

曹淑玉 主编

心理学家教你 生活整理术

职场压力族自助手册

别让心理问题挡了你升职的路

现在的我们生活在一个焦虑的时代，总有太多的无奈、太多的困惑需要面对。

人生是一段漫长的旅程，我们每个人都在经历着艰难乃至痛苦的历练。

然而内心的困惑往往来自于你看问题的角度，以及这一问题对你产生的心理影响。



科学出版社

www.sciencep.com

升职

职场压力

别让心理问题
挡了你升职的路

心理学家教你 生活整理术

职场压力族自助手册

曹淑玉 主编

心理学组 编译



科学出版社
·北京·

内 容 简 介

如果你是心理学的门外汉,对心理学一窍不通,却又想拥有健康的心态,摆脱混乱的人生,那么《心理学家教你生活整理术:职场压力族自助手册》所讲述的内容和易于理解的叙述方式,将会使你消除压力、焦虑的影响,重获内心的平静与和谐的人际关系。

本书共分三部分,每一部分都从你身边容易遇到的困难为出发点,透视每个行为背后的心理冲突并给出行之有效的应对策略,重新建构你的生活。这本书专为职场压力族而写,目的在于帮助人们找到生活与工作的平衡点。本书文笔流畅,用语简洁,既浅显易懂,又体现了专业性,是一本适合长伴左右的心理健康书。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)转发行部、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

心理学家教你生活整理术:职场压力族自助手册/曹淑玉 主编.

--北京:科学出版社,2010.4

ISBN 978-7-03-026991-1

I. ①心… II. ①曹… III. ①压抑(心理学)—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042855号

责任编辑:刘 婷 任 洪 / 责任校对:刘 婷

责任印刷:广 益 / 封面设计:李鹤伟

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京广益印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年4月第 1 版 开本:787mm×1092mm 1/16

2010年4月第1次印刷 印张:12 字数:167千字

定价:28.00元

前言

Foreword

心理问题已经越来越引起人们的重视，因为它对我们的生活质量产生了越来越无法回避的影响。现在的我们生活在一个焦虑的时代，总有太多的无奈、太多的困惑需要面对。也许你时刻都有着不祥的预感，似乎危险就潜伏在每个角落，我们担心着工作、物价、健康、房子、车子以及无处不在的人际交往，等等。久而久之，不仅我们的身体亮起红灯，头疼、背疼、胃疼、失眠如影随形，就连与他人的关系也变得疏远、紧张，不良情绪甚至成了我们职业生涯的绊脚石。而我们也像走进了一个怪圈，越渴望解脱，仿佛被纠缠得越紧。

其实，幸福距离我们只是一步之遥。就因为我们执著于一点，就让一切变成了难解的结。人生是一段漫长的旅程，我们每个人都在经历着艰难乃至痛苦的历练。然而内心的困惑往往来自于你看问题的角度，以及这一问题对你产生的心理影响。因此，心理的疏解就变成了解决问题的关键。

《心理学家教你生活整理术：职场压力族自助手册》这本书将会带领你用另外一个视角去看待问题，用另外一种你不曾想过的思维方式去理解生活。它从你身边的每一个细节着手，告诉你解决之道，一点点使你转变，一步步使你免受疾病的侵袭，远离生活与工作的疲惫、烦躁和无序，引导你走向更健康、更幸福、更有成就的生活。

记住，生命是一段旅程，而不是目的地。

Part1 工作怎么总是这么累



压力会给你带来什么 / 003

有许多被认为是“老了”的变化，其实是由压力造成的	003
处在慢性压力之下的人，发生高血压、心脏病的风险很大	004
习惯性地使用逃避反应会导致血压问题	004
压力和抑郁之间会形成恶性循环	005
压力使身体感染的可能性增加，令伤口愈合缓慢	005
吸烟和暴饮暴食等应对压力的方式，只会给身心带来额外负担	006
长久的压力还会干扰你的睡眠	007



应对压力的生活策略 / 008

可怕的不是发生了什么，而是你对它的想法和感觉	008
对自己无法控制的事情可以考虑欣然接受	009
不管事情变得多么糟糕，总是有人比你还要倒霉	009
高水平的“自我效能感”会使你在追求目标时更加持之以恒	010

目录

Contents

逃避只会造成更多的问题、更大的压力和更深的痛苦	011
培养乐观主义，就得先批判地看待自己的“解释风格”	012
用专注的方式做事情，它会成为你应对压力的得力方式	013
你无法避免生活的压力，但智慧、勇敢却能支持你度过每一次难关	014
幸福的秘籍就是用快乐的感觉去做你不爱却又不得不做的事情	014
预见压力并提前采取措施阻止压力出现	015
写下处理步骤，能挖掘出很多意想不到的绝妙主意	016



健康的身体状态是应对压力的缓冲器 / 017

有规律地锻炼能产生积极的情绪影响	017
使你明显放松的呼吸法	018
在压力状态下不要放弃锻炼	018
应对压力时，即使短期的锻炼也是有效的	018
愉快的想象能增强情感意识、缓解焦虑	019
超脱地看待生活，对身心健康都有益处	020



食物中的天然镇静剂 / 021

有三分之二的人声称，在感到压力时，他们倾向于暴食	021
高糖、高脂食物产生的愉快感是短暂的	022
目前大部分人的饮食都缺少抵制压力的营养物质	023
严格的节食只会给压力雪上加霜	023
方便食品的大量食用，会使身体不断处于压力状态	024

匆匆忙忙吃饭本身就会给身体带来压力	025
吃第一口之后，在咽下去之前，至少完全咀嚼30遍	026



让真实的情绪自由流动 / 027

隐藏对生活剧变的痛苦感觉和记忆，其实会加剧它们	027
否认不良情绪只会对你造成更大的压力	028
你不会长时间受困于某种情绪状态	029
留点时间任凭自己难过	029
你不必让不良情绪决定你的情绪状态	030
情绪发泄的关键是让感觉自由流动	031
倾诉和自我表达能缓解压力压抑你的情绪	031
情感支持是抵抗压力和紧张的缓冲器	032
用想象经历恐怖事件，可以帮你做出正确选择	033



人际交往中的压力应对 / 034

用自我披露来应对交往中的压力	034
直接面对伤害你的人，能减轻你的无力感	035
逆境可以加深和强化人际关系	036

目录

Contents



婚姻关系中的压力应对 / 037

- 婚姻质量是寿命长短的有力信号 037
- 婚姻关系中，牺牲的关键在于妥协的动机 038
- 当伴侣与你分享好消息时，请表达真实的快乐 038



应对压力的小窍门 / 040

- 找出你的压力事件 040
- 了解压力对你的影响方式 043
- 判断你应对压力的策略是否有效 044
- 用三次呼吸法松弛神经 046
- 深度放松你的身心 046
- 给简单的命令赋予想象，放松你的大脑 047

Part2 心怎么总是烦躁不安



揭开焦虑的黑面纱 / 051

- 有益型焦虑能帮助你解决问题 051
- 无益型焦虑会使你过分关注不可能发生的事 052
- 确定你的焦虑是无益型的还是有益型的 052



无益型焦虑怎样影响着你 / 054

思想、行为、感受……焦虑影响着你生活的方方面面	054
长期的焦虑使你的身体总是处于加速工作状态	055
无益型焦虑总让你感到大难临头	055
“万一”想法只会让你陷入莫名的担忧中	057
当你想象灾难时，你会无端地感到紧张和焦虑	057



因焦虑而产生的错觉 / 059

焦虑者常对消极结果的出现估计过高或者过分夸大	059
焦虑者总以为别人对自己持有否定的观点	060
焦虑者会将担忧的预想看成必然发生的结果	060
焦虑者认为：如果不这么做，灾难就会降临	061
焦虑者看待事物的方式非黑即白	061
焦虑者看待事物往往以偏概全	062
焦虑者总是缩小自己应对威胁的能力	063
焦虑者往往只针对消极因素反复思量	063



缓解焦虑的准备工作 / 065

记录你的焦虑，了解焦虑	065
将焦虑带来的好处与困扰进行对比	065
自我监控，追踪你的焦虑习惯	066

目录

Contents

明确焦虑主题，淡化焦虑	067
确定核心焦虑，帮你做出实际的改变	067
识别焦虑想法和认知扭曲	068
查找证据，判断焦虑是否属实	069
当你面对挫折时，应该将注意力集中到现在的问题上	069
当你和焦虑抗争时，任何放松方式都需要定期练习	070



应对焦虑时应该采取的行动 / 071

焦虑行为有哪些类型	071
焦虑行为只是让自己感到好受	072
改变焦虑行为有助于控制焦虑	073
消除焦虑行为的成本效益分析	074
抵制焦虑行为所存在的风险	075
小窍门帮助你消除焦虑行为	076
填补消除焦虑行为后的空闲时间	077



学习忍耐对未知事物的不确定感 / 078

焦虑者对不确定性总是怀有消极的想法	078
焦虑者对“积极信念”的扭曲	079
逃避使不确定的消极想法变得更强烈	080
任何事都有不确定性，我们要接受它	081
无法忍受不确定性的焦虑者，往往只关注不确定性	081

在面对未知事情时，要克制寻求确定性的欲望	082
挑战“积极信念”，使你最终摆脱对确定性的依赖	082
反击灾难性的想法	083
你所担心的灾难会随时间的流逝而减弱	084
通过有益型焦虑来学习解决问题	086



学习管理时间的技巧 / 087

培养管理时间的意识	087
解析自己的时间支配习惯	088
制订计划，判断最有效的时间支配方式	089
按优先次序填充日程表	090
小诀窍帮你更有成效地安排时间	091
找找自己拖延任务的理由	092
重新控制时间，拒绝拖延	093



学会捍卫自己的权利 / 095

别人的需求并不比自己的需求更重要	095
左右社交的三种沟通方式	096
识别相应的沟通方式	097
以下步骤让你在沟通中更加流畅	098
如果你不能做出积极的回应，你可以不立即回答	099
如果别人用敌对态度来回应你时，你要避免陷入负面情绪	100

目录

Contents

如果有人就是不听你的要求，重复你的立场直到他照办	101
当负面情绪已经控制了对话，请暂停	101
当两人的需求发生冲突时，要努力使双方达成妥协	102
积极主动的沟通练习	102



学会每次只关注一个焦虑 / 104

回避行为对焦虑只是雪上加霜	104
焦虑者很少将思维固定在一件担忧的事情上	104
当你正视焦虑时，要想到自己暂时会变得更焦虑	106
现在正视你所担忧的事情	106
学习一次只关注一件事	107
用集中幻想的方式曝光焦虑	108
曝光练习也需要技巧的帮助	109



缓解焦虑的小窍门 / 112

练习识别有益型焦虑和无益型焦虑	112
通过渐进性肌肉放松缓解焦虑	114
通过横膈膜呼吸缓解焦虑	115
通过冥想放松缓解焦虑	116

Part3 生活怎么总是乱糟糟



你知道为什么丢三落四吗 / 121

注意力缺失不是因为道德败坏所致，其遗传的可能性更大	121
在同样的情况下注意力缺失者总有反差很大的表现	122
你是否很难控制你的愤怒水平	122
你是否过分在意别人的感觉	123
你是一个惯性很大的人吗	123
注意力缺失者的性驱动力较低	124
注意力缺失者容易发生计划外怀孕	124



管理自己的生物钟 / 126

找到自己思维最敏捷的时段	126
制定每周日程表，使你对这周有一个结构性的指导安排	126
设定闹铃提醒，使你每天都按计划行事	127
让自己做好过渡准备	128
约会前，给自己多留出一些时间	128

目录

Contents



清理让你感到沉重的凌乱 / 129

保存那些已经不用的物品，除了占用空间外没有任何好处	129
把凌乱掩盖起来是快速减少视觉压力的方法	129
切断凌乱的源头，彻底摆脱凌乱	130
用“五个箱子”简化收拾整理的过程	131
整理每个房间并制定实现目标的最后期限	132
将类似物品都集中到你最经常使用这些物品的地方	133
让每个物品都各就其位	134
分类、清除、合理购买……帮助你驯服“衣橱怪物”	135



驯服“文件怪兽” / 137

使用文件夹将文件归档	137
带时间坐标的文件夹帮你顺利找到所需文件	138



远离丢三落四的生活 / 139

遵循惯常的行为可以节省时间，也可以避免丢失	139
利用小窍门，管理容易丢失的物品	139
给小孩穿上颜色鲜艳的衣服以免丢失	141
了解物品是如何丢失的，才能找到不再弄丢的方法和对策	142
利用记事本帮助自己记忆	142
从心理上忽略丢失东西的损失	143



让钱为你所用 / 144

超市购物有备而来	144
明智地选择产品，避免冲动购物	145
使用财务管理软件帮你达到财务收支平衡	145
根据你的财务需求挑选银行	146
进行功能设置，简化财务管理程序	147
记录每月的固定费用和生活开支	148
分别设定当前、短期、长期目标，让钱为你服务	148



找到适合你的工作 / 150

工作是你的财富还是负担	150
从过去失败的工作中找到教训	150
这份工作是否满足你对稳定感、新鲜感、成就感的需求	151
快节奏的、自由的、灵活的……这样的工作可能更适合你	152
管理求职步骤，提高求职效率	153
为工作创造“便利条件”	154
把握自己的工作节奏	155

目录

Contents



给自己的身体充电 / 156

- 了解自己身体的反应，避免过多地消耗体力 156
- 让自己更加有效地放松 157
- 找时间浇灌自己的心灵 157



减少不必要的打扰 / 159

- 让电话为你服务，不做电话的奴隶 159
- 不要让太多无关紧要的信息浪费你的时间 160
- 学习礼貌地拒绝别人 161



找个人来帮助你 / 162

- 向人求助并不意味着无能 162
- 寻找一个合适的人来做你的工作伙伴 162
- 工作前，让双方能够清晰地了解彼此的期望 163



社交中的藏拙技巧 / 165

- 用你的身体和心灵倾听对方的谈话 165
- 注意对方传递的非语言信息 166
- 你应该知道的社交技巧 167
- 在尊重别人的时候，也要尊重自己 169
- 如果轻视了别人，应该说声对不起 170



亲密关系中度的把握 / 171

平衡你的情感索取和付出	171
当你愤怒时，给自己一个暂停休息的机会	172
对家人坦诚，这个环境让你无所适从	172
安排一个吵架的时间，表达彼此的感受	173
寻找伴侣时，确定你希望他（她）具备的素质	174
你可以在忠诚的夫妻关系中拥有变化	174