

人生好比盖房子,忧虑像地震带来的破坏力,不耐震的房子轰的一声就垮塌  
打好自信的地基,学习克服忧虑,架起耐震的钢骨结构  
人生碰到挫折挑战时,懂得如何抗压的你,才不会被压力打败

# 懂得如何抗压, 才不会被压力打败

2008年,我在一本杂志上看到一篇针对台湾3400多名初中生进行的问卷调查。报道说,八成初中生承认自己不快乐,前三大烦恼分别是升学压力、人际关系和亲子沟通。让人吃惊的是,受访的初中生中有三成表示,他们曾经动过自杀的念头,更有1/4的人曾经做过自残、伤害自己的行为。

这份调查透露出现在青少年的压力真不小,我看了很难过,就在想,青少年的压力来自何处呢?根据我和青少年朋友相处的经验,这些压力的来源绝大部分是期望,尤其是来自父母、师长和周围人的期望。当期望超过能力,就会变成压力,让青少年感到身上的担子很重。自我要求高的青少年,更容易因此钻牛角尖,没有办法肯定自己。

## 考试成绩不能决定 你未来的幸福

先说升学压力吧!从我小时候到现在,尽管升学制度多次改革,但不变的是,考试一直是青少年的主要压力来源。因为老师总是用考试成绩评价学生,如果考试考不好,老师会说:“你这个孩子真糟糕。”即使现在体罚的现象大大减少了,有的孩子想到考试成绩不理想,晚上睡觉也仍会被噩梦惊醒。

我见过很多父母喜欢拿孩子跟别人比较:“我家小宝这次考试只考了第三名,你家大毛考第几名啊?”

“你看看,隔壁丽丽会弹钢琴,功课又好,你怎么不跟人家学学?”

“我是做了什么坏事,怎么会生出你这种孩子!”

人家说,爱之深,责之切,父母的出发点可能是求好心切。可是,批评贬抑的表达态度却对孩子造成了伤害,甚至让他一辈子都会记得这种不舒服的感觉,造成了相反的效果。

我接触过很多成功人士,我认为考试成绩和一个人未来的发展并没有绝对的关系。我经常在演讲的时候问台下的老板和经理人:“认为现在的成就,要归功于以前在学校上了某一门课的人,请举手。”通常都没有人举手。因此我想告诉所有的父母和青少年朋友,不要把目光局限在眼前,当你把时间



我很想跟父母们说一句话:你希望你的孩子长大后成为什么样的人,你从现在起就朝那个方向去教导。

这本书正是为此而写。书中的真人真事都是为了一个观念作见证,那就是好好利用青少年时期,培养良好的性格,因为青少年时期是性格塑造的关键年代,可塑性最高。

小孩长大后最怀念、最感谢父母的,不是车子、房子、财产,甚至不是能进最好的学校。他们最感谢的是父母培养了他的好性格。

你们要抓住这个时机才对。

——华文卡内基之父 黑幼龙

拉长来看,一个人读书时成绩好不好,和未来事业成功、婚姻幸福、人生快乐,其实并没有多大关联,我就是这样例子。

我猜,很多父母和老师听到我这样说,大概急得要跳起来了。我们的社会习惯于用考试成绩预测一个人未来的成就,这个观念已经约定俗成,一时要改变不容易。何况,现在大学的门槛已经降低,考上大学容易,能挤进明星学校和热门科系才厉害。

我这么说并不是反对用功念书,而是不赞成把考试成绩当成唯一的判断标准,考不上好学校,家长和老师就传递出“世界末日来临,你完蛋了”这种信息。正是因为这种想法给青少年造成很大的压力,才让他们为了一分两分患得患失,丧失信心。

## 长大成人是一种过程

青少年其他的压力来源是人际关系和亲子沟通,这个答案我并不意外。这个年龄的孩子都是小大人,开始有自己的想法,但表达方式还不成熟,容易和父母、家人产生意见冲突。另一方面,同辈认同对青少年非常重要,和同学、朋友的关系有任何变化,都会干扰青少年的情绪和信心,这是处在向成人过渡阶段的青少年容易碰到的压力。

我的孩子现在都算是事业有成、家庭幸福,但他们在青春期的时候,也让我们夫妻很伤脑筋。

老二活泼好动,很有“实验精神”,有一次将牛奶倒入除草机的油箱,因为他想知道,牛奶可不可

以当汽油用。还有一次他在大卖场偷拿手套,引起轩然大波,我们事后问他,他说只是好奇,想知道这样会不会被发现。

老三是女孩,她想获得同伴的认同,小学就跟着要好的女同学学化妆、交男朋友。有时候,小男朋友争风吃醋,还会在我家院子的树干上缠满卫生纸,搞恶作剧报复。

这些跌跌撞撞的成长经验,当初也曾经使他们感到挫折压力,和父母师长关系紧张,但现在这些青春期的窘态都过去了。成长是每个孩子必经的过程,期望他们成长路上平顺无阻,还不如帮他们学习如何抗压、摆脱忧虑来得实际些。

## 学习释放压力

我把自信比成人生的地基,地基稳固,就能安心盖高楼,甚至发展出恢宏的格局。但是高楼最怕地震和强台风,经历过大地震、大风灾的人,就能了解房子天摇地动,甚至倾塌崩坍的恐怖感觉。

我曾经在高楼层碰到地震,当时建筑物摇晃得很厉害,屋里的人都惊慌不已,想着是不是应该夺门而出,到空旷的地方去。但我身旁一位懂建筑的朋友让我别担心,他说这是钢骨结构的房子,摇晃可以把地震的力量释放掉,不影响房子结构,反而是比较安全的。

我们若学会了克服压力的方法,就像一栋房子有了钢骨结构。当人生路上碰到挫折挑战时,可以靠自己化解外来的压力,避免健康和行动力受到负面的影响。

我们要想知道一个人有多聪明,要看他的IQ(智商商数)有多少。一个人很会管理情绪,可以成熟地转化负面心情,我们会说他EQ(情绪商数)很高。现在,要看一个人能不能克服忧虑、承受压力,我们会看他的AQ(逆境商数),也就是你可以承受挫折的能力。

AQ不全是与生俱来的,即使你不是一个天生乐观的人,还是可以通过有效的方法,学习如何面对挑战、释放压力。

## 活在今天的方格中

许多人经常为了已经发生的事情懊悔不已,又担忧可能会发生的状况,对未来充满恐惧担心。建议你不妨让自己“活在今天的方格中”,这也是我经常运用的方法。

你知道轮船的构造吗?轮船有许多船舱,只要船长按下按钮,关闭舱门,每个船舱间都是彼此隔绝的,成为独立的防水舱。这个设计是为了避免在航行途中碰到暴风雨或其他意外,某个船舱损坏进水,波及其他船舱,造成整艘船的灭顶之灾。

你可以把“方格”想成独立隔绝的船舱,把已经发生过、不能改变的事情和未来还没有发生的事情,阻绝在外,不管是对昨天的懊悔还是对明日的担忧,都无法渗透进来。

将过去和未来隔在门外,努力活在今天的方格中,并不是说不必

检讨过去,不为明天作计划,而是让你把热情投入到今天的工作中,专注地为现在冲刺。

我有位朋友,他白手起家,学历不高但工作很努力,后来经营一家很成功的公司,整个人神采飞扬。有一次他借钱给朋友却被拖累,公司资金周转出现问题,经营发生严重危机。最后,公司倒闭了,他也因此背负债务,整个人变得很消沉。

他经常想起从前,想到那个致命的错误决定就充满懊悔,又想到以后怎么办,担忧再也没有东山再起的机会。长时间忧虑过度,严重损害了他的健康,医生宣布他只剩一年的生命。

他知道这个消息以后很感慨,把遗嘱写好,不再去想以前,也不去担心未来,拿张纸把自己想做却还没有机会做的事情一件一件写下来,想在告别世界以前完成这些愿望。没想到他因为把握有限的时间专心实践愿望,不再忧虑,心情放轻松,健康状况反而改善了。现在距医生给出的期限已经过去了5年,他仍然安好。

## 忧虑烦恼时, 记得保持忙碌

心理学家说,无论多么聪明的人,心里也无法同时容纳两件事情。这是一个很有用的建议,当你心中充满忧虑烦恼的时候,不妨保持忙碌,转移你的注意力,这可以帮助你尽快从牛角尖中走出来。

有一位大学生学员刚来上课的时候,看起来总是很忧郁不开心,当时我们并不知道他发生了什么事情,过了一段时间他才透露,原来他来上课时刚和交往多年的女友分手,而且是对方另结新欢,主动要求分手,让他觉得被挚爱的人背叛,心里很难过。

有好长一段时间,他对什么事情都没有兴趣,做什么都心不在焉。

后来,他学到“保持忙碌”是驱逐忧郁最简单的良药,决定回家后试试看。他拿出之前闲置很久的拼图,那幅拼图有好几百片颜色相近的小拼片,需要保持高度的专注力才能组合成一幅完整的图画。他发现,一整个下午,拼图完全占据了他的心思,他第一次超过3个小时没有想起失恋这件事情。当他看到自己完成的拼图,心里充满成就感,快乐的感觉逐渐驱走场场失意的低潮。他就这样借着玩拼图让自己保持忙碌,逐渐摆脱失恋的沮丧。



《慢养2:给青少年一个好性格》  
黑幼龙 著  
中信出版社

# 齐鲁分类招聘

全省17地市 同步发布 10元/字  
广告发布热线: 0531-67886618/28/38

## 医院招聘

◆高薪聘不孕不育妇科专家 13969063808

◆聘超医生 15725413739

◆东营协和聘可注册放

射、B超医生 13561081111

◆高薪诚聘精神科大夫 10

名 13589103222

## 综合招聘

◆高薪招聘花生油创品

牌,带团队经理、总监招

市县经销商 18660887778

◆省报招市县站长

82629686

## 司机招聘

◆聘吊车司机 13905412384

◆公司高薪聘注册一二级

结构师 13506463790

◆年薪 10 万聘销售 0539-

3275008

## 安防监控

◆安防监控安装

05186970008

## 酒店管理

◆15095089999 输出

## 综合招聘

◆成都3甲(招标、造价、监理)咨询公司

高薪聘全国注册监理师、招标师

邮箱: hggz20070702@126.com

电话: 15108325555; 028-87712999

## 车辆信息

◆转叉车 15864777788

◆低转 50 装载机

13582781561

◆急售 半挂自卸

13964081261

◆单位急转 3 吨 6 吨叉车

13641047493

◆售 5 吨合力叉车

15275188687

◆急转叉车 15169002511

◆转 50 、 90 拖拉机

15553761899

◆卖小车 18775076688

◆售 车 载 地 磅 仪

13468177357

◆售 车 18780266778

◆转 让 大 客 车

15866645826

◆转 神 钢 250 挖 机

15169951791

## 招生培训

济南熟食名店鸡鸭鱼肉

制作 13645318850

◆土建安装施工预算资料

员发证 053188917871

## 综合转让

◆转让 国道 加油站

15265765298

◆售 罗 兰 印 刷 机

13705339099

◆塑编设备转让 拉丝机 圆

织机 膜机 13806438033

## 公告声明

◆徐安全二级注册建筑工

程师 印章 挂失, 注册号

153205-0001

153205-5382688

## 寻人

◆乔同芬

女 78

岁, 身高

1.5 米, 胖

瘦 中 等,

淄博口音, 身患小脑萎缩

和腿疼腰疼病症, 左手手

指轻微残疾。身穿灰色带

花 上衣, 黑 裤 子, 黑 布

鞋。于 2010 年 10 月 23 日

上午 10 时 在 邹 城 充 矿 医 院

西边走失。如见此人, 请

各位好心人速与我们联

系, 家人见到老人确认

后, 重 金 酬 谢。

王先生 13805478158

## 公告声明

◆东营市永丰复合材料有

限责任公司开户许可证

66610010010051034 挂失

◆博兴县金圣医药公司医

疗器械经营许可证副本鲁

230128(T) 挂失

◆金乡县长虹面粉厂营

业执照正本(注册号

37082830001992)丢失声

明挂失

◆王海玲身份证

370724198502147264 声明

挂失

◆房屋商铺

小投入, 大回报, 无风险!

电话: 67886628, 67886638, 67886618

天津蓝印户口

准现房 3588 元