己没有威胁性的人，越不容易被强者攻击；表现出合作的意愿，就能避免发生致命性对抗。

强迫症患者喜欢囤积很多东西，这样的冲动在资源稀缺的原始环境中大有裨益。

广泛性焦虑症是现代版的“防患于未然”，因为部落里总有一些预想灾难并为之作好准备的人。

总之，如今我们表现出的许多焦虑症状，其实已在人类进化过程中写入了我们的身体，它们始于人类在进化过程中产生的恐惧。

认识到是进化让人类变得神经质，焦虑是人类有备无患的心理本能，我们就能更好地接受这个观点：完全没有必要将焦虑视为个性缺陷，从而感到内疚或尴尬，因为它只是人类生物遗传的一部分。焦虑本质上是一种自我保护，曾在人类历史上扮演了积极的角色，将它完全消除是不现实的，但我们可以学会缓解它、控制它，使之不再成为削弱我们、妨碍健康、限制自由的阻力。

当我们被焦虑控制时，周围的人对此看得一清二楚，他们会劝说“焦虑不能解决任何问题”。

某种程度上，我们也知道他们说得没错，但就是没办法不焦虑。

那套已经运作了几百万年的过时规则，需要我们花费大量时间和精力去重写。

幸运的是，自然在赋予我们某些本能的同时，还赐予人类另外一种能力——理性，以修正那些基于经验的直觉反应。

当我们意识到某些规则是源自非理性的信念时，就要开始挑战它们。

如果我们一次次经历某种看似危险的情况却没有遭受有害的后果，大脑就会变得理性，恐惧感也会降低。

这样的学习、经历和挑战，将贯穿我们的一生。

因此，我们童年时天然害怕的一些东西，会随着我们年龄的增长而丧失“威力”。

孩子们通常会对动物、黑暗、孤独等感到害怕，但长大后渐渐发现，这些东西并没有威胁到生存，也并不可怕，恐惧感就会降低。

比如，城里的孩子通常比乡下的孩子更怕蛇，因为后者更常见到蛇，知道不伤害它们通常就没有威胁，原始的恐惧消退得更早。

再比如，很多人一旦学会了游泳就不再怕水。

认知是改变的契机 好消息是，焦虑的人大都很聪明。

饿了就吃、困了就睡的猫咪应该不懂什么叫焦虑，在满足了温饱等生存需要后还会焦虑的，可能只有人类，尤其是其中头脑发达、思维敏锐的精英阶层。

那些职场上的高效能人士有更多的职责和使命、没完没了的业绩指标与时间压力，这让他们的神经绷得很紧，大脑超速运转，不断检索、比较，以在众多选择中迅速作出决定。

坏消息是，焦虑很可能是聪明过头儿的反应。

为了打败对手、挑战自己，我们未雨绸缪，生怕有什么疏漏。

为了做到最好，我们算计未来，过分认真，思虑过头。

想象事情会怎样发展，别人会怎么想，哪些地方可能出错，出了问题该怎么解决……结果就是，大脑像刹车失灵一般停不下来，焦虑变成生活的主旋律。

生活之所以变得复杂，是因为你没有用一种简单的心态对待它。

必须清楚，你的任务不是完成那些剪不断理还乱的试题，而是把这张自问自答的试卷扔到一边，让你的大脑停下来，对它作个“安全检查”，看看问题究竟出在哪里。

在心理学家的疾病清单上，焦虑症占了长长的一列。

本书无意详述那些罕见症状，对于上班族而言，只需了解以下四种常见症状。

它们在职场上是如此常见，几乎每个人都能在自己身上找到对应的一种或几种症状。

强迫症 一名员工在公司培训中坦言自己有手机强迫症，没想到立刻引起了很多同事的共鸣，他们还有钥匙强迫症、电脑强迫症等。

“强迫”他们的基本都是与日常工作密切相关、使用频率极高的物品。

<<工作的修行>>

那名得了手机强迫症的员工，每天早上出门前都要翻一遍包，确认手机在包里才能安心去公司。有时出门后还是觉得不放心，一想到手机就忍不住去翻包。在公司开会、吃饭、应酬时，手机随时捏在手里，隔一阵就瞄一眼，怕错过电话或短信。如果调成静音模式，查看的频率会更高。

有一次，他的手机坏了送去修理，可一听到身边响起类似的手机铃声他就觉得不安，总感觉是自己的手机在响，担心有客户或朋友因此联系不上。他觉得手里就像缺了什么东西，浑身不舒服。取回手机后，他做的第一件事就是翻看是否有未接电话或未读短信，哪怕是陌生号码也忍不住挨个拨回去。

钥匙或电脑强迫症患者的表现也大抵如此，其思维和行为模式是：脑子里反复出现让自己感到困扰的想法和画面，于是忍不住强迫自己实施某些行为以压抑这种想法，比如无来由地反复检查、不停洗涤，以免自己失控、犯错——意识到自己想法的不合理，却依然被这些想法所驱使。有时，他们有强烈的冲动去做某事、实施某些行为，因为这能让他们满足或是压制强迫念头。

洁癖也是强迫症的一种，表现为对干净整洁的极端追求。有洁癖的人试图生活在一个绝对纯净的世界里，现实的“污浊”环境让他们感到极度不适应。他们有的拒绝使用公共卫生间，有的用厚厚一叠纸巾包着才肯转动门把手，有的只是客人来家里待一会儿就恨不得大扫除。

对细菌无处不在、无孔不入的担心让他们如坐针毡。

广泛性焦虑症 在一次同学聚会上，以前活泼开朗的一位女同学满面愁容，打不起一点儿精神。后来一位同学告诉我，她离婚多年，独自带着儿子生活，郁郁寡欢的状态已经持续很长时间了。

原来，这位女同学自打离婚后就变得焦虑起来。每天儿子上学以后，她就开始担心他在学校里过得不好，因为他曾被其他孩子欺负过；如果哪天儿子回家晚了，她就焦虑得不行，猜想会不会是校车出了事故。她同样担心自己的工作，万一哪天被炒鱿鱼，很可能再也找不到好工作了。每到月底，她都担心前夫不能按时汇抚养费过来，没有这笔钱，仅靠她的工资承担日常生活开支及儿子的学费会比较吃力。她还担心自己万一有个头疼脑热的更是要命，如果到了生病住院的地步，儿子没人照料，工作怕也不保。

于是，她上班时紧张兮兮，回家后则经常彻夜难眠。没完没了的担心损害了她的健康，她经常头痛、消化不良，跑去看医生，又查不出任何毛病。

面对同样的问题，其他人也许只是觉得“那不可能发生，车到山前必有路”；但广泛性焦虑症患者却会情不自禁地去想象可能出现的各种消极后果，以及该如何应对。他们对几乎所有的事（而不是一两个特定的问题）表现出一种持久的焦虑，身体症状为失眠、疲惫、经常性头晕、肌肉紧张、消化不良等。

大约7%的人会在一生的某个时候患上这种病，而它对女性的影响力是对男性的两倍。这或许能解释为什么职场上抱怨最多的往往是女性。

那些每天一坐到办公桌前就头痛得要命、为一点儿小事都会分心的人要小心，上班族的广泛性焦虑症体现在对任何与工作相关的问题都有一种没来由的担心上，这些顾虑不断烦扰你，如果这种状态持续时间较长，就会大大降低你的工作热情。

如果工作让你感到厌倦，在作出辞职或跳槽的决定之前，你就要搞清楚，让你困扰的究竟是工作本身，还是你焦躁不安的情绪。

上述案例中的女同学所担心的事情其实一件也没发生——前夫的抚养费每月准时到账；儿子的学习成绩不错，在学校有很多朋友；老板最近还给她加了一次薪。

对于工作的广泛性焦虑，实际情况通常也没有你想象中那么严重，往往是你自己浪费了大把时间和精力，自讨苦吃。

社交焦虑症 一项针对8 000个15~54岁年龄段的人所作的调查显示，社交焦虑症患者的比例超过

<<工作的修行>>

了13%。

有社交焦虑症的人，害怕被别人评论，尤其是在社交场合，包括参加聚会或会议、当众发言或演讲、在公共场合用餐等。

他们过分在意自己给他人留下的印象，对自己的社交表现缺乏信心，表现出来的症状是极度紧张甚至僵硬、手足无措。

我在给员工工作培训的时候，会不时提一些问题和大家互动，以活跃气氛。

每次被我点名的员工都有不同的反应，有的像中了奖一样开心，一站起来就滔滔不绝；有的跟平时没什么两样，偶尔也会反问我几个问题；有的则比较紧张，说话磕磕巴巴，面红耳赤。

最后一种情况，大都发生在技术部门的员工身上。

他们平时的工作与外界沟通较少，性格相对比较内向。

据我观察，有的员工比较腼腆，刚发言时也会紧张，但过一会儿就能恢复正常。

如果某个员工紧张的状态持续了很长时间也不见好转，且每次发言都是这样，那就要引起重视了，因为这不能简单地归为性格内向，而是社交焦虑症的典型症状。

极度自尊、缺乏自信、性格孤僻的人容易罹患社交焦虑症，他们的思维模式大致是：“如果我表现不好，别人会觉得我看起来像个傻瓜……如果有人那样想，就太糟糕了……我看起来一定很傻……我真是一无是处……”就这样不断把自己推向自责与绝望的恶性循环，结果往往是越来越沉默、孤僻和不合群。

上班族里，表现出不同程度社交焦虑的人不在少数，这或许是最常见的一种职场焦虑症。

因为表现形式上具有一定的相似性，很多人会把自己的焦虑反应归为个性上的内向和害羞。

的确，你下意识地想要逃避公开场合的演讲、自我表达、被他人关注，很难判断这种恐惧和不安是否已经发展到一种病态的程度，或许它只代表了你个性中常见的害羞和保守。

在大众文化里，害羞并不被视为一种异常。

有调查显示，大约40%的成年人认为自己很害羞，95%的人承认自己偶尔会害羞。

这使得焦虑症患者具有一定的隐蔽性，但社交焦虑会让人时刻感到痛苦，并严重影响个人生活。

特定对象恐惧症 我们公司有一名区域经理，他干起业务来是个强者，但遇到乘飞机出差的情况，就会变成一个“废人”。

虽说人们在飞行时多少会感到不安，但他的问题实在很严重。

登机前一天晚上会整宿睡不着觉，上飞机之后则提心吊胆，以前从报纸上或是别处听来的坠机事故，在脑子里像跑火车一般再现。

飞机启动时，他紧张得要命。

飞机腾空的一瞬间，他紧闭双眼，牢牢抓住座椅扶手，手心里全是汗。

整个飞行中，他根本无法入睡，也不能听音乐、看报纸，稍有颠簸就胆战心惊。

这种状态会一直持续到飞机平稳落地，他走出机舱，整个人筋疲力尽，像打了一场大仗。

顾名思义，特定对象恐惧症是指对某种特定刺激无明显缘由地感到恐惧。

最常见的是害怕飞行、蛇、蜘蛛、雷电、封闭的空间等，另外，很多人看到针头就心跳加速，见血就晕，登高就哆嗦，也属于此类型。

从生物进化的角度讲，特定对象恐惧症源于原始环境中普遍存在的危险，而基于进化论观点，有的人天生就害怕某些特定的刺激。

也有人后天习得了恐惧感，环境危险引发恐惧的条件反射，若一定时段内无法释放，就会沉淀为潜意识，激发“病态”的身心反应。

心理学家认为，60%的成年人多少都有特定对象恐惧症，这么高的比例，我想是把程度较轻的恐惧反应也计算在内的。

工作场合最容易触发大家恐惧心理的，或许是喜欢发号施令的“老板族群”。

一个人意识到蛇、蜘蛛有毒，坐飞机有可能失事，登高也许会摔下去，事物潜在的危险性会让他恐惧。

但“得罪”老板的危险系数更大，员工表现不好随时可能被老板批评责骂、扣发工资甚至炒鱿鱼，即使没有亲身经历，仅靠想象，人们也会对老板的威力感到恐惧。

<<工作的修行>>

这么算来，有“老板恐惧症”的员工比例会远超出60%。

面对比逃避更有力 感到紧张焦虑的时候，你会怎么做？

· 暴饮暴食，狂吃一通 · 疯狂购物，在“血拼”中找乐趣 · 拼命工作，让自己忙得没时间想别的事情 · 用酒精、烟或药物麻痹自己 这样做能解决问题吗？

答案是，能——如果暂时忘记烦恼也算是解决问题的话。

这样做的“好处”还包括，附赠一个更加难以收拾的烂摊子。

狂吃一通会强化那种毁灭自我的饮食习惯，肥胖糟糕的身体会让你的烦恼绵绵无绝期；疯狂“血拼”的代价是花大把银子买回一堆可能再也用不上的东西；拼命工作会让你的身体超负荷运转且效率低下，挫败感生生不息。

而用酒精、烟或药物麻醉自己的后果是，你的感觉暂时变好了，然后你的大脑加倍反弹，于是你感觉更差了，等醉意消退之后，你感到更加焦虑，这时你会想要再喝一杯，让酒精继续抑制中枢神经。

最后，你大脑一片空白，像坐上云霄飞车，酒醒之后，问题还是那些问题。

就算“直面问题”、“拥抱痛苦”这样的老生常谈让你听得耳朵起茧，我还是要说同样的语句，因为“废话”有时也是真理。

正视现实，才能解决问题；逃避现实，一个问题会造成更多问题。

需要注意，焦虑带给我们的痛苦，多半是我们的大脑制造出来的。

当我们毫无理由地恐惧某些事物时，当这种恐惧感扰乱我们的生活、破坏我们的情绪、限制我们的活动、毁掉我们的幸福感并威胁到我们的健康甚至生存时，我们应该努力改变大脑的运转模式，改写“旧世界”的规则，让大脑更清楚地认识到外界所发生的变化，而不是被各种扭曲和误解所蒙蔽。

首先，你要引导自己从积极的角度给焦虑定性，内心真正接受你正被焦虑笼罩这个事实，不排斥，不抗拒。

要意识到： · 焦虑感也是正常情绪的一部分，只要我们活在这个世界上，就免不了会焦虑

· 每一个人，在一生的某些时候都会感到焦虑，并非只有你一个人是这样。

· 焦虑是我们的祖先适应生存环境的有力工具，你的焦虑是有原因而且是合理的。

· 你的焦虑是暂时的，不会带来危险。

· 感到焦虑是正常的，没有理由为此感到内疚或羞愧。

· 完全没必要控制焦虑的情绪，感受并忍受它就好。

· 就算你正在焦虑，也可以富有成效地处理其他事情。

等到你足够心平气和的时候，再用下面的方法，循序渐进地找到焦虑的源头及解决方案。

1. 让你焦虑的到底是想法还是事实？

相信每个人都有参加考试的经历。

考试前如临大敌，大家都紧张得不行；考试结束后，无论表现如何，人人都长舒一口气。

你必须认识到，自己更多的是在为尚未发生的事情而焦虑。

比如，“马上轮到我发言了，我有可能语无伦次”；“项目进展得不够顺利，老板可能很快就会找我谈话”；“如果这事搞砸了，大家会觉得我能力不够”……对未知的担忧只是脑子里的想法，在它变成事实之前，仿佛时刻都在触动你那根焦虑的神经。

对未知事物或已知事件的未知后果感到担心，让你产生了负面的焦虑想法，形成“会出现坏结果”的心理暗示。

下一个问题就是：这些想法是否有必要，且符合事实？

2. 对焦虑想法进行成本效益分析。

找来纸笔，把你所有的焦虑想法记录下来，看看你的担心是否有价值。

如果你为“可能失败”焦虑，记录下你对这种想法的确认程度，以及感情的强烈程度。

比如，“我感到焦虑（80%），是因为我很可能会失败（96%）”

然后权衡你焦虑想法的利弊，比如，“失败”的弊端是“被别人看不起，让我无地自

<<工作的修行>>

容”；好处是“促使我全力以赴地应对问题，争取胜利”；

接着看看负面想法的逻辑是否经得起推敲。

最坏的结果会是怎样？

如果你失败了，别人真的会看不起你吗？

换个角度来看，如果身边有人失败了，你会觉得他很没出息，因此看不起他吗？

换位思考会让你发现，原来你在评价自己和对待别人方面，有着双重标准。

再来看看事情积极的一面。

如果放下一切担心，努力解决问题，就很有可能成功；即使失败，也未必会被人瞧不起。

与其如此，不如不要想太多，积极行动起来。

由此很容易推导出一个结论：如果我没有那种想法（会失败），应该会更好。

3. 直面可怕的想象，使之去灾难化。

问问自己，某事最糟糕的结果是什么？

为了减少它对你的惊吓程度，你可以反复体验想象中的可怕场景，以降低自己对恐怖画面的敏感性。

如果害怕被别人看不起，就用30分钟来想象自己受到别人嘲笑的样子，再去正面看待

它——为什么这并不可怕？

把自己置入想象中的恐怖情境中，慢慢你会发现，那些让你焦虑的人或场景，其实没那么可怕。

（你犯的错，别人也同样犯过，或者免不了会犯。

）如果你还是觉得会受到威胁，那么看清它们的面目后，你可以试着去弱化那些可怕的画面。

比如，把嘲笑你的人想象得比你弱小，换做他们，也不一定能把事情做好，他们根本没有资格嘲笑你

。

4. 奖励你自己。

如果发现上述方法对缓解你的焦虑感确实有帮助，一定要奖励自己。

对自己的奖励越丰厚，你对成功带来的愉悦感和成就感就越记忆犹新。

事实发生之前，始终心平气和地努力争取最好的结局，坦然接受并面对最坏的结果。

能做到这样，你已经焕然一新了。

奖励自己的方式，还包括列出你对自己所有的正面评价，比如“我又成功了一次”、

“我能做到”、“没什么大不了的”等等。

日后一旦产生负面想法，这份成功清单能帮你作出理性的回应：我曾在很多事情上有很好的表现，即使这次失败了，也绝非世界末日。

……

<<工作的修行>>

编辑推荐

谁偷走了你的工作激情？

谁触发了你的情感敏感区？

焦虑、抑郁何时成了生活主题？

换一种方式看人，换一种姿态做事

工作是最好的修行，职场是最好的道场

<<工作的修行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>