

盛世新管理书架  
SS New Management Bookshelf



你，身体越来越柔软，生命越来越旺盛  
读完本书，让在职场顶着压力继续奋斗的你

# 别扛着

## 做自己的减压教练

李世源◎著

清华大学心理学系系主任彭凯平教授  
清华大学心理咨询中心主任李焰教授  
国内心理资本开发专家  
深圳电视台《第一调解》心理评论员

倾力推荐

李世源 潜心力作

压力  
别扛着  
硬撑  
撑不住

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



盛世新管理书架  
SS New Management Bookshelf



# 别扛着：

## 做自己的减压教练

李世源◎著

压力  
别扛着  
硬撑  
撑不住

清华大学心理学系系主任彭凯平教授  
清华大学心理咨询中心主任李焰教授  
国内心理资本开发专家  
深圳电视台《第一调解》心理评论员

倾力推荐

李世源 潜心力作

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

别扛着：做自己的减压教练 / 李世源著. — 北京：人民邮电出版社，2015.2  
(盛世新管理书架)  
ISBN 978-7-115-38154-5

I. ①别… II. ①李… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311899号

### 内 容 提 要

本书引导读者对职场压力和职业倦怠症产生高度重视，促进读者对企业创新管理模式的再适应，及时对职业角色的变化进行自我调整，保持良好的个人精神状态平衡，积极配合企业正常工作和绩效要求。用案例、练习等互动形式，帮助读者掌握四类超过20个促进职场健康心态和快乐工作的操作方法，提升员工的职业效能。同时也呼唤企业从人文健康理念出发，给予员工更多的人本关怀，提升员工调适心理压力的能力，成为身心灵健全的企业人。



◆ 著 李世源  
责任编辑 赵娟  
责任印制 程彦红

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：8.5  
字数：161千字

2015年2月第1版  
2015年2月北京第1次印刷

定价：36.80元

读者服务热线：(010) 81055488 印装质量热线：(010) 81055316  
反盗版热线：(010) 81055315



## 推 荐 序

在我所有的学员中，李世源肯定不是心理学学得最好的一个，也不是最聪明的一个，但算得上最能琢磨的一个。以九型人格理解他，他是5型——思想型。5型的人做事的动机是想了解和明白一切事物，并以此达到自我满足。

市面上的压力情绪管理类著作至少几十种，但往往都过于专业与理性，读者在理解和应用上就打折扣了。而这本《别扛着：做自己的减压教练》最大的特色是鲜活，它更像“流行元素串烧+科学心理减压”。不仅融进了职场和生活中多个鲜活的案例，更穿插了学员小纸条、诙谐故事、网络段子、俚语俗语、诗词歌赋、民间谚语、流行歌曲、歇后语、顺口溜、打油诗、时政新闻、今古对比等，就连口语化也是南腔北调的（可能跟作者常年在祖国各地授课有关）。丰富的流行元素让这本书活泼有趣，兼顾了不同层面读者的需要。

令我触动的是，李世源把自己的内在也放进书里，显示出他真诚面对读者的一面。不夸张地说，读者可以在书中听到他的心跳。无论是他拿自己开涮，还是把身边人的故事放进来，都是自然为之。不是因为那些故事



## 别扛着：做自己的减压教练

有什么了不起和震撼性，我猜想他是在暗示读者：“我教大家减压的思想和方法，自己也在努力践行。”

作者秉持着一个讲师的社会使命感，努力传播积极心理学的研究成果。诚如作者说的“压力无法战胜，只能管理。”大家从书中学到的不是一个个的“术”，而是一种让自己更快乐、更幸福的管理思维。

人真正的压力来自内心庞大的自我期待。这种“期待”是更高层面的痛苦。人们只有在痛苦之后，才会重新思索生命的意义，才会达到一个拨开迷雾见晴天的新的精神境界。所以，谁痛苦谁成长。这些在书中都可以寻觅到作者探索的痕迹。

这是一本通俗易懂、活泼有趣的心理学著作，我很愿意推荐给大家。

清华大学心理咨询中心主任 李焰教授

2014年9月30日于清华园



## 自序：我为何要精研压力管理？

我在深圳工作快 20 年了。

30 年前，世界还比较“单纯”，没听过“压力”这个词。

刚到深圳那年，有一次坐车经过蛇口工业七路，那儿竖着块大牌匾，上写：时间就是金钱，效率就是生命。

压力就来了。

毗邻香港的深圳是中国变化节奏最快的城市之一。深圳最大的特点是活力，人们最大的感受是压力。

2014 年有一部韩剧，讲一位都教授穿越 400 年时光来到今世，与一位女演员上演荡气回肠、惊心动魄的爱情故事。

假如来一次“中国式穿越”，一个人 30 年前得了一种怪病，不吃不喝，一睡不醒。今天他突然醒了，四处晃荡，他还能认出自己的家乡吗？反而会有“少小离家老大回，吾乡恍若是他乡”的梦幻感吧？

中国发展太快，快到我们根本反应不过来就“咣当”掉了进去。大脑的进化与经济发展严重不匹配，各种剽悍的价值观、文化漩涡和集体无意识，带着巨大的裹挟力，令我们的精神无所适从。



## 别扛着：做自己的减压教练

于是，听到一个声音弱弱地呼喊：中国，你慢点儿走，等等后面的灵魂。

压力山大，有人猝死，有人自杀；有人失眠，有人发疯；有人夜夜加班，有人没空休息；有人骚扰闺蜜，有人酗酒蹦迪；微博微信上一片嚎叫发泄，商场里挤满了报复性消费者。

压力这玩意儿像人人渴望已久的病——有压力，他呻吟；没压力，他空虚。压力大，累；没压力，慌。老板不给你压力，你好像没了竞争力；老公不给你压力，你觉得他三心二意；有病还不敢随便请假，生怕位置被人代替。

每天生活在动感地带，不淋漓尽致不痛快。一次一次熬到体力、智力和情感极限，在逼近底线的过程中抓狂……压力终于熬过去了，正常的生活倒像偷欢。

结局不外乎是：要么你把压力压在身下，依然活蹦乱跳；要么你被压力压倒在地，心力交瘁。

弗洛伊德说，爱与工作是人生最重要的两件事。

可是，列夫·托尔斯泰 100 年前就说过：“我们的一生都在为确保个人安全而焦虑，随时为生计而忙碌，所以我们并没有真正意义上地活着。”

压力管理是未来生活的常态。

每个人将如何安然度过这个集体焦虑的时代呢？人要承载一点使命，这是我精研这门课的第一个原因。

第二个原因是，我曾在外资企业做职业经理人，为报答董事长的滴水之恩，用力太猛，压力太大，导致严重脱发。又摊上了一位肝火旺盛、脾



气火爆的直接上司，常常用语言暴力对我实施精神鞭答。有一阵子，我简直到了没法活下去的地步，为什么做啥都是错呢？绩效上去了，头发却掉落了下来。

后来学习《道德经》，上司一开骂，我就默念“祸兮福所倚”；上司歇口气不骂了，我再默念“福兮祸所伏”。反正骂与不骂，我都用辩证思维保持一颗平常心。

现在做了企业讲师、心理咨询师，对职场的种种压力，我依然特别感同身受。

一次，一位学员问我，你整天给别人讲减压课，自己压力大不大？

我说不大，那是假的。自己没压力就很难上好压力管理课。我的压力主要来自体能消耗，上课毕竟也是个体力活。更大的压力来自学员越来越高的要求，只要三分钟讲不到学员感兴趣的点，大家就立刻低头玩微信。真是极大挑战。

多年前，《深圳特区报》有一则新闻：由于深圳人压力太大，很多职场人士出现了亚健康，即慢性疲劳综合征。几家三甲医院慢性疲劳综合征科每天就诊患者络绎不绝，结果把医生都累成了慢性疲劳综合征。

可见，不但会久病成医，也可能会久医成病。幸运的是，我研究压力管理，自然比别人多一些方法应对压力。

“蝴蝶眨几次眼睛，才学会飞行；夜空洒满了星星，但几颗会落地？”一本小书不可能有魔力，能“治百病”。心有所系，为其所用吧。有心人，或许能把它当一张“心理人寿保单”，且终生不用续保。





## 别扛着：做自己的减压教练

今天，除了物质，还有什么能平复我们浮躁的心灵呢？对怎样走出精神危机，我也试图在书中做一点点探索。

本书共分9章。

第1章讲压力是什么、为什么会有压力。

第2章~第8章讲面对压力怎么办。

第9章是结语，回应开篇，总结升华全书。

书中案例主要是咨询案例、实验案例、电影案例、职场案例、新闻案例、虚拟案例（故事）、自身案例和学员写给我的纸条上的生活案例。

我把用在自己身上的减压理念和方法融入书中，希望对读者有益，也以此证明：人人自身都有资源应对压力，人人都能做自己的减压教练。

积极心理学之父马丁·塞利格曼说：当一个国家或民族被战争和饥饿困扰时，心理学的主要任务是治疗心理创伤。但在经济繁荣的平时时期，心理学的主要任务是帮助人们活得更加幸福、更有意义。

目前，我还在清华大学心理学系继续深造积极心理学，在中科院心理研究所心理资本班研修。水准有待提升，谬误难免，恳请读者指明，本书如有机会再版的话，一定勘误修正。

祝福中国职场顶着压力继续奋斗的人们，身体越来越柔软，生命越来越旺盛。

李世源



## 目 录

第 1 章 每个人都有压力 .....	001
不想混吃等死 .....	002
员工和老板谁压力大 .....	011
压力没了，人也垮了 .....	017
第 2 章 动感地带，动还是不动 .....	021
不确定的年代 .....	024
一来电我就抖 .....	027
你爱俄罗斯套娃吗 .....	035
第 3 章 林黛玉能不能变成杜拉拉 .....	037
压力 = 大脑压力 .....	039
为何大脑减压最划算 .....	042
请人流汗，陪人流泪 .....	051
第 4 章 奔牛节，是国粹还是作死 .....	065
主观世界没有标准答案 .....	067
讲不一样的故事 .....	074
攀比软件赠送中国式烦恼 .....	092



# 别扛着：做自己的减压教练

第5章 跟人类在一起就人累 .....	101
人际关系：蜜糖 or 毒药 .....	104
“关系压力”的三个解套 .....	107
超越对错看效果 .....	120
怀旧：换一种姿势走进关系 .....	140
第6章 你的情绪谁做主 .....	147
活着为了寻开心 .....	150
探入情绪最深处 .....	154
世界如此美好，我却如此暴躁 .....	164
今夜的嫉妒让我如此憋气 .....	187
第7章 不良个性是如此坑人 .....	195
东风破，他比东风还破 .....	197
猴屁股着火，怎么办 .....	208
博士后抵不过老师傅 .....	214
松绑 100%：不知足，也常乐 .....	222
第8章 向压力要结果 .....	227
食得咸鱼抵得渴 .....	229
达阪城的姑娘去哪儿了 .....	231
把自己弹出去，拿结果 .....	233
第9章 结语—享受工作的福流 .....	245
爱上挑战，高峰体验 .....	246
邀苦乐共舞一曲，快哉 .....	253
后记 .....	260



# 第 1 章

## 每个人都有压力



### 「不想混吃等死」

据我研究，有三种人没压力。

1. 死人。
2. 植物人（生命体征正常但无思维意识能力）。
3. 混吃等死没目标的人。吃饱了混天黑，明天死了自己也没意见。浑浑噩噩，犹如行尸走肉。

后两种人，自己没压力，却把压力转给别人了。

如果不想成为这三种人，就要理性看待压力。

压力无时不在、无处不在、无人不有。这是经济飞速发展打下的烙印，发展就要付出的代价。不可能有这么一个人，上帝打盹时，



把他漏掉了，让他一生没遇到任何压力。

企图过没压力的生活，这或许是一个不可能完成的任务。

怎么知道一个城市压力大？

看快餐业。

快餐业的发达折射了都市人压力越来越大，好像不是在吃垃圾食品，而是在吃追求速度的观念。

大家都盯死一个字：快。

一分钟治疗近视、三分钟人流、七天美白、十四天减肥、两个疗程丰胸、一个月出书、半年成名、一年暴富。拼命追求第一、激发狮子追羚羊、鼓动狼性血拼、推行末位淘汰……这样下去，总有人看不到后天的太阳。

速度观念，把大家纠结成狗咬尾巴的压力循环。

怎么知道一个职业压力大？

看烟酒消费。

我有个亲戚，30多岁，保险公司经理。我发现他这几年收入越来越高，身体越来越胖，抽烟也越来越凶。起床就得干咳半小时，脸憋得发紫，非咳出痰来不可，而且酒量也一点儿不比烟量逊色。

我问他：你是尼古丁依赖吗？他说：不是，周末在家一天不抽烟也可以。又问：每天什么时候你觉得必须抽烟呢？他说：开完早会。



## 别扛着：做自己的减压教练

保险公司开早会干什么呢？布置任务呗。

他认为抽烟可以缓解焦虑。他为什么发胖呢？按道理，业务这么多这么忙，应该愁得消瘦才是啊。其实不然。

心理压力过大，几乎身体的所有系统都会受到影响。比如由压力太大引起的皮质醇水平长期偏高，就可能造成慢性肥胖。我的亲戚不一定是吃多了。

皮质醇是一种由肾上腺分泌的激素，这东西对人体也有好处，可以维持正常的生理机能，救人于危险。

怎么知道大家压力普遍大？

看飞机降落。

我做讲师，就像“空中飞人”。经过观察，我发现每次飞机着陆尚未停稳，会看到三种人：急于开手机的人、急于解安全带的人和急于拿行李的人。手机唧唧复唧唧，安全带咔咔作响，行李箱锁扣噼里啪啦。空姐怎么提示也没用。大家都好忙、好着急呀。

第一种人可能内心焦虑。

第二种人不能忍受一秒的约束。

第三种人深怕包里的金条被别人下手。

飞机已是最快的交通工具，可有人还觉得不够快，恨不得高铁未来一小时跑 1000 千米。坐地日行八万里，宁抢一秒，不等半分。



一万年太久，只争朝夕。

快，就一定那么重要吗？我怎么感觉上帝好像在说：你要是急着赶路，就早点回来吧。就像农村墙上的交通安全标语：天堂不远，超速就到。

前面三种情况只是管中窥豹，上班一族又何尝不是这样？

办公室空间解决方案提供商雷格斯集团最近发布的调查显示：中国上班族所承受的压力，位列全球第一。

英国医学杂志《柳叶刀》调查结果：目前每10个中国人中就有1个患精神障碍疾病。其中，与心理因素密切相关的抑郁症和焦虑症人数急剧上升。

如今，抑郁症障碍困扰着中国2600万人，而患抑郁症的人群，有可能达到6100万，且绝大多数人从未就诊。被称为“心灵重感冒”的抑郁症，已成为中国人发病率最高、人数最多的精神类疾病。

职场竞争、经济压力、人际困扰、个性不良、健康受损，可能带来生理、情绪、认知和行为四方面不适感。

咨询案例：

张某，男性，35岁，已婚，大专文化，某企业员工。自诉企业经常考核，工作任务加重，觉得压力很大。



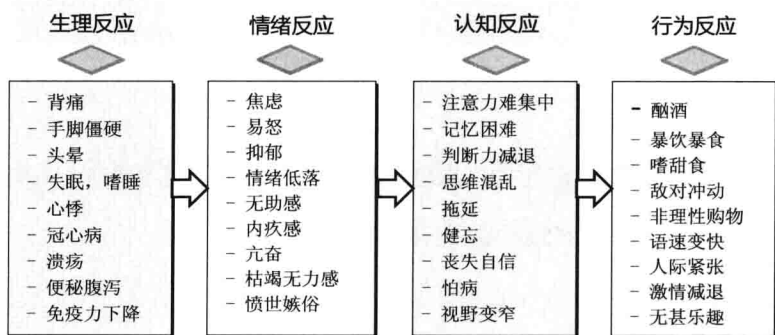


## 别扛着：做自己的减压教练

三个月前因考核成绩不佳，开始失眠，表现为入睡困难，伴多梦易醒。躺下后辗转反侧，往往要两三个小时才能入睡。睡后极易惊醒，轻微响声都可以弄醒他。睡中梦境频频，内容多与日间工作有关，白天则昏昏欲睡，精力差，易疲劳，工作能力受到一定影响，有时甚至不能坚持上完班，自感只有躺在床上才略觉舒服，否则，头昏脑涨、哈欠连天。可是，该睡觉的时候却总是睡不着，心里烦躁，脾气变大。自感记忆力和学习效率下降，一看书就心烦意乱，对所读内容印象不深。

这是工作压力造成的神经衰弱，是神经官能症的一种。中国职场的压力状况着实令人堪忧。

说了这么多，还没回答什么是压力，用下图解释一下。



什么是压力？至今没见过一个公知公信的解释。