

大忙人 枕边书

压力缓解手册

龙宇 编著

忙碌是成功者的敌人，只有做自己想做的人，才能做得了想做的事。要想做事就必须做别人做的事，这为他的心也过了很多，忙碌过才更会——于是学到了很多很多的压力。

在压力如此厉害，忙碌一定要学会调整心态，学会减压，放松心情才能做事。调整压力的能力决定一个人成功，成功的人生，这是一个成功者的真经——

6000 十四卷 2000

图书在版编目（CIP）数据

大忙人枕边书：压力缓解手册 / 龙柒编著.—北京：中国画报出版社，2009.6
ISBN 978-7-80220-516-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 089970 号

大忙人枕边书：压力缓解手册

出版人：田辉

编著者：龙柒

责任编辑：齐丽华

出版发行：中国画报出版社

（中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048）

电话：010-88417359（总编室兼传真）010-68469781（发行部）

010-88417417（发行部传真）

网址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

印刷：北京中印联印务有限公司

监印：敖晔

开本：787×1092 1/16

印张：17

版次：2009年9月北京第1版 2009年9月北京第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80220-516-1

定价：29.80 元

目 录

| | |
|-------------------------|----|
| 前言 | 6 |
| 第一章 认清压力——揭开压力的面纱 | 7 |
| 引言 | 7 |
| 1.压力有“度” | 7 |
| 2.沉思的力量 | 8 |
| 3.解除心理“枷锁” | 9 |
| 4.受压人群搜索 | 10 |
| 5.保持乐观心态 | 11 |
| 6.给情绪灭火 | 12 |
| 7.做点白日梦 | 14 |
| 8.勇于自我反思 | 16 |
| 9.运动、开心、微笑 | 18 |
| 10.测测你的压力值 | 18 |
| 第二章 来源减压——无“压”一身轻 | 21 |
| 引言 | 21 |
| 1.不为名利所累 | 21 |
| 2.坦然面对现实 | 23 |
| 3.保持一颗平常心 | 24 |
| 4.综合减压锦囊妙计 | 25 |
| 5.轻松面对压力 | 27 |
| 6.视压力为转机 | 28 |
| 7.将压力作为“恋人” | 29 |
| 8.及时地自我暗示 | 30 |
| 9.别让“完美”毁了你 | 31 |
| 10.凡事不必太计较 | 33 |
| 11.不能为面子而活 | 34 |
| 12.过好每一个“今天” | 35 |
| 13.不被流言所左右 | 36 |
| 第三章 心态压力——不怕就不觉沉重 | 38 |
| 引言 | 38 |
| 1.与快乐并肩前行 | 38 |
| 2.保持积极的心态 | 38 |
| 3.心理健康才是真健康 | 40 |
| 4.逃脱自卑的魔掌 | 41 |
| 5.消除无谓的恐惧心理 | 42 |
| 6.尽量敞开胸怀 | 43 |
| 7.积极进行自我暗示 | 44 |
| 8.学会自我调节 | 45 |
| 9.不奢求绝对的公平 | 47 |
| 10.练就一颗平和之心 | 48 |
| 11.拥有健康的体魄 | 49 |
| 12.你的心理亚健康吗 | 50 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 第四章 性格减压—喜怒哀乐的一场释放..... | 52 |
| 引言..... | 52 |
| 1.遇事别钻牛角尖..... | 52 |
| 2.不做抑郁的奴隶..... | 53 |
| 3.克服急躁的性格..... | 54 |
| 4.敞开封闭的内心世界..... | 55 |
| 5.打造健全成熟的人格..... | 56 |
| 6.品味与享受孤独..... | 58 |
| 7.知足者将常乐..... | 59 |
| 8.主动给性格“打补丁”..... | 60 |
| 9.打造最无忧的性格..... | 61 |
| 10.你是性格巨人吗?..... | 62 |
| 11.职场性格测试..... | 63 |
| 第五章 情感减压——背起甜蜜的负担..... | 67 |
| 引言..... | 67 |
| 1.冷静处理感情问题..... | 67 |
| 2.走出多疑猜忌的陷阱..... | 69 |
| 3.给婚姻穿上防弹衣..... | 70 |
| 4.与家人沟通顺畅..... | 71 |
| 5.爱需要将心比心..... | 74 |
| 6.放弃改造对方的幻想..... | 75 |
| 7.及时倾诉和宣泄..... | 76 |
| 8.尽情发泄，回归自然..... | 77 |
| 9.掌握情绪的温度计..... | 79 |
| 10.自我情商小测验..... | 80 |
| 第六章 收支减压——有钱没钱都快乐..... | 82 |
| 引言..... | 82 |
| 1.高收入也要做好储备..... | 82 |
| 2.以适度消费为原则..... | 83 |
| 3.学生收支有计划..... | 84 |
| 4.有钱没钱好好吃饭..... | 86 |
| 5.投资需要收支有道..... | 87 |
| 6.永远不做寄生虫..... | 88 |
| 7.别和虚荣玩暧昧..... | 90 |
| 8.以平常心面对金钱..... | 91 |
| 9.别把赚钱当赌博..... | 92 |
| 10.尽量使钱能生钱..... | 94 |
| 11.与贪婪告别..... | 94 |
| 第七章 职场减压——只和自己做对手..... | 96 |
| 引言..... | 96 |
| 1.创造轻松的办公氛围..... | 96 |
| 2.别拿健康赌明天..... | 97 |
| 3.筹划自己的“效率帝国”..... | 98 |
| 4.努力培养好人缘..... | 100 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 5.拒绝做一个工作狂..... | 102 |
| 6.综合探究工作压力..... | 103 |
| 7.自我治疗职业厌倦症..... | 105 |
| 8.摒弃嫉妒心理..... | 107 |
| 9.驾驭压力这匹烈马..... | 109 |
| 10.积极培训分散压力..... | 110 |
| 第八章 挫折减压——用爱融化坚冰..... | 112 |
| 引言..... | 112 |
| 1.做一个负责的人..... | 112 |
| 2.感谢教训，忘却仇怨..... | 114 |
| 3.凡事豁达而坚强..... | 114 |
| 4.在压力面前坚持到底..... | 116 |
| 5.积极地接受压力..... | 117 |
| 6.乐观豁达地面对苦难..... | 119 |
| 7.量力而行方能远行..... | 120 |
| 8.主宰命运，挑战危机..... | 121 |
| 9.宣泄不良情绪有绝招..... | 123 |
| 10.不在同一处跌倒两次..... | 127 |
| 11.自制力测验..... | 128 |
| 第九章 压力变动力——活出另一种精彩..... | 131 |
| 引言..... | 131 |
| 1.不做欲望的“奴隶”..... | 131 |
| 2.用幽默装点人生..... | 132 |
| 3.宽容三分又何妨..... | 133 |
| 4.激流勇退，低调做人..... | 134 |
| 5.享受富有弹性的人生..... | 135 |
| 6.遗忘也是一种智慧..... | 137 |
| 7.活在当下，把握现在..... | 138 |
| 8.聆听自己的内心..... | 139 |
| 9.养成按摩、散步的习惯..... | 140 |
| 10.变压力为动力..... | 143 |
| 11.积极测试..... | 143 |

前言

俗话说得好：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，是高压人群轻松生活的必修课程。颠覆压力，找回人生的真实与轻松，是每个人追求的目标。

众所周知，适度的压力可以挖掘人的潜能。因为人的潜能是巨大的可开发资源，一个普通人充其量也只不过使用了其潜能的 1/10，所以，适度的压力是动力，对人大有裨益。但是，物极必反，如果压力过度，就会过犹不及，产生各种不良的生理反应，以及急躁焦虑消沉的心理问题……超负荷的压力像一个狰狞的魔鬼威胁着我们的健康、心灵、生活甚至生命。压力的波及面之广，危害力之大，使我们不得不将减压这一问题提上日程。

在当今这个竞争日趋白热化的社会里，压力存在于我们的学习、工作、生活中，它无时不有，无处不在。那么，是否有一种较好的方法来帮助我们缓解沉重的压力呢？在此，我真诚而郑重地向大家推荐这本《大忙人枕边书——缓解压力手册》。

本书语言凝练，结构严谨，科学性与趣味性并重，具有较强的可读性。书中不仅剖析了各种压力的成因，指出了它们的不同表现，而且还提出了极具操作性的减压措施。让我们仔细研读体味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，走出心灵的误区，把握住生命中所有的幸福和快乐。

按照压力的成因，结合人们的生活体验和认知习惯，本书分别从认识、来源、心态、性格、情感、收支、挫折等九个方面深入剖析了压力的各种表征。还在相关章节配以相应的趣味测试，你可以据此进行自我测评，然后带着测评的结果，再回头阅读本书，从中找到适合自己的处方。

为心灵减压，调节自己的生活，不时给身心来一次彻底的大扫除，你将会感到前所未有的轻松和舒适，你的心态也会因此变得更加乐观、积极、充满希望。长此以往，你就能收获健康的身心、幸福的生活、良好的人缘和卓有成效的工作。

超负荷的压力是人生的一大灾难，它足以摧毁我们生命的坚固堡垒，因此，我们必须学会自我减压。那么，现在就请行动起来，让我们从阅读本书开始。

第一章 认清压力——揭开压力的面纱

引言

压力是让人时而紧张、时而混乱、时而窒闷的东西，它用纠缠的锁链牢牢捆住认真生活的我们。事实上，它不是什么神秘的力量，而是一种源自内心的无形枷锁，一种认知的失误，一种思想的包袱，仅此而已。认清压力的真面目，生活自然就会轻松起来。

1.压力有“度”

人对不同度数的压力有不同的反应：适度的压力让人兴奋，过度的压力让人崩溃，没有压力就成颓废。

季节有温度，空气有湿度，压力呢，是否也有“压力度”？答案是肯定的。虽然不是具体的数值体现，但也可以切身地体会到。人人都有压力，也有压力“度”的问题。

这就好比调试一种弦乐。弦上得不够紧会产生不理想的演奏效果，而弦绷得太紧效果也同样不理想，甚至还有绷断弦的可能。增加你对自身压力程度的感知，然后有意识地调整你的压力程度，从而使其始终处于最佳状态，这是自我调控的另一关键。

适度的压力能给人以激励和鼓舞，它能让人振奋，促进人们注意力的集中、提升工作的表现、引发正向情绪、增加成功后的成就感等。比如在一个团体中，如果大家的工作业绩都比较突出，那么平庸的你就有了改变自己、奋起直追的压力。在这种压力下，你会查找自己的不足，寻求改进的办法，制订努力工作的计划。在这种心理的驱使下，你的工作会有明显的进步，并得到大家和上司的认可。

让人难以承受的压力是过度的压力。比如一对打算结婚的男女，无房又缺钱，不得不通过贷款来买房结婚，但两人的工资都不高，还贷的压力月月紧逼，除了保证基本的生活外，没有可支配的余钱。这种经济上的窘境就是过度的压力。所以说，打算过怎样的生活，在选择之前一定要慎重考虑。贷款生活不是对每个人都适用的，如果计划不周，贷款在某种意义上就是给自己添加更多的压力。

很多时候，压力大不是因为愿望多，欲望多，而是因为承受力不够。压力的要点不在于愿望的多少，而在于当事人的承受能力。不堪重负，美好的愿望就会成为害人的压力。学生有高考的压力，上班族有薪金压力，老人有疾病就医压力……每个人都有自己的难念的经。当这些压力量变到一定数值时，人在身心上都难以承受的时候，就会出现一系列反常的现象，甚至不良的后果。比如，考试发挥不出水平，工作完不成定量，生了病不容易痊愈等等。

每个人都应该清楚自己能承受的压力极限是多少。因为，不管在肉体上还是

精神上，每个人都有个崩溃点，而且它因人而异。有些人可以承受这种压力，却承受不了那种压力。压力出现后，自己能承受到一个什么极限，应该一清二楚。一旦知道了自己的崩溃点，就要尊重客观事实，千万不要试图超越极限。因为大家都是大千世界中的普通人，而非所谓的“超人”，所以只能依照普通人的规律办事。

在极限的范围内，坦然接受压力，并不等于在压力面前退却或让步，而是有了困难时，不会为此困扰。在极限范围内，乐观地规划未来，接受挑战，战胜压力，你的力量将由此而产生，你也将因此而走向成功。认清自己的弱点才能排除压力，只有当我们清楚自己到底“弱”在哪里的时候，我们才能对症下药，才能够克服压力。

在极限的范围外，过度的压力往往会带来负面影响甚至破坏性后果，轻者造成视界狭窄、思维僵化；重者引起情绪与行为失控，时间长了会导致身心疾病等。压力一旦超过负荷，人的战斗精神、良好情绪、控制力都会垮台，身心必然会出现问题，严重地影响社会活动和日常生活。

举个简单的例子：随着社会的进步，社会竞争形势的严峻，越来越多的人选择在下班后加班或者去上夜校“充电”，这是因为人们在物质生活和工作环境得到极大改善的同时，承担的压力也与日俱增，不得不选择给自己增添些许自信。殊不知，这样主动的态度可能会造成思想上的焦虑，行为上的盲目。因为别人加班，我不加班就显得不积极；因为别人在“充电”，如果我不去多学点就意味着被淘汰……虽然都有道理，但是每个人有各自的职业规划和渴望获得的生活状态。正常而健康的状态应该是：不管别人怎样做，我们都要按照适合自己的方式来提升自我。正视竞争并不意味着要牺牲自己。良性竞争是科学而有序的竞争，而不是盲目地比较和追赶。

总之，只有在适宜的压力“度数”下生活、工作和学习，才可能获得应有的人生收获。

2. 沉思的力量

沉思是不分性格的。沉静的思考，不仅使思考变得清晰而透彻，连心也会轻松起来。

在人群中驻足凝望，在喧嚣中历练宁静。一个自然的眼神，一颗平静的内心，都是一种收获。有评论说，世界上最让人回味的雕像是意大利雕塑家罗丹手下的“沉思者”。据说站在这个雕像前可以很自然地引起参观者的思考。或许，这就是沉思的力量。

在紧张而忙碌的都市生活中，在钢筋水泥构筑的世界里，到处都是因为压力而沉闷的人们。殊不知，这时最需要的不是沉闷而是沉思。沉思是一种平息激动情绪、使人身身心放松的方法。近十年来，这种方法已逐渐为体育界所重视，并帮助很多运动员取得良好的训练效果。对普通人而言，这种沉思法也是行之有效的。

沉思的具体做法是：首先，找一个安静的、能使身体放松和精神愉悦的地方，坐着或躺着，闭眼，全身放松。如果采取坐姿，则头、颈、背三点需成一条直线，有节奏地深呼吸。然后，反复地默念某一个单词或简短的句子，或者全神贯注于

某一感观表象上。要注意呼吸的频率和暗示语尽量保持节奏上的一致。然后，当完全感到安静和放松时，开始做下述动作：先慢慢地将头倾向右边，然后移至左边，再回到中间，反复几次后，慢慢地将眼睛睁开。

一般的身体沉思是指包括力量、平衡、耐力及注意力在内的一种静态的、有节奏的运动。当进行身体沉思时，人成站立姿势，整个身体保持在一条直线上，双肘和前臂与地面平行，将右脚放至左脚的前面，以身体感到平衡和舒适为宜，同时全神贯注地注视你正前方的某一点。然后，左脚慢慢移到右脚前面，同时呼气，慢慢地将前臂推离身体，掌心朝下，当左脚又返回到原来位置时，吸气，掌心转为朝上，将手臂“拉”向自己的身体。重复这一动作，并注意节奏的均衡。

一般情况下，如果每天能坚持进行二十分钟的沉思练习，这对于消除过度焦虑情绪，使身体和心理放松具有显著效果。此外，在已经感到紧张的时候进行沉思练习，也极为奏效。

你感觉有压力并且心情烦躁了吗？想让自己静下来就不妨试试上面的“沉思法”。

3.解除心理“枷锁”

压力的负荷度，视每个人的能力而定。聪明的人比愚笨的人，通常更容易感到压力的存在。

压力不是与生俱来的，多半都是人们自找的。听过有人说闲着没事自找麻烦的吗？有那么傻的人吗？其实，在生活中，很多人自寻烦恼不是自愿的，而是迫于现实的形势和自身的要求，给自己套上无形的枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。只有解除这些枷锁，为自己减压，才能让自己活得更快乐。

相信很多人都有这样的体会：当自己有能力去完成一项任务时，压力自然降低。有明确的目标，而且经过努力完全可以达到的时候，心理的压力自然就小。当未来不可预知而又必须去面对的时候，压力自然就大。这是因为要做的不是自己能力范围能达到、而必须要倚赖其他人才能做到的事。

压力的负荷度，视每个人的能力而定。在这个方面，反应迟钝的人比敏感的人好一些。换言之，聪明的人比愚笨的人，通常更容易感到压力的存在。这主要是因为聪明人容易就一件事产生广泛而深远的联想，愚笨者往往想不到太远的东西，因而压力较轻。很多事物的存在都是一柄双刃剑，考虑得越周到，事情进行时自然就比较有效率，但是也会因此而产生更多的烦恼和压力。思考得比较简单，那么事情进行时很容易手忙脚乱，但有问题时才思考如何解决，不过分操心，相对会省心很多。

压力的形成与自身的性格也有很大的关联。积极而自信的人即使感受到了莫大的压力，也会用自己坚定的信心去给压力“打折”。对于这样的人而言，最大的压力莫过于被人过分期望或信任。为什么优等生也会选择自杀，工作精英同样郁闷？答案大多来自于此。因为没有达到老师家长，或者上司同事的期望而感觉内疚。亲人殷切的期望，朋友过分的信任，对他们而言是一种沉重的心理负担。

当然，最为常见的压力就是因为能力有限。人们对于能力不及的事，往往会

产生焦虑、盼望和不安等情绪。一旦长期处于这种状态，精神压力会愈来愈重，后果将不堪设想。

只要努力，生活中大部分的精神紧张是可以消除的，尝试改变自己的心态与不良的习惯就完全可以做到。导致精神紧张的因素一般包括：时间紧迫，工作量大，人际关系紧张，对待遇不满等等。

先来看看时间方面。时间对于上班族来说是很重要的。八小时能做多少事情，这也是老板上司最在意的事情之一。也许你遭遇了交通堵塞、闹钟失灵或任何人力范围以外的事，但都不会成为降低效率的借口。在残酷的商业社会里，时间的损失就是最大的损失。这也是都市人情绪紧张的首要表现。

其次就是超额工作量。即使工作狂人愿意每日不知疲惫地忙碌，恐怕也受不了海量的工作任务。试想一下，把一个擅长游泳的人扔在海里，一望无际的海洋足以在短时间内彻底击垮他的信心与希望。同样的道理，面对如何努力也做不完的工作，人们很容易丧失自信，变得沮丧懊恼。

接下来就是人际关系问题。人际关系不佳，勾心斗角，斤斤计较，都会直接或间接影响工作的进度。更可怕的是，如果自己是新手，又发生事故，却无人伸出援手，那么悲惨境地就可想而知。

最后，可能出现的问题是对自己的待遇感到不满。很多人从事着自己不喜欢的工作，规律而枯燥乏味，这很容易使人感到郁闷。郁闷产生之后做任何事情都没有动力，而压力却在倍增。即使放在平时不是很困难的任务，此刻也不一定能完成。这时不是能力不足，而是心力不够。

综合以上几种情况不难发现，压力多半都与自身原因有关。时间是可以把握的，工作任务也是一样，人际关系更是与人相处的基本……所以，如果因为上述原因而感觉有压力，完全是没有必要的。

4. 受压人群搜索

与其说压力影响人，不如说是人的内心要求影响着压力的大小。

你感到压力了吗？有多少？能控制和摆脱吗？对于压力，我们有很多问题，因为这是每个人都关心的话题。即使有不同的生活背景、性格、经济条件和宗教信仰，还是不可避免会有相似的压力。当然也有这样的情况：做着相同的工作，生活水平也在同一阶层的两个人承受的压力值却截然不同。两个人站在一起，从精神面貌看，一个是向日葵欣欣向荣，一个是落秧的茄子萎靡不振。

这就好比一加一不一定只等于二一样。看起来什么条件都差不多的两个人承受的压力却很不一样。这是因为，压力的大小与自身的思想、性格有很大的关系。因而形成了一些特殊的人群，这些人群里的人更容易受到巨大压力的威胁。常见的有以下六种人：

首先是完美主义者。这类人大部分相信世上不存在完美的东西，但与此同时，都相信自己可以把生活和工作做得贴近完美。这类人无疑是勤劳的，要强的，在很多方面出类拔萃的，但同时，他们也是活得最累的。他们比别人更重视每一件工作，无论是义务或分内之事，均力求做到最好，没有转弯的余地。这样不仅给

自己造成压力，而且会使周围的人感到喘不过气。

其次是主观和偏激的人。这类人最大的特点是爱发牢骚，只要一件事情不如意，就会牢骚满腹，似乎不能忍受一点的瑕疵。而且在待人接物上，他们习惯为一个人定性，常常会以貌取人或者以一件事情看人。因为对别人的要求太过苛刻，所以他们碰到的顺心事自然很少，烦恼一多，压力自然就大了。

此外，过于自我的人也容易感受到压力。这种人自以为是，还有那么一点自恋。或许他们性格开朗，口若悬河，但事实上并不懂得与人沟通的技巧。因为任何事情都以自己为出发点，所以他们的心胸是狭窄的。狭窄的心胸自然容不下那么多人，所以他们常会感觉所有的人都不喜欢自己。

还有就是具有双重或多重性格的人。客观地讲，很多人都具有双重性格，只不过程度不同罢了。这里所说的是指判断事物具有多重标准的人，他们在决定是否应该做一件事的时候，通常会四处询问。可是，一旦自己的权益受到侵害，他们就立刻拿出另外一套标准做取舍。这样的结果不是因为有太多不同的答案而感到迷惑，就是给人留下固执己见的印象。问得越多越复杂，压力就越重；性格越多变越古怪，压力就越大。

再次就是思想未成熟却有些情绪化的人。这类人承受压力的能力非常差，在面对压力时，不仅自己容易被压力所困，也会给予别人强大的压力感。他们很难控制自己的内心，喜怒形成于色，情绪起伏不定，令人难以捉摸。他们不仅本身十分痛苦，而且也使别人感到苦恼不堪。他们时常顾忌太多，又容易激动，总会造成或多或少的压力。

最后一种人就是原则性和责任感强烈的人。他们做事按部就班，一丝不苟，不愿打破定律，一旦出现岔子或变动，往往会手足无措，疲于应付。为了生活和工作上的责任，他们除了要做好自己的本职工作外，还要为了坚守和提高自己的竞争力而大费周折，不惜一切代价充实自己，从而给自己造成很大的压力。

一个出类拔萃的人，不见得事事都要做得做好，受赞扬，只要做回最本真的自己就可以了。因为压力并非来自外界，而是源于自己的心理。

上述几类人都不难在我们的生活中找到例子，可以说是信手拈来。对照他们的生活状态，再反思我们自己的情况，就是认清压力害处的最简单方法。

5.保持乐观心态

凡事看不到真实的一面自然会感到紧张。把压力的面具摘掉，揪出本质来。当你了解压力的真相后，它就不会那么面目可憎了。

“压力”一词，每个人都有自己的理解。客观的解释我们已经知道：当刺激事件打破了有机体的平衡和负荷能力，或者超过了个体能力所及而出现的不适症状。这些刺激事件有可能来自外界，也可能来自本身。不管来自哪里，人体都会做出相应的反应，这时人就会出现精神或者身体上的不适症状。如果这种症状在短期内不能被消除，人的精神就会遭受沉重的打击，影响人生观、价值观等诸多重要因素，进而影响到生活质量和生命价值。

虽然这种心理反应是无法预期的，可能下一秒钟就会出现，但是只要你认识

了压力，就不难了解它，了解后就不难征服它。凡事看不到真实的一面自然会感到紧张。把压力的面具摘掉，揪出本质来。当你了解了压力的真相后，它就不会显得那么面目可憎了。

此外，压力对人也具有依赖性，它依赖于人的价值观、信念。一般而言，我们大多数人认为压力是外在环境引起的，一旦碰到不如意的事情，就认为那是压力造成的，所以就会只注意外在环境。但事实上，我们所感受到的压力恰恰来自我们自身，因此我们应该先检讨一下自己的思想。

举个例子，有时我们感到头痛，坚持不住就去看医生，闻到医院里药水的味道顿时会觉得清醒许多，这就是我们常说的精神作用。事实就是如此，绝大部分压力来自于我们的内心，是由你看待和理解那些事件的方式产生的。你甚至不必亲眼看到一件具体的事，就能感觉到它的压力。你只需作一些思考，它可能是过去的一件事，或是会在将来发生的事，你对它的看法可能会使你非常苦恼。

这意味着，任何真实的或想象中的事都可能对你造成压力，因为你已把它看做压力或认为它具有压力。同样，如果你并不认为它具有压力，那么任何事都不会给你带来压力。

压力的来源有很多，可能是现实中你的所见所闻，可能是你脑海中想象的问题，也可能是工作生活中的棘手的事件。当压力存在于观看者的眼中时，其实并非存在于事物本身。压力是一个抽象的东西，它产生的真正原因在于你如何看待和思考一件事。所以，我们不要推卸责任而去找外部环境的问题了，压力的真正起因就是你自己。

我们不要抱怨生活如何坎坷，因为解除压力的关键在于人本身。一个人只要时刻保持一种乐观的心态，就会发现世界其实很美好。一个自尊、自爱、自强的人任何时候都应该保持一种积极进取、朝气蓬勃的状态，不应被压力所击垮，而应将其化为前进的动力，直抵幸福光明的彼岸。

当我们发现问题的关键就在我们自身的时候，事情也就变得简单明朗了，正视问题就是要正视你自己。

6. 给情绪灭火

世上没有绝对的难题，也没有绝对的强势。强与弱全在自己的心里。

你知道吗？压力一旦形成并持续地作用在人体上而得不到有效地缓解，会引发多种问题。心理处于弱势，压力就变得强势。事实上，世上没有绝对的难题，也没有绝对的强势。强与弱全在自己的心里。

心理学家罗西认为，如果每隔 90 至 120 分钟就有新压力产生，而身体又得不到及时的休息，那么，不良后果会分四个阶段逐步出现。

第一阶段的后果包括注意力不易集中、工作表现明显退步、粗心犯错、胡思乱想、记忆力衰退。这些都是有波动需求的第一讯号。

第二阶段的讯号包括易怒、突然发脾气、行为亢进、不耐烦。工作狂常常因为情绪波动失调而产生肌肉紧绷、心怀敌意、侵略性和怨忿不满等症状。在这类情况下，咖啡、烟酒和药物就会显得特别诱人。

第三阶段都是与工作能力退步相关的讯号。例如，频出意外、判断失误、反应迟缓或激进、丢三落四等。

第四阶段是健康出现问题，身体修复疗养的功能失灵，免疫系统功能渐渐丧失。如经常伤风感冒、头痛，进而胃溃疡、高血压或呼吸困难等。

对于办公室里的上班族来说，压力常常发生，几乎人人都要面对。也许只是不经意的一个连续性的动作也可能为健康埋下隐患。

对于上班族而言，连接几小时的电话、连打几小时的电脑、连开几小时的会等，都是许多公司员工的常态，也是压力酝酿恶果的时机。若能劳逸结合，工作效率将会截然不同。比如：打电话时至少有一半时间保持站姿或来回走动，同时做一些伸展腿和手臂的动作。最好不要以手握话筒，以免颈部长时间受压而感到紧绷。当然在谈话内容涉及商业秘密和客户隐私的情况下，还是要手握话筒的。

需要长时间面对电脑工作的人，最好多伸展手指和手臂，让紧绷的关节得以暂时放松。至少每小时休息一下，站在窗前远眺，以保护视力，或者活动一下手腕和手掌，避免肌肉劳损。经常开会的人，每隔一个半小时至两小时一定要休息一下。此外，室内空气应保持清新流畅，以免引发胸闷等不良症状。

俗话说：“病由心生”，心里总惦记着一件事情，放不下又摆脱不了的时候，自然会感到压力和烦闷。同样的道理，如果一个人的脑海中永远想着与工作相关的问题，那么脑神经始终处于一种超负荷状态，整天翻来覆去，苦思冥想，从来不让大脑有一刻的清闲，这样做的后果往往是造成习惯性头痛，而思考的问题也不见得都能得到妥善的解决。

在这种时候，运动是打断负面情绪压力的上上之策，而且以剧烈运动的效果最佳。不过，上班时间想来一阵浑身汗湿的运动实在不妥。所以不妨试试其他能帮你专注于眼前事物的方式。你不妨把烦恼和重复想做的同一件事的意念抛开，以运动作为调整，量不必太大，目的在于让头脑松弛。合适的运动有像跑步、打羽毛球、散步等。你也可以在下班回家途中，到篮球场运动一下，感受一下学生时代的激情。专心运动时，你便能抛开工作上的烦心事。其实，很多成功人士不仅是事业上的领头人，同时也是热爱运动的人。这也是有道理可循的，每个人承受的压力不管是思想方面的还是外界的，都需要一个渠道发泄释放出去。发泄的方式有运动、音乐或者其他，但不管是哪一种都能帮助人们摆脱压力，走向成功。大脑和身体机能一样，各有生活节奏，如果配合这个节奏，工作效率会较佳，否则，长时间强迫它处于超负荷状态，会导致精神紧张。这时，原本不是很大的压力就会膨胀起来，造成超出原来好几倍的承压感受。

学会给自己的情绪“灭火”也是很重要的。设想一下，如果一个人上班时满腹怒火和敌意，那么原本不必要生气的小事也会变成大事，人也会因此变得苛刻、挑剔、容不得别人，人对人都会造成很大的伤害。同事、领导不同于朋友，有时候对他们的伤害，治愈起来是很缓慢的。伤痛越深，痊愈就越缓慢。如果你懂得如何及时切断有害情绪的电源，让自己获得暂时的缓解，那么怒火或敌意都不至于危害到你及周围人的健康和情绪。

鉴于愤怒和敌意都是因为老想着已发生的事而引起的，因此一旦发现自己有这样的倾向，就强制自己走到安静点的地方，如洗手间或者员工休息区都可以，闭目深呼吸、凝神静思、从头到脚全身逐步放松，这也是抵抗压力的小窍门。还

可以使用冥想，在闭目的同时想象自己的眼前出现可以镇静心神的场景，也许是一片蔚蓝色的大海，也许是一个美丽的热气球……虽然只需几分钟，但效果显著。

罗曼·罗兰曾说过这样一句话：“人生是一场无尽无休、而且无情的战斗，凡是要做个能够称得上强者的人，都在时时刻刻向无形的压力作战，那些与生俱来的致命的恶习、欲望、暧昧的念头，使你堕落、使你自行毁灭的念头，都是这一类的顽敌。”

几乎所有的困难、挫折和不幸都会给你带来心理上的压力和情绪上的痛苦，都会使人面临着前进与后退，奋起与消沉的困惑，关键在于你是否能控制这种情绪，驾驭你心理上的压力。生活中的强者，总是把种种消极情绪、人生压力控制在一定的限度之内，不使它们淹没自己的理智，不让它们摧毁自己的信念，不叫它们动摇自己的人生目标。控制自己的情绪，克服习以为常的错误行为方式……这些都是一个人逐渐走向成熟的标志。

当自己必须面对压力时，与其被客观上的压力所击倒，被自己内心的敌人所轻视，不如做自己情绪的主人，做战胜自我的勇士。当然这不是一句空话，要做主人和勇士需要付出艰辛的努力。遗憾的是，每当人们看到成功者的微笑时，总会忽略掉微笑背后的那份艰辛。

一个懂得坚持的人不会轻言放弃，面对压力时他会告诉自己要放松，要坚持。也许在这个战胜自我的过程中，失败有时在所难免，但这并没有什么，真正可怕的是因此而自怨自艾，精神上越来越空虚。在成功者的眼里，失败不只是一个挫折，更是一次丰富阅历、总结经验的机会。压力面前，我们要让自己的精神抖擞起来，因为自身的强大就意味着对手的失败。

7. 做点白日梦

想象可以放松心灵，它是人们从容面对生活中的各种挫折和紧张场合的方法。

每个人都有想象力，但并非每个人都善于运用它。毫不掩饰地说，想象就是一种“白日梦”。不同的是，这是一种正确的想象而不是胡思乱想。这里的“白日梦”可以帮助精神紧张的人达到消除压力或恐惧感的目的。人们可以通过想象对现实生活中的挫折情境和使人感到紧张、焦虑的事件进行重置，增强其适应性。学会在想象的情境中放松自己，从而达到能在现实生活中从容应付各种不良情绪的反应。

众所周知，想象可以缓解压力，但是如何才能更好地利用想象，不是每个人都了解的，它需要反复的练习才能掌握。一旦掌握了方法，你就能在短时间内将紧张情绪排除，达到完全放松的效果。想象之所以神奇，就在于它本身是没有任何压力的东西。

在一般人的眼里，想象力通常只属于创作型职业人士，如广告创意策划、作家、学者、书法家、画家等等。事实上，想象力属于每一个人，只要你敢想就会发现想象的乐趣，并从中获益。想象的要点在于想，想的时候必须出现图像，这个图像就是你曾经或者即将经历的场景。根据自己的想象力，尽可能把场景想得周全一些，复杂一些，同时要想象自己在那个场景中的反应。练习几次，就能使

自己从紧张的气氛中解脱出来。

我们可以想象一个人或者一个特定的场景，前提是这个人可以让人感觉温暖舒服，这个场景有助于安抚情绪。这就是我们所说的情景想象法，改善与调节心理状态最行之有效的方法，莫过于用情景想象法了。一个积极的心理过程，反映在脑中的形象必定是美好的。孩子们之所以用竹竿当“马”骑都能获得莫大的快乐，就源于想象。想象使活动变得充实、富有吸引力和推动力。一切创造发明都是想象的结果。

在一个恰当的地方，深呼吸让自己慢慢放松，然后进行想象：这是一个清晨，你正穿过花园里一条幽静的小路。微风拂面，空气清新。抬头仰望天空，淡淡的蓝天上，飘着几朵白云，阳光温柔地照在湖边白色的石头上，似乎那已经不是一颗白色的石头了，而是一个被温暖包围着的宝宝。小路尽头是一片草地，这里十分静谧，你闻到了雨后青草的气息，感受到了愉快的温暖。这时，你已经忘却了烦恼，压力正在离你而去。

在实践中，人们通过感官获得知识经验，养成了学习和生活所必需的各种技能与习惯，并逐步形成了自己的“主观世界”和各种情绪态度。而它们反过来又不时地影响着人们的认识和活动。我们都有这样的经历或体验，态度积极、自信、情绪良好时，我们的思路就开阔、敏捷，注意力也集中，学习工作的效率就很高。反之，如果态度消极、被动、缺乏自信、情绪郁闷就会阻滞思路，分散注意力，学习工作成效会大打折扣，缺乏创造性和活力。情景想象法就是让我们运用语言暗示或形象材料在头脑中进行“想象”，产生积极的形象，亲自体验，从而消除负面影响，建立新的、良好的行为习惯。

如果你是一个面对领导就会感到紧张的人，可以尝试想象和领导在一起的情景。还可以把情景想象得更细致一些——对自己的汇报内容逐一推敲，假定领导要提出的问题，以及你自己针对这些问题的回答。你可以想象领导坐在你的对面，他的神态、眼神、语调和语速，领导听到你回答后，你的心情、你的回答等等，尽可能完善。如果你把可能发生的情景以及应对的办法都想到了，那么真正面对时，你就可以从容不迫了。

我们还可以选择在放松的状态下，对所有引起焦虑和紧张的事件，包括目前遇到的和不久将会遇到的各种事件全部列出来，尽可能举出 20 个左右项目。然后给自己感到紧张的这些项目打分，最高的定为 100 分，其他项目依据自己的体验，定在 10-100 分之间。项目之间的紧张度分数的差距大致相等，如都差 5 分。最后，按照分数的高低，从低到高将它们排出等级顺序。每个项目都应当简明扼要，又能在想象中产生鲜明的图像。

先从紧张分最低的第一个项目开始，想象项目所描述的情境，使情境保持 30 秒左右，注意身体是否出现紧张感，感到紧张时立即做放松练习。以此类推，逐步应付所列出的每一个紧张事项。最后，你会清醒地觉察到紧张的部分是如何引起的，并会欢迎紧张的早期征兆，因为它好比是让你放松的信号。

想象为我们带来的可能是大自然的美好，也可能是对自己曾经嘈杂内心的自责，但我们都会在这个过程中学会珍惜美好。

也许你还是有些焦躁，它会妨碍你发挥自身的潜能，这时你应该用一种新思维方式由紧张转换为放松状态。要摒弃那些消极失望的思想，使自己充满积极奋

进的力量，你可以利用对各种信念的肯定练习来巩固和增强那些自我肯定的思想。

想象并非与现实毫无关联，相反，合理而美好的想象可以帮助你提升人际关系。想象人际交往可能遇到的情景并感知它们，感知你应对自如的言行，你会发现原来人际交往并非难事。也许原来怎么看都不顺眼的人，经过想象设定，在下一次的接触中就会有不同的感受。想象告诉我们，表象永远无法和内心的存在相提并论，而想象常常是一个人内心潜在的想法，或是一种期望。如果某一天你梦见自己和一个“死对头”促膝长谈，有说有笑，你就应该问问自己是否真的希望和他（她）一直别扭下去。而且，想象还可以帮助我们渡过自我矛盾的难关。有人说，人的心里总是住着一个天使和一个恶魔，他们长相一样却有着截然不同的内心，我们需要靠自己的理性判断去识别。当我们的头脑中有件事情需要选择的时候，不妨运用一下想象。

面对初次失败，多数人会选择坚强，但是面对和上次失败类似情形的时候很多人却选择了逃避。这时就需要发挥想象的作用，以便确定：我的过去并不等于我的未来。现在，请想象一个从基层干起经过不懈努力获得成功的人，他在无数的艰难困苦面前，依然保持高涨的热情和乐观的态度。尽可能想象一些细节，例如他有某种克服困难和战胜失望的策略。通过这些细节的想象，再联系到自己，我们便可找到可资借鉴之处。

人每天只有勇敢地面对挑战，并让某件事比以往做得更出色才能获得精神上的满足。思考一下自己的人生和生活目标，并对目标进行想象设定，以便采取合理的措施。

观察和模仿周围的成功人士，能为我们了解他们的成功途径提供更多的线索，但这并不意味着你要全盘照抄他的一切，只要学习他成功经验就行了。想象他们的工作方式与状态，并尽可能地多方面了解，一旦你这样做了，你就会把喜欢的方面融入到自己的工作方式中。

一个人的成功可以在想象中造就。只要懂得将想象运用得当，努力工作，善于观察，勤于想象，你就可以有效地缓解工作压力，丰富自己的生活。

8. 勇于自我反思

懂得反思的人进步快，在压力面前还能反思的人是具有成就非凡事业潜质的人。

孔子的学生曾参说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传而不习乎？”可见反省对一个人的重要性。在平时养成自我反省的习惯，就会拥有一颗清醒而理性的头脑，在压力面前若能保持这种习惯，则堪称有思想有定力有成大事潜质的人。在压力面前反思自己，就是要客观地分析自己，认识压力的过程就是自己认知的过程。

每个人也许都有这样的经历，某一天早晨醒来时不经意地看见镜子里的自己，突然觉得很陌生，面容和神情都有了些许变化。其实，我们在接触别人的时候，都渴望了解认识别人，而往往忽略了关心和认识自己。殊不知，认识自己是认识世界的基础和前提。

认识自己就是肯定自己，做你自己。因为每个人的人生使命就是要做好自己。生命是属于你的，只有你才有权支配你生命中的一切。如果你想收获成功的喜悦和幸福的人生，你就必须为自己安排好生活的目标和人生规划。

规划自己的人生，你想成为一个怎样的人，那么你就按照自己的设想去做吧。不要过于迷信长辈或者他人指定好的路线，因为生活的路永远都需要你自己去走。你不是为别人的希望而活着，只是为自己而活。你不是因为压力而痛苦，而是为自己不能摆脱压力的纠缠而痛苦。

人的生命是有限的，不能做无谓的牺牲，更不能轻易地在困难面前低头。否则，当你在生命的尽头回想一生时，你发现自己一生中总在委曲求全，总在为了摆脱压力而挣扎不休，没有一天是为自己而活的，没有一天是轻松愉快的。这样的人生只会给你的心理造成永久的伤痛，甚至还可能会扭曲人格。

人只要活着就有压力，这是无法避免的事实，而且压力也不可能因为你的抱怨而消失殆尽。所以当你说“我讨厌这份工作”的时候，更应该想想自己为什么不能做好它。尤其是当你必须依靠这份工作维持生活的时候。也许你可以选择一个更有利于展示自己才华的工作岗位，但只要你这种一味抱怨而不懂得反思的心理还存在，你就永远不可能得到理想中“满意”的工作状态。

闲暇时应该多想想：自己今天有没有浪费宝贵的人生，是否在努力解决棘手的问题，是否任凭别人左右自己的人生，是否快乐，是否离成功近了一点……反思自己是为了更好地认识自己，而认识自己是为了找到自己身上值得肯定的部分，并加以发挥利用，只有这样才能成就一个与众不同的自己。

英国著名的动物学家莫里斯在谈到流行时尚问题时，曾提出过这样的看法：社会上总有一些地位优越的人为了显示他们的与众不同而别出心裁、标新立异，而众人又总是以他们为模仿对象，这就形成了时装等服饰的变化与流行。懂得了时装的变化与流行，那么你也应该明白：盲目追随众人，永远不可能成为佼佼者，只有坚持真实的自己，按自己的选择行动的人，才能获得成功。

在众多的机会和选择面前，要有一个冷静的态度；在重大抉择时，要科学而客观地分析自己的能力和特长，找出其优势所在，给自己准确的定位。不能盲目地追求金钱、时髦和利益，要在各种思想纠结的社会中，保持自己执著的追求和信仰。每个人都要了解自己想要的是什么，并知道怎样才能得到它，只有找对了路子，才能充分发挥自己的优势，进而取得成功。

在压力面前反思自己，还要认识到自己的缺点和不足。通过自我分析，给自己一个正确的评价。19世纪末20世纪初俄国大作家托尔斯泰都能给自己找出8个缺点，更何况是平凡的呢？缺乏毅力、自我欺骗、骄傲不逊、脾气暴躁、生活放纵、模仿性强、缺乏反省……这些问题在你身上有吗？自我分析得来的信息，往往是最真实的信息，只要你能对自己“狠”一点，你的人生就会亮一点。要知道，自我更正比强行更正更有价值，自我控制比外力协助更有意义。一次公正客观的自我分析，能够使人更加自信、豁达，人格也会更加完善。

总之，在压力面前反思自己，就要清醒地认识自己，以客观的态度正确地评价自己，做个自信之人。