学会甩掉四种生活焦虑

路大堵,事太多,这个人大难缠,那件事太难办……这些超出控制范围却又躲不掉的事,让我们心急如焚,硬着头皮还得干下去。上海医学院精神卫生学系主任季建林、北京回龙观医院精神科主治医师宋荣升,教大家怎么在这四种失控状态中减少损失,控制焦虑。

趋合焦虑:干不完活

人有一种做事要有始有终的“趋合心理”,事情不能一口气干完时,就会产生相应的焦虑。这种焦虑几乎与上班族如影随形:书桌上堆满了文件,而电子邮箱里还有几十封未读邮件,笔记本上的“待办事项”已经排到了好几天后。偏偏明天就是老婆的生日,而老板叫你留下来加班……

很多时候,不是事情太多让人焦虑,而是这些事情太无序。我们需要做的,就是把无序变有序,缩小趋合心理的“管辖范围”:在纸的中间划一条直线,左边那栏按照优先级写上“今天”必须办完的事情,右边尽量写上明天、下礼拜甚至下个月再做也不迟的事情。转眼间,必须在今天处理完的事情少了一大半,你将感到一股力量油然而生。每处理完一件事情,就拿出笔用力地把它划掉。这个举动会让你产生更大的动力,迎接下一个需要被完成的事情。

最后,问问自己,这些所有的事情,是不是都是你应该做的,还是因为你的“大包大揽”,导致接下许多不可能完成的任务。如果是的话,首先,你需要做的是温柔地拒绝、温和地坚持,或许对方的反应未必如你想象的那么强烈。

迟到焦虑:赶不到会

迟到,似乎已成为许多都市人一开门就要面对的无奈事。在路上经常能看到神色焦灼的赶路者,他们背

后往往有这样的场景:早上九点整有一个非常重要的会议,起床后匆忙梳理时担心着变幻莫测的路况,发现自己的手在颤抖;出门后果然一路红灯,眼看手表指向了八点四十五分,滴水未进的胃开始绞痛,心跳开始加快,感觉自己要坠入一个恐怖的无底洞……

干着急?错了。其实你有三件事可以做。一、问自己一个问题“此时除了焦虑之外,我还能做什么?”这个重要的问句会使我们的心理状态由被动、无助转变为主动、掌控,焦虑就会降低不少。二、立刻与会议组织者取得联系,告诉对方自己不能按时到达会场,并真诚地道歉,这样可以让对方明确你的状况,避免因等待你而浪费更多的时间。最愚蠢的做法就是逃避现实,等到对方来催才说明情况,这样会让对方陷入被动的境地,反而容易造成矛盾。三、在到达会场以后,应该诚挚地向所有人承认错误,不要找任何借口,“伸手不打笑脸人”,这样其他人也不会一直纠缠在你迟到的问题上。

“守时”是人际交往的一个重要原则,偶尔一次情有可原,如果上班、约会都常迟到,就要反省是不是自己的时间管理能力出了问题,以便及时改正。

人际焦虑:处不好的人

追求良好的人际关系是社会人的生存本能,因此一旦遇到难缠的人,我们的焦虑指数就会飙升。经常制造噪音的邻居、固执己见的同事、找你借钱的亲戚、粗鲁不近人情的客户、送错包裹的快递员……不管哪一种,一天的好心情都可能因此毁了。

此时,冷处理最重要:面对这些令人不舒服的情境时,首先要留意自己当下的反应。一般来说,会有咬

牙、皱眉、呼吸短浅、心悸、肩颈紧绷、握拳等压力生理反应。只要这些压力生理反应还存在,我们的心理情绪就会跟着紧张焦虑,这两者最终造成恶性循环。所以,不管在任何时候,碰上难缠、啰唆、不靠谱的人,不要理会对方的态度,而是言简意赅、语气平缓地澄清重点问题,这样才能化繁为简。如果对方太过分,一定要坚定拒绝对方的无理要求,但依然保持和缓的态度。

最后放下它:想一想,为什么这么多事情集中向自己发难?是运气太糟糕,还是自己太容易被激惹了?既然是大千世界芸芸众生,就要允许各种角色的人出现在生活的舞台上。如果不想与之共舞,就不要去配合他,不要把自己的情绪反应和别人的行为绑定在一起。你虽然没有权利决定别人的行为,但你有义务管理好自己的情绪。

成就焦虑:搞不定的事

事情进展总是不顺利。上个月业绩没达标、驾照考试又没通过、在小商店买东西被人找了假钞、跟家人最近经常吵架……种种令人挫败的事情接踵而来,让你开始自怨自艾,担心接下来的人生该怎么办。

处理它:首先,避免给自己太多的消极暗示,如“我这一年真背运”,而要转换成:“最近这几件事情让我觉得不顺,这一年的某些时候运气不佳,而其他的时候,还是可以的,很平安。”其次,学会与烦恼相处:允许其存在,不允许其发展。失败看作一个分子,而分母则是喜忧参半的漫长一生。最后,给自己的沮丧和悲观留一小段时间(如1个小时),留一个私人空间。

放下它:黎明前的黑暗之所以最黑暗,是因为很多人坚持不到看到黎明的那一刻。中国人讲究“韬光养晦”,上升期可以努力奋斗,那么到了低谷期,就好好反省自身、积攒实力,有时候,挫败也是一种财富。

摘自《环球时报》

候机大厅里,第一次走出乡村的米莎太太,拖着两个很大的行李箱,焦急地等候她的侄子。刚刚做过肾脏手术的她要比常人更频繁地去厕所,可由于行李无人照看,她只得强忍着。

“太太,需要帮忙吗?”一个面带微笑的男子坐到了她身旁。

“哦,不。暂时不需要。”米莎警惕地打量了他一下。

过了一会儿,米莎太太实在忍受不住了,就对那位中年男子说:“请帮我照看一下行李,我去一趟洗手间好吗?”

中年人愉快地点头答应了。

米莎太太很快回来了,她感激地掏出一美元,递给中年人:“谢谢你帮我照

区区一美元

看东西,这是你应得的报酬。”

望着老人一脸认真,中年人说了声“谢谢”,接过那一美元,放到了上衣兜里。

这时,米莎太太的侄子赶到了,他刚要解释迟到的原因,忽然惊喜地喊道:“你好,盖茨先生,你也乘坐这趟班机?”

“是的。”中年人收起了书。

“哪个盖茨?”米莎太太追问。

“他就是世界首富、微软公司总裁比

可怕的企业这样做细节

3月初,我去澳大利亚墨尔本探亲。到达那里的第二天,天气晴好,又赶上休息日,叔叔全家开车,带我去几十公里外的郊区旅游,整个上午玩得非常尽兴,直到肚子开始咕咕叫时,才想起要吃饭店吃饭。

车子在干净的路面上飞驰着,窗外的风景让人惊叹不已,很快,在我们眼前出现了一栋栋别墅,看上去非常别致尊贵。车一靠近,几个穿着红色风衣的别墅保安立即向我们跑来,彬彬有礼地邀请我们下来休息一会儿,去销售部看看房子,并表示,里面有免费的海鲜和饮料。

一听说有吃有喝,而且还免费,我们自然十分愿意,特别是才6岁大的小堂妹,乐得直拍手。

在售楼部的餐厅里,服务员不停地为我们续饮料,送这送那。

虽然叔叔没有买房的计划和打算,但是吃完一顿可口的免费午餐后,我们觉得无论如何也要去看看样板房,否则实在不好意思。于是

便在销售人员的带领下,走进了样板间。

但一进去,我们几个人都惊呆了:不仅房子布置和装修得极好,更出人意料的是,在客厅和各个房间的桌子上、墙壁上,全是叔叔一家三口的甜蜜温馨照片!还没等我们反应过来,又从厨房里走出一位保姆,毕恭毕敬地站在叔叔和婶婶的面前,说:“先生、太太,欢迎你们回家!”

经销售人员解释,我们才明白,原来,在我们吃饭的时候,售楼部的人已悄悄拍下了叔叔一家人的照片,并且快速打印出来,用早已准备好的精美相框将照片装上,摆进房间里,让客人参观时,达到“这就是自己家”的逼真效果。

果然,堂妹兴奋地冲进儿童房,抱起放在床上的一只芭比娃娃,高声嚷着,爸爸,我要住在这里!

让我不解的是,我们是四个人一起来的,为什么他们就能准确判

耐心等待两颗软糖

20世纪60年代,心理学家沃尔特米歇尔在斯坦福大学的一个附属幼儿园做了一个实验。

他告诉孩子们,他们可以有二个选择:如果他们不愿意等,可以马上得到一颗果酱软糖;但如果他们愿意等上一会儿时间,他们就可以得到两颗果酱软糖。不一会儿,一些小朋友就围到了沃尔特身边,取走了一颗软糖,而另外一些小朋友却选择了等待。为了抵制诱惑并坚

持到底,他们有的闭上了眼睛,有的枕着胳膊休息,有的自言自语,有的唱歌,或者看画册。在等了对他们来说相当漫长的20分钟后,这些孩子获得了两颗软糖的奖励。

此后,沃尔特对这帮孩子进行了跟踪调查。他发现,那些能够耐心等待、最终获得两颗软糖的孩子,长大后,在追求目标的过程中仍然能抵制住各种诱惑。并且,他们的社交能力和自主能力都很强,能够

名流故事

功夫市长

英国伦敦市市长鲍里斯·约翰逊,是一个身高190厘米,体重90公斤的大汉。作为一名市长,鲍里斯有一特别的爱好,那就是十分崇拜中国功夫。

他一直想拜成龙、李连杰为师,在鲍里斯的市长办公室里,墙上除了贴着伦敦市行政区域图,就是成龙、李连杰的巨幅彩照。每当处理完公务,他就会在办公室里又是踢腿,又是翻滚。踢腿,翻滚,成为他最好的休闲方式。他说,为了将来到中国学武功,必须要有一个强壮的体魄,才能经得起击打。在他的办公室里常常传出“咚、咚、咚”的声音,手下的人在外面听到了,不禁莞尔一笑,知道这是他们的市长是在休息时练,这又是在练中国功夫呢!

为了有个强壮的身体,鲍里斯每天上下班,他从不用小轿车接送,而是坚持骑自行车。他头戴头盔,背着双肩包,穿着休闲服,骑着自行车,穿梭在伦敦街头的大街小巷。没有随从,没有警卫,没有同伴,一个人,淹没在车流、人流中,根本没人认得出,这个骑自行车的人,就是大名鼎鼎的市长鲍里斯。骑车上下班,对于鲍里斯来说,真是一种最大的生活享受:无拘无束,轻松自如。那清新的空气,宜人的风光,南来北往的游人,还有跑在马路上的各种车辆,这一切,无不令人心旷神怡。不仅如此,每天骑自行车上下班,对于鲍里斯来说,还可以亲眼看到、体验到城市建设、社会治安、市政设施等方面,需要不断改进、完善的地方。

在骑自行车上下班途中,鲍里斯常常路见不平,还一声吼,吓得那些街头烂仔退避三舍,不敢轻举妄动。有的不服气,还想与鲍里斯比比试试。没想到,鲍里斯只几下拳脚,就将这些街头小混混打得趴在地上动弹不得。这其中,最为人们所称道的是鲍里斯“英雄救美”的经典一幕。

那天,鲍里斯正骑着自行车下班回家。当时,天色已晚,伦敦街头已是华灯初放。路过一条偏僻的小巷时,突然,从里面传来一阵女人的呼救声。鲍里斯循声望去,只见几个街头烂仔正围住一个年轻的女子在动手动脚。鲍里斯见状,大吼一声,住手。然后,紧蹙几步,赶到了跟前。他跳下车,将车往旁边一甩,冲到伙人面前。几个小混混一看,见只是一个骑自行车多管闲事的人,于是,有人大喊一声,弟兄们,揍这家伙。他们丢下那女人,转身就向鲍里斯冲了过来。鲍里斯见状,不慌不乱迎了上去,手脚并用,上劈下铲,左拳右掌。眨眼工夫,这几个烂仔就被打得连滚带爬地跑掉了。鲍里斯拍拍衣裳,嘴里愤愤地咕嘟着,真是瞎了眼,没看见吗?我这可是中国功夫。

他走到那女子跟前,将那女子搀扶起来,说道,小姐,你没事吧!那女子理了理散乱的头发,惊魂未定地说道,我没事,谢谢您及时相救!那女子抬起头来,她惊讶地发现,这个救她的人,竟是大名鼎鼎的市长鲍里斯,眼睛里不禁流露出感激的泪花。

鲍里斯扶起自行车说道,小姐,

美国总统趣说“总统”

1944年,罗斯福第四次连任美国总统。

一位记者请他谈连任的感受,罗斯福很客气地请这位记者吃三明治。罗斯福先给了他一块三明治,记者感到受宠若惊,认为这是“殊荣”,吃完后,罗斯福又请他吃第二块,他觉得这是一种“恩赐”;当罗斯福把第三块递给记者时,他盛情难却,感觉“勉强”;当第四块三明治出

现在记者面前时,他已经感到“啼笑皆非”,无论如何也吃不下去了。罗斯福微笑着说:“现在不需要再谈感想了吧?因为我和你的感想是一样的。”

1945年,杜鲁门刚刚出任美国总统不久,各种问题纷至沓来。当记者问杜鲁门当选后的感受,他说道:“我感觉月亮、星星和所有的行星都朝我撞来。一个人当了总统就

尔·盖茨先生啊。”侄子告诉米莎太太。

“哦,我今天终于知道他成功的秘密了,我刚才还给他一美元的报酬呢。”米莎太太满脸的平静和自豪。

“他真的接受了你一美元的报酬?”

侄子惊讶地张大了嘴巴。

“没错,我很高兴今天在候机的时候还有一美元的收入,因为我帮助这位太太做了一件很小很小的事。”盖茨坦然回答道。

没有财富多寡的鸿沟,没有身份尊卑的差别。老妇人认为这是中年人应得的报酬,是真诚的感谢;盖茨接受它,是对真诚感谢的回应,是对老妇人的尊重。

摘自《中外文摘》

断出,我跟他们不是一家?叔叔替我问了这个问题,销售人员微笑着回答说,这很容易猜出来,首先,他不可能是我的儿子,因为你们的年龄看起来相差不会超过20岁(叔叔比我大14岁),而且,他在吃饭时表现得相当有礼貌,是亲戚家的那种礼貌。当然,更重要的是,小朋友天真话语透露了一切。

参观完房子后,婶婶说要先回去商议,再作决定。销售人员依然是笑脸相迎,表示,不买也没有关系。最后,他们还把所有的相片以及堂妹爱不释手的芭比娃娃送给了我们,叔叔想付钱,但被友好地拒绝了,而他们对我们的唯一请求是:如果你身边有朋友想买房,麻烦把他们介绍到这里来。

这个请求,让人无法拒绝。据悉,这里卖出的许多栋别墅,正是通过这种朋友亲人之间的互相“转介”销售出去的,其效果比在电视上做广告更好。

当我们出来时,又惊讶地发现,叔叔的车早已被他们清洗得干干净净,还简单保养了一番,这,也是免费的!

摘自《羊城晚报》

与困难逆境做不屈的斗争。而那些选择了一颗软糖的孩子,在青年时期,大部分变得固执、优柔寡断,无法承受太多的压力。

这两种不同的表现,是否能抵制住内心的冲动的结果。沃尔特表示,抵制冲动的能力可以通过训练来得到提高。当你面对眼前的诱惑时,提醒自己记住长期的目标——不管你是想减肥,还是想获得一个学位。这样你会发现:耐心等待两颗软糖并非一件很难的事。也就是说,延缓冲动,你就有可能取得成功。

摘自《讽刺与幽默》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 李昆霞 电话 67655539 E-mail:zwbwhb1616@sina.com

梁思成夫妇在李庄

抗战时期,多家文化学术机构辗转迁移至四川宜宾李庄,一大批海内外知名专家学者云集于此。李庄这个长江上游的千年古镇一时间与重庆、成都、昆明并称为大后方四大文化中心。梁思成、林徽因夫妇也在这里来到李庄,与中国营造学社的同仁们一起度过了一段艰苦而难忘的时光。

与农民交朋友

1940年初冬,梁思成、林徽因所在的中国营造学社为了就近利用中央研究院史语所的资料,随同史语所离开昆明入川,来到离宜宾60华里的南溪县李庄镇上坝村安营扎寨。

这里远离都市文明,生活条件艰苦,吃水要到村外的水塘去挑,晚上只能靠菜油灯照明,更谈不上什么粮菜供应了。梁思成年轻时车祸受伤的后遗症不时发作,林徽因不得不抽出大量精力来操持家务,令她异常苦恼。

但不久林徽因的心情便开朗起

来,这还得缘于梁思成的功劳。一次,梁思成在成都偶然弄到一些西红柿种子,林徽因便无偿送给村民们种植。村民们发现这位女先生非常善良,便也投桃报李地示以友好,西红柿秧苗无意中成为学者们和当地庄稼人之间友谊的使者。

艰难岁月中的写作

在李庄,梁思成夫妇的主要任务是写作《中国建筑史》。每昼夜幕降临,他们只能借着菜油灯摇曳的微光,弓着背一字一字地书写。在这个小村里,没有印刷工具,他们只能采用手写和最有原始的石印。

这时,林徽因的肺病又发作了,川南潮湿的气候和连续奔波,让身体本来就虚弱的林徽因卧床不起。她每天只能靠在被子上工作,书桌上、病榻前堆积起数以千计的照片、草图、数据和文字记录。1942年年底,美国朋友费正清到李庄探望梁思成夫妇,回到重庆后向夫人讲述:“思成的体重只有47公斤,每天和徽因工

作到夜半,写完11万字的中国建筑史,他已透支过度。”

有朋自远方来

1941年至1942年,是梁思成夫妇在李庄最快乐的一段日子,许多朋友和亲人从各地赶来李庄探望他们。

首先到来的是远在昆明西南联大的金岳霖。金岳霖是梁、林的老朋友,清华毕业留学美国,回国后执掌清华。初见林徽因,金岳霖简直不敢相信自己的眼睛,她消瘦得那么厉害,苍白的面容毫无血色。为了让林徽因尽早恢复健康,金岳霖到市场上买来了十几只刚孵出的小鸡,在门前空地上喂养起来。金岳霖的到来给了林徽因极大的慰藉,病情也渐渐好转。

1942年10月,梁思成的大妹梁思庄从北平辗转越过日军的防线来到李庄探望兄嫂,随后费正清又接踵而至。在朋友和亲人的陪伴下,梁思成夫妇在李庄度过了漫漫长夜。抗战胜利后,1946年8月,梁思成、林徽因一家搭乘包机飞离重庆,回到北平。

摘自《人民政协报》

画上何处有字

毛泽东怡然自得地说,请问,白老画的什么树?

李子树。

画得茂盛吗?

茂盛。

李树画得很茂盛——这不是敌人之名讳吗?

原来1947年3月,解放军决定撤离延安时,毛泽东面对将要离开的延安说,离开者,得胜也,后来果然得胜。所以毛对李得胜这一名字十分喜爱。

白石老人明白了,也乐了,如此说来,画画还有点意思。那么,劳驾二位在前卷上赏赐几个字,如何?毛泽东写下:“丹青意造本无法。”郭一看,就明白这是借用苏东坡的句子:“我书意造本无法。”

郭略一思忖,接着写道:“画圣胸中常有诗。”这一句原来是陆游的句子“此老胸中常有诗”。郭也改动了两个字,与上句成为一联,且对仗工整一丝不苟。

白石老人喜出望外,二位这样夸奖白石,我可要把它带走啦。

毛泽东看看郭沫若说,两位政治家斗不过一位艺术家呀!三人都笑了。

摘自《人民日报海外版》

齐白石争画

建国伊始,齐白石先生怀着对毛泽东的敬仰与热爱,十分用心地制作了两个印章,用宣纸包好,托人送入了中南海。

毛泽东收到印章后,深为喜爱,不久便在中南海设下宴席,请郭沫若作陪,答谢白石老人。酒席间,毛向白石老人敬酒,感谢他的印章和画作。白石老人一怔,我什么时候为主席作过画?

毛泽东笑吟吟地对秘书说,把画拿来,请画家亲自验证验证。

这是一幅全绫装裱的纵幅国画。上面画着一棵郁郁葱葱的李子树,树上落着一群毛茸茸的小鸟,树下伫着一憨厚的老牛,老牛正侧着脸袋望着小鸟出神,颇有意境。

白石老人见画后好不惊讶,这幅画是他练笔的“废品”。

他有个习惯,为别人包画时,常常扯过一些没有用过的宣纸包装,可能这次一时没留神,给主席包印章的时候,把“废品”用上了。

白石老人坐不住了,说,主席,都怪我疏忽大意,这画说什么也不能给您,

你若喜欢这种笔墨,我回去马上……

我喜欢的就是这一幅嘛!

白石老人急了,他一甩长须站起身说,主席再不允许,我可要抢了!

郭沫若走过来用身体挡住画说,白老这件墨宝是送给郭沫若的,要想带走,应当问我!

送给你的?白石老人更觉不解。郭说,画上标着我的名字嘛!

画上根本就没有一个字!白石老人望望画,看看郭,猜不透他的意思。

郭沫若笑说:树上画了几只鸟?白石老人向画上一扫一眼:5只。树上5只鸟,这不是我的名字吗?

郭说“上”、“5”两字的时候,加重了语气,白石老人一捋长须大笑起来,好!郭老大号正是尚武(郭沫若原名开贞,字尚武),您真是诗人的头脑哇!

且慢!毛泽东一挥手,没看见画上标有本人的名字嘛?快快与我握手。这会儿轮到郭沫若发愣了。他放下画,审视了许久,依然没有发现

好像骑上了老虎背,必须一直骑下去,不然就会被老虎吃掉。”

1993年,克林顿成为美国第42任总统。在他离职时,他说:“我在担任总统期间,很多时候总感觉自己身处一个舞台之上,我的所有批评者和反对者就坐在观众席里,观看我的演出,有些时候他们甚至不停地向我投掷西红柿和鸡蛋,而这时的我却只想怎样将自己的角色扮演好。”事实也是如此,在克林顿任职期间,他总在努力展示自己最美好和最坚强的一面。

摘自《演讲与口才》