

Happy Reading
每天10分钟
轻松阅读
书系

每天10分钟 学会心理减压技巧

10 Minutes
Every day



有趣、轻松、易读、实用的
便携式 **百科全书**

减掉身上的压力，
学过快乐的生活。

◎大部分问题都是心态问题，所有烦恼都是自寻烦恼◎

马啸◎编 凤凰动漫◎绘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



轻漫书架
QINGMANSHUJIA

每天10分钟 学会心理减压技巧

马啸◎编 凤凰动漫◎绘

10 Minutes
Every day



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

面对越来越大的压力我们该怎么办？这是每个现代人不可避免都要面对的问题。本书以风趣幽默、简单活泼的形式，向读者简述了什么是压力、压力对我们的影响，详细分析了九型人格减压倾向及抗压对策，并且从职业倦怠、情绪 ABC 理论、社会支持系统等多个角度解读压力，与读者一起探讨减压策略。

本书可以让你对压力有个全新的认识，让压力成为前进的动力，实现你想要的人生。

图书在版编目(CIP)数据

每天 10 分钟 学会心理减压技巧 / 马啸编；凤凰动
漫绘. —北京：机械工业出版社，2011. 6

(每天 10 分钟系列)

ISBN 978-7-111-34851-1

I. ①每… II. ①马… ②凤… 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(2011)第 098115 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：徐永杰 范成欣

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·6.5 印张·1 插页·108 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-34851-1

定价：29.80 元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010)68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010)88379649

读者购书热线：(010)88379203

封面无防伪标均为盗版



前言 PREFACE

这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代；这是一个不停创造的时代，也是一个不停毁灭的时代。是好，是坏？是创造，是毁灭？所有的一切均在于我们如何对待压力，如何化解压力。社会的进步、科技的发展为我们带来的不仅仅是前所未有的便利与快捷，同时也给我们带来了巨大的压力。在这个看似轻松的时代，压力是无处不在的。其实压力没有想象中的那么可怕。压力和动力是一对儿形影不离的双胞胎。他们俩长得非常像，区别就是一个脾气好一点儿，比较受大家欢迎；一个脾气坏一点儿，让人难以靠近。如果对压力多了解一下会发现，在某些时候，压力是我们的好朋友。它会督促我们前进，防止我们骄傲自满。当然，这一切都是在我们充分了解压力、正视压力、与压力和谐相处之后才可能发生的事。

本书从各个角度向大家全面剖析了压力是什么，什么样的人比较容易受压力影响，怎么变压力为动力。为了缓解心理学术语的枯燥乏味，本书采用漫画的形式，秉承风趣幽默、简单活泼的风格，让读者在繁忙的学习和工作之余更为直接、更为



前言 PREFACE

轻松地学会如何应对日常生活中常见的各种压力。为了让读者能够早日和压力做好朋友，本书特别添加了“为什么受伤的总是我——九型人格减压倾向分析”，以方便读者“对号入座，按需索取减压药方”。此外，在本书的后面还为大家提供了一些减压小秘方，力求让大家从内到外、从大到小、随时随地能够缓解压力，驯服压力这匹野马，让它更好地为我们服务。

编者



目 录

CONTENTS

前言

第1章 掀起你的盖头来——压力是什么

头顶有片乌云——压力它总笼罩着我 /// 003

压力不是力——压力的心理学本质 /// 006

风来自哪个方向——压力的来源 /// 009

鹤在鸡群中的困扰——团队造成的压力 /// 012

孔雀的辛酸——人际关系造成的压力 /// 015

杞人忧天——焦虑造成的压力 /// 018

甲之蜜糖乙之砒霜——错误观念造成的压力 /// 021

天使变魔鬼——压力与心理健康 /// 024

医生,我咋啦——心理压力与身体健康 /// 027

谁杀死了她——社会支持系统 /// 030

钢铁侠怎么了——压力与工作能力的关系 /// 033

第2章 为什么受伤的总是我——九型人格减压倾向分析

有个陷阱叫“完美”——完美型人格 /// 039





目 录

CONTENTS

- 残缺的圆——犯错效应 /// 042
- 好好先生的委屈——和平型人格 /// 045
- 不当面团——和平型人格减压 /// 048
- 玩物丧志——活跃型人格 /// 051
- 品茶有道——节制也是一种美 /// 054
- 孤家寡人——领导型人格 /// 057
- 狮子王的快乐——领导是门艺术 /// 060
- 放着我来——助人型人格 /// 063
- 投其所好——助人也需知己知彼 /// 066
- 气球的故事——成就型人格 /// 069
- 阿香婆辣酱——享受为成功奋斗的过程 /// 072
- 天上掉下个林妹妹——自我型人格 /// 075
- 宝姐姐的幸福生活——走出自我、关注世事 /// 078
- 书生的愤怒——理智型人格 /// 081
- 实干家——走出象牙塔,外面也很精彩 /// 084
- “万一”先生——忠诚型人格 /// 087
- “万一”先生的新生活——忠诚负责不必操碎心 /// 090



目 录

CONTENTS

第3章 痛在心头口难开——职业倦怠与压力

我真的不想工作了——上班族压力综合征 /// 095

医生的冷漠——职业倦怠 /// 098

冷冰冰——职业倦怠之去人格化 /// 101

无情的园丁——职业倦怠之情感衰竭 /// 104

驴子之死——超负荷工作带来的职业倦怠 /// 107

天地之间有杆秤——不公平引发的职业倦怠 /// 110

鞋底的沙子——不同价值观引发的职业倦怠 /// 113

第4章 横看成岭侧成峰——情绪ABC理论解读压力

妈妈的愤怒——非理性思维之“绝对化要求” /// 119

调色盘上的灰色——如何面对“绝对化要求” /// 122

天下乌鸦一般黑——非理性思维之“过分概括化” /// 125

野百合也有春天——如何应对“过分概括化” /// 128

驴子与大象——非理性思维之“糟糕至极” /// 131

酸葡萄减压法——如何应对“糟糕至极” /// 134



目 录

CONTENTS

第5章 打造个人专属减压器——建立良好的社会支持系统

狡兔三窟——打造家人、朋友、同事三所避风港 /// 139

今天你存了吗——用心经营人际银行 /// 142

刺猬取暖——给别人留下适度的空间 /// 145

上帝的安排——聆听比诉说更能赢得他人的信任 /// 148

会哭的孩子有奶吃——被人需要是幸福的 /// 151

缺点消除术——坦诚自己的缺点 /// 154

良药不再苦口——让批评变得可口 /// 157

第6章 磨刀不误砍柴工——忙中偷闲减压法

打气筒——自我良性暗示 /// 163

鹰的飞翔——否定消极不前的自己 /// 166

纸老虎——正面出击减压法 /// 169

阿不先生——办不到的事果断说“不” /// 172

那些花儿——转移注意法 /// 175

大笑姑婆——大笑减压法 /// 178

男人哭吧哭吧不是罪——哭泣减压法 /// 181



目 录

CONTENTS

- 爱生活、爱运动——运动减压法 /// 184
- 胃,你好——食物减压法 /// 187
- 出气筒——发泄减压法 /// 190
- 劳模之痛——绝不把工作带回家 /// 193



第1章
掀起你的盖头来——
压力是什么





头顶有片乌云 ——压力它总笼罩着我

职位变动……

这个月的绩效任务……

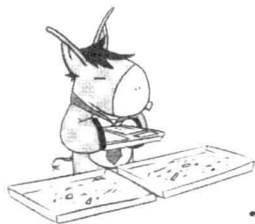
怎么和新同事搞好关系……

这个月完成不了任务就炒
你鱿鱼。



干不完的活,吃不下的饭。

房价又涨了,
客户太难搞定了,
女友又在逼婚。





漫画分析

现代人生活和工作压力大。很多人都有漫画中小驴子的经历：职位频繁变动，工作量增加，人际关系的冲突……种种烦恼导致我们晚上睡不着、早上起不来。据调查，北京、上海、广州等发达地区的普通成年人中有 57% 因压力大发生过睡眠障碍。压力过大不仅会产生睡眠障碍，而且还会导致工作效率下降，本来一个小时就能完成的任务往往得花上两三倍的时间才能处理好。工作拖沓，同事抱怨，上级批评，压力更大，效率随之又降低，最终形成恶性循环。有时还不得不放弃休息时间去加班，导致身体机能出现问题，食欲缺乏、茶不思饭不想、抵抗力低、易生病，严重影响生活和工作，随之又造成工作积压，压力变得更大。头顶这片压力的黑云怎么总是挥之不去呢？



漫画中的心理学：压力它总笼罩着我

在这个竞争激烈的世界中，每个人都处于压力下，就像处于一个压力锅中，压力无处不在，工作中有工作

压力，下班后还要面对生活压力，飞涨的物价房价，复杂的人际关系，都让现代都市人头疼不已。从心理学的角度分析，心理压力是人类生活中一种必然的存在，各种各样的生活事件都能引起不同程度的心理压力。例如，睡眠剥夺、噪声、气温变化等都会引起人类的压力，这是生物性压力，有利于物种趋利避害保证种族延续。还有一种社会性压力，如重大社会变革、重要人际关系破裂、长期存在的家庭冲突、身患重病等都会让我们产生心理压力。压力人人都有，只是压力大小不同、个体抗压能力不同、压力对其生活、工作的影响不同。适度的压力会激发人的潜能，提高工作效率，只有过高的压力才会给人们造成伤害。

心理学小贴士



有压力才会有动力。没有压力本身就是一种压力，它的名字叫做空虚。有部分人属于压力易感人群，他们共同的特点是具有错误的认知、不良的经验、道德冲突严重、长期生活在不和谐的环境中，养成了易受暗示、多疑、善妒、自卑、仇恨的性格。面对压力，如果我们无力改变环境，那么可以从改变自身着手，减轻压力对我们的伤害。开朗乐观、积极向上的心态是减轻压力最好的武器。

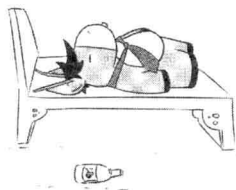


压力不是力 ——压力的心理学本质

最近总是胸闷喘不过气，
是不是生病了？



我这里会不会也有地震？



不要当众讲话，不要当众
讲话，我害怕。



老天你告诉我，女人到底要
什么？





漫画分析

漫画中的小驴子时常觉得胸闷气短，担心自己得了不治之症。虽然小驴子没有经历过汶川地震，但是他从新闻报道中看到了地震的惨况，从那以后他睡觉之前总会在床头倒着摆一个啤酒瓶，以免地震来了他不知道。尤其是最近日本大地震之后，小驴子的这种担心更大了，再加上白天工作紧张，他现在的睡眠质量变得非常差，晚上睡不着、早上起不来。在公司里，小驴子的情况也好不到哪儿去。他是一个很内向的人，不善于当众讲话，可是他的工作却要求必须面对众人做演讲。如果说生活、工作上的事情已经让小驴子苦恼不堪了，那么情感上的问题就是压死骆驼的那根稻草——不管小驴子怎么做，好像都不能让他的女友满意，两个人越走越远，眼看一段感情就要结束。小驴子觉得自己特失败，好像有个无形的大手压着自己，让自己处处碰壁。