

“你幸福吗？” “不，我姓曾……”

幸福心理学

邵启扬等 编著

心理学家谈自我减压

心理学家告诉你，如此这般，你可以“幸福”：

调动自己的力量，解决心理压力问题，提升幸福指数

超百场讲座，过千个案疏导，接受减压疏导
的人获益良多

作者严格筛选行之有效的减压技法，共享可
用于自我减压的良方秘诀



旅游教育出版社

幸福心理学

邵启扬等 编著

心理学家谈自我减压



旅游教育出版社

策 划: 赖春梅

责任编辑: 张 娟

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学: 心理学家谈自我减压/郇启扬等编著

. 一北京: 旅游教育出版社, 2013.4

(身边心理学)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 2559 - 5

I. ①幸… II. ①郇… III. ①幸福—应用心理学

IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039008号

身边心理学

幸福心理学: 心理学家谈自我减压

郇启扬等 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787mm×960mm 1/16
印 张	14.5
字 数	182千字
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
定 价	39.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

序

幸福，人类永恒的追求，众生理想的彼岸。

幸福是什么？幸福由幸福感来标示，它是人们对生活充满乐趣并感到满足，进而生成的持续久远的愉快心情。可见，幸福指数是由心理因素决定的，它与你的社会地位、财富值并无关联。

经过三十年的改革开放，中国人在地球村里的政治、经济地位与话语权得到极大的提升，物质生活水平更是发生翻天覆地的变化。可我们的幸福感却似乎在降低，为什么？

天底下没有免费的午餐，我们要为自己得到的那一切买单——付出心理上的代价！在经济高速发展、社会剧烈变迁的现代社会中，压力重重、心态失衡导致了各种心理问题与心理疾病的出现！

于是，调整心态、缓解压力，应对林林总总的心理问题是现代人无法回避的课题，是我们走向幸福之路必须扫清的障碍。

本书以调适心理压力为话题，以提升幸福指数为目的。第一部分“原来如此”，让你把心理压力看个明明白白，真真切切；第二部分“对号入座”，列举种种压力表现，深入分析、提出对策，让你清晰地确定自己的压力类型；第三部分“减压良方”则是精选若干减压技术，让你可以“择其善者而从之”。

通过自己的认识，调动自己的力量，是解决自身压力问题、心理问题的最佳选择。因为，这个世界“从来就没有什么救世主！”

我们，也只是为你提供一些技术性的咨询。

是为序。

邵启扬

2013.2.25

本书编著者

邵启扬

朱 曦

殷 璞

王 洁

赵修文

姚 琦



第一部分 原来如此

- 一、流行词：鸭梨山大 / 002
- 二、为什么现代人压力那么大 / 006
- 三、三种压力状态 / 009
- 四、真压力与伪压力 / 014
- 五、压力自测 / 016
- 六、压力还会上瘾 / 019
- 七、警惕消极减压方式 / 021

第二部分 对号入座

- 一、我是混得最惨的人 / 030
- 二、付出得太多太多 / 033
- 三、压力太重，我想逃 / 039
- 四、不工作多好啊 / 042
- 五、为什么升职的不是我 / 046



六、期望过高导致失落 / 050
七、我不知道该怎么选 / 053
八、身陷沼泽的“拖拉机” / 058
九、涨薪水的事黄了 / 062
十、那无边无际的欲念 / 066
十一、为什么“我不行” / 071
十二、迷失了自我 / 075
十三、性骚扰——难以启齿的痛 / 078
十四、他总是比我强 / 082
十五、升职后的烦恼 / 087
十六、完美情结在作祟 / 089
十七、自卑——低到尘埃里的心 / 094
十八、目标不明确的茫然 / 101
十九、“高配置”让我力不从心 / 105
二十、假想中的敌人 / 109
二十一、心灵背上沉重的十字架 / 112
二十二、从白领到剩女 / 116
二十三、我不想做一只职场羔羊 / 121
二十四、工作轻松了，心里却失落 / 125
二十五、处处小心的她 / 128
二十六、我的角色是什么 / 131
二十七、擦肩而过的机会 / 134

二十八、风暴之夜谁能安眠 / 138

二十九、能力决定压力大小 / 141

三十、清高 OR 情商低 / 144

三十一、这山看到那山高 / 147

三十二、就怕与人接触 / 152

三十三、我成了时间的奴仆 / 157

第三部分 减压良方

一、呼吸减压法 / 162

二、放松暗示减压技术 / 165

三、意象冥想 / 172

四、本森放松法 / 176

五、静坐减压 / 177

六、发呆减压法 / 177

七、静默疗法 / 178

八、专注能力练习 / 180

九、按摩 / 182

十、芳香精油疗法 / 184

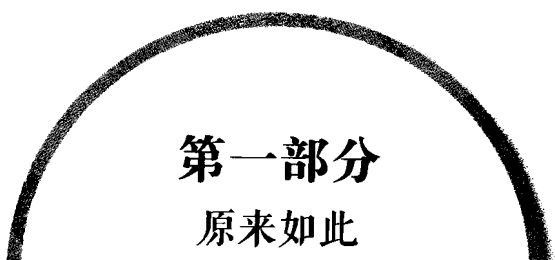
十一、宣泄减压 / 185

十二、积极的自我暗示 / 189



- 十三、阅读减压 / 190
- 十四、音乐减压 / 192
- 十五、唱歌 / 195
- 十六、《江南 style》 / 196
- 十七、参与体育活动 / 197
- 十八、有效管理时间 / 199
- 十九、食物减压 / 202
- 二十、咀嚼减压 / 205
- 二十一、学会休息 / 206
- 二十二、干点手工活 / 208
- 二十三、与家人欢聚 / 209
- 二十四、与朋友交往 / 212
- 二十五、做爱 / 214
- 二十六、泡吧 / 216
- 二十七、购物 / 217
- 二十八、泡澡 / 218
- 二十九、打扮自己 / 219
- 三十、度假 / 219
- 三十一、养宠物 / 222
- 三十二、漫步森林 / 223

幸福心理学：
心理学家谈自我减压



第一部分

原来如此

一、流行词：鸭梨山大

“鸭梨山大！”汉语中又增添了一个新词、一个流行词。它成为许多人的口头禅，在职场人士中广为传播。

呜呼！你是金领，你是白领，你衣着光鲜，工作体面，收入不菲，出有车、食有鱼，令人尊重、为人羡慕。你兢兢业业，业绩卓越，看起来前程无限光明。

然而，你最能领会《红楼梦》中王熙凤的一句话：“大有大的难处。”

你的工作节奏太快；

你的工作量太重；

你的工作时间太长；

你的责任太大；

你没有时间给朋友打电话；

你不去参加同学聚会；

你没有时间真正地放松；

你没有时间和家人一起共享天伦之乐，甚至连性生活都成了一种责任而非享受；

如果度假，时间超过两天，你就觉得心烦意乱；

如果购物，匆匆游走于超市的各个货架，完全按照事先列好的清单购物，很少考虑别的东西；

想不起来上次没吃早餐是在什么时候；

.....

尽管如此，你依然充满了担心——不断充电而担心落伍；企盼晋升而担心失业；渴望变化而又担心变化；向往未来而又担心未来。

你信奉年轻时用健康和时间换钱，年老时用钱换健康和时间的的生活理念，

但却发现，钱并没有赚够，而健康的体格却与你渐行渐远。

于是，你使用频率最高的词之一就是“忙”。而且越是忙的人就越是忙得厉害。你最常体验到的心理感受就是累，一种说不出滋味的累，那是心累。

你开始失眠，记忆力衰退，焦躁、忧虑，心悸、易怒、多疑、抑郁。你甚至对工作产生了厌倦的情绪，特别怀念童年、少年、青年时代那种物质生活并不丰富，但却轻松悠闲的快乐时光。

你可能想逃，对自己说：“算了，别去想那些破玩意儿了。”可是，“那些破玩意儿”却剪不断、理还乱，才下眉头，又上心头。

有一部美国故事片，片名是《无处藏身》，这大约是当代金领、白领最生动的生活写照。

一系列称之为“枯竭”的症状在你身上表现出来了。在王奉德所著的《缓解生活压力》一书中是这样表述的：

幽默感减少。工作时没有办法开怀地笑，精神老是紧绷着。

忽略休息和饮食时间。一直没有时间喝杯水或吃午餐，以恢复精力。

加班且没有假期。对组织来说是不可缺少的人物，在休息的日子也不拒绝工作。

身体的抱怨增加。疲劳、易怒、胃不舒服，肌肉紧张且容易生病。

社会退缩。远离同事、同伴和家人。

工作绩效降低。缺勤增加、拖延工作、请病假、效率降低，生产力也减少。

自行服药。增加使用酒精、镇静剂和其他可以改变心情的药物。

内在的变化。情绪耗尽、丧失自尊、沮丧、挫折和愈陷愈深的感觉。

此外，枯竭的现象也可能具有消极、妄想、严厉、冷漠、寂寞与罪恶感及难以作出决定等特征。

关于职场压力这一社会现象的后果，相关组织与有识人士已经提出了警告。

世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。

联合国国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪

最严重的健康问题之一。”企业管理者已日益关注工作情景中的员工压力及其管理问题。因为工作中过度的压力会使员工个人和企业都蒙受巨大的损失。

英国著名心理学家贝佛利曾说过：“过度疲劳的人是在追求死亡。”

科技进步所形成的资讯饱和、全球化的加速、机能失调的办公室政治、工作过量等都是导致抑郁的主要因素。目前，抑郁症已成为继心脏病之后，第二种最能够使员工失去工作能力的疾病。如果不采取行动，精神和行为失调的快速增加足以使其在 2020 年之前超越公路意外、艾滋病和暴力，成为早夭和失去工作能力的主要因素。

还有一种疾病被称之为现代人心身症。即表现在外的是生理症状，但致病的根源却是心理因素。这些生理症状有高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等。近年来最受关注的现代人心身症就是“失去感情症”，具体表现是：想象力贫乏，精神有障碍，情感的感受和语言的表达被抑制，能清楚地叙述事实关系、却不能表达感情，和别人沟通有困难。有这种疾病的患者，看上去很正常，以为疾病是由生理因素造成的，但服药、打针或其他生化治疗方法，却难见成效。

美国心理学家协会最近公布的一项调查结果显示，65% 左右的美国就业人士内心的消极情绪占上风，这种情绪轻则表现为不满现状，深感疲惫；重则表现为不堪重负，患上严重的身心疾病。

在中国，北京易普斯企业咨询服务中心对中国 1576 名白领进行的一项关于工作压力的调查结果显示：有 45% 的人觉得压力较大；有 21% 的人觉得压力很大；有 3% 的人觉得压力极大，濒临崩溃。

由中国人力资源开发网发起的“2005 年中国员工心理健康”调查结果显示，有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题。

数据显示，中国约有 70% 的白领处于亚健康状态。

北京易普斯企业咨询服务中心对 IT 行业 2000 多名员工所做的调查结果表明：有 20% 的企业员工压力过高；至少有 5% 的员工心理问题较严重；有 75% 的员工认为他们需要心理帮助。目前，我国已经成为高自杀率的国家。卫生部曾经发表的研究报告指出，中国自杀率大约为十万分之二十三，远超过世界平

均的十万分之十三。

还有调查表明，职业白领的健康指数正在下降。由于企业竞争压力的上升，成本和利润的控制中人力成本削减成了比较常用的手段。同样的工作量下，许多企业追求用人尽量少，效率尽量高。所以，这势必造成很多职业白领每天都几乎是满负荷的工作，他们的身体健康问题逐渐浮出水面。健康指数调查结果令人担忧：45.79%的被调查者明确表示对自己的身体健康状况十分担忧；有64.03%的被调查者表示不能经常参加体育锻炼和健身运动。而这些被调查者大多都处于青壮年期。

北京零点市场调查公司的一项调查结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。白领们的健康状况令人担忧。

调查通过快速压力问卷对白领目前的工作压力大小进行了评估。结果显示，工作压力较大的人占调查总人数的41.1%，是工作压力较小的白领人数的两倍。由此可以看出，我国高速发展的经济使得目前相当一部分的白领面临着较大的工作压力。于是，压力成为大家普遍关注的话题。

许多老板看到员工加班加点，一直干到疲惫不堪，表面上装着同情与怜悯，心里却在偷着乐。哈哈！我管理有方，让他们都使出了最大的力气，工资钱可没白花。殊不知，这样的老板也是受害者之一。

美国官方的统计数据表明，每年因员工心理压力给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元，超过500家大公司税后利润的5倍。

欧盟每年也因工作压力太大，丧失20%的劳动力。

英国所做的工作压力研究发现，由于工作压力造成的损失，达到他们国民生产总值的1%。根据官方统计数据估计，压力导致的疾病每年会使英国损失8000万个工作日，代价高达70亿英镑。

其他西欧国家的缺勤问题甚至更为严重。萨里大学研究人员从事的一项研究结果显示，葡萄牙、意大利和比利时的短期缺勤率最高，而荷兰、瑞典、葡萄牙和法国的长期缺勤现象最为严重，只有奥地利和爱尔兰的长期缺勤率明显低于英国。

就具体企业而言，员工压力大、身心累给组织造成的损害有：

员工的工作丧失主动性与创造性，企业也就丧失了活力；

工作中的事故与差错增多，将给企业造成直接经济损失；

与客户交往时，一个身心疲惫的人不会给对方留下良好的印象，也不会对客户表现出足够的、恰如其分的热情。这会对公司业务构成损害；

员工的病、事假会增多，离职率会提高。熟练员工的减少，对企业的消极影响也是显而易见的；

企业的凝聚力不可避免地会下降；

.....

“再也不能这样活，再也不能这样过。”做出积极的改变，巧妙地应对过于沉重的压力，从根本上改变身心疲惫的状态，是职场人士刻不容缓的课题！

二、为什么现代人压力那么大

其实，哪个年代的人都有压力。据宋人尤袤《全唐诗话》记载：白居易十六岁时从江南到长安，带了诗文谒见当时的大名士顾况。顾况看到白居易的名字，和他开玩笑说：“长安米贵，居大不易。”后来人们用此典来比喻居住在大城市，生活不容易维持。为什么现今的中国人感到压力特别大呢？从宏观的角度看，有以下几个原因。

其一，现代化的代价。近三十年，中国经济发展突飞猛进，物质生活水平大幅提高，为世人所瞩目。可以这么说，现代世界经济史最大的经济奇迹就发生在中国。三十年前，任何一个中国人做梦也不会想到，我们的祖国会在三十年后成为世界第二大经济体；自己在有生之年会拥有一辆私家车，会拥有一套甚至两套属于自己的很不错的公寓房。而这些，现在都已成为了现实。当我们享受拥有这一切的喜悦之情时，可否想到，得到这一切是要付出代价的！

笔者从事心理学工作多年，有一回，朋友介绍来一个人，说她有抑郁症，

要我给她做做心理咨询。这是一个非常漂亮的女人，年纪三十岁左右。二十分钟的交谈后，我知道了这个女人的身份——二奶。她向我倾诉她的郁闷与烦恼，说：那个男人过年过节从不在她这里，那个男人在她那里的时候只要接到老婆的电话拔腿就跑，还有就是那个男人把她带出去与朋友聚会时，别人看她的眼光总是有些鄙视，至少她是这么感觉的。我对她说，你没有心理疾病，你只是为所得到的这一切付出了必要的心理代价而已。这么说吧，就拿我跟你比，你的年龄肯定没我大，估计文化知识、学历职称也不比我高，凭什么你开的车比我好？住的房比我大？我整天劳碌奔波，而你却是养狗、美容、打麻将。你以为这一切可以平白无故得到吗？不！你要付出代价，沉重的心理上的代价。如果你还想享用目前的所有，那你就得认命；如果你想摆脱心理上的纠结，很简单，凭你这年龄，凭你这长相，要找一个日夜相伴、名正言顺、年龄相当的男人太容易了。可是他不能给你如此高的物质享受，他会要求你去工作，工作之余还要做家务活，你能接受吗？

二奶无语，她没有病，只是面临一个艰难的抉择。

也许有人会说，她干的事登不上大雅之堂，所以付出了代价。不过，正当的事情同样要付出代价。在这个问题上，没有正邪之分。

用“名利双收”来形容姚明可能再恰当不过了。虽然姚明挣的都是阳光下的钱，甚至连绯闻都没有过，但他也要为自己的所得付出代价。据说姚明最喜欢到上海城隍庙吃小笼汤包，这个要求太不过分了，可对姚明来说却是个奢望。为什么？因为姚明在上海几乎出不了家门，他一出门就有人要合影、要签名，不要说他自己走不了，大约交通也堵塞了。姚明无奈地说：那些歌星、影星还可以化装呢，我又没法化装。

没办法，姚明什么坏事也没做，也要为自己的所得付出代价。

是的，世界上没有一项所得是不需要付出代价的，一句亘古不变的至理名言就是“天底下没有免费的午餐”。如果再对这句话做些补充与细化，那就是午餐的质量决定着付款的额度。中国成为世界第二大经济体，我们每个人的生活都富裕起来了，过去我们的肚子里没有油水，现在嫌油水太多而整天嚷嚷着要减肥。你可曾想过，当你得到这一切的时候，需要付出代价，而且必须是相

应的代价。物质生活的极大丰富是因为经济的高速腾飞，经济高速腾飞期的生活方式必然是高速度、快节奏；经济高速腾飞期的基本法则一定是竞争激烈，进而挫折频生。

于是，我们每个人不得不承受比过去高得多的压力。没办法，甘蔗没有两头甜。

其二，社会及个人生活不确定性倍增。近三十多年的中国社会，悄然经历了一场由传统社会到现代社会的华丽转身。传统社会最重要的特点之一是“稳定”，一个人从出生到死亡，其生活道路与生活方式几乎可以预见。而现代社会最重要的特点之一是机会多多，可能性多多，挫折也多多，一言蔽之，生活的不确定性大大增加了。典型的美国精神是这么两句话：每个人都可能成为美国总统，每个人都可能成为百万富翁；美国为你提供机会，但不保证你成功。过去大学生由国家分配工作，派你到哪里就到哪里，要你干什么工作就干什么工作，你可能感到不自由。现在大学生自主择业，你想干嘛就干嘛，但你可能找不到工作，或者找不到称心如意的工作。过去同年龄、同类型人们的收入几乎没有差别，现在却是“同学于寒窗之下，几年后收入有天壤之别”。你可以跳槽，也可能被辞退。

总之，不确定性的倍增必会导致焦虑状态的生成，因为焦虑的本质就是对前景不确定性的担忧。焦虑来了，心理压力就不可避免了。

其三，个人欲望的膨胀。改革开放，打开了国门，更打开了我们的眼界。我们看到的更多，我们想得到的也更多，而我们所得到的远远没有我们看到的、想得到的那么多。这时，我们的心理就不平衡了。于是，心理压力不期而至。

其四，自我关注度的增加。人本主义取向已成为一股世界性的潮流，“以人为本”的理念已经深入人心。与此同时，我们对自身的关注度也与日俱增，我们关心自己的身体，也关心自己的心理。这种关注自然有积极一面，但关注本身尤其是过度关注也会形成一种新的压力源。我们在咨询实践中常常发现，有些深感压力沉重的人在科学测试后发现他们的压力并不是很大，他们的压力很大程度上来自于过度的自我关注。