

How to alleviate
the pressure

如何

吕叔春◎编著

减轻压力

全方位精神舒缓与保健指南



本书提供了118个缓解压力的方法，让我们仔细阅读品味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，摆脱沉重的生活，把握住生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！

P R E S S U R E

如何 减轻压力

全方位精神舒缓与保健指南

吕叔春◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何减轻压力 / 吕叔春编著. —北京: 商业出版社,
2004. 8

• ISBN 7-5044-5207-6

I. 如… II. 吕… III. 压抑(心理学)-通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092772 号

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 10 印张 220 千字

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

定价: 21.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

压力分两种：一是适度的压力，二是过度的压力。

适度的压力可以挖掘人的潜能。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，甚至还不到 1/10，所以，适度的压力是动力，对人大有益处。但是，物极必反，如果压力过度，结果就有点触目惊心了：首先是生理方面的反应，心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等一系列症状层出不穷，接着是各种各样的疾病蜂拥而至，比如心脏病、胃溃疡等。据调查 75% 的疾病是由于过度的压力造成的或使之恶化的。其次是心理方面的反应，忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁……过度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。

所以，减压刻不容缓；减压，迫在眉睫；减压，势在必行；减压，十万火急！

早在 19 世纪 80 年代，美国医师华尔德就有著作论述压力，他形容压力足以让人“精神耗竭”。压力的波及面之广，危害力度之大，让我们不得不以严

肃的态度重视减压这一问题。尤其在当今这个竞争愈来愈残酷的社会，工作中、学习间、家庭里，压力无时不在，无处不在。那么，有没有一种较好的方法教导或引导我们来缓解沉重的压力呢？在此，我怀着真诚而严肃的心态向大家推荐这本《如何减轻压力》。

本书语言精练，结构严谨，科学性与趣味性并重。它共提供了 118 个缓解压力的方法，让我们仔细阅读品味，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，摆脱沉重的生活，把握住生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！

过度的压力是人生一大灾难，它足以摧毁我们生命的堡垒，所以我们必须学习减压，那么让我们从现在开始，从读这本书开始——

目 录

要减压先认识压力	001
以积极的心态对待生活	003
保持弹性,适应变化	007
享受孤独	013
排除生活中的障碍,不为生活所左右	016
不要追求 100%的圆满	018
培养乐观豁达的性格	020
卸下重担,触摸快乐	022
防止愤怒	023
放松自己,以退为进	027
改变观念,迅速远离压力	030
学会与挫折与压力进行抗争	035
在运动中寻找快乐	042
减轻精神压力 5 节操	045
减轻工作压力种种	047
健康快乐始于足下	049
医生的减压处方	052
心病心治的减压法	055
笑出轻松,哭中发泄	060
示爱减压	063

目 录

用良好的人际关系化解压力	066
与焦虑告别	070
教你轻松挑战职场压力	073
一加一大于二的快乐法则	076
了解快乐的价值观	079
越过寂寞与快乐对饮	084
找到属于自己的快乐	088
营造融洽的人际关系	090
减轻压力要学会诉苦	093
选择好一个工作	096
做自己感兴趣的事	098
减少通勤	101
减少工作时间	103
消除电子压力	105
避免耗尽体能	108
· 调整你的财务状况	111
· 中草药的奇效	112
· 充足的睡眠是减压的良方	115
· 适当纵容自己	117
· 压迫点穴法	118
· 性格处世法则	121
· 做个受欢迎的人	124
· 做自己情绪的主人	126
· 注意! 保持健康的体魄	128

目 录

缓解压力的妙招	134
不要怕压力是减压最好的技巧	135
自我推荐的要领	138
成功女性的心理调整	140
如何减轻孩子的精神压力	143
失去健康你会失去一切	144
放松自己的窍门	148
保持最佳状态的生活方式	150
读书使你的人格更加完善	151
把工作变成娱乐活动	157
清理您的办公桌	161
保持条理性的 5 个小窍门	167
善于把工作分派出去	168
激情周末让压力见鬼去吧	170
让配偶保持好心情	173
冷静处世保持心态平衡	176
用平和梳理人生	179
拒绝浮躁	181
放弃是一门艺术	184
缓解病童压力法	186
瑜伽方法松弛身心	187
防止情绪低落对策	190
学会自我松弛	191

目 录

要懂得控制不良情绪	193
治疗不良情感的药方	195
化解恐惧压力	198
化解矛盾,轻松工作	199
竞争要懂技巧	201
壅塞不如疏导	203
坦然面对挫折	205
走出失恋的阴影	209
聪明老板,巧妙处理债务带来的压力	212
敲开恋爱大门的咒语	214
微笑是化解痛苦通向幸福的阶梯	217
从另外的角度去看烦恼	221
学会自我满足	225
不羡慕别人,享受自己	229
· 放下心理负担,过简单舒适的生活	232
· 定期发泄内心深处的坏情绪	236
· 原谅别人,平熄心火	240
· 心临美境,营建快乐心境	243
· 给自己找一个远离痛苦的理由	246
· “外圆内方”处世	249
· 对付家庭中的压力	251
· 减轻女性面临的特殊压力	254
· 放松身体,减轻压力	257
· 放松精神,缓解焦虑	258

目 录

缓解压力从饮食做起	261
调解压力警报	263
让友谊拉我们一把	265
自我暗示,反复叨念	267
爱你的仇人	270
祛除内疚情绪	272
花点时间休息	273
逆境中让你轻松生存	275
冥想法缓解压力	280
让心情放松的秘诀	282
交际有术,纵横捭阖	284
保持心态平衡	288
在竞争压力面前,调节自我情绪	289
学会放松,缓解压力	293
说出心事,减轻忧虑	297
在疲劳之前休息	303

要减压先认识压力

要减轻压力首先要认识压力。

生活中存在不同类型的压力：急性压力和长期性压力。急性压力是因诸如举办婚礼、安排会议或在高速路上车胎爆裂这样的突发事件所致。但这样的压力总是有终结的，一旦事情结束，压力也随之终止。急性压力有以下诸多症状：恼火、易怒、焦急、抑郁、肌紧张性头疼或偏头疼、背部疼痛、下颚疼痛、肌肉紧张、消化问题、心血管问题及眩晕。

但急性压力可能会零星发作，也就是说，一个接一个的压力性事件会产生持续的急性压力发作。那些经常一下接揽过多项目或工作的人就容易发生零星发作的急性压力。工作狂和那些 A 型性格的人是典型的该种压力的受害者。

有时，我倾向于把急性压力称作“有效压力”，因为随着急性压力，好事也就紧随而至，哪怕在短期内我们会感觉比较糟糕。这类压力让我们能发挥自己的最大能力，在规定的限期内完成任务，也能鼓励我们发挥潜能，对摆在我们面前的问题找出富于创意的解决方式。有效压力的事例包括雄心勃勃的项目；积极的生活事件（搬迁、更换职业或终止不健康的关系）；积极面对恐惧、疾病或让我们感觉糟糕的人（这也是短期糟糕/长期有效的情况）。实际上，一旦压力性

事件引发了我们情感、智力或心灵的成长，那这样的压力就是有效压力。与其说是压力本身，还不如说是你对压力的反应决定了该压力的有效性或无效性。由于我们看到自己从前未曾发现的品质——比如，可以由悲伤恢复到正常心情的能力，所以，亲人的去世有时也能促使我们的个人成长。因此，即使我们会哀伤一阵，死亡事件有时也能产生有效压力。

我所说的无效压力也就是长期性压力，这种压力由乏味、不活跃的生活以及长期持续的负面环境造成。一般而言，当压力性事件无法引导我们的成长时，那你遭遇的就是无效压力。负面事件不见得就能最终产生积极的结果，同样，这些事件产生的压力也可能导致长期性的慢性疾病。这并不是说，我们不会因有效压力而患病，但如果压力不能产生任何积极的效果，那么这对我们的健康就会产生更严重的影响。一些无效压力的实例包括：未能完成的工作；不成功的人际关系；因某些可怕遭遇或疾病而导致我们行为能力的丧失；长期的失业和贫穷；种族歧视、性别歧视、年龄歧视、宗教歧视；或找不到改变境况的机会。这些情况都会引发压力，自我价值低下，还有经常性的生理疾病。

除了急性和慢性压力，压力还可以以更精确的方式划分为：

生理性压力（体力消耗）

化学性压力（当你暴露在一个充满有毒物质的环境时——包括毒品及酒精类物质）

心理压力（当我们责任重大，并开始为这些事担心时）

情感压力（当诸如愤怒、恐惧、受挫、忧愁、背叛以及丧亲的感觉让我们精疲力竭时）

维生素缺乏性压力（当我们缺乏某种维生素或营养成分，并过多摄入脂肪、蛋白质或对食物过敏时）

创伤性压力（当我们有过外伤的经历，如感染、受伤、烧伤、外科手术或高烧等）

精神压力（当我们没有固定的人际关系或信仰，个人生活目标等游离不定。总之，是当任何决定我们生活是否幸福的因素无法确定时）

总之，压力让我们感觉很糟糕。认识了压力，然后才能对症下药。

以积极的心态对待生活

英国讽刺作家史威夫特说：“愿你一生中，每个日子都过得充实而有意义。”

在这个充满活力的世界里，有一件重要的事，就是为每天订一个目标，然后向目标勇往迈进。坐着发呆，自怨自艾地让年华白白消逝，是最可怕的事。在你需要的时候，偶尔退到心灵的静室中松弛一下，让压力远走。

生活中充满创造力的人，会参加各种活动，使日子过得忙碌，趣味盎然。也会腾出一两个钟头，躲到心灵的静室里松弛一下。这种人即使在生活的重压下，也能够轻松处理一切。

美国克利夫兰印第安棒球队的队员劳里布朗，在他和别

的球员相撞得头骨破裂后，不到七个星期又回到球场上。

影星小山姆·戴维斯几年以前在意外中受伤后，成了报章杂志上的头条新闻。而自此之后他比从前更加热心地表演，成为美国最多才多艺的演员之一。

在 75 岁生日时受到美国国会颁赠金章荣誉的诗人佛洛斯特，起初在国内默默无闻。他的第一本诗集是在英国出版，回国后名声才扶摇直上。

你也可能需要在许多烦恼之中，一再保持屹立不倒的精神。要积极地活着，就必须跟着生活的步伐前进。

在积极的生活中，最大的乐趣是忍受压力，摆脱困难、不幸和错误的束缚。

在此给我们对采取积极的态度和行动提出了如下忠告：

(1) 做你自己

不必强迫自己依照别人的意见生活。所谓“别人”，包括丈夫、妻子、亲戚、朋友、老板、同事及客户等。强迫自己符合他人的期望，就像得了精神厌食症。当你把自己压缩在一个既定的小框框时，你的目光将只集中在假想的虚胖上，使你一心一意想消除它们。

(2) 忘掉过去

把那些气馁丧志的过去彻底地抹灭，你可以回想过去成功的经验，或从错误中学习，丢掉所有阻碍进步的情绪包袱。

就算不是为了能更成功，而是你想进一步了解自己的过去，最快、最有效的方法就是改变你的行为模式，然后，再比较改变前后的差异。

(3) 为自己画像

“你”是最重要的关键，没有必要做别人的影子。不要再想你“应该”怎么样；相反地，你可以从心里勾勒出自己最好的一面，并让这些最好的本质帮助你达到人生目标。

(4) 想像、观察并身体力行

如果你希望成为一位成功的业务代表，那么就假想一下吧：尽管你不是公司中业绩最好的那一位（毕竟一家公司只能有一位），但是你仍有可能跻身顶尖之列。所以，想像你自己已经是一位顶尖的业务代表了。

然后，问自己一个问题：“那些顶尖业务代表的穿着如何？他们在客户、同事及主管面前的行为举止又是如何？”有个轮廓了吗？很好。现在你可以开始身体力行，照着你原先所描绘的理想行为模式，大胆实践。

(5) 不要和别人比较

不论比较结果如何，都只是在浪费时间而已，因为每个人都有他的特色和优点。不要只想到你能轻易胜任的事，可以再用点心思，想想如何才能做得更好，并且更进一步提高非专业领域的技能。

(6) 别轻易被击倒

如果有人举止粗鲁、不善解人意或心怀敌意，千万不要放在心上。告诉自己：“是他们有毛病，不是我。”然后问自己：“能改变对这些人的态度吗？”如果你能改变对他们的态度，那么，他们对你的态度也可能不同。

赞美他们，问问他们桌上照片里的人是谁，挑他们喜欢的话题聊聊。现代人与人之间的关怀愈来愈少，也愈来愈淡漠，其实大家内心都非常渴望温馨的关怀；而那些不惜付出

关怀的人，都会有较好的人际关系。你希望和那些公事公办、只重事业的人在一起工作，还是和那些除了工作，也愿意谈些其他事情的人？你周围的人答案肯定是和你一样的。

(7) 奖励自己

不论多么微不足道的成就，你都要把它记下来。心理学家发现，在西方国家，工作上最大的压力来自于缺乏亲密关怀与适当鼓舞。所以，不妨“偷得浮生半日闲”，去享受你努力的成果。你可以吃一顿大餐，看一场电影；可能的话，休个假、踏踏青。每日终了，为自己列一张今日成就表：从早上眼睛睁开后所完成的每一件事，都可以列进去。毕竟，对某些人而言，早起就已经是件非常了不起的成就了。

(8) 善用闲暇时间

由你运用闲暇时间的方式，就可看出你的教育程度、智慧与社会认知。但是，这并不意味着你必须小心翼翼地随时随地提升自己的生活品质。罗素曾经说过：“恣意享受时光并不是浪费时间。”

(9) 不必惧怕

恐惧并不代表失败，它只是害怕的征兆而已；它不是一种行为，只是情绪的反映，所以不要逃避它；相反地，要接受它的挑战。

有些恐惧是有助于你迈向成功之途的，如果你害怕，可能真的有让你害怕的理由。所以，不妨问问自己：“最糟的结果会是什么？”“假使最糟的事情真的发生，我该怎么办？”

与其从你现在的立场来看任何可能发生的不幸，不如当

作它已经发生了。从最糟的地方往回看，会让你对这些不幸的结果上有了心理准备，且能预做防范。换句话说，你的解决之道将成为你迈向成功之余的重要基础，而且，随着问题的克服，你的恐惧会愈来愈少，而快乐会愈来愈多。

保持弹性，适应变化

心理压力有两种：一种对你有益，另一种则对你有害。当你对其件事情感到兴奋的时候，那就是有益的压力。当时，你会心跳加速、血压稍微升高、体内释放出肾上腺素，而且呼吸变得急促。有害的压力也会产生同样的生理反应，只是这些反应对你的身体并没有好处。研究表明，这种因为财务不稳定、上司不够体恤、工作能力不足等其他类似因素所产生的有害压力，会导致愤怒、挫折、精疲力竭、沮丧、头痛、高度紧张、失眠、注意力无法集中、消化不良、过食症、溃疡、喜怒无常、性功能失常、高血压、中风、心脏病，或是因为免疫系统的失调而导致无法抵抗感冒和一般病毒，甚至会虐待配偶和小孩。因此，必须控制这种压力，具体可采用以下方法：

(1) 以培养正确的态度对待压力

把压力视为生命中的转机或挑战。如果你能接受这些挑战，你会更加了解自己，也能培养面对这些压力情境的有益技巧，以免伤人伤己。另一方面，你更能掌握自己的人生方向，更有信心面对未来，迎接挑战。

(2) 辨别轻重缓急