

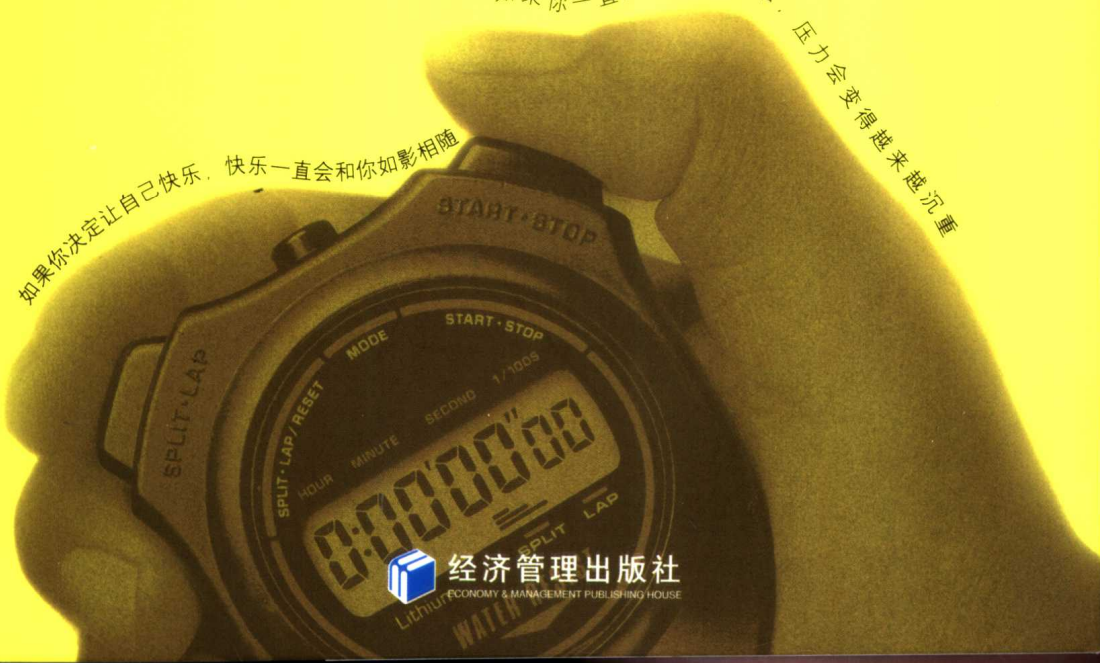
别让压力挤走了快乐

压力管理

张鹤 编著

如果你一直扛着压力生活，压力会变得越来越沉重

如果你决定让自己快乐，快乐一直会和你如影相随



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Lithium WATER

张 鹤 编著

《自我管理》丛书

happy

别让压力挤走快乐

压 力 管 理



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别让压力挤走了快乐/张鹤编著. —北京: 经济管理出版社, 2004

(自我管理丛书)

ISBN 7-80162-936-1

I. 别... II. 张... 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 048919 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编: 100038

印刷: 中央党校印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 张 艳

技术编辑: 杨 玲

责任校对: 洁 静

880mm×1230mm/32

7.375 印张

145 千字

2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 20.00 元

书号: ISBN 7-80162-936-1/F·850

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

前 言

曾经有个朋友自嘲地对我说：“只要活着，就得面对无穷无尽的压力，它像空气一样无时不在，无处不在，挥之不去。”想想他的话，不无道理，我们总是得面对各种各样突如其来的事件，失业、与上司关系恶化、换工作、被误解、陷入人际纠纷中、工作量加大、调离熟悉的工作环境等，各种各样的事件都会引起我们情绪的反应，恐慌、无助、生气、焦虑等。如果不适时地正确调节情绪，轻则会引起身体的种种不适，重则会引发焦虑症等心理疾病。

但是面对压力，我们真的束手无策吗？其实我们可以认识压力的真面貌并对它进行管理，降低甚至消除压力，把压力带给我们的身心伤害降到最低。

这就是压力管理，通往成功的一门必修课程。

我们每天都在感受着紧张和压力，这些紧张和压力可能源于实际问题，也可能源于由于实际问题引发的情绪问题。只有当



别让压力挤走了快乐

们平息、解决好由于实际问题引发的情绪问题之后，才能够更好地解决实际问题。所以面对压力时，应该首先问自己，哪些是实际问题，哪些是焦虑、害怕、愤怒、恐惧等情绪问题。

大部分情况下，并不是外界的刺激使我们感到愤怒、悲伤、忧郁和焦虑，真正使我们产生不良情绪的恰恰是我们自己的一些不好的理念和自言自语。并随之给自己这样的结论：糟糕透顶，我不能忍受，指责和谴责自己：我真没用。

对于一个持有非理性信念的人，总有很多事情让他们感到糟糕透顶，如排队买票的人太多，并且售票员动作缓慢；偶尔一次遭到了上司的批评；一名下属开会迟到了等。

其实只要换个角度思考问题，就可以摆脱焦虑不安的阴影，进行积极的自我交谈，就可以把非理性信念转换为理性信念。例如，当你要在讨论会上发言和做公众演讲，你也许非常惧怕，可能会想：“如果我搞砸了该怎么办？”“如果他们问我问题该怎么办？”

出现这种想法，会使你越发惧怕，并且在消极心理的影响下，果真会把事情搞砸了，失败的结果使你更惧怕面对公众演讲，由此陷入恶性循环。

换个角度思考，对自己进行积极的自我交谈，则会出现相反的结果，当你面对公众演讲时，你可以对自己进行积极的交谈，“这是对我的一次挑战”、“他们会喜欢我的讲演的”、“我做的讲演一次比一次好”，在这种积极心理的影响下，你的惧怕会降到



最低，失败的几率也会降到最低。

可见不同的心理，会产生不同程度的压力，事件的发生和环境我们无法控制，但情绪、压力和事件结果却可以控制。

只要“剂量”合适，压力是很健康的刺激力量，最佳水平的压力正是促使我们取得成就的动力。

有了意识就取得了对付压力的一半成功。当你翻开本书时，意味着你已意识到了生活中的压力，并下决心对付它。现在我带领你走完压力管理的学习之旅，在学习过程中，一定要使用书中提供给你的管理工具，如建立压力事件列表，建立评估表等，同时要反复多做书中提供的练习，这些练习不受时地限制，它对调节情绪、控制压力大有益处。

我也很欢迎你把自己的学习心得告诉我，也许你的心得在我们的培训课上会成为宝贵的教程内容，去启发帮助更多的人走向成功。你可以致信到这个邮箱：soly@2911.net。

在这本书的写作过程中，得到了很多朋友的帮助，可以说这本书是他们和我共同辛劳工作的结果，在这里向他们衷心地表达我的谢意。他们分别是张德泉、张玉英、张万菊、李世忠、张万洪、许红、李铮、李妍、永红、逯宁同时还要感谢经济管理出版社的张艳女士，她的和蔼与热心支持，给了我许多鼓励和信心。其中张德泉、张玉英帮我做了全书的统稿工作，张万菊、李世忠帮我做了大量的录入工作，张万洪、许红、李铮帮我查阅英文资料，并做了部分翻译工作，同时收集整理培训案例，李妍、永

别让 **压力** 挤走了快乐

红、遂宁进行了全书的文字润色。在这里一并致谢。

作者于北京

2004年5月



目 录

第 1 章 认识压力 1

大部分情况下，我们不能改变现状，但可以改变心境；我们暂时不能消除压力，但可以缓解压力，减少压力。

只要“剂量”合适，压力是很健康的刺激力量，最佳水平的压力正是促使我们取得成就的动力。

第 2 章 为什么有压力 23

人们总是习惯于自忧，思前想后，而且总是把情况往坏处想。人们的内心世界就好比一座制造紧张的工厂，大脑里充满着消极的思想，心理学家把内心紧张的起因称为“消极的自我交流”。

第 3 章 消除压力 45

压力并非你所必须伴随的东西。在多数情况下，可以通过采

别让 ~~压力~~ 挤走了快乐

取直接行动来把压力从你的生活中去除。

工作和家庭中引发压力的事情至少在某种程度上是在你自己控制之中的。在管理压力的时候，努力采取行动消除压力来源，并将紧张所带给你的影响最小化，这将是一个十分明智的方法。

第4章 改善工作环境与心理环境 73

人之所以感到压力，首先是情绪使人的身体紧张，因此要学会放松，学会自我调试，让自己从紧张疲劳中解脱出来。要有一个宽容的心态，把压力看做是生活中不可分割的一部分，做好抵抗压力的心理准备。

遇到突如其来的困难和压力，不要惊慌失措，要静下心来，审时度势，理顺思绪，从困境中找出解决问题、缓解压力的办法。

第5章 别让工作压垮你 103

人只要决定快乐，那么大多数人都能如愿以偿。对于应对工作中的各种压力，同样如此。无论工作如何紧张，都不要把自己困在工作里。超负荷的工作不见得有多么高的效率，放松自己，工作有度，一张一弛，劳逸结合。想真正体味工作与生活的乐趣，就不要将自己淹没在“累”的哀叹里。

第6章 别陷入焦虑不安中 123

我们所遇到的问题分为两类：实际问题和情绪问题。实际问题是面对他人与外部世界时所遇到的困难和冲突，如与上司关系恶化等。情绪问题是有关实际问题的不愉快的感受和情绪烦恼，包括焦虑、烦恼、恐惧等。必须先解决针对实际问题所产生的情绪困扰，然后再解决实际问题。这样的顺序非常重要。

并不是外界的刺激使我们感到愤怒、悲伤、忧郁和焦虑。真正使我们产生不良情绪的恰恰是我们自己的一些不好的观念。改正了自己的不正确的想法，就可以在很大程度上从痛苦和情绪压力中解脱出来。

第7章 协调生活方式 155

压力是可以“吃”掉的。良好的饮食结构和习惯可以帮助你有针对性地增强抵御压力的能力。

定期锻炼是对抗压力的关键武器，也是减轻紧张程度的一个好方法。定期进行的简短锻炼比偶尔的剧烈运动更加有效。

爱好或兴趣可以成为减轻压力的一个建设性的方法。有时它们可以“弥补”工作中的单调和缺乏激情。



别让压力挤走了快乐

第8章 自我放松，缓解压力 175

如果我们一直把压力放在身上，不管是否能够承受，到最后我们就觉得压力越来越沉重而无法承担。如果我们能够坚持用放松缓解压力，即可消除压力对我们造成的危害。

第9章 给自己开轻松处方 197

放慢生活节奏，把“无所事事”的时间也安排在日程表中，要明白悠然和闲散并不等于无聊。把悠然、闲散与无聊区别开来，就是生活的艺术。

结语 现在开始行动 217

你已经学完了压力管理的全部课程。你是否试着用本书教你的方法先去处理情绪问题，再去处理实际问题？

好，现在跟我一起开始行动，把你所学到的压力管理基本技巧付诸实施，游刃有余地驱除你生活中的压力！

参考文献 227

第

1

章

认识压力

本章导读

太多与太少的要求都会产生压力

“必须”与“应当”的思维模式制造压力

压力的代价有多大？

认识预警信号

重点掌握技巧

练习 1：你有这些症状吗？

练习 2：试着处于平衡状态

自我测试：你是否有工作压力？

.....

原书空白页

李力和刘英是一对30多岁的夫妻，他们有一个孩子。李力是一家工厂的中级管理人员。他们一直觉得抚养孩子所需的花费太多了，于是刘英决定去做一份晚间工作，他们的家庭随之开始了一种新的状况。李力发现他所受的压力程度从此开始增加了。

李力现在必须在晚上6点之前就下班回家为孩子准备晚餐，监督他做家庭作业，给他洗澡，服侍他睡觉。整个白天他都处于对这些事情的牵挂中，并且围绕这些事情安排、组织他的工作。如果两者发生冲突的话，他会感到非常忧虑。到了下班的时间，他的同事很惊讶地发现他现在都是正点离开，而此前他通常都工作到很晚。离开公司时，他碰巧遇到了老板，他觉得是如此的局促不安。

由于公共汽车没能准点到达，李力准备自己走大部分的路程，以使自己能在晚上6点准时到家，这样刘英才能及时上班。

李力盼望着能在家欣赏一场足球比赛，并为此计划了方方面面。但他不得不去处理一个接一个问题。孩子拒绝做家庭作业，李力哄着他把作业完成了。给他洗完了澡，但不愿去睡觉。好容易哄他睡着了，然后认为自己终于有足够的时间去欣赏那场足球比赛了，但孩子又突然从睡梦中哭醒，因为他做了个噩梦。李力忍不住发了脾气。

等到他最终坐到电视机前的时候，时针已经指向晚上九点半，但十分钟之后他又睡着了。刘英十点钟回来并叫醒了他，虽然他满怀愤怒且非常疲惫，他还是告诉她一切都很好。

别让 **压力** 挤走了 **快乐**

工作中李力的压力来源是：

- 不得不准点下班，准点下班时来自同事们的不理解
- 完成工作任务时的压迫感
- 担心上级对他的“罪错”所持的态度
- 花在回家路上的时间没有伸缩余地

在家时李力的压力来源是：

- 学习一组新的技能
- 生硬的方式和不合理的期限
- 处理孩子无法预料的要求

你是不是也如上例中的李力一样，时时感受到生活及工作所带来的压力？你很幸运地翻开了本书，说明你已意识到压力的存在，并试图改变那些导致压力的事情。

大部分情况下，我们不能改变现状，但可以改变心境，我们暂时不能消除压力源，但可以缓解压力，减少压力源。现在我带你开始逐步地去认识压力，学习应对压力的技巧和策略。这些课程经过无数的培训及时间证明，它们行之有效，只要你用心去学，用心去做。

太多与太少的要求都会产生压力

我们通常将压力的产生与受到太多的压迫感相联系。例如，承受过高压力的工作，不得不作出很多决定。供养和支撑家庭，都是类似的压力来源。然而如果我们没有承担足够的指责和压力，生活将是不充实的，而且将造成另外一种模式的压力。

对于每一个人，积极性的压力转变为消极性的压力的“临界点”都是不同的。

如果对你的要求超出了你能处理的限度，你将受到压力的负面影响。在生命的各个关键点中，你所承受的压力将会呈现出增长的趋势。例如，如果你更换了工作，或建立了一个家庭，这将对提出新的要求，而且你很难调整好它们。

当对你的要求低于某个限度，而你的处理能力还维持不变的话，你也会受到压力的负面影响，比如感到厌烦或有不安全感。例如，在从一场疾病恢复的过程中，你可能会受压力的影响，因为你不能继续像平常那样生活。退休后赋闲在家也是压力的一种来源。如果你已经习惯于每天从你的工作中接受大量的刺激，那么社会活动的骤然减少也将成为一种压力源。一项重复性的、要求不高的工作，也会成为压力、挫折和焦虑的来源之一。

当对你的要求适合于你的处理能力的时候，你将可以有效地

别让 挤走了 快乐

管理生活中的压力，并且可以做到游刃有余。

“必须”与“应当”的思维模式制造压力

许多人因为非现实的、自欺欺人的信条或条件而产生毫无意义的烦恼。如果你把过多的“必须”与“应当”带入生活的话，你将给自己增添许多压力。如果仔细地考虑这些信条，你会发现很少有真正的“必须”或“应当”的例子，而出现更多的则是“非常可能”或“尽力而为”。

以“我必须”的模式来思考问题，因为总是无法达到完美状态，你会时常有挫折感，你会以悲观消极的思维来思考问题，具体表现如下：

- 什么都想或什么都不想

相信自己完全成功或彻底失败都不是现实的。

- 对积极进取持怀疑态度

停留于消极的思维，认为积极进取所获得的成就是没有价值的，这种思想是毫无益处的。

- 悲观

对无关紧要的事情都作最坏的打算。

- 给自己贴标签