

# 《不生气地工作》

## 图书基本信息

书名：《不生气地工作》

13位ISBN编号：9787302344575

10位ISBN编号：7302344574

出版时间：2014-1

出版社：清华大学出版社

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不生气地工作》

## 内容概要

本书作者为专业心理师，他犹如现代的弗洛伊德，以亲切温暖的口吻，将各种情绪问题与职场安全化为生动的故事，配合心理学研究数据，让读者能自我评量并找出解决之道。书中还有实用的缓压技巧，带你做好适切的情绪管理。对期待化压力为潜力的现代人而言，本书正是一剂爽快的良方。

# 《不生气地工作》

## 作者简介

邱永林，联合心理咨询所院长，“行政院劳委会劳工安全卫生研究所”咨询顾问，台北市咨询心理师公会“企业员工协助方案”（EAPs）推展委员。

美国HeartMath机构“情绪压力检测仪”及“压力管理课程”亚洲首位授证顾问，并拥有台湾中原大学心理学学士、美国匹兹堡大学跨文化咨商心理学硕士学位。

常春月刊、自由时报、青年日报、中时健康网等专栏作家，曾在电视媒体及广播节目中担任心理咨询专家，包括：东方卫视“盛女大作战”、上海电视节目“大话爱情”、TVBS-G“男人坏坏WHY”、中天“红色风爆”、“今晚哪里有问题”、“沈春华Life Show”、超视“新闻挖挖哇”、三立“王牌大贱谋”、TVBS“国民大会”等。

## 书籍目录

### 第一章

一般问题篇/ 1

失眠问题困扰高压压力族群/ 2

把抱怨讲出来真的会好些吗/ 9

下属与上司的人际关系/ 15

当办公室友情变成恋情/ 20

职场异世代的相处艺术/ 25

职场歧视“伤”了你的心吗/ 29

高科技通信产品带来工作压力/ 35

打开情绪压力的黑盒子/ 38

正负面情绪的黄金比例/ 41

你的疏压方式正确吗/ 45

工作过量却不过劳的六个方法/ 50

小心情绪过劳/ 55

想当好人，当心早死？——情绪过劳的极端型/ 59

### 第二章

特别问题篇/ 65

忧郁症VS焦虑症——焦虑成为男性“心”杀手/ 66

孔子没教的一堂课——教师如何与压力和平共处/ 72

与数字赛跑——金融服务业如何与压力和平共处/ 76

挤不出灵感——创意艺术产业如何与压力和平共处/ 79

重复而单调的工作——客服人员如何与压力和平共处/ 82

生死交关的压力——医护人员如何与压力和平共处/ 87

一位总裁之死——企业如何解决员工的心理压力/ 92

你是职场“总伯特”吗/ 95

### 第三章

心灵健康与生涯规划/ 99

不景气，更不能生气/ 100

练习快乐技巧，工作更有效率/ 105

上班族年节前后的心理调适/ 108

换掉坏主管，换来好工作/ 113

自律让你登上职场高峰/ 117

工作改变了你的性格吗/ 121

退休的心理资产配置/ 124

身心平衡的第一部曲：自我探索/ 129

身心平衡的第二部曲：创造快乐/ 133

身心平衡的第三部曲：生活韵律/ 137

疏压五大技巧/ 141

# 《不生气地工作》

## 精彩短评

- 1、人生第一次約書評啊
- 2、灰常实用的情绪管理手册。
- 3、书的纸张质感和裁切不精致，好在内容还实在。案例分析职场中的困扰及解决方法。

1、作者邱永林医生在本书的自序中相信，书中的案例看过之后大家容易产生共鸣，而且提到成为读者需要缘分，有缘的读者才能分享到这本“情绪问题的解决指南”。我相信自己已经成为了有缘读者的其中一名，收获了邱先生在书中给我们展示的职场的各种状况和解决之道。本书作为一本问题解决指南非常“敬业”，完全站在一般读者的角度进行叙述，读起来容易理解，便于实践。目录将全书内容分为有序的三部分，前两部分的各个小节通过“案例 问题分析 解决方案”的模式将职场中遇到的形形色色问题逐个击破，而最后一部分则更多地分享了如何获得身心快乐的方法和实用技巧。由于邱医生具有清晰条理的全书结构，我也按照三步来分享阅读此书的感悟：第一步：职场一般问题遇多少？关键词：高压、职场歧视、情绪过劳失眠、抱怨、办公室恋情、职场歧视，这些是身在现实职场都经常会听到的情况，哪怕你没有全部经历过，却没有人敢拍胸口说从未遇到过任何一种。在第一步里即对这些一般问题进行了现状分析，其中最宝贵的是，在每个问题分析完，提供了切实可行的解决方案，如‘高科技通信产品带来工作压力’里提供了“八大商业礼仪和五大沟通死角”的办法，其中一条：“你的谈话对象，值得你付出全部的注意力。”这一条要是微博，必须点赞转播！而且因为这句话，让我联想到自己在平时工作里并没有完全落实这一礼仪。具体情况是最近一个同事和我说话时，我因为赶着完成手中的工作而一边敲电脑一边回复他，当时觉得自己无论是和他说话还是敲键盘都是为了工作，并没有觉得有什么不妥，现在看来却是忽略了最基本的商业礼仪。如果养成这样的不良习惯，势必会阻碍自我提升，对以后的工作也会产生潜在不安定因素。真真是“细节决定成败”，任何一点都马虎不得。这里还特别提出“疏压”的重要意义。透过HRV（心律变异率）、压力公式等可量化的方式指出面对压力不能严“抗”猛“减”，更不能狠“舒”，奥秘全在于“疏”，正可谓是“堵压力之源，甚于防川”，唯有疏其源，方能与之安然共处。建议工作日给自己一个“威力午睡”保证不加班，休息日弹弹琴跳跳舞，跟着各国男神女神学几句口语，关键时刻可以作为“必杀技”使出来惊艳全场呢！嘿嘿，是不是很想试试，这只是‘工作过量却不过劳的六个办法’中的两个而已。第二步：职场特别问题知多少？关键词：心理病症、各行压力、职业倦怠俗话说“家家有本难念的经”，到职场就成了“行行有份难捱的压力”。现在得抑郁症的人已经变得不稀奇，而焦虑症、躁郁症等等“小伙伴”也纷纷找上门来，困扰了不少人和他们的家庭。不过幸好这些问题，在第二步里也有一盏明灯给我们照亮前行的方向：“造成压力的通常不是事件本身，而是我们对事件的反应。”书中一名英语老师因压力过大向邱医生求助后逐渐好转，并发现了将‘压力’（stressed）反过来写竟会变成‘点心’（desserts），邱医生总结为“从自己的专业本科发挥的想象力”，这个有趣的创意活灵活现地阐释了造成压力的根源，只有从自己的态度出发，检视我们内心产生压力的反应点，才能让我们更好的疏解压力，而不是被自己制造出的压力牵着鼻子走，到头来还怨天尤人。由于各色压力导致的病症、倦怠，都可以通过积极的面对与解决得到改变。书中提供了不少简单的心理测试，旨在帮助读者了解自己目前的状态，并附有贴心的使用方法指导，让我们能轻松快乐地找回属于自己的好心情，更好地工作，更好地生活。第三步：职场的终极理想是？关键词：自律、身心平衡三部曲、技巧练习听过无数案例，也亲眼看到很多身边的职场人干着“先命换钱后钱换命”的不等价交换。结合这本书在尾章给出的生涯规划，突然觉得把“身心平衡”作为职场的终极理想并不为过。朝着这个理想努力，应该会收获单单以职位收入作为奋斗目标所无法得到的快乐与充实。虽然是一个十分简单的道理，但是真正的践行者并不多，更何况反对者的声音更是无比繁多嘈杂。这个时候应当启动“自律”机制自动屏蔽各种干扰，专注自己正在做的事情；或者换个角度想，去理会反对者各种噪音的时间，不如认真专研自己的工作，或者是打一小盹，都好过无谓的争辩，何乐而不为呢？而把“自律”放在首位，是作为实现书中“身心平衡自律三部曲”的坚实基础。每个人都离不开自律，却只有极少数的人真正拥有它，关键在于自律完全是由我们的意志为支撑和转移的，没有别人的承诺，也不像商场买到的商品买回来就可以拥有一生一世。要真正成为自己的主人，修炼自律是一条“捷径”。走在这条没有捷径的“捷径”上，最初肯定会遭遇外界的干扰和自己内心的阻力。这时候可以运用书中介绍的办法，将远大的目标制定为一个个“明确、具体、可拆解（可以实现的自我预言或承诺）”目标，这样在一点一点实现阶段目标的过程中强化“自律”，最后成长为一个身心强大的自我。书小小的一本，却装载着大大的有效信息。非常值得推荐给身在职场的大家，也许下一个从本书中产生共鸣就是你了！

2、工作间并不一定都是愉快的场所，许多人在工作过程中容易生气，上班变成苦差。不生气的工作

## 《不生气地工作》

，就是所有打工仔的梦想了。原来在工作间生气与否，绝大部分情况下是“操之在我”的。最近翻阅一本可读性颇高的情绪管理书《不生气的工作》，有了不少启发。作者是心理医生邱永林，他主持的“问题的解决指南”，为职场人士纾压种种日常的心理压力。本书将职场问题，分为三个部分：“一般问题篇”、“特别问题篇”和“心联合心理谘商所”，每天接待不少职场男女，见尽无数个案，因而出版这本“情绪灵规划篇”。“一般问题篇”，讨论失眠、抱怨、人际关系等问题，并提出了相应的解决措施。作者将抱怨分为表达型抱怨和工具型抱怨。工具型抱怨者有明确的目的，想将问题表达出来，从而解决问题；而表达型抱怨完全不是为了解决问题，只是唠唠叨叨！因此，表达型抱怨没有任何意义。“特别问题篇”，谈正视忧郁症与焦虑处境，还提到焦虑症的症状自我测试法，并针对教师、金融服务、医护、创意产业等不同行业提出了疏压建议。最后一部分是“心灵规划篇”，提出在不景气中，工作者更加不能生气，以及如何练习、掌握快乐技巧，实现身心平。本书非常实用而有说服力，足见作者真材实料，都是前线工作累积下来的宝贵经验，《不生气的工作》，值得向读者推荐。

3、作者貌似很有名，是东方卫视“盛女大作战”节目的导师，也在其他节目看过他，温文尔雅的台湾人，感觉在心理学方面很专业。平时不太看这方面书，不过这本还不错，有案例，也有教职场处事的方法，减压方法什么的。对我这样上班族来说还是相当实用的。

4、作为一名上班族，谁都想让自己有较好的工作状态，能够不生气地工作，从而能更好地维护自己的身心健康，我就是这样的人。前几天，得到一本《不生气地工作》，之所以选这本书，并不是因为我自己工作过程中常生气，而是看到这本书的作者邱永林是专业心理师，他的著作显然应该反映的是心理师的见闻，而我对心理师的工作方面的事是很感兴趣的，再说，既然是以“不生气地工作”作为书名，内容定然会涉及心理调适问题，看看应该是不无裨益的！拿到一看，很小巧的一本，封面很简洁，一点也不花哨，这类书一般都是以内容取胜赢得读者的！细读了几章，感觉确实不错！在这本书中，作者并不只是谈论和生气有关的话题，而是以亲切温暖的口吻，将各种情绪问题（比如压力大、焦虑、失眠等）与职场安全化为生动的故事，配合心理学研究数据，让读者能自我评量并找出解决之道。里面时常附带着一些心理状况评估表，比如：“睡眠质量自我评估表”、“情绪检测表”、“焦虑状况测试表”、“压力人格量表”等心理测试方面的简单测评表，不需要繁杂的测评计算手段，让读者轻轻松松地就能检测自己某方面的心理状况。书中还有不少很实用的缓压技巧，能帮助你做好自己的情绪管理，比如，书中有“工作过量却不过劳的六个方法”，教给我们可以在工作日的下午抽空睡20分钟至30分钟，有助于提升工作效率、降低错误以及减少人际冲突；也可以学习一些新嗜好，不但在工作时要写下需要完成的工作清单，回家也最好有家人的需求清单；平时也可以勤练腹式呼吸、冥想、肌肉渐进放松法等放松技巧。此外，书中还列有“储值快乐的窍门方法”、“良好的睡前仪式”等具体的小技巧，让你轻松摆脱一些生活中的小烦恼。总之，这本小书很好读，也很实用！

5、有句话叫做：发脾气是一个人的本能，而控制发脾气却是一种本事。自从看到这句话以后，每当自己忍不住要发脾气的时候，我就想起这句话。尽管有时候还是忍不住会情绪暴躁，但这种自我的心理暗示作用，发脾气确实少了一些。加上经历的事情越多，大部分时候能够控制自己的脾气。不过，压抑自己的情绪不被发泄出来，这真的好吗？当然不好。情绪压抑到一定时候，就如滚雪球一般，只需一个导火线，就会瞬间爆发，甚至情绪崩溃。世界如此美好，我却如此暴躁，这样不好，这样不好。可是，我也知道这样不好，那要怎么办？真希望自己早一点看到这本书——《不生气的工作》。

我是A型血摩羯座，工作对我来说，不仅仅是一份工作，更是体现自我价值、让自己拥有成就感的直接体现和实现形式。另外，作为一个自信度不高的人来说，工作的完成能给我最直接的鼓励。作为一个强迫症患者，工作必须力求做到最好，否则浑身不自在。记得刚毕业的时候，总是这样那样不如意。很害怕被指责，很害怕听到被人说自己这里不够好。其实现在想来，职场新人出点错很正常，为什么那么怕听到意见呢？那时候压力超级大。面对的事情也一大堆，自己什么都没做过却被当作熟练手一样，并且只有一个人、孤军奋战。唯一的解压方式，估计也就是抱怨抱怨、或者生闷气。但性格如此，尽管自己不开心不喜欢，也硬着头皮去做到尽善尽美。最后，日积月累，最严重的时候，终于爆发了，跟老总吵了一架，并且当场甩了脸色。好在后来，那位老总并没有给我穿什么小鞋。想起来还是挺感激她的。现在再想起当时的自己，真是稚嫩的职场新鲜人啊！真是百分百的喜怒形于色——其实也就是EQ太低的表现了。人在工作中，即使是自己喜欢的工作，也难免遇到不如意想发脾气的时候。从初入职场到现在，用了这么几年，才逐渐明白抱怨解决不了问题——想办法去解决才能远离抱

## 《不生气地工作》

怨。改变不了现实，那就改变自己，换一种角度去面对工作中那些不喜欢的事。深呼吸一下，一口气把不喜欢的事情做完……等等，一大堆让自己勇敢面对工作困境的小方法、小暗示吧。不过，看了这本书，我还是想，为什么没有早点看到呢？不然也不用走那么多弯路啊！不过，现在看也犹未晚也，有些情绪或者自己都没发现，看完书的描述，真是有种恍然大悟的感觉。以上，有些跑题。说到《不生气地工作》这本书，在我心里的归类是职场书籍，一旦被归为这类的书，我是极少去看的。不过第一眼看到书名的时候，脑海里冒出来的想法就是——这本书我要读一读！为什么呢？因为，即便是工作了这么多年，但是一旦压力很大的时候，比如有时候工作量堆得歇不过气来的时候，谁也千万别惹我，否则！炸弹爆炸了后果很严重。犹记得去年的周年庆，新工作才做了四五个月，就赶上公司大周年庆，一堆堆的文案要写，各种媒体稿写个不停，各种物料要出，各种软文要写……白天忙完，晚上想起还有那么多没完成，连睡觉都睡不好，做的梦也都是考试没做完交不上卷急醒了梦……那真是让人崩溃的日子啊！所以，眼看着今年周年庆又要来了，我又开始焦虑，所以看到这本书名的时候，真是眼前一亮的感觉。《不生气地工作》确实是一本很好的情绪管理的书。首先，从语言描述上来看，非常的深入浅出，结合了很多的案例来做引子，以具体的案例引出实际的问题，看的时候不知不觉中自己也会跟着案例一起分析，有时候还不由自主的对号入座，看看自己是不是也有类似的问题。或者是，自己遇到了这样问题，原来可以这样解决呢。其次，整本书中列出的情绪问题，都是现代人中非常普遍会面临的情绪问题——起码我自己很多都切切实实的遇到过或者见证过这些情绪问题。譬如失眠、譬如负能量、譬如忧郁症，等等。邱老师不仅介绍了问题的表现，问题会造成的后果，同时也给出了非常明确清晰的解决方法。——这跟许多类似书籍都不太一样，比起模棱两可的理论说法，不如提供切切实实的解决办法，这样才有行动的冲动。譬如讲到如何应对失眠——书中还附了睡眠质量自我评估表，顺便做了一下，还好我没有失眠的困扰。（话说每天都睡不够的人，怎么会有失眠的困扰呢？）比较有意思的一点是，虽然我没有失眠的困扰，但时不时就看到微信朋友圈总是有小伙伴们在呼唤：又是一个不眠夜，或者失眠了，不吃安定睡不着。所以看到分析“睡眠质量”的时候，就特别留意了一下，并且还顺手拍了评估表发到了朋友圈。结果，下面不少小伙伴都来问我这么解决办法？所以重点分享一下。想要提高睡眠质量，邱老师提到了两点，一点是卧室中只能有两个S，意思是卧室就只能发挥卧室的作用，除了SEX和Sleep，其他事情都不能做。具体为什么呢？主要还是潜意识的原因。具体就不细说了。第二点则是，良好的睡前仪式可以让人一觉睡到天亮。什么样的睡前仪式可以帮助更好的入睡、提升睡眠质量呢？邱老师提供了八个小方法。预定睡觉前一个半小时洗温水澡（泡澡又比淋浴好些）预定睡觉前一小时将家中的电灯调暗 预定睡觉前半小时关掉电视，改听轻柔的音乐 在轻松音乐的陪伴下，跟伴侣谈谈心或者阅读自己喜欢的小说。上床后跟伴侣彼此按摩五分钟，不必害羞告诉对方如何取悦自己。如果自己一个人住，可以将小腿放置在一盆温水中轻轻按摩。在床头摆上一支笔和一个小笔记本，躺在床上时若想到明天需要做的事情，就把它统统写下来。尽量将窗帘留些缝隙，让早晨的阳光能够照进卧室，自然地“催眠”你的身体及大脑。个人觉得上面的方法都挺小清新的，在此本人也附送一个小方法，每次我要是睡不着，我就关了灯看一会儿手机屏幕，往往一会儿眼睛就累了，眼皮也不想张开了，就自然而然的想睡觉了。——当然，这个方法对眼睛不太好，而且不一定适合所有人，不过对我自己确实特管用。有时候半夜醒来睡不着，就用的这种方法。本书里，第二个让我重点注意的就是——工作中抱怨的问题。遇到自己想抱怨或者是遇到爱抱怨的同事怎么办？此前有个同事是学弟，由于有着这层关系，他又是后进来比较内向的人，所以每次工作上的不满、都会来找我说，跟我说工资太低，工作太累，领导不懂，他的能力得不到赏识，觉得自己大材小用。公司里各种规章制度太烦人。——那段时间，虽然我试着告诉他怎么去解决，但不知不觉的还是被他的情绪所影响，情绪非常的不好，甚至不知不觉也变得爱抱怨。——后来，不想再当他的垃圾桶了，也觉得自己这样下去太不开心了，只好选择了远离他。确切的说，是这孩子太玻璃心，觉得我不能认同他的抱怨，把我给删了。——我觉得我实在拯救不了他的抱怨。他与我划清界限我真是谢天谢地了，正好不知道怎么与他保持距离——看完这本书，我就想当时有知道这本书就好了，我会立马推荐他去看这本书的。书中介绍抱怨也分类：“工具型”和“表达型”，表达型的抱怨相对来说更严重。譬如学弟这种就是明显的表达型，他并不需要解决办法，只需要倾诉自己的情绪。我觉得大部分人都有这种情况的时候吧，当然我自己也不例外。不想让自己成为别人眼中爱抱怨的人，但又忍不住要抱怨，有什么方法？在此也摘抄出来分享下：抱怨的对象是“能够”解决问题的人。抱怨的对象是“愿意”解决问题的人。抱怨的时机最好挑选对方有心情聆听的时候。抱怨的地点挑选能维护谈话隐私的地方。能举例说明抱怨的事项确实存在。本书还有



## 《不生气地工作》

很多值得一看且非常实用的管理情绪的小方法。配合书里的小测验，也是非常有意思的了解自己的途径。看到压力那一部分时，讲到压力应该疏而不是抗时，里面讲到“MR RELAX”时，心里就在想，到底怎么RELAX呢？要怎么去做到身心平衡呢？不如明天上班的时候就去拜托公司的HR主管开设一堂专门介绍一些放松方法，譬如如何静坐、如何冥想等等的课程呢？肯定不止我一个人需要这样的课程呢。结果看到最后有些忍俊不禁，原来邱老师已经在书的最后一节放了“疏压五大技巧”。所以说，这本书真的很懂得读者的心思呢，不愧是心理专家写的书。感觉要刹不住车的迹象了，所以不能再写了，有兴趣的同学可以自己买一本看！最后拍几张心理测试的图，有兴趣的可以做一做，看看自己是否有情绪上的问题而不自知呢？（这样算不算违规？如果不能放这些图，麻烦谁提醒我删掉呀。评论里贴不了图，放在相册里了：<http://www.douban.com/photos/photo/2174618037/>）焦虑状况测试表

：<http://img3.douban.com/view/photo/photo/public/p2174618032.jpg>情绪检测表

：<http://img3.douban.com/view/photo/photo/public/p2174618024.jpg>自我测试：你是职场“怠伯特”吗

？<http://img5.douban.com/view/photo/photo/public/p2174618037.jpg>本什么都不像的书评纯属个人阅读后的一点想法和收获，纯属个人见解啊！我读书少，不会写书评。发现写文案跟写书评，真是两码事儿啊——啊……写完发现快要天亮了……今天（指16号）又在加班中度过，接下来会更忙了，再不写完真的没时间了啊啊，所以规定自己必须写完了再去睡觉TAT——某个号称要11点睡觉的人，第一天、第二天就没有做到啊魂淡！2014.3.17 4:00

6、这本小书，不厚，一天就看完了。当然本书读的快与我对本书的认知有很大关系，因为每篇文章自成一体，我就有针对性的只选择了自己感兴趣的部分读了，一些和自己不相干的就没看了。尤其是第二章特别问题篇，是针对不同职业的，包括教师、金融、艺术、客服、医生等几大高压人群，我就只看了教师和客服两个部分，毕竟我并不想从事心理方面的答疑解惑工作，看一些与自己相关的，提升自己能力就好了！书看的快还有一个原因是因为书中大部分知识，都有过接触，甚至可以说是比较熟悉，就跳读了，比如SMART原则，作为比较普遍的方法，百度百科都有详尽的介绍，当然也不能说作者是凑字数，只能说作者在实践中应用的比较多的一种方法而已。当然本书还是有好多新鲜营养供我吸收的啊。比如抱怨的两种类型、无条件悦纳、压力公式、ABC性格分类、happy和happen的关系等，当读到这些的时候，确实有一种耳目一新的感觉。感触最深的还属身心平三部曲，出现在本书结尾的位置。也许是作者的刻意安排吧，称得上压轴戏！简单的理论加上详尽的方法步骤是本书的特点。作者不愧为专业心理师，通过本书可以看出其丰富的从业经历。下面重点说说身心平三部曲：自我探索、创造快乐、生活韵律。自我探索六步骤：沉静你的思考、观察你的思想、找到内在平、疏解你的身体紧张、孵化你的正面情绪、开发你的内在智慧 创造快乐四方法：减少自我批评、开放你的心胸、培养同情心、感恩的心。生活韵律四步骤：建立你的愿景、补充你的心灵维生素、坚持每日的练习、寻找你的韵律。当把标题都写出来的时候，看完说实话没有任何感觉，这就是作者的魅力所在、功力所在。对于每一个小步骤都提供了最好的方法，做了详尽的描述，不用胡思乱想，只要按照作者写的去做就可以了！就这么简单，和这本小书不同，像《乔布斯传》那种，拿在手上，那份重量就造成了一种无形的压力！全书包含多张检测表，涵盖失眠、情绪、焦虑、压力、倦怠、退休等，穿插与本书中。我总感觉排版的时候，各种表格作为附录，放在最后效果会好一点，这样在通读完之后，利用业余时间，还可以做个简单的测试，毕竟心理测试相对比较好玩，一般人都愿意这么干。

7、几乎每一个成年人都身在职场。既然身在职场，就免不了有上级、下级，有竞争、压力，有不同的想法和处事方式，然而很多事情又是自己不能选择的，工作中自然也就难免有些磕磕碰碰，甚至会因此生一肚子的气。据耶鲁大学组织行为教授巴萨德调查，有1/4的上班族经常生气。经常性的生气就好像不断地感冒一样，不但会很严重地影响工作时的表现，也会危害自己的身心健康。既然生气危害这么大，为何很多人依然怒气难消？你曾静下心来仔细想过“气”从何来吗？对付感染力极强的怒火，你找到了破解的方法吗？自己也不幸地属于这1/4中的一员，也一直行走在尽力掌控自己情绪的道路上。特别是刚刚走上职场时，任何一点小事都能引起我的不满、抱怨、生气：晚下几分钟班就会老大不高兴，觉得自己又被“剥削”了剩余价值；领导过多地关注下自己的工作状态就认为领导是“盯梢”、监视，没了人身自由……那时，一有机会，我就会跟同事朋友抱怨，以至于人家都说“年纪轻轻的，你怎么跟怨妇一样？”所以，当看到《不生气地工作》这个书名时，不由得精神为之一振，这不是给我准备的吗？怎么早点没看到呢？拿到书，迫不及待地打开，作者邱永林用自己从事心理治疗15年来采集的病例为我们提供了解决负面情绪的良方。本书将职场问题，分为三个部分：“一般问题篇”、“特别问题篇”和“心灵规划篇”。“一般问题篇”，讨论失眠、抱怨、人际关系、办公室恋情

## 《不生气地工作》

、职场歧视、正负面情绪比例等普遍性问题，并提出了相应的解决方法。针对几乎人人都会面对的抱怨问题，作者将抱怨分为表达型抱怨和工具型抱怨。工具型抱怨者有明确的目的，那就是想将问题表达出来，进而解决问题；而表达型抱怨完全不是为了解决问题，只是不吐不快！显而易见，表达型抱怨没有任何意义。因此，我们再抱怨时，就要想清楚：你抱怨的对象能够解决问题吗？你抱怨的对象愿意解决问题吗？你抱怨时对方有心情聆听吗？抱怨的地点能维护谈话隐私吗？你能举例说明抱怨事项确实存在吗？看，这是不是很实用，能有效地减少没用的抱怨呢？“特别问题篇”，谈正视忧郁症与焦虑处境，还提到焦虑症的症状自我测试法，并针对教师、金融服务、医护、创意产业等不同行业提出了疏压建议。最后一部分是“心灵规划篇”，提出在不景气中，工作者更加不能生气，以及如何练习、掌握快乐技巧，实现身心平衡。面对堪比“高压锅”、压力360度存在的职场，如何管理自己的情绪，本书提出的建议非常具有操作性和说服力。《不生气的工作》，值得向每一个人推荐。

8、看到清华大学出版社出版《不生气地工作》这本书的时候，就迫不及待地想更早地阅读。从小，我的脾气就大，就爱生气。在学生时代，依然如此。步入社会后，也没改变太多。有时候，自我逃避、自我解嘲地想：是不是因为自己是B型血的原因？拥有B型血的人的性格特征是：个性爽朗，开门见山，没心眼，心肠软，有同情心。爱好横向关系的拓展，全凭直觉及印象，容易不顾一切的蛮干下去，不求结果，只在乎过程，极为重视现在。十分重视自己感情的B型，一旦产生兴趣会首先采取行动。有的时候很生气，很纠结，很和别人较劲，也和自己过不去。《不生气地工作》这本书告诉我：莫生气。为什么不要生气？只要是人，一定会生气。生气是一种与生俱来的生物性本能，它往往是一种不假思索的反应，但它又具有强烈的破坏性。愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，因为不值得的人或东西，毁于一旦。当你“怒气”冲冲时，“气”就能毁坏你的学业、事业、家庭，会让你的朋友远离你，会让你的情绪受于困扰之中。怎么才能不生气地工作呢？《不生气地工作》这本书告诉我：一问自己：“气什么？”二问自己：“值得吗？”三问自己：“有没有更好的方法？”执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻。接着，去执行那些比较好的方式吧！除了生气，我可以：改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能控制他人，但可以掌握自己；不能预知明天，但可以把握今天；不可以样样顺利，但可以事事尽心；不能延伸生命的长度，但可以决定生命的宽度……相信：走出阴霾的雨季，定是爽晴的天！其实，很早的时候，就会背《莫生气歌》：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚；相扶到老不容易，是否更该去珍惜；为了小事发脾气，回头想想又何必？别人生气我不气，气出病来无人替；我若气死谁如意？况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由它去。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”《莫生气歌》是佛教中传出来的白话诗，看词句应该不会超过一百年，作者找不出来，所有的地方都写的“佚名”。翻阅这《不生气地工作》这本书，轻轻吟诵《莫生气歌》，虽没入境，但也顿悟。

9、初看这本《不生气的工作》脑子里想到的一句话就是在《中国合伙人》中的一句台词，说中国人害怕说英语怕别人笑话，张不开口，于是他说了一句：开口说英语你们怕什么呀！听不懂的是他们。这也和这本书一样，生气气的是自己，而错的是她们，是老板，是同事，而最终让自己不好过的却是自己的心理，做情绪的主人，快乐的工作，一直是我们最想做的事情，但是往往我们就是左右不了自己的情绪，因此，这本情绪的问题的解决指南，让我们跟着它来学习怎样掌握我们的情绪。有人问工作为了什么？答养家糊口，挣钱！但是真正想想有钱就等于快乐吗？作者告诉我们的答案是NO，快乐是happy,发生是happen 只有当有一件事情时，我们才会真正的快乐，快乐的好处不只是一点点，就算什么都涨，只有薪水不涨，我们自己也可以让自己的“快乐增殖”！上帝永远不会亏待爱笑的人。众所周知，马云是成功的，但是我们只知道现在他很成功，却不知道他在创建阿里巴巴之前骑着自行车上了三年班，我们总在感叹为什么别人那么成功，而自己的老板却是这样的，越抱怨反之越没有进取心，也因此如今的九零后都是那么换工作就像换衣服那么勤了！遇到一个好老板很难，，你可能改变不了你的老板，但是你可以改变自己！总有一天你的老板会对你刮目相看的，微笑着工作吧！

10、很久以前买过一本书，书名现在还记得，叫做，不生气要争气。很久以后，手里又有了一本书，名字叫，不生气地工作。记得刚上班没几年，总有很多的事情让自己生气，也总是很情绪化的工作，更是因为情绪化，导致自己的心情经常患得患失。后来经历的挫折多了，看过的书多了，遇到的高人多了，才惊觉，这样的自己多么的愚蠢，这样对待自己的身体，是多么的不明智不智慧。至少，是负了自己的，是委屈了自己的，是虐待了自己的。记得看素黑的书时，看到一段话很有感触。说，身体其实是对我们最好的，无论我们好与不好，身体都是没有怨言的跟随着我们，荣辱兴衰，身体跟

着我们一起承担和分享。也是很久以后，我才明白，其实，我们人，只有一个灵魂。身体是上苍赋予我们，让我们的灵魂得以在世间安身的一种有形的东西，抑或说是状态。因了身体的存在，才得以让我们的灵魂安生，才可以让我们享受世间种种的精彩，才可以让我们自由的在世间穿梭来回。这样的感觉，在和学生一起看电影《哈里伯特》时尤甚。所以，素黑教导人们，要学会感恩自己，感恩身体的任劳任怨。所以，我们要不生气地工作，甚至是快乐地工作，进而感恩的工作。感恩是为了让自己更快乐的生活。对于这样的观点，我突然有个很强烈的感觉，其实，不生气地工作，就是让我们养成一个好心态。诚然，这个需要智慧。我记得那个无限美丽无限妖艳也无比魅力的女子杨丽萍，美得不得了。在她28岁的时候，因为觉得教学大纲上面的教法不好又不愿违心的教学而坚持自己自创的教学方式遭到了冷落。很难想象当时年轻气盛的她，是如何度过这段被单位冷落的日子，又是如何去面对这一切的。很久以后，记者采访她，问及是如何度过或者看待这段曾经的日子。结果她很轻轻的回答，坦然也毫无做作的说，你跳得好，他们还是会用你的。一句话囊括了所有过往的辛酸和心酸。也是，这也是生活的一种历练，是锻炼一个人承受挫折的勇气和担当。有些人来到这个世界上，就是为了让别人生气的。但是如果我们真生气了，那就和对方一般见识了。我们总是自以为是正义勇士，面对别人义正词严的痛诉别人是多么的错误，言下之意自己是多么的正确。跳出这个圈子，用圈外人的眼光来审视一下，其实，这个画面是多么的可笑。这种跳出圈子的做法只能感觉却并不能看见，于无形中不存在。只有有一定定力和善于感恩的人才能强烈的感受得到，或者会有意识的去这样做。在许多宗教的修炼中，都特别强调一个人从思考当中自我抽离的能力。其实就是这种跳出自身圈子的做法。但诡异的是，产生思考的大脑如何能自立于思考之外呢？我在书上找到一个方法，可以用来借鉴或者分享一下：尝试找到一个安静的角落，轻轻闭上双眼，想象你正在电影院中观赏一部影片，影片的内容就是你脑海中浮现的许多想法，工作上碰到的问题、某人刚刚跟你说的一句话、该做还没做的事情……不必想当导演去抑制或强化你的这些想法，试着当个观众就好，保持旺盛的好奇心，让这些想法自由地来来去去。十分钟后睁开眼睛，这时才思考，刚刚这些想法从何而来？为什么某些想法会重复出现？这些强烈的想法是否有共通点？这样的练习至少每天一次，持续一个礼拜后，大多数人会学会不再对杂乱思想做反应，而是重新控制思考的内容。人需要学会自我探索，这个只是其中一点，学会观察自己的思想。还有几点分别是：沉静你的思考、找到内在的平、疏解你的身体紧张、孵化你的正面情绪、开发你的内在智慧。自我探索，其实就是取得身心的平。身心平的另一个方面，要学会创造快乐。创造快乐里有几点很有意思：减少自我批评、开放你的心胸、培养同情心、感恩的心。全书看到最后的时候，习惯性的从心里涌起感恩的情怀。是的，上天宠我，有很多我正在做，或者潜意识里试行了好几年的知道但是没说出来的说法但是一直在实践着的，跟书上很多的观点不期而遇的相吻合。这，简直是上天对我的恩赐！让我在遇到这本书之前，已经在冥冥中，在我不知道的时候，给了我灵感，给了我改变自己改变的勇气和决心。无限感恩呵！

11、社会越来越复杂，身处在繁忙都市的人们在满足了基本的物质需求后，也更加在乎自己的心理健康，向心理咨询师求助，已经成为再正常不过的方式。而心理咨询师往往能够根据咨询者的状态和性格，再结合自己的专业知识，给出适当的建议，在通过与心理咨询师的反复沟通中，一步步认清自己的实情，缓缓调节自己的生活 and 情绪。若有人不愿意走进心理咨询师的诊室，又或者因为繁忙或者无法支付高昂的咨询费用，那么，一本综合了各个案例的小书，再附上心理咨询师的详细解读，或许可以给他们提供一丝帮助，这本书的意义正在于此。这本小书是台湾著名的心理咨询师邱永林所出，书中的案例都是前来向作者咨询的咨询者，他们的身份各异，有高级经理人，也有普通的底层员工，有医生，有教师，有金融业人员，也有服务业人员……各行各业都有着各自的问题，每一个奋斗在社会不同岗位的人也都有着或许相似或许迥异的烦恼，面对工作时候情绪的无法控制并不丢人，更重要的是，要学会如何去排解和疏导它。全书分为三个部分，一般问题，特别问题，以及心灵健康与职业规划。一般问题基本上是结合各个案例探讨了工作中常见的一些问题应该如何解决：如处理上下级关系，处理办公室恋情，合理处理正负面情绪，正确疏导压力，如何避免情绪过劳等。这些问题大都是职场生活中常见的现象，作者给出的很多建议，也很有参考价值。特别问题是针对一些特殊现象或者特殊职业的人群解读，其中在说到作者观察服务业做得有声有色的共同能力时候，我感觉不仅仅是服务业，这种能力是所有行业中的人们都需要去学习和掌握的：将工作变得有趣，将工作变得有意义，能够从日常工作中获得无比的成就感。——只有如此，才可以拥有高效率的工作状态。最后一个章节是关于心灵健康和职业规划，私以为，这是本书的重点内容，毕竟，掌握技巧只是实在的方法，而如何从根本上做到“不生气地工作”，在工作中保持积极的心态和良好的情绪，还需要从头开始塑造心

里健康。作者说：幸福和快乐的秘诀不在于你拥有多少，而在于追寻的过程中你所创造出来的体验。如何在工作中创造快乐，又该如何保持积极的职业规划，这些，作者给出了详实的建议，很值得细细研究。拥有良好的情绪管理能力，通俗而言，就是EQ高，这种能力，并不仅仅需要在工作中不停修炼，即使在生活中，也需要学会正确地控制自己的情绪，一本书并不能让你的EQ有大幅度的提升，但至少，它可以告诉你提升的方法。

12、这个世上有很多人不上班，但不工作的人却很少很少，至少我没见过，自由职业、家庭主妇也需要工作，有工作就会有问题，而且问题还很多，不同的行业、不同的岗位，不同的性别、不同的性格，都有各自不同的问题，这些问题会影响你的情绪，甚至影响你的正常生活，处理这些问题可以说是我们日常工作的一部分。我工作多年，不知道是不是自己特别倒霉，书中讲到的一般问题大多数我都亲身遭遇过：失眠问题。有过，工作压力一大就容易失眠，调查显示34.4%的职场工作者最近一年内有失眠的困扰，睡眠不足会影响我们的工作表现，还会影响身体健康。说话问题。这是曾经困扰我很长时间，我一直都奉行少说多做的原则，但我当时所在的公司领导却喜欢会说话的员工，有同事在领导面前甜言蜜语，背地里又把我当情绪垃圾桶抱怨不停，为此我吃过多次亏之后终于学乖。与上司的关系问题：刚开始工作时我的上司是个特别容易紧张且总是推卸责任的人，明明是一件小事他却如临大敌，当公司领导对他的工作表示不满的时候他会说这是因为下属没做好，当时刚毕业的我深受其折磨，现在再遇到这样的领导我一定不会再给自己那么大压力办公室恋情：这件事让我得到一个不大不小的教训，当你工作中深受折磨时，有人理解你关心你，你一定要保持清醒有问题不可怕，只要找到正确的解决办法，别让问题压垮你，有压力要疏导而不是抵抗。庆幸的是我后来找到了正确的压力疏导方式，那就是去书中寻找答案，我因此养成了读书的好习惯，最重要的是我意识到工作的意义是让自己过得更好，活得愉快就是给自己的最佳报酬，当你明白这一点，任何问题都不再是困扰。刚毕业进入职场的时候我们大多数人只想着要努力工作实现理想，很少会想到自己会在工作中遇到哪些问题，更别说怎样去解决这些问题，这些未曾预料的问题会让你不快乐，伤害你的身体健康，甚至影响了你职业生涯的正常发展。我们工作的目的是为了得到更快乐的生活与更健康的身心，如果你因工作而不快乐，那你赚再多的钱也没有意义了，这本书中也有实例告诉你“有钱人得到真正快乐的方式，跟其他人是差不多的”。之前看过很多职场类书籍或者文章都是作者从自身的遭遇和感悟出发，用心灵鸡汤的方式来告诉你如何处理一些工作问题，不够客观和全面，而这本书却是从旁观者角度、从心理学层面来分析和解决问题，书中的案例是作者从事心理治疗15年来采集的病例所改写，或是作者亲朋好友的故事，具有普遍性和客观性，如果你刚毕业或者没毕业，你非常有必要看看这本书给自己打个预防针，如果你已经工作多年并对这些问题深有感触，你也可以看看作者是怎样从心理学的角度来处理这些问题，书中有很多测试表和梳压技巧，能够帮助你更好的发现并处理工作压力，甚至还讲到了当你退休之后要如何调节心理落差，相信这本书会让大家产生共鸣。

13、健全的心灵，寓于健康的身体文/静流 去年单位组织体检之后，就兴起了一阵锻炼的热潮，跑步、打球、瑜伽各种走起，只因为那一张张体检表上都在说着，我们的身体并不像我们想象的那么健康了。一般都有点颈项曲直、咽炎、脂肪肝什么的，严重的就是三高已经开始攀升，而最严重的是一位被诊断为乳腺癌晚期的同事，更是让每个人都体会到生命的脆弱，单位也人性化的给每位女同事，增加了此项的专项检查。之后，从各方流露出来的信息中我们得知，这位女同事平时很注意自身锻炼，前不久才获得集团公司组织的羽毛球赛二等奖。而回想起，那天总决赛中，她的飒爽英姿，在球场上的挥洒自如，再加上平时干练的职场外形，平时QQ空间中各种养生、美容信息的转载，心得的描述，和二岁孩子的母亲、三十多岁的年纪的家庭背景，很难让人想象那无情的病魔，居然向她伸出了手掌。而这样的认知，让我们不仅要问：为什么这样的人也会得癌症？而且还至到癌症晚期才发现！这更让才开始锻炼的我们，变的有些无所是从，既然锻炼不锻炼，我们都难以跑出病魔的暗影，又怎样让这些将锻炼视为包袱的凡夫俗子们持之以恒？也许，这样功利的想法本身就是对锻炼的一种亵渎。只是如今的我们，面对的五光十色的生活，桩桩件件都在强夺着我们那些少的可怜的时间，实在不能不精打细算，谨慎投资呀！一时间，各种健康生活指南、养生秘籍、运动视频在微博、微信中疯传，我们像是无头苍蝇一样的乱飞乱撞，只想以此逃离升天。对于投身工作的我们来说，似乎不论你是把工作定义为一份谋生的差事，还是体现个人价值的事业，工作都占了我们一日时间的很大比重！运气好的，上班八小时不用加班；运气不好的，却是将加班当做平常，甚至熬夜也是在所难免。而现在的工作也不仅是一份收入，它还决定了我们对作息时间的规划、住处的选择，生活方式的坚持，它从生活的方方面面渗透进我们的人生，它几乎要向一张网一般包裹住我们

，围得密不透风！怎样在工作和生活中找到平衡，是每位职场人士都不得不面临的难题！虽然，有些成功人士的自传让我们看得血脉喷张，却无法和这个平凡的自我产生真真切切的共识，幸好作为小人物的我们还能从《不生气地工作》这样的一本书中找到一些自救之法。

《不生气地工作》的作者是台湾联合心理咨询所的院长邱永林，他有着完整的心理学体系教育背景，丰富的谘商经验，专业的服务水准。

在邱院长的带领下，在本书中，读者可以进行自我职场心理问题检查，从一般问题如失眠、抱怨、人际关系、高科技带来的压力、情绪黑盒子、负面情绪化解、工作过量等开始，到对教师、金融服务业、创意艺术产业从业者、客服人员、医护人员等特殊行业人群心理问题的“特殊服务”，一步一步深入浅出的对自身进行全方位、深层次的X光心理扫描。

通过哪些简单却实用的测试表，可以很轻松的判断出是否存在焦虑状况、压力感知度又是如何、你现在的职场倦怠到了几级等等，这些都在帮助你对自我的心理状态有一个全面而清晰的认识。最后作为一名有责任心的医生，邱心理师让我们在知道其然、其所以然之后，更是悬壶“授药”，贴心的给出纾解心理压力，解决心理问题的种种方法，从如何面对行业的不景气到怎样调适休假前后的心理，从练习快乐技巧到培养自律，从现在的换掉坏主管换来好工作到未雨绸缪的退休后心理资产配置，都在一步步的帮助我们建立健康的心理，通过对疏压五大技巧的详细介绍，形成自我的探索、创造自身快乐、形成自我韵律的身心平衡三部曲，建立自己的正情绪循环体系，成为一个在职场上有弹性的人。

新的健康标准，已不仅停留在身体素质指标上的健康了，为了更好的生活，我们在锻炼身体机能的同时，也应对自身心理、情绪开展有计划的锻炼，就像书中说的“唯一不担保本而且报酬率最高的投资就是：‘投资自己’”，从记录自己的韵律开始，坚持每日的规律运动练习，不断补充各种心灵维生素，将负面能量转化为正面能量，不断建立、健全我们的心灵，相信在不久的将来我们会收获一个更加健康的自我！

14、“啊，天呐！他怎么可以这样？”我气得手都发抖了。那一天，我因为要外出采访，便把自己前一天辛辛苦苦整理到半夜的另一个采访录音记录发给了编辑，麻烦他稍作调整之后发表。但谁料，编辑把这件事交给了同组的另一位同事，而这位同事把记录梳理完后，署上他一个人的名字发布了！当我从网上看到自己辛苦的劳动成果就这样被人坐享其成地“窃取”时，心里别提有多愤懑了。身处职场，面对形形色色的人，不论是同事、上司、下级还是客户，一句“不生气”真是说来容易，做起来难。《不生气地工作》这本书，不厚。在快节奏的时代，在工作的空余间隙便可以翻阅完。不过，尽管页数不多，但是书中提到的很多点，对身处职场的我们都是很有启发和裨益的。读完这本书后，再回想之前这件令我十分气愤的事情，书里那一句“不要在冲动的时候做决定”突然在脑海里跳了出来。我庆幸自己当时没有立刻拍拍桌子去找同事算账。现在想想，也许只是那个同事提交稿件时一时不小心忘记了，因为从他平时的作为来看，他并不是那么缺德的人；也有可能是他从编辑那里接过活来时，并不知道这是我的录音记录，那么没有署我的名，也情有可原了。用同理心如此一想，我便释然了。当我不再纠结于愤懑的情绪时，便可以更好地投入到其他重要的工作中去，胃口和精神也都变好了。其实，学会不生气，就是一项人生的自我投资。《不生气地工作》这本书告诉我们的管理情绪的方法并不只有我提到的一点点。在第一部分，作者就普通上班族经常会遇到的一些问题，例如失眠、情绪过劳、办公室恋情、高科技压力、老好人问题等作了解读，而且每一点都会结合身边的一些案例来分析。在书本的第二部分，作者从不同的职业角色如教师、金融从业者、医生、设计师、客服等等出发，分析了这些人在工作中经常遇到的一些“负能量”，以及克服“负能量”的方式方法。在读这一部分的时候，我便联想到了自己身边一个朋友的遭遇。我的一个好闺蜜去年放弃了护士的工作，转而从事金融信息业去了，尽管她大学的专业是医学护理。我问她为什么，她叹了一口气，说：虽然护士总被称作是“天使”，但是常常要连天连夜地上大夜班，一工作就站好几个小时不停歇，体力上特别辛苦；更让人难以忍受的是，护士常常要面对很多病人的负面情绪：病痛、抱怨、死亡、医患纠纷等等，感觉自己的人生也变得灰暗无望起来。我相信，她的这个种感受并不是个案，也不仅限于护士这一个行业。生气是最两败俱伤的情绪。如何能不生气地工作，甚至愉悦地工作，对我们的生活和健康都是至关重要的。在书本的最后一部分，作者便给出了一些心理健康与职业生涯规划的建议，并就每一点都进行了深入的探讨，例如怎样让自己获得快乐的技巧，以使得工作效率更高。如果你现在工作上遭遇了一些不开心，令你有挫折感、失败感、愤懑感，你可以试着翻翻这本书，也许能从中找到原因和解决办法。如果你现在正快乐地工作着，你也不妨读一读这本书，再结合作者和你自己的体会，来说一说做到“不生气地工作”的秘诀在哪里。我们都知道，完全或永远不生气地工作是没有可能的；但读了这本书之后，我们可以在生气的时候，进行更好的情绪管理，积极地引导自己。如此，本

## 《不生气地工作》

书作者的目的其实就已经达到了。

## 章节试读

### 1、《不生气地工作》的笔记-第11页

无条件悦纳指的是不管自己做任何事情，对方永远采取一种包容的态度和善意的响应。抱怨自己的生活，会让对方容易同情我们的遭遇，是一个比较“容易”的话题。

### 2、《不生气地工作》的笔记-第4页

如何判断自己有没有失眠？顺手测试了一下，发现自己睡眠质量还是挺好的。最近一个月，我经常一两点才睡，但因为质量好，白天也依然没有觉得很累。中午睡十来分钟，下午也不会犯困。

# 《不生气地工作》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)