

# 简

《重新认识》丛书

CHONGXINRENSHICONGSHU

内蒙古人民出版社

# 易放松法

风雪 编著

我们可以学会许多能给予我们更多能量和自信的新的、健康的应付压力的办法，它会使我们更有效率的工作并随机应变。这是我们在本书中主要谈论的内容。



爱自己并不是罪过，爱护自己与自私自利、个人主义无关。尤其是在今天，我们的生活越来越复杂，精神压力越来越大，爱自己更有必要了。宠爱自己，而不是等待别人来宠爱你，这是通往健康的第一步。

《重新认识》丛书

CHONGXINRENSHICONGSHU

# 简

风雪 编著

## 易放松法



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易放松法/风雪编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005. 4

ISBN 7-204-07766-0

I. 简… II. 风… 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(2005)第 000275 号

《重新认识》丛书

## 简易放松法

风 雪 编 著

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:145千

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数:1—4000册

ISBN 7-204-07766-0/R·219 定价:10.00元

## 前 言

这两年，我过得很艰难。踌躇满志地来到北京，却发现不是自己想象的样子。首先就是历经“SARS”。在那段时间里，我几欲死去，不是因惧怕，而是忽然觉得人活着很没意义，那时候许多人都如断线的风筝，不知飘到何时会突遭暴风雨。接下来是工作的一再变迁，总是找不到适合自己的位置。不是入错了门槛，就是受到压制。作为一个有经验的编辑，却要从头开始，与那些刚毕业的学生在一个起跑线上。最不能接受的是，老板总是不给充分发挥才能的空间，他让我做的是我烂熟了的工作，渐渐地，发现自己没有进步，却在退步，而且变得迟钝而安于现状，这与我来京的初衷背道而驰。

在等机会的时候，无意中走进了书店，不知为什么，以前总认为那些心灵感悟一类的书，都是作者在自说自话，可是这次却眼前一亮。许多心理专家说得是那么中肯，可以说，句句点到心里了。他们就像人心里的一個神经，对你了如指掌。我受到了很大的启发，这时候，发现自己如此发展下去会失常，幸亏及时地读到了这些箴言，于是把它们整理出来，加以自己的理解，奉献给跟我一样奔波于生活中的人们。

# 目 录

<b>第一章 压力何来?</b> .....	( 1 )
1. 压力的来源 .....	( 2 )
2. 生活压力与健康 .....	( 7 )
3. 不同人群面对不同的压力 .....	(14)
4. 对待压力的几种态度 .....	(25)
5. 压力是可以管理的 .....	(29)
6. 几种切实可行的减压法 .....	(40)
7. 创造好心情的 10 种方法 .....	(44)
8. 10 种忙里偷闲法 .....	(47)
9. 一些放松技巧 .....	(48)
<b>第二章 给心灵放个假</b> .....	(55)
1. 你的心累不累 .....	(56)
2. 10 种心理弱点 .....	(58)
3. 微笑面对 .....	(60)
4. 勇于割舍 .....	(62)
5. 心灵之套 .....	(64)
6. 败中求胜 .....	(67)
7. 耐心面对挫折 .....	(70)
8. 寻找快乐 .....	(72)
9. 不被自我执著套牢 .....	(77)

10. 爱语的力和美 .....	(79)
11. 拥挤中的家居情趣 .....	(81)
12. 濯除心中的屈气 .....	(85)
13. 摆脱生活的迷思 .....	(87)
14. 尊重爱与被爱 .....	(91)
15. 感受简单 .....	(94)
16. 回避冲突 .....	(97)
17. 抛开紧张 .....	(99)
18. 找回自信的目光 .....	(103)
19. 别让羞怯妨碍你的前行 .....	(106)
20. 拯救焦虑中的自己 .....	(109)
21. 不要忽视情绪污染 .....	(112)
22. 透明的你回来了吗 .....	(116)
23. 塑一个幽默的人生 .....	(118)
24. 变更颜色, 改换心情 .....	(121)
25. 打败自卑 .....	(125)
26. 人生何不低低头 .....	(128)
27. 当你感到怀才不遇时 .....	(129)
28. 拥有孤独的美 .....	(131)
29. 淡化你的嫉妒 .....	(133)
30. 远离压抑, 这里有办法 .....	(138)
31. 把握好弹性自尊 .....	(139)
32. 你被认为神经质吗 .....	(140)
33. 后悔是心理健康的大敌 .....	(142)
34. 学会放弃与忘记 .....	(144)
35. 在竞争中保持心理宁静 .....	(146)
<b>第三章 给生理闹钟松松劲</b> .....	<b>(149)</b>
1. 大脑同样需要假期 .....	(150)

2. 头部五官的自我护理 .....	(151)
3. 颈部简单放松 .....	(154)
4. 腰部保健按摩 .....	(156)
5. 脚的保健 .....	(158)
6. 筋骨放松法 .....	(159)
7. 肌肉深层放松 .....	(160)
8. 癌症患者的自我放松 .....	(164)
9. 冠心病患者的自我心理调节 .....	(165)
10. 时尚休闲——散步 .....	(166)
11. 办公室里的忙里偷闲 .....	(167)
12. 办公室“劲霸”的午休秘籍 .....	(170)
13. 简单运动助睡眠 .....	(174)
14. 怎样抛弃神经衰弱 .....	(176)
15. 床上健身操 .....	(178)
16. 随时随地自我保健按摩 .....	(180)
17. 来吧! 享受静坐 .....	(181)
18. 运动疲劳消除法 .....	(186)
19. 训练后的的恢复 .....	(188)
20. “小资”沐浴生活 .....	(190)



## 第一章 压力何来?

爱自己并不是罪过，爱护自己与自私自利、个人主义无关。尤其是在今天，我们的生活越来越复杂，精神压力越来越大，爱自己比从前更有必要了。宠爱自己，而不是等待别人来宠爱你，这是通往充满爱的健康的第一步。

我们是动物，一生下来就要为生计而奔波。我们曾穿越数千米崎岖的山路去获得食物。当然，我们今天不再做这样的事情，取而代之的是每天弓伏在计算机键盘前或从事其他一些久坐的、相对来说比较单调的工作。但我们身体的化学反应仍保持原来的状态，它仍要求我们迈开大步赶路，踮起脚尖走或飞快地狂奔，去战胜朝我们进攻的老虎。的确，我们可以教会自己对充满压力的环境作出积极的、轻松的反应，但这种原始的化学反应将仍然发生，它是遗传性的，是一种本能。

回溯到洞穴时代，甚至是在农业时代，我们通过体力劳动可以很明显地消除压力。现在我们却倾向于压制它，把它储存在喉咙、血管和肌肉里。

“我们的身体里充满了大量的、难以置信的被压制的情绪。我们的记忆同样存储在身体里，我这样说毫不夸张”，心理医学的倡导者贝尔尼·锡格尔博士说。他指出，这一事实的潜在后果





是被压制的压力能够产生生理上的反作用，比如它可以使你的身体易于患病。压力既是客观的，又是主观的。面对同样一种压力，个体可以有不同的反应。这与一个人的个性特征（内向还是外向、敏感与否等）、个人的经历和经验、可预期性和可控制性、如何解释刺激、社会支持系统有无或多少有关。

处于压力中的人总是焦躁不安、缺乏理智并充满敌意。压力会使人不快乐，使人内心充满了抑郁、焦虑、痛苦、不满、悲观以及闷闷不乐的感觉。它会使人的生活毫无情趣。压力同样会影响人的工作绩效，使人变得健忘、倦怠，并且无法作出正确决策。

压力可以分为两大类：来自体外的压力，也称为外界压力；生于个人体内的倾向和行为的压力，也称之为内部压力。

外部压力无处不在，是人们都感觉得到的日常压力。比如丢了钥匙、遇到交通堵塞；还有一种是组织压力，如违反了交通规则；另外一种就是社会压力，面对他人的挑衅、愤怒、失业、无法获得提拔、家里有人去世等。内部压力一般来源于自闭的个性，如自言自语“我真笨”，“我做错什么了吗？为什么都在看着我？”；另外，不健康的生活方式，如吸烟、酗酒、饮食起居无规律等等以及忧郁的个性。

究竟是什么造成了压力？也许一个人能在忙碌的会议上保持镇静，也能将那些带有威胁性质的抱怨转嫁给他人，但在回家的路上若遇到交通堵塞，拥挤中孩子又哭又闹时，他就无法保持泰然自若了。



## 1. 压力的来源

### 1. 生活改变

人往往习惯于有一定规律、可预见的生活方式。而一旦突然



出现重大事件，会给人以紧张的甚至痛苦的负面情绪经验。俗话说：天有不测风云，人有旦夕祸福，生活改变往往不可避免。一定时期内生活改变的事件多，则罹患躯体病和心理病的可能性也大。生活改变是指生活事件中带给人们负面情绪的事件。心理学家制定有专门的生活改变与压力感量表，将生活改变从重到轻列出几十项，以一定时期得分多少判断压力大小。列在前面的有配偶亡故、离婚、夫妻分居、亲人亡故、个人患病或受伤、新婚、失业、退休、家庭中有人生病、怀孕、性关系适应困难、借债、改变职业与工作岗位、子女成年离家、涉讼等。这些事件中，绝大多数是“坏事”，但也有一些是“好事”，所以也被列入生活改变事件中，即使是好事，也有许多事务要牵涉精力，也会形成压力。

## 2. 令人烦心的生活事件

这些事件中每件事的严重性不足以立即危害人，但日积月累的结果，就会对人的身心产生不良影响。

(1) 家用支出方面：衣食住行、子女教育、医疗、买房买车等各方面都要开支，多数家庭感到负担沉重。

(2) 工作职业方面：工作性质、兴趣、待遇等方面都不一定遂人心愿。也可以说是失意者多，满意者少。

(3) 身心健康方面：家庭成员或本人一旦生病，不但本人受影响，其他家庭成员也不得不改变生活规律。家庭成员间、工作单位人与人之间都存在着复杂的人际关系，处理不好，会形成严重的压力。

(4) 时间分配方面：现代社会生活节奏加快，人们往往感到时间不够用，人们渴望做成更多的事，但由于时间有限，许多人产生顾此失彼的焦虑。

(5) 生活环境方面：近 50 年来，全世界肺癌发病率男性增加了 10~30 倍，女性增加了 3~8 倍。大量的证据证明，90% 以上的肺癌患者就是由于吸入颗粒物造成的。所以环境污染、食品



安全等都使我们感到有压力。除了客观的环境外，还有对不良文化等软环境的担忧。

(6) 生活保障方面：人都要考虑到将来的安全保障，如学业进修、工作保障、职位晋升、经济储蓄、退休安排等。这些方面如果不能有充分的保障，人心中会产生恐慌和失望。

### 3. 心理因素

(1) 挫折：挫折是个体动机性行为造成障碍，引起烦恼、困惑、焦虑、愤怒等。人有许多动机，其中必然有不能实现的动机。人生在世，挫折不可避免。

(2) 冲突：冲突是两个动机引起的心理困境。如想买房还是买车的双趋冲突，得了病既不想开刀也不想吃药的双避冲突，好喝酒又不得不戒酒的趋避冲突等。

### 4. 个性与压力

大部分人觉得压力只是偶尔作用在自己身上。但是他们所坚持的生活方式、信念、思想及其态度，都会长期产生巨大影响。

在态度消极或充满敌意时，人们是不会发现机会的，因为这时他们已经不知不觉地给自己制造了麻烦，同时也会因为疏远和激怒他人，对自己造成更大的压力。

毫不奇怪，人的个性会影响其受压力的程度。我们已经知道A型血人会在压力的推动下成功；B型血人则有着更为平和的生活方式。人们也许没有意识到其他一些特征也会产生压力，如完美主义者，标准定得太高了，几乎不可能达到。对完美的不断追求和不断的失败正是压力产生的主要原因。殉道者主要是母亲们。其他人也有可能非常忘我，时刻为他人着想，从而也会因为别人不替自己着想而难过。

### 5. 不现实的期望与压力

人们可能会因某些事情而伤心，这不是因为他们本来就有压力，而是这些事情和人们的期望不一致。多数时候，很多人都抱



有下列不现实的期望：

◇期望得到每个人的爱慕与欣赏，但你无法控制别人的思想。

◇希望自己每件事都做得出色。你不可能样样精通，面面俱到。因为人的精力是有限的。

◇一切事情都应按我预想的那样发展，别人也按我的意志行事。

◇过去总是影响着未来，而且作用一般。

不现实的期望总是带来压力，因为他们使生活变得无法预测和难以控制。

#### 6. 消极的思想与压力

你身边有消极的人吗？你注意过他们或自己吗？消极的人总是看轻自己，批评自己的错误，怀疑自己的能力，认为自己肯定会失败。这块乌云总是不散，对他们产生压力感。消极的思想是乐观的天敌，它破坏了自信，降低了工作绩效，并且影响着人的精神状态。它造成了压力，消极的思想以各种方式出现，带有极大的破坏性。

#### 7. 子女教育与压力

B先生是位46岁的公司部门经理，大学文化程度，性格内向，工作认真，责任心强，做事追求完美。近日，因为儿子拒绝上学而感到烦恼与困惑，已经影响到工作。他说，“我与妻子已竭尽全力，但毫无办法唤起儿子复学的热情。面临此境，我大量吸烟、失眠、工作力不从心，以至发生差错。我不知道该怎么办”。从而看出子女教育对父母来说是一个很大的压力。

#### 8. 家庭与压力

现代人们都在这个世界上最激烈地竞争，面临着机构精简和失业的威胁，再也没人打扫房间了。虽然生活看起来比以前简单多了，但人们还在承担着送孩子上学、做饭和清理房间的责任。民



意调查显示，有些人在家中感到的压力比工作中大得多。

家庭压力的一个重要方面，就是双收入家庭中的职责分配问题。在我们的祖父祖母那一代，男人偶尔做的家务就是将垃圾堆在一起，女人承担了所有的琐碎家务。但是，现在大家都要出来工作，没有人有时间去干这些。夫妻开始抱怨生活，从而形成夫妻双方的家庭压力。

### 9. 情感与压力

工作的繁忙间接导致了白领感情生活的缺乏和种种感情方面的问题。他们之中的未婚者恐惧与异性接触、恐惧结婚或者因婚姻问题迟迟无法解决而面临家人的指责；已婚者则存在夫妻性格及心理不和谐和婚外情等问题。年轻的白领夫妻，正处在各自事业的发展阶段，在工作和家庭生活不能兼顾的情况下，最容易发生婚姻问题。

### 10. 工作环境与压力

你的办公场所干净整洁，井井有条，还是一团糟？显然，令人愉悦的工作环境会减少工作压力并提高工作效率。如果你为找一个别针用十分钟的时间，那么工作效率可想而知。当你为一大堆文件烦恼不堪时，如果办公桌的角度、椅子的位置或光线令你不舒服，那也会在无形中加大压力。也许你无法说服老板买什么样的办公设备更合理时，你以在你权力范围内部置你的工作环境，让它令你感到更舒适。

### 11. 失业令人寝食难安

近来，香港失业人数不断上升，会使不少人寝食难安。失业人士既忧虑不能支持家人的生活，也忧虑自己找不到新工作。至于年纪较大的人士，因为缺乏特别技能，就业更不容易，失业愈久，绝望无助的感觉愈浓。所以，失业人士不妨骑牛找马，就算是兼职，待遇较低也得暂时接受。有了工作，人恢复了信心，便可继续找更适合自己的工作，减少生活压力。另外，如果真



的暂时找不到工作，也不要觉得申请政府的援助金是件可耻的事，这小小的福利可以帮助失业人士暂时渡过难关。面对失业的困难时，不要隐瞒家人，反要尽量与家人商量应付的方法，如太太外出兼职，丈夫帮忙看管儿女，也不失为权宜之计，舒缓经济压力，而家人应该加以鼓励，给予支持。

## 2. 生活压力与健康

面对生活和工作中的压力，可引起人的身心两方面的反应。

生理方面可导致植物性神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能紊乱，从而导致多种疾病发生。

有很多严重影响人们健康的疾病，就是由心理因素导致的，如高血压、胃溃疡、慢性头痛等等。以胃溃疡为例，很多胃溃疡患者都是工作或生活压力很大的人，他们在精神上往往表现得很坚强，但是，强大的心理压力在他们相对薄弱的胃上寻找到了突破口，胃壁上的溃疡，就是这一突破口的象征。还有公认的 A 型性格人（个性急躁、求成心切、好争胜等）容易患心脏病；C 型性格人（过于在乎别人评价、追求他人认同、压抑情感等）易患癌症等。

较多见的心理压力引发的身体症状有心悸、头痛、脖子紧、失眠、胡思乱想、常觉胸口憋闷、手脚麻酸、注意力不集中等，这种情况下，如果身体检查没有明显的、严重的躯体疾病，可说明心理压力已经比较严重了。压力作用于人的心理，容易引发如恐惧、焦虑、抑郁、冷漠等负面情绪，这些不良情绪是引起心理适应困难与心理疾病的重要原因。长久的压力会改变人的性格和行为模式。



## 都市生活压力催生精神疾病

精神疾病几大高发人群有以下4类。

(1) 白领、IT族、网站工作人员、新闻从业人员、电脑炒股等与网络接触较为频繁，对信息的掌握看得较重者。

病例及症状：在一家外资企业工作的小李最近找到心理医生，他告诉医生，每天都将大量时间花在网上浏览信息、看报纸杂志上，但他还是觉得漏掉了信息，心里总是不踏实，因此常常失眠，食欲也不断下降。这类人群大多会出现信息焦虑症，也就是电子病，一旦家中或单位出现网络堵塞、电视断电、电子读物无法打开等现象，原先每天或固定时间通过电子渠道获取信息的方式不灵时，这类人会感觉极其不适应，变得焦躁不安、心情浮躁，总是担心会漏掉重要的信息和新闻，害怕给工作带来负面影响，并引发精神上、生理上的恶性反应，比如出现失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐等症状。

病因：由于工作上的快节奏和获取信息的多渠道性，这部分人群都习惯于从网络、电视、电子读物上获取信息，这其实是对网络、电子读物的过分依赖，以致发展成为一种病态的心理，严重时转化成“强迫症”。

药方：其实个人对于社会的力量是微不足道的，无论个人对于信息的掌握是多么的全面，但很多时候，信息也并不是决定成败的关键因素和唯一因素。因此平时感到很累的这些人应适当放慢生活节奏，不必整天地想着工作上的事情。

(2) 大中专院校、中小学学生、儿童。

病例及症状：国庆长假期间，南京几家大医院的心理咨询门诊均接诊了不少大学生，有的大学生出现了不敢和同学、老师交往，不愿上学，时常恐惧害怕等症状。这类人不愿与人交往，意志脆弱，受到一点点挫折就会灰心丧气；自私自利，做事时从来



不考虑同学或别人的感受；容易出现忧郁症、恐惧症、焦虑症、失眠等精神疾病症状。

**病因：**大中专院校、中小学学生和儿童心理疾病发病率增多的主要原因是个性缺陷，独生子女一方面被家长娇惯，一方面缺少同伴，容易导致他们社会适应能力差，另一方面，他们又很难摆脱应试制度带来的沉重压力。由于现在在校的大、中学生以独生子女居多，家长在孩子的培养上、学校在教育上都存在误区，只注重孩子学习好，而其他方面却忽略了。

**药方：**社会、学校和家庭应多为独生子女提供各种锻炼和交流的机会，增加他们的社会交往程度。

### (3) 私家车主、刚拿到驾照的新手。

**症状：**这类人群一摸到方向盘就紧张起来，手心出汗，心跳加剧，开车时犹豫不定，脑子里经常不自觉地冒出车祸的场面，遇到紧急情况不知如何是好，越紧张越乱。

**病因：**由于私家车的迅速发展，上路驾驶的新手骤然增多，随之带来的现象是交通拥挤，驾驶难度加大。新手的技术还没有娴熟自如，驾驶时担心出现交通事故，经常这样想，心理素质较差者便会出现心理障碍，导致强迫症、恐惧症的出现。

**药方：**放松心情，在车内播放柔和轻松的音乐；循序渐进，开始时不要开车到车辆较多的闹市区；向心理医生咨询，及时解开心中的结。

### (4) 30 岁以上的都市女性。

**症状：**有关调查显示，约有 27% 的女性患有精神障碍。目前，30 岁以上的都市女性患抑郁症的比率正在上升，异常心理的发生率，患功能性精神病、神经症、心身失调症、暂时性精神失调和失恋后抑郁症等的几率甚至自杀率，女性均高于男性。

**病因：**除女性本身感情丰富、敏感、多虑的因素外，还与社会上出现的新现象有关，比如离婚、婚外恋、性骚扰等。社会对





女性的要求，往往是家庭重于事业，一旦失去家庭，也就无从得到心理上的补偿，容易出现异常心理。

药方：女性应增强自身的独立性，不要一味依赖；同时增加社会交往面，不断学习。

### 不良生活习惯使年轻人患老年病

随着社会的发展，工作节奏的加快，男性的生活压力增大，应酬增多，一些男性独有的前列腺疾病、阳痿早泄、精子质量低下等疾病已不同程度的光顾年轻人，男性不育症与以前相比呈成倍增长的趋势。这些疾病对于家庭来说无异于是“幸福杀手”，为此男科专家呼吁男性在工作上要学会给自己解压，在生活上养成良好的习惯。

(1) 前列腺疾病光顾年轻人。据了解，上个世纪 80 年代中后期前列腺疾病以中老年男性居多，而目前在南宁市部分医院男性科诊室统计表明，前列腺炎患者半数以上是 20~40 岁的男性，发病率趋于年轻化。

(2) 压力致性功能障碍增多。男性性功能障碍以往是老年男性易发的疾病，然而，目前正趋向年轻化。目前男性性功能障碍呈明显上升的趋势。40 多岁的韦某 10 多年来夫妻生活一直不很成功，来到男性科诊断时，发现身体方面正常，没有什么器质性病变。问及原因才知道他工作较忙，每天几乎都忙到半夜，即使是节假日，还在想着工作，造成很沉重的心理压力。只有完成一阶段工作后，在早晨才勉强进行夫妻生活。像韦某这样由于工作压力造成的心理性性功能障碍的患者不少。工作的压力是最易造成身体虚弱，心理压力容易导致心理障碍，这都是性功能障碍的诱因。

(3) 性疾病感染率明显上升。与 10 年前相比，男性的性感染性疾病明显上升。30 多岁的李某是一个商人，长期在外做生意