



# A HANDBOOK


汪龙光◎著

# 减压完全手册

# OF

一本让你轻松生活的快乐宝典

谁的心里不曾经历过寒冬——你是否因为生活中的种种问题愁眉不展？你是否总是觉得自己承受了太多的压力？你是否无法找到适合自己的减压方式？翻开这本书，学习如何释放自己的压力，轻松应对各种难题。

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# RELAXATION

A  
HANDBOOK  
OF  
RELAXATION

减压完全手册

汪龙光◎著



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

减压完全手册 / 汪龙光著. —北京: 九州出版社,  
2008. 10  
ISBN 978-7-80195-895-2

I. 减… II. 汪… III. 压抑 (心理学) —手册 IV.  
B842. 6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106048 号

减压完全手册

---

作 者 汪龙光  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 徐尚定  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 三河市东方印刷厂  
开 本 170×240 毫米 16 开  
印 张 18  
字 数 164 千字  
版 次 2008 年 10 月第 1 版  
印 次 2008 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80195-895-2/B·248  
定 价 32.80 元

---

★版权所有 侵权必究★

## 前言

在阅读本书正文前，建议你先检查一下自己的生活，是否会有下面一些情况出现：

◎你是否觉得在和别人相处的时候，虽然你很真诚，可是你的人缘却不是很好？

◎你是否会感觉自己最近和最亲密的爱人总是发生争执，孩子总是不听话，老人又有那么多的事情让你头疼？

◎你是否感觉领导总是挑你的毛病，同事比你更会处理各种复杂的关系？

◎你是否总是为到底当不当“房奴”，抑或是为下个月的房贷发愁，还是为还冲动购物后刷暴的卡金而发愁？

◎你是否会因为自然灾害发生后整日心神不宁？

◎你是否总是有这样的感觉，别人也会遇到人生的低谷，可是低谷却是你整个人生？

如果你用很多的“是”来回答以上的问题，那么，你真的是时候正视自己的内心，剖析自己的压力了。过大的压力要么让人烦躁不安，要么让人神经紧绷，就像一把小提琴上绷紧的琴弦，稍不注意，一碰即断。把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是压力人群轻松生活的必修课程。

本书以心理学理论为支撑，结合大量的生活个案，剖析了各种压力形成的原因，指出了它们的不同表现，以及操作性比较强的减压措施。按照形成压力的原因，结合人们的生活实际和认识习惯，本书将常见的主要压力分为性格压力、家庭情感压力、经济压力、职场压力、灾难压力等。

在每章的开始，都有一个和本章主题相关的测试题，你可以据此进行自我评定。带着评定的结果，再去阅读本书，从中找到心理咨询师为你量

身打造的处方。

给自己减压，调节自己的生活，给心灵来一个大扫除，把积压在心里的那些杂乱无用的东西全部清除。你的心态从此会变得更加乐观、积极、充满希望。从此，你就能：

**身心健康。**当外界给你带来压力时，人往往会本能地产生迎战或逃避的反应。可是当你轻松为自己减压，那些因压力造成的心慌气短、语无伦次、肌肉酸疼、神情颓唐等状况就不会出现在自己身上。你看到的世界，每日都是春意盎然，鲜花开放。

**人缘良好。**压力使人变得敏感，一点点小事也会使你大动干戈，破坏人际关系。压力还会让人变得愤怒，使无辜者遭殃。消除了压力，与人相处时就能够面带微笑，说话轻松幽默，还能以大度的胸怀接纳不同意见。

**家庭幸福。**因为压力，一个小小的导火线也容易使家里充满硝烟，在不良的家庭氛围中，每个家庭成员都会成为压力和矛盾的牺牲品。消除了压力的家庭，就会成为真正的温馨港湾和安乐窝。

**工作积极。**适当的压力可以转化为你生活和工作的推动力，就像一匹千里马也需要扬鞭策励，才能更快奔驰。学会减压的方法，你就能承受挑战，充分发挥积极性，运用创意，尽心尽力地把工作做得好上加好。

**人生快乐，顺利到达成功彼岸。**人人都有追求，这种追求成为人生的使命。懂得调节自身压力的人生才能轻松、快乐。始终朝着这个目标前进时，你就会觉得你的人生是有意义有价值的。

希望每一个人都能够学会减压，给自己装个减压阀，让自己坦然面对生活和工作中的种种压力，从容地承受生活和工作中的不如意，从而“宠辱不惊，笑看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒”。

作者

2008年8月



## ♥ 都是认知惹的祸——看清压力的实质

星星知我心：自我测验（心理压力测试） .....	2
看清压力的实质 .....	6
一、关于“度”的问题——分辨压力的性质 .....	6
二、压力的实质——原来是认知在作怪 .....	8
咨询师处方：“认知”减压 .....	11
一、认知疗法 .....	11
二、沉思法 .....	12
三、快乐方法招招鲜 .....	13

## ♥ 把压力扼杀在摇篮里——认识压力的来源

星星知我心：自我测验（承载压力测试） .....	16
认识压力的来源 .....	19
一、一颗不安定的心 .....	19
二、让自卑捆住了手脚 .....	25
三、无端猜疑迷失了自我 .....	28
四、无法抗拒追求完美的诱惑 .....	31
五、幻想一天建成罗马的浮躁 .....	33
六、越怕越来的恐惧 .....	35
七、给自己的定位脱离自身实际 .....	37

八、做了虚荣的俘虏 .....	39
九、放松，放松，别紧张 .....	41
咨询师处方：快乐减压 .....	45
一、“跳”掉压力 .....	45
二、“唱”跑压力 .....	46
三、旅行减压 .....	47

## ♥ 甩掉包袱轻装前进——清点自己的压力

星星知我心：自我测验（心理健康自测表） .....	51
清点自己的压力 .....	53
一、做个健康的人 .....	53
二、现代人承受着怎样的压力 .....	54
三、给自己的压力来个绩效考核 .....	55
四、莫小瞧压力的危害 .....	57
五、人格健全了，压力就少了 .....	59
六、端正心态，直面压力 .....	60
咨询师处方：“暗示法”减压 .....	62
一、自我暗示法 .....	62
二、自我暗示训练 .....	63
三、自我暗示的基本句式 .....	65

## ♥ 做自己情绪的主人——性格减压

星星知我心：自我测验（你的性格能承受多大的压力） .....	68
减轻性格压力 .....	70
一、别再钻牛角尖了——纠正偏执言行 .....	71
二、走出人生的沼泽地——告别抑郁 .....	75
三、别再让人觉得你很怪——消除强迫性格 .....	78
四、耐心一点儿，再耐心一点儿——不要急躁 .....	81
五、不怕陌生人——改变内向性格 .....	84

六、委婉一些又何妨——性格不能太直露 .....	86
咨询师处方：在想象中减压 .....	89
一、想象脱敏法 .....	89
二、情景想象法 .....	90
三、放松想象法 .....	91
四、想象调节法 .....	94

## 营造一个温馨的“窝”——家庭情感减压

星星知我心：自我测验（你对目前的婚姻生活满意吗） .....	97
减轻家庭情感压力 .....	100
一、治好“疑心”病，享受真“爱情” .....	101
二、了解他们出轨的理由 .....	104
三、与稀里糊涂的爱情说拜拜 .....	108
四、放弃改变对方的念头 .....	116
五、冷静面对情感危机 .....	118
六、睿智处理再婚家庭的情感问题 .....	122
七、做高情商的父母 .....	124
八、别让沉重的爱压得孩子喘不上气来 .....	129
咨询师处方：“道”出压力 .....	131
一、说出压力 .....	131
二、喊出压力 .....	132
三、哭出压力 .....	133
四、写出压力 .....	134

## 钱多钱少都快乐——减轻经济压力

星星知我心：自我测验（焦虑、抑郁自测量表） .....	137
减轻经济压力 .....	141
一、不要轻易做“房奴” .....	141
二、选购婚房不要超越自身能力 .....	143





三、大学生缓解经济压力有办法 .....	145
四、尽管缺钱，有病还得好好治 .....	147
五、咬紧牙关，挺过“经济危机” .....	149
六、高收入家庭也要留好过冬的粮食 .....	152
咨询师处方：放松减压 .....	154
一、放松调节法 .....	154
二、肌肉放松练习 .....	156
三、三线放松法 .....	158
四、顺序放松法 .....	159
五、渐进式放松法 .....	161
六、神经肌肉放松法 .....	164

## 给自己装个减压阀——职场减压

星星知我心：自我测验（工作压力测试） .....	167
减轻职场压力 .....	170
一、主动出击，赢得职场好人缘 .....	170
二、莫为职场透支健康 .....	173
三、巧妙应对职业厌倦征 .....	175
四、成功处置嫉妒的冷暴力 .....	179
五、都市白领，请把包袱甩掉 .....	184
六、调整“80后”职场新鲜人的状态 .....	187
咨询师处方：“室内”减压 .....	196
一、压力疏解法 .....	196
二、室内减压法 .....	197
三、轻松你的办公室 .....	198
四、办公室有氧运动 .....	199

## 用爱温暖受惊的心——灾难减压

星星知我心：自我测验（症状自评量表 SCT-90） .....	203
---------------------------------	-----

减轻灾难压力 .....	210
一、灾难总是突如其来 .....	210
二、记起是为了防范 .....	211
三、心理伤害比灾难更持久 .....	214
四、谨防好心办错事 .....	217
五、用关爱温暖受伤的心 .....	220
六、科学地处理灾难压力 .....	226
咨询师处方：感受心象排解压力 .....	235
一、感受心象轻松法 .....	235
二、体会心理图像 .....	238
三、释放情感法 .....	240

## 换种活法——变压力为动力

星星知我心：自我测验（自控能力测试） .....	242
将压力转换为人生动力 .....	246
一、知足常乐，不放大痛苦 .....	246
二、百折不挠，越挫越勇 .....	248
三、张弛有度，甘蔗一节一节地吃 .....	249
四、不吃后悔药 .....	251
五、把握现在，不为明天埋单 .....	252
六、量力而行，不要勉强自己 .....	253
七、谨言慎行 .....	253
八、用幽默化解不良情绪 .....	255
九、只有想不到，没有做不到 .....	256
十、心静自然凉 .....	257
十一、对着生活微笑 .....	258
十二、宽容，他好你也好 .....	259
十三、原谅自己的过错 .....	261
十四、把责任写在人生的旗帜上 .....	262
十五、用善良温暖人生 .....	263



十六、有舍才有得 .....	263
十七、遗忘是种大智慧 .....	264
十八、忍让三分又何妨 .....	266
十九、我的生活我做主 .....	268
咨询师处方：“呼”出压力 .....	269
一、深呼吸 .....	269
二、行走呼吸法 .....	272



**都是认知惹的祸**


**看清压力的实质**

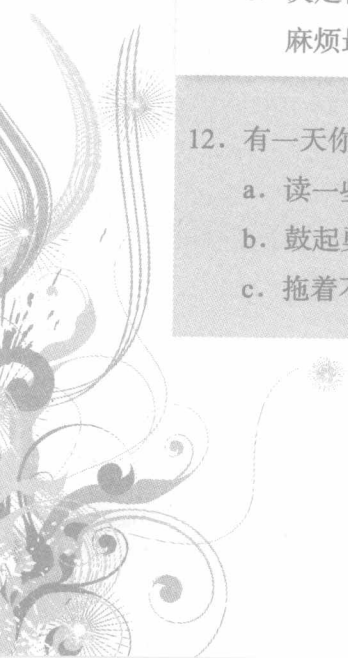


## 心理压力测试

你想知道你在生活中处理心理压力的能力吗？在下面的测试中，找出最接近你实际生活的一种情况。如果你没有经历过这类事情，可选择最接近你想法的一种。

1. 生日、婚礼……免不了花钱。
  - a. 你不想在这类场合出现，以免花钱买礼物。
  - b. 尽管不少花钱，可在各种场合，你还是乐于选择小巧而特别的礼物。
  - c. 只在对你很重要的场合送礼。
2. 与别人的车相撞，你不得不与对方约个时间解决这个问题。
  - a. 这件事引起的焦虑和不安使你失眠。
  - b. 这并非重要的事情，只是生活中发生的许多事情中的一件。你会在问题解决之后，做点自己喜欢的事情，以便尽快忘掉那不愉快的事。
  - c. 开始时你不去管它，只需在解决问题的那一天到来时再想办法应付它。
3. 你的家具或电器由于水管的破裂被损坏了，而且发现你的财产保险不能完全弥补损失。
  - a. 很失望，痛苦地抱怨保险公司。
  - b. 开始自己修复家具。
  - c. 考虑撤销保险，并向有关事务机关投诉。

- 
4. 你由于某件生活中的小事和邻居发生了争执，却没能解决任何问题。
    - a. 回到家，你拼命喝酒，想轻松一下，忘掉这件事。
    - b. 准备到对方的单位告他。
    - c. 通过散步或看一场电影来平息怒气。
  5. 当日常生活中的压力使你和你的妻子（丈夫）经常发生口角。
    - a. 每当这时，你尽力放松自己，保持沉默，不去争执。
    - b. 你和朋友谈论这件事，使你的观点和感情得到理解。
    - c. 寻求机会，心平气和地与自己的妻子（丈夫）谈心，看如何摆脱由于日常生活的压力而引起的争吵。
  6. 一个你所爱的亲密朋友准备与别人结婚了，对你来说，这是个巨大的不幸。
    - a. 你逃避现实，使自己相信这不可能发生，因此没必要担心，于是仍然乐观地抱着希望。
    - b. 决定不去担忧，因为还有时间去改变这个“事实”。
    - c. 决定向你所爱的人提出你的观点，表明你的态度，严肃地向他（她）说明不该这样的理由。
  7. 每个人都承受着物价上涨所带来的心理上和生活上的压力，你更担心食品价格上涨。
    - a. 尽管价格上涨，你仍拒绝改变你的饮食习惯，因此不得不花更多钱。
    - b. 每看到价格上涨，你的怒气就会大增，但不管怎样还是要买，甚至拼命抢购，因为担心还会再涨价。
    - c. 设法少花钱，制订一个营养而又实惠的食谱。
  8. 终于有一天，你的能力被人们认识到并被赋予一项重要的工作。
    - a. 你考虑放弃这次机会，因为工作量太大。
    - b. 开始怀疑自己是否能承担这个重要的责任。
    - c. 分析这项工作对你的要求，并为从事这一工作作各方面的准备。

9. 你猜想你的房租或一些其他的每月必须支付的款项会增加。
    - a. 每天急于收信, 以便从朋友那里早点确认上涨的信息。只有没信时才有所放松。
    - b. 决定不被这次涨价所吓倒, 你计划着怎样应付这种状况, 如换房、采取节约措施等。
    - c. 你觉得每个人都处在同样的状态中, 因此逃避现实, 被动地等待, 认为自己总会应付得了。
  
  10. 你的一个非常亲近的人在事故中受了重伤, 你从电话里得到了这个消息。
    - a. 努力压抑住自己的感情, 因为你还要把这一消息告诉其他的朋友和亲戚。
    - b. 你挂断电话, 哭起来, 让悲痛尽情地发泄出来, 使心里好受一些。
    - c. 去医务室向医生要一些镇静剂, 帮助你度过以后的几个小时。
  
  11. 每个节假日, 家里总为去探望双方的父母而发生激烈的争吵。
    - a. 你制订了一个严格的五年计划, 要求在节假日轮流探望双方的父母。
    - b. 决定在重要的假期与自己最喜欢的家庭成员一起度过, 而在不太重要的假期邀请其他的人。
    - c. 决定做最“公平”的事, 根本不与家里老人、亲戚一起度假。这样麻烦最少。
  
  12. 有一天你突然感到不舒服。
    - a. 读一些有关医学书, 进行自我诊断、自我治疗。
    - b. 鼓起勇气, 告诉家里人, 并去医院看病, 希望得到医生的帮助。
    - c. 拖着不去看病, 认为自己最终会好起来。
- 

13. 你最小的孩子离开家走入社会，这意味着家里只剩下你和你的配偶。
- 与朋友谈论家中的这一变化，看看他们是怎么应付这一变化所带来的各种不适应的状况。
  - 尽可能地帮助别人并为自己寻求新的兴趣爱好。
  - 想告诉孩子们，希望他们多在家里待一段时间，陪陪自己。

#### 评分标准：

根据你的做法或想法作出选择，按下面的方法给你的答案打分。

问题 1 ~ 3: a=3, b=1, c=2

问题 4 ~ 8: a=3, b=2, c=1

问题 9 ~ 13: a=2, b=1, c=3

#### 得分分析：

你的总分越低，说明你处理问题的能力越强。如果你的得分为 21 分或更少，那么下面的建议对你来说可能是很正常的行为，也就是说，你很会处理问题，心理压力不大，或许，你还可以教其他人如何平静下来，减少心理压力。如果你的得分高于 21 分，这里有一些建议，可以有效地帮助你处理好心理压力，减少因心理紧张而导致的身心疾病的发生。





# 看清压力的实质



## 一、关于“度”的问题——分辨压力的性质

何谓“压力”呢？压力在心理学中叫做应激，许多书籍、医学报告、杂志与报纸上的论文，几乎找不到比较严格的定义，更无统一的定义。

简单地理解，来自方方面面且通过让人紧张来改变人体身心的无形的力量，就是“压力”。

人人都有压力，但是压力有个“度”的问题。

适度的压力能激励人、鼓舞人。

适度的压力让人振奋，促进人们注意力的集中、提升工作的动机、引发正向情绪（如兴奋）、增加成功后的成就感等。比如在一个团体中，大家的工作业绩都较为突出，作为一直平庸的你，就有了改变自己、奋起直追的压力。在这种压力下，你会思考自己的不足，找到改进的办法，制订努力工作的计划。在这样的心理驱使下，你会明显进步，得到大家和上司的认可。

让人承受不了的压力是过度的压力。

比如一对意欲结婚的男女，无房又缺钱，不得不通过贷款买房结婚，但两人工资不高，还贷的压力月月紧逼，除了保证基本的生活外，没有可开支的余钱。这种经济压力就是过度的压力。

有人以为，过度的压力是因为过多的愿望造成的，这是错误的认识。压力的要点不在于愿望的多少，关键是当事人的承受能力，当事人承受不了，美好的愿望就会成为害人的压力。比如某些家长硬是要求子女考一流的大