智慧减压术

缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧

缓解压力 实用·精华版· SHIYONG JINGHUABAN 享受生活

ZHIHUI JIANYASHU

多少人还记得儿时的童话？多少人还执著于最初的梦想？你有多久没有抬头看看蓝天白云了？有多久没有发自内心地微笑了？有多久没有闻过泥土的气息了？有多久没有和自己谈谈心了？为何物质生活变好了，人的压力却越来越大呢？

解读压力，缓解压力，才能拥有不疲劳的生活，享受自然，享受人生！



丁振宇◎编著

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

智慧减压术

——缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧

丁振宇　编著

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

智慧减压术——缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧 / 丁振宇编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.7
ISBN 978-7-5639-3129-3

Ⅰ.①智… Ⅱ.①丁… 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（2012）第097138号

智慧减压术——缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧

编　　著：丁振宇
责任编辑：孙　澍
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号　100124）
010-67391722（传真）　bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝　勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
开　　本：700 mm×1000 mm　1/16
印　　张：16
字　　数：198千字
版　　次：2012年7月第1版
印　　次：2012年7月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-3129-3
定　　价：28.00元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换010-67391106）

前　言

当今社会，人人都在高呼“减压”，那么压力从何而来呢？我们又该怎么办呢……这一连串的问题都亟待解决。社会的快速发展，使得人们的物质生活日益丰富，水平不断提高，但由此带来的压力却让很多人不堪重负，随之而来的“疲劳”和“亚健康”更是严重影响了人们的身心健康。

多少人还记得儿时的童话？多少人还执著于最初的梦想？不管生活怎样，悲伤和眼泪，止于今夜。不管未来怎样，彷徨与失败，止于今夜。当明天的太阳升起，我们依然是骄傲绽放的向日葵，因为它告诉我们，只要面对着阳光努力生长，日子就会变得单纯而美好。

你有多久没有抬头看看蓝天、白云了？有多久没有发自内心地微笑了？有多久没有闻过泥土的气息了？有多久没有和自己谈谈心了？人们的生活条件越来越好，收入水平也越来越高，但为什么幸福指数却越来越低了呢？

现代都市繁忙的节奏和生活的压力，让人们无暇放松自己。无论是去健身房，还是到交际场，到头来依然是满身疲惫，人们越来越渴望心灵的自由与宁静。

中央电视台新闻频道曾经播放了一个关于“压力”的节目，作为电视台，应该说是抓住了一个具有典型意义的话题，因为在当今社会，日益激烈的竞争使得越来越多的人有了种种压力，包括职场、健康、经济等方面。这是一个带有普遍性的现实问题，它使很多人感到了生活这个担子的沉重。



如果处处感到生活的压力，那么你的生活还处于一种被动状态。你始终被外在的事物推着走，在这样的处境下，自然会感到种种压力向你袭来了。如果你换一种角度，充分发挥你的主观能动性，以积极乐观的态度去面对生活，去迎接生活，相信你的压力感便不会那么强烈。你甚至感觉不到压力的存在，你会变压力为动力，以此去实现自己美好的理想和愿望。只要能积极乐观地面对生活，就不会为压力所困扰。假如你消极悲观，那么面对这样一个竞争激烈的社会，你自然会处于被动状态，以致会感到无所适从。生活虽然有残酷的、阴暗的一面，但它总体而言是美好的、令人欢喜的。

遇到困难和挫折时，我们要勇敢、积极地去战胜它，而不要把它视为压力去抱怨。人生短暂，生活又是那么美好，为什么要为压力所困扰呢？积极乐观的生活态度，是消除压力、克服一切困难的良方。在人生的征途中，不妨卸下包袱，不再做生活的奴隶，还心灵一片净土。

本书从职场、交际、爱情、经济、竞争、健康六个方面解读压力，这些压力是在现实生活中最常见而又不可避免的，同时也提供了一些可供参考和使用的减压术。相信会给在忙碌中和重压下的你送去一掬清泉、一杯绿茶，给你解渴，为你提神，让你能够轻松地欣赏生活，享受生活。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

第一章 张弛有度，把笑声带到工作中

- 1. 选择适合自己的工作规律 / 2
- 2. 转移疲劳，选择适合的放松方式 / 5
- 3. 换位思考，轻松适应不同角色 / 9
- 4. 和同事相处，保持适当距离 / 14
- 5. 不要过分关注别人的感受 / 17
- 6. 给自己多留条退路 / 21
- 7. 学会和挑剔的领导和平相处 / 25
- 8. 提高自身能力，缓解工作压力 / 28
- 9. 在同事面前不要全抛一片心 / 32
- 10. 不要做“工作狂” / 36
- 11. 不做使你疲劳的事 / 40

第二章 灵活应对交际压力，赢得好人缘

- 12. 做一个忠实的倾听者 / 46
- 13. 少怪罪别人，多检讨自己 / 49
- 14. 善于用自嘲来化解尴尬 / 52



15. 不妨幽他一默 / 56
16. 学会真诚地赞美别人 / 59
17. 微笑让你赢得好人缘 / 62
18. 得理也要饶人 / 66
19. 不妨吃点儿眼前亏 / 70
20. 记住别人的名字 / 74
21. 远离正面冲突 / 77
22. 学会换位思考 / 81
23. 到什么山，唱什么歌 / 84

第三章 用心经营，随缘自适，减轻爱情包袱

24. 认真把握自己的感情 / 90
25. 珍惜眼前的幸福 / 94
26. 让爱情保鲜 / 98
27. 不要让婚姻成为爱情的坟墓 / 102
28. 重视另一半的真正需要 / 106
29. 要多与对方沟通 / 109
30. 夫妻之间也要互相尊重 / 113
31. 从小事做起，学会经营婚姻 / 116
32. 寻找自己的贴心伴侣 / 120
33. 当爱情不再时，不妨放手 / 124
34. 相信对方，接受对方 / 128

第四章 知足常乐，轻松摆脱经济压力

35. 不做欲望的仆人 / 134
36. 坚守人生的方向 / 137

37. 省钱创意，给生活减负 / 141
38. 学会理财，量入为出 / 145
39. 赚钱不要急功近利 / 149
40. 知足常乐，才能逍遥自在 / 152
41. 致富有道享人生 / 156
42. 不要让虚荣心增加你的压力 / 159
43. 敢于面对贫穷 / 163

第五章 轻装上阵，从容面对竞争压力

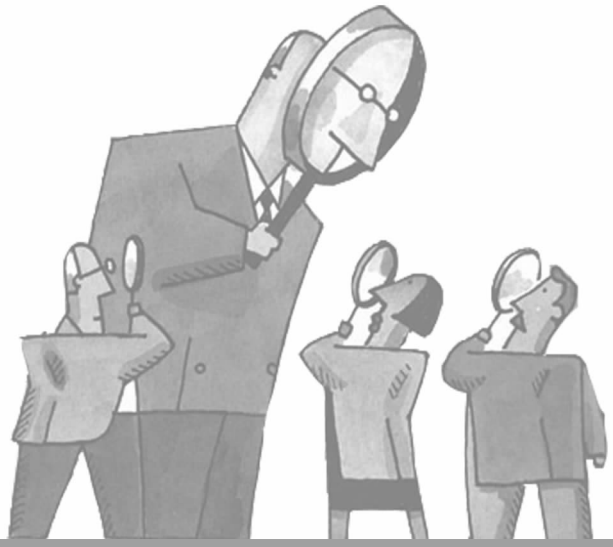
44. 感谢对手带来的压力 / 168
45. 有压力才能激发潜力 / 171
46. 对手就是最好的导师 / 175
47. 在挫折中保持清醒 / 178
48. 勇于突破自我，走出困境 / 182
49. 在竞争中多赢 / 186
50. 勇于面对对手 / 189
51. 对手也是朋友 / 193
52. 用积极的心感谢对手 / 196

第六章 身心愉快不疲劳，远离亚健康

53. 欣赏音乐，缓解身心压力 / 202
54. 多运动，少减肥，身体更健康 / 205
55. 天然材质的衣服更有益健康 / 209
56. 绿色素食，清淡才能更轻盈 / 213
57. 合理休息，身体健康有保障 / 216
58. “静态慢跑”，一笑解千愁 / 220



- 59. 跳出自卑的人生陷阱 / 224
- 60. 放松心情，化解焦虑 / 228
- 61. 适当倾诉有助于缓解健康压力 / 232
- 62. 改掉一些不良的生活习惯 / 236
- 63. 别跟自己过不去 / 239
- 64. 好习惯让你身心愉快 / 242



第一章

张弛有度，把笑声带到工作中

在职场中，每个人都扮演着不同的角色：老板或是下属。但是，在这纷繁复杂、风云多变的环境中，任何人都会有自己的压力。几乎人人都渴望得到肯定和器重，于是便有了“工作狂”的诞生。其实，这在很多时候是不必要的，最重要的是要让自己在工作的同时也能享受生活，因此，我们要学会给自己减压。



1.

选择适合自己的工作规律

身为职场中的一员，也许你每天的生活基本上都是一样的，总会有干不完的事。但是，你有没有仔细想过，如果天天为了工作疲于奔命，是否也会有超过你所能承受的极限的那一天呢？

有一天，一个猎人偶然发现村里一位十分严肃的老人正在与一只小鸡说话、做游戏。猎人很奇怪：为什么一位平日里对生活要求严谨、不苟言笑的老人，会在没人时像个小孩一样快乐呢？

猎人带着疑惑去问老人。老人说："你是猎人，那你为何不把弓箭一直带在身上，并且时刻都把弦扣上呢？"

猎人说："天天把弦扣上，那么弦会失去弹性，就不能再用了。"

老人便说："我和小鸡游戏，和你的理由也是一样的。"

尤其是当今社会，生活节奏不断加快，时间似乎对每个人都不再留情面。于是，超负荷地工作给人造成不可避免的疾患。因为人们的生活起居没有规律，所以患职业病、情绪不稳定、心理失衡甚至猝死等一系列情况时有发生，给人们的身体及心理上造成无形的压力。这时，就需要换一种心情，学会放下工作，轻松一下，试着做一些运动，以偷得片刻休闲，消去心中的烦闷。

网球运动中，每次比赛前，运动员们都应该好好睡一觉，再去练球，而有一位运动员却在这时一个人去打篮球。有位队友问他，为什么不去练网球？他说："打篮球的时候我没有做一个忠实的倾听者，而

需要全本请访问 www.ertongbook.com

且很少听到别人的责怪，这样我觉得没有什么压力，心情也很愉快。”

我们可能都有这样的感觉：上午能够集中精神工作，到了下午，吃完午饭后的两三小时之内，就会昏昏沉沉的……任何人都有那样的倾向。一天之中，有精力充沛、旺盛的时间段，也有精神不振、力不从心的时间段。从压力的角度来看，在精神不好的时间段千万不要勉强自己继续工作。

游泳有“能乘水”和“不能乘水”的说法。“能乘水”之时，几乎不怎么用力，身体也能很容易地向前进。相反的，“不能乘水”之时，拼命地划动手和脚也不能让身体快速前行。若在那时只想着“哎呀，不应该这样的啊!”心里打了鼓，进而强迫自己拼命地使劲划动，便会感到身体很沉，感觉到前所未有的疲劳，结果是事倍功半。

下午那段时间，考虑到是“不能乘水”的时间段，就不安排那些特别困难、没有头绪的工作和那些容易出错的工作。比如说，可以将主要工作安排在上午，下午可以去拜访客户和参加不太重要的会议。

经实验证明，如果上午不能处理那些重要的工作，那么在中午到下午三时之前，最好把这些工作放在一边，留到三点以后做，因为从下午三点开始，又是注意力提高的时间段。但是，到了七点左右，注意力又会再次下降。

我们的体内存在着这种生物节律，所以不要工作到太晚，即使工作还没完成也要立刻停工下班，把工作安排到第二天的上午去，而不再制造、积攒更多的疲劳和压力。

在精力充沛的时间段安排需要集中注意力的工作，是符合一天的生物节律的安排，是不让“今天的压力”延伸到明天的一个要领。能使我们关注于工作，是“健康之人”的标志。

这和常常陷入压力的“疲劳之人”是不同的。



在平日很疲劳的人身上，交感神经的活动会导致所谓“鞭打疲劳的身体”的状况。血压升得过高、心脏怦怦地跳、血糖也在上升……到达顶点的时间是在早上醒来之后四个小时，也就是大约上午十点左右。

特别是休息日之后的周一，被认为很危险。理由是，周一在身心上对公司紧张的工作状态还没有完全适应之时，就被要求“好，大家加油哦”，这就造成了很大的心理负担。虽然一般来说上午应该是最为精神饱满的，但事实上，急性心肌梗死、脑梗死、还有其他的突然猝死，上午比下午发生的概率要高。上午是“危险时间段”，特别是上午十点发生的比例最高。

据有关统计，在美国，许多成年人的死因与压力有关；企业平均每年因压力遭受的损失达1500亿美元——员工缺勤及工作时心不在焉而导致效率低下。在挪威，平均每年用于职业病治疗的费用达国民生产总值的10%。在英国，平均每年由于员工压力造成1.8亿个劳动日的损失，企业中2%的员工缺勤情况是由压力引起的。

其实，人人都有时间，并且可以试着改变自己。例如，当你从公司回家时，不妨提前一站下车步行一站地，什么都不做，什么也不想，就是看看身边的景色，放松一下自己的心情，你肯定会收到意想不到的效果。要懂得张弛有度、忙里偷闲，给自己休息的时间，合理调节自己的心态。柯希怀先生说：“我发现现代人压力大主要的原因，就是几乎所有的人都相信，越是困难的工作，就越要有一种压力感，否则就不能做好。”所以，我们一集中精神时，就皱起眉头，缩紧肩膀，让所有的肌肉都来“用力”。事实上，这样做对我们的思考根本没有任何帮助。

某人寿保险公司特别在一本讨论疲劳的小册子上指明了这一点：

“困难的工作，本身很少会造成充分休息之后不能消除的疲劳……只有忧虑、紧张和情绪不安，才是产生疲劳的三大因素。通常我们认为是由于操心劳力所产生的疲劳，实际上都可以归咎于这三个原因……请记住！应该放松你那紧张的肌肉，放松你那正在工作的肌肉，储备好你的体力，以应付更重要的责任。”

人体中存在自主神经系统，自主神经中有交感神经和副交感神经，副交感神经在夜晚睡眠时起着使身心从疲劳中得到恢复的作用，而交感神经则在白天剧烈的活动中起作用。由于睡觉的时候受副交感神经支配，因而血压、心率以及血糖值呈下降趋势。但在早上醒来的同时，交感神经马上活动并起作用，各项指标就又随之开始上升。同时，不知不觉间头脑变得清醒、眼睛睁大、身心紧张。“周一开始起跑”是不被提倡的，慢慢地调整到最佳的精神状态，以这样的心态来开始一周的工作，才是值得提倡的。

任何工作都有“截止日期”，这与个人的喜好无关，是把时间当做强有力的竞争对手，“和时间赛跑”是负性压力的一大源头。若是只想战胜它，而不计后果、过于激烈地开始，只会进入一个不良的循环之中。

因此，应提醒自己要“慢慢来，慢慢来，用我自己的节奏”。以身心充满快乐压力的状态出发。

2. 转移疲劳，选择适合的放松方式

工作的间隙，怎样休息呢？观察各类不同的人，能够从中发现很



多有趣的方式。

有从椅中站起，向窗户外面眺望的人；有一口喝光饮料，揉着脖子转动的人；有大声打哈欠的人；有和旁边的人说笑的人；有去洗手间整理仪容的人；有从抽屉里取出杂志，专心致志开始阅读的人……

为工作烦恼的人，或许会很在意这些私人的行为，不过从心理健康的角度来考虑，这些都不是不良的行为。内心充满着压力，一触即发的人，要缓慢“放气”。有的人在繁忙的工作之后没有办法安静下来，他们在工作结束之后不是马上回家，而是急急忙忙地跑去酒吧。在过度疲劳的情况下很容易因喝酒过量而烂醉如泥，到第二天却又后悔莫及，又陷入了新的一轮压力之中……形成恶性循环。

为了探讨男性白领与女性白领在疲劳反应及应对方式上是否存在着差异，一项网上调查对 415 位北京的公司白领进行调研。

男性白领的平均工作压力分值为 34.50。女性白领的平均工作压力分值为 34.44。均值差异显著性检验结果表明，二者之间的差异在 0.05 水平上，并不显著，这说明男女白领在工作压力大小上差别不大。可见，在职业场中，现代女性一点也不比男性轻松，她们面临的压力是不会因为其女性的身份而减弱的。

压力是必须承受的，压力的疲劳反应也是自然的，但压力的应对方式却是我们可以选择和改变的。当面临压力或挫折的时候，男性白领通常采取直接解决问题和活动转移的方式来缓解压力，而女性白领则比男性更倾向采用倾诉、忽略或自我安慰的方式来缓解压力。

应对行为的选择与男女两性的心理特征及价值观非常相关。女性在价值观上更加重视感情、交流、美好、爱好和分享，分享和交流使她们能够得到内心的满足。因此，当女性面临压力的时候，找自己信任的人倾诉就成了非常有效的缓解压力的方式。然而，男性在价值观

上重视的是力量、能力、效率和成就，能否完成预定的目标以及能否独立地完成目标是他们能力的体现。男性一般不喜欢别人告诉自己该怎么办，因此，当他们面临压力时，他们会独自思考自己的问题，自己寻找解决问题的办法，当男性还没有找到解决办法的时候，他们会通过参与其他活动来缓解自己的压力。

既然男人和女人有如此多的差异，那么我们在生活与工作中就需要顺应这种差异，在承认差异的基础上尽量调整，使男性和女性能够和谐地相处。当女性看到自己的另一半或者男同事沉默不语、对自己不理不睬的时候，要想到他的这种表现可能并不是针对自己，也许是他在工作中遇到了问题，正在独自思考解决办法。女性需要清楚，男性并不像自己那样有问题就喜欢说出来，这是他们应对压力的特点。另外，男性也要了解，女性在面对压力的时候是需要倾诉的，因为信任才会对你诉说，她们这时更需要你的倾听以及关注的眼神，而不仅仅是你的解决办法。

疲劳和压力不是一下子就能消除的，需要有技巧地、缓慢地消除。

拥有适合自己放松心态的信念，做好不被压力打垮的心理准备。在多种多样的运动中，选择合适的运动形式，这些对于减压非常重要。

若是依性别区分，则可分为两类：

1. 适合女性的运动方式

很多女性会管理自己的公司和家庭，却不会管理自己的健康。健康就像苗木，同样需要维护和管理。长期有规律的运动会培育乐观、自信的精神气质，让女性散发出不俗的个人魅力。

（1）步行，是女性最好的运动。对于女性来说，步行是她们最好的运动方式。美国运动医学会提出，如果中年女性平均每天步行总数积累不少于10000步的话，基本上就能证明她们的身体符合健康要求



的指标；如果每天步行少于6000步，患血管疾病、糖尿病的概率也随之大增。每天坚持步行10000步，可消耗体内多余的脂肪，消除粗腿、肥臀、胖肚腩给女性带来的困扰。

（2）慢跑，让女性永远保持年轻。女性通过慢跑锻炼，能使机体吸氧量比静止时多八倍，加速全身血液循环，延缓动脉硬化，增强心肺功能。对于爱美的女性来说，慢跑是一项很好的减肥运动。运动学家和运动医学专家的研究表明，慢跑可降低三酰甘油水平，增强脂肪分解代谢，抑制脂肪生成。

（3）瑜伽，让女性体态轻盈。瑜伽运动是近年来风靡全球的一项健身运动。瑜伽的弯、伸、挤等动作，能够锻炼女性身体的柔韧性和灵活性，并且可以塑造出轻盈的姿态。练习瑜伽还是一种身心合一的修炼过程。伴随着优雅和缓的瑜伽音乐，能够帮助女性彻底放松身心，缓解疲劳，提高注意力水平，尤其适合经常坐办公室、工作压力大的女性。

2. 适合男性的运动方式

相对而言，男性具有强壮的身体，但却不大会照顾自己。疲劳、饮食无度、吸烟酗酒、不爱运动等现象，都使男性的身心健康面临威胁。运动就是改善男性身心健康状况的一剂良药。适合男性运动种类很多，但能否行动起来才是关键！

因此，结合男性的生理特征和工作性质，多参加户外活动，是男性最应选用的减压、强身方法。如登山、打太极拳、打高尔夫、骑自行车等，这些都有助于人体吸进新鲜氧气，加速新陈代谢，强化脏腑功能。身处优美的自然环境也能使人的心情更加开朗，视野更加开阔。男性应保证每周锻炼3～5次，每次健身的时间不少于30分钟。

需要全本请访问 www.ertongbook.com