

图书在版编目(CIP)数据

脱掉你的压力 :给忙碌者的健康枕边书 /李家晔编著.

—青岛 :青岛出版社, 2007. 6

(健康枕边书)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4205 - 8

I. 脱... II. 李... III. 减压—职场

IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 086103 号

书 名 脱掉你的压力——给忙碌者的健康枕边书

主 编 李家晔

副 主 编 杨东红 徐红霞

编 委 廖雯玲 罗建生 郭建平 李 莎

蔡小平 金小东 辛军强 罗国斌

杨新明 张志亮 刘 岚 崔 昕

丛 书 名 健康枕边书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚

装帧设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷

出版日期 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787mm×960mm)

印 张 15.25

字 数 180 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4205 - 8

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

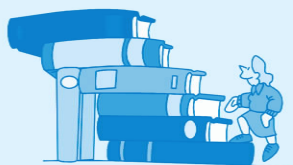
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

目 录

CONTENTS

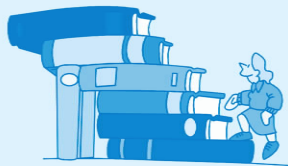
前言 :压力 ,不能承受之重.....	1
减压速成攻略.....	1
10 个寓言故事释放你的压力	2
人生成功的 30 条黄金定律	5
工作快乐 6 大秘诀	8
10 个办公减压小妙招	10
从压力中营救自己的 9 个方法	13
教你 10 招——牵着职场幸福走	14
美国兵作战条例的另类思考	18
轻松减压花草茶	19
美味减压大冲刺	22
补脑食品逐个数	25
去去火 ,排排毒 ,减减压	27
教你睡好觉	30
中药巧减压	36
减压保健操	38
Q 版枕头大战	40





一 扛着火炉一样生活.....	41
寓言 :熊的进化	42
压力 ,你感觉到了吗	44
一颗不定时的炸弹	48
遭遇压力“入侵”	51
压力引发“亚健康”	55
警惕,“过劳死”	57
注重细节 ,远离亚健康	62
不让压力成为拦路虎	67
压力也是人生的燃料	70
保持乐观 ,愉悦起来	73
压力健康自助表(1)	77
二 行走在压力的刀刃上.....	78
寓言 :小狗逃避影子	79
遭遇职业瓶颈的困惑	80
年过 30 ,过得不像白领	84
工作紧张 ,烦恼重重	88
情绪压力 ,让人苦闷	91
抑郁焦虑 ,不可小视	95
绝不能让压力打垮	99

从忙碌重压中走出来	103
缓解心理疲劳几招鲜	108
释放瞬间的恐惧	111
由外而内的自助	115
压力健康自助表(2)	119
三 塔尖与底座的重负	120
故事 :贪婪的农夫	121
老总们 ,惴惴不安	122
超负荷 ,亮起红灯	125
盛名之下的重负	128
精英情结 ,心底的苦	130
经理人 ,开着高压飞机	135
高层的“压力传染”	139
三招分摊领导压力	144
为领导干部解解压	149
做压力的主人而非奴隶	152
新 Office ,新方式	154
企业与员工共同减压	158
健康 EAP ,解心忧	164
压力健康自助表(3)	168





四 松松绑 ,管理压力.....	169
故事 :兄弟爬楼	170
不能被压力打趴下	172
国外减压有奇招	176
对话 ,和压力做朋友	179
妙牌 ,帮你减压	182
吃喝 ,爱上厨房	187
瑜伽 ,归整心情	191
做个轻松的运动者	193
学会与压力共舞	196
大哭一场来发泄	198
重拾工作的乐趣	202
换一下工作环境	204
放弃也是一种减压	206
工作有声 ,消压无形	209
缓解疲劳 ,春风得意	213
寻求中庸 ,挑战不累	217
淡泊之心 ,理性应对	223
宁静致远 ,征服压力	225
压力健康自助表(4)	230



前言 压力,不能承受之重

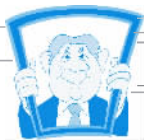
给忙碌者的健康枕边书

当身处职场中的我们徘徊在工作重压、心理疾病、健康隐患当中时,我们不禁也在问工作与自己的生命孰轻孰重?财富地位与人生意义、生命价值哪个更重要?这就是本书所要探讨的职场压力及其管理问题。

十年的职场生涯,每天上班的早出晚归,在职场中摸爬滚打经历着各种挫折和辛酸,经常回家是身心俱疲,还要遭受种种健康隐忧和疾病的困扰,让苏琼有了倦怠感,她突然觉得这一切都是那样的毫无意义,她开始怀疑自己,怀疑为什么要为那些可怜巴巴的身外之物所驱使,难道自己一生就像一头蒙着眼睛的驴围着磨转吗?这是我们职场人一幅典型的画像,相信我们大多数人都有同感。然而现实就是如此,我们大多数人整天生活在压力和苦恼当中,为了追求外在的光鲜和物欲,我们失去了一些最基本的东西,就连我们的健康生命都拱手相让,这就必须反思我们的人生理想和生命价值了……

早在20世纪70年代的时候,欧美一些未来学家曾经预言:“当人类跨入21世纪时,每周的工作时间将压缩到36小时,人们将会有更多的时间提升自我,享受休闲娱乐。”但历史的脚步真的迈入21世纪时,人们却惊讶地发现,





脱掉你的压力



给忙碌者的健康枕边书



相当多的人每周工作时间在无限延伸,甚至超过了72小时,大多数人都活在压力当中,而且越来越严重,因此有不少人被市场无情地淘汰,而那些每周工作时间在不断延伸的人们却是愈加发奋苦苦地“提升”自我,被迫给自己加压。现在这个社会的变革与激烈竞争,各种矛盾、利益冲突、超常的工作压力带来的身体紧张状态,个人要求过高带来的心理压力,无节制地享受物质生活,生活无规律,熬夜、吸烟、酗酒、缺少运动、户外活动少等不良的生活方式,饮食不均衡带来的“身心代谢紊乱”加剧,自然环境遭到严重破坏,人的生活环境受到污染,生存条件恶化……这一切,使现代人尤其是职场人面临着亚健康的威胁。世界卫生组织最近一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,患病的也只占20%,而75%的人处于亚健康状态,这大多是压力惹的祸。

压力虽然看不到,摸不着,但每个身处职场的人都能感受到它的存在。压力是工作本身、人际关系、环境因素给我们造成的一种紧张感。虽然说人无压力轻飘飘,适当的压力可以使人充实和上进,但是,压力过大或者这种紧张感过于持久则会出现焦虑烦躁、抑郁不安等心理障碍,乃至心理疾病。身在职场,经受着长期的各种压力,没有得到很好的缓解和宣泄,就会导致对工作严重缺乏兴趣,感觉生活不再有任何意义和成就感,而且整个身体的状况和工作的表现都到了非常糟糕的地步。打个形象的比方,压力就像一个气球,吹大以后再松回来,它缩回原样,没什么变化;但吹大挂起来,挂一个月,当气放完了以后,它就不可能再回到原来那个小小的状态了,而是一个瘪了气的皱巴巴的样子了。人也是这样,如果你太累了,但是你不给自己休息,像机器一样地工作和忙碌,那你要记住,你可能会像吹大挂了很久的气球,永远



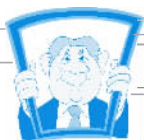
回不到你原来的工作状态了 ,这是非常可怕的事情。

我想 ,人人有压力 ,正常的压力是需要的 ,适当的压力也是人生的动力。就像一列停止的火车 ,只要在它的机车几个轮子前后塞上小木塞 ,它就纹丝不动 ;但一旦开动起来以每小时百公里的速度前进 ,它的力量足够穿透一幢几尺厚的钢筋水泥墙 ,这就是适当加压后带来的巨变。人也是这样 ,我们并不害怕压力 ,我们也都知道没有一点压力你根本做不成事 ,因此要正确地看待和处理压力 ,把压力控制在一定的范围之内。当然 ,职场人大多生活在高压之下 ,这就需要减压 ,学会适当地调整自己 ,不能长时间处于一种高负荷压力之下 ,带着很大的情绪和烦躁心理 ,这对人的身体和心理都是一种摧残。

过大的压力给我们的健康和美好生活带来了损害 ,使我们的神经整天处在一种战战兢兢的氛围当中 ,而不能充分去分享生命中的愉悦。通常 ,压力是大环境给我们施加的 ,身在职场 ,我们不得受制于成绩、人际、名利权的约束 ,这些外在的压力紧紧地束缚着我们 ,使我们喘不过气来。还有 ,我们会遇到种种挫折和失败 ,遇到人生中许多不如意的事 ,我们也很容易消沉郁闷 ,导致内心压力和心理疾病 ,这是更严重的身心损害。不可否认 ,一个重要的事实是 ,很大一部分压力是我们自找的 ,因为处在竞争的社会中 ,谁都想活得体面些 ,谁都想争取更多的物质利益和好的生活条件 ,所以不得不去拼抢 ,那么 ,压力就会如影随形。

有压力 ,也使我们倍加珍惜健康和美好生活。心理专家们也经常强调健康是唯一的 ,因为没有健康 ,其他的任何都会成为没有意义的一个附加值。但要真正认识并体会到这点确实不容易 ,这需要毅力 ,需要决心 ,需要对生命最透彻的一种感悟。在压力面前 ,最好的一个方式就是 ,找一个非常理智的





脱掉你的压力



给忙碌者的健康枕边书

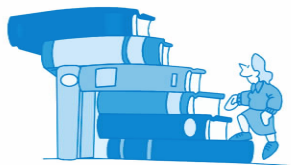


想法来对待自己,明白自己最需要的是什么,认识自己的长处,认识自己的缺点,不要求自己太高,不要求有多少存款,不要求有车有房,不要求当什么总裁经理主管,而最重要的是善待自己。所以,我们想要活得不是太累,就需要果断地放弃一些东西,给自己减压,来唤醒自己好好地反思生命健康这个问题。在寻找工作与生活平衡的基础上,我们肯定还要面对新的压力。但是,当我们真正懂得生命的价值和人生的意义后,经过这样一番选择和放弃,经过身心的全面调整和舒解,我们可能会以一种更积极、更乐观的态度去面对压力和人生道理上遇到的问题,那时,压力便会成为一种动力,推动着我们去寻找更好的生活。

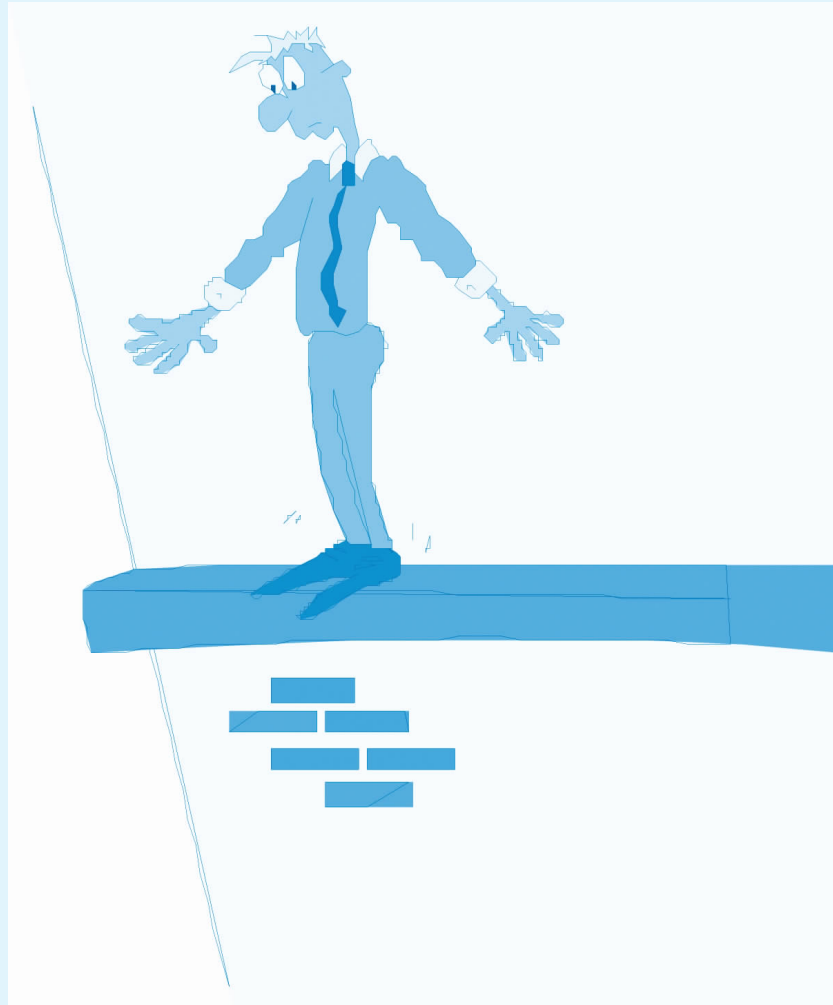
压力不能承受之重,它将伴随我们一生,只是在人生各个阶段表现不同,我们不必去刻意去渲染压力,最好的办法是我们认清压力,正确地看待它,学会各种有效的方法,解决和管理好自己的压力,轻松愉快地走好自己的人生路!

编者

2007年6月于北京



减压速成攻略





10 个寓言故事释放你的压力

● 相信自己是一只雄鹰

一个人在高山之巅的鹰巢里 ,抓到了一只幼鹰 ,他把幼鹰带回家 ,养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大 ,羽翼丰满了 ,主人想把它训练成猎鹰 ,可是由于终日和鸡混在一起 ,它已经变得和鸡完全一样 ,根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法 ,都毫无效果 ,最后把它带到山顶上 ,一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的直掉下去 ,慌乱之中它拼命地扑打翅膀 ,就这样 ,它终于飞了起来 !

秘诀 1 :磨练召唤成功的力量。

● 五枚金币

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次 ,年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路 ,阿巴格又累又怕 ,到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出 5 枚硬币 ,把一枚硬币埋在草地里 ,把其余 4 枚放在阿巴格的手上 ,说 :“ 人生有 5 枚金币 ,童年、少年、青年、中年、老年各有一枚 ,你现在才用了一枚 ,就是埋在草地的那一枚 ,你不能把 5 枚都扔在草原里 ,你要一点点地用 ,每一次都用出不同来 ,这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原 ,你将来也一定要走出草原。世界很大 ,人活着 ,就要多走些地方 ,多看看 ,不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下 ,那天阿巴格走出了草原。长大后 ,阿巴格离开了家乡 ,成了一名优秀的船长。

秘诀 2 :珍惜生命 ,就能走出挫折的沼泽地。

● 扫阳光

有兄弟二人 ,年龄不过四五岁 ,由于卧室的窗户整天都是密闭着 ,他们认

减压速成攻略

为屋内太阴暗,看见外面灿烂的阳光,觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说:“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是,兄弟两人拿着扫帚和簸箕,到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕拿到房间里的时候,里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次,屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动,问道:“你们在做什么?”他们回答说:“房间太暗了,我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道:“只要把窗户打开,阳光自然会进来,何必去扫呢?”

秘诀3:把封闭的心门敞开,成功的阳光就能驱散失败的阴暗。

● 一只蜘蛛和三个人

雨后,一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去,由于墙壁潮湿,它爬到一定的高度,就会掉下来,它一次次地向上爬,一次次地又掉下来……第一个人看到了,他叹了一口气,自言自语:“我的一生不正如这只蜘蛛吗?忙忙碌碌而无所成。”于是,他日渐消沉。第二个人看到了,他说:“这只蜘蛛真愚蠢,为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去?我以后可不能像它那样愚蠢。”于是,他变得聪明起来。第三个人看到了,他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是,他变得坚强起来。

秘诀4:有成功心态者处处都能发觉成功的力量。

● 橄榄树与无花果树

一棵橄榄树嘲笑无花果树:“你的叶子到冬天的时候就落光了,光秃秃的树枝真难看,哪像我终年翠绿,美丽无比。”可是没过多久,一场大雪降临了,橄榄树身上都是翠绿的叶子,雪堆积在上面,最后由于重量太大而把树枝压断了。而无花果树由于叶子已经落尽了,雪穿过树枝飘落在地上,结果无花果树安然无恙。

秘诀5:有失有得,人生亦是如此。

● 让失去变得可爱

一个老人把一双新买的皮鞋涂上保护油后,放到窗外晾一会儿,以散发一下气味,却不知何时被风吹下去一只,没了踪影。家人备感惋惜,不料老人立即把另外一只鞋也从窗口扔了下去。这举动让家人大吃一惊。老人解释说:“这一只鞋无论多么昂贵,对我而言已经没有用了,如果有谁能捡到一双鞋子,说不定他还能穿呢!”

秘诀6:成功者善于放弃,善于从损失中看到价值。

● 请不要开错窗

一个小女孩趴在窗台上,看窗外的人正埋葬她心爱的小狗,不禁泪流满面,悲恸不已。她的外祖父见状,连忙引她到另一个窗口,让她欣赏他的玫瑰花园,果然小女孩的心情顿时明朗。老人托起外孙女的下巴说:“孩子,你开错了窗户。”

秘诀7:打开失败旁边的窗户,也许你就看到了希望。

● 人生的秘诀

30年前,一个年轻人离开故乡,去开创自己的前程。他动身的第一站,是去拜访本族的族长,请求指点。老族长正在练字,他听说本族这位后辈开始踏上人生的旅途,就写了3个字:不要怕。然后抬起头来,望着年轻人说:“孩子,人生的秘诀只有6个字,今天先告诉你3个,供你半生受用。”30年后,这个从前的年轻人已是人到中年,有了一些成就,也添了很多伤心事。归程漫漫,到了家乡,他又去拜访那位族长,才知道老人家几年前已经去世,家人取出一个密封的信封对他说:“这是族长生前留给你的,他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来,30年前他在这里听到人生的一半秘诀,拆开信封,里面赫然又是3个大字:不要悔。

秘诀8:中年以前不要怕,中年以后不要悔。

● 司机考试

某大公司准备以高薪雇用一名小车司机,经过层层筛选和考试之后,只剩下三名技术最优良的竞争者。主考者问他们:“悬崖边有块金子,你们开着车去拿,觉得应距离悬崖多近而又不至于掉落呢?”“二公尺。”第一位说。“半公尺。”第二位很有把握地说。“我会尽量远离悬崖,愈远愈好。”第三位说。结果这家公司录取了第三位。

秘诀9:不要和诱惑较劲,而应离得越远越好。

● 狮子和羚羊的家教

每天,当太阳升起来的时候,非洲大草原上的动物们就开始奔跑了。狮子妈妈在教育自己的孩子:“孩子,你必须跑得再快一点,再快一点,你要是跑不过最慢的羚羊,你就会活活地饿死。”在另外一个场地上,羚羊妈妈也在教育自己的孩子:“孩子,你必须跑得再快一点,再快一点,如果你不能比跑得最快的狮子还要快,那你就肯定会被他们吃掉。”

秘诀10:记住你跑得快,别人跑得更快。



人生成功的30条黄金定律

职场人士人人都追求事业的成功,从而背负着沉重的压力。在追逐成功的过程中,如何轻松上路,如何在生活和事业之间寻找平衡的支点?对这个问题可谓仁者见仁,智者见智。美国著名社会心理学和婚姻问题研究专家劳伦·李博士从大量指南读物及许多朋友的生活经历中汇集和概括了30条重要原则和方法:

- 依主次顺序安排你的生活

确定什么是你生活中最重要的,把它们写在纸上、记在心上。要坚持天天这样做。

- 记下你的梦想

然后 ,把这些梦想变成目标。再把这些目标变成任务。之后 ,把这些任务变成实施的步骤。

- 然后 ,开始着手你的工作——现在就开始！

规定完成日期。一定要做！

- 读一些关于成功人物的文章

这有助于你为自己确定理想的生活。

- 向成功人士请教

把你的目标和行动计划给那些已经在这方面获得成功的人看看 ,并请他们给你提提建议。有现成的经验为何不去借鉴呢？

- 从他人的错误中吸收教训

这比你从自己的错误中吸收教训要廉价得多 ,痛苦也要少得多。

- 把注意力集中于你想要的东西上

不要把注意力集中于那些你不想要的东西或是你目前的境遇上。你要得到那些你最想要的——即把注意力集中于你最想要的东西上。每时每刻都这样。

- 给别人被重视的感觉

可以用下述方式表达 :问候、拥抱、传真、书信、邮件、礼品 ,还有最重要的一样——你宝贵的时间。

- 健康是第一位的

获得并保持良好的健康状态。只有拥有良好的健康 ,你才能享受你的财富！这对与你相关的人也有好处。

- 做你想做的

这对所有人都有好处。就是这样！

- 放松、平和

平静些 ,安宁些。这样 ,你在多数情况下都能够适度、理智地处事。

- 多休息

充分的休息 ,使精神和体能得到补充 ,从而加强活力。

减压速成攻略

- 多喝水

清洗润滑你的身体。这也有助于你的皮肤保持湿润、光滑,富有青春活力。水是最有益于健康的饮料。

- 多走走,多感受

开阔眼界,了解别人如何生活,冒点险去丰富你的生活!

- 在生活中尝试冒险感受

尤其是当你所失甚少、所得甚多时,你将从这些你生活中新增加的阅历中学到很多。

- 天天学点新东西

这是快乐的秘诀。注意一下,当你在学一些你想学的新东西时,你是多么快乐!

- 提高做事效率

给自己提出挑战,以更少的财力精力更快地达到目标。要高效率!

- 成功是个过程

成功不是终点,这一点要常记心中。成功很重要,它是通向你的目标的渐进过程。要喜欢过程!

- 不要拿自己和别人相比

总有人比自己做的好,尽管如此也不应让自己泄气灰心。尽力去做,这就足够了!

- 建立诚实的声誉

这是每个人需要的。把声誉建立在正直、诚实、可信的基础上。要耐心些,因为这需要时间。这很值得努力。

- 享受简单的生活

专门研究一下如何使你的生活成为一件艺术品。你是艺术家。当生活变得简单时,就会容易得多。让你的生活成为杰作!

- 把善意散布到四面八方

记住:要始终充满善意!

- 每天锻炼

最少散步 30 分钟。单独去或有个好伙伴同行。这种时候你可以享受自然,还可以跟同伴聊聊自己的大事和目标。

- 选择健康的饮食方式

光顾天然食品商店,读些关于饮食与健康的书籍,和身体健康的人聊天,学习学习,你可能辉煌地活到 100 岁。

- 奖励自己

每天晚上为第二天设定目标。决定一下当你完成一天的任务后给自己的奖励。这些奖励要都能够得到兑现并给每一天带来挑战。

- 微笑在先——很有感染力

要友好地、恰当地微笑。每天都对你见到的新面孔微笑。

- 欢乐常在,乐趣颇多!

从你现在、一会儿及明天做的事情中享受乐趣。把每一个遭遇都当成生活中的一节课。从每一个遭遇所学到的知识中寻找乐趣,不管是什么遭遇!

- 原谅并爱每个人

这样,你就能够原谅你自己、爱你自己。然后让自己保持没有负担的生活。

- 为他人做奉献

当你为他人的生活做出奉献时,你也为自己的生活做出了奉献。

- 天天鼓励自己!

让你的生活成为幸福的奇迹。



工作快乐 6 大秘诀

每个人隔一阵子都会出现工作倦怠。许多人觉得工作很累,不见得是生理上的疲劳,有时是心理上的疲倦。美国许多学者用“Burnout”这个名词来形容工作失去成就感、价值感、心力交瘁或筋疲力尽等。原因是,某个人献身于某种理想、工作或生活方式中,但却没有获得预期的报酬,不一定是物质的奖励,但没有价值感,或没有受到该有的激励、重视等,最常造成的结果就是