

- ★为你讲述职场中发生的各种压力故事
- ★帮你分析压力产生的具体原因
- ★专业人士指导下的实用解压办法



学会减压

心理压力是我们为不如意的生活付出的一点代价，而非逃避的借口。

心理压力是被大众夸大的生存策略，一旦超过某个限度，便会对我们的生活造成危害。

帮你正确认识心理压力的作用，为你解开困扰你的各种压力难题。

快乐工作

马蒙蒙◎编著



天津科学技术出版社

学会减压 快乐工作

马蒙蒙 编著



天津科学技术出版社

内容简介

工作至上的时代中,由于压力导致的各种各样身心疾病数不胜数,每种疾病都有情绪上的诱因,而这些情绪大多都是由于无法承受来自外界的种种压力所致。压力可以使我们更积极地应对生活,但是,若无法及时正确地对待各种压力,就无法保持健康的心理,从而出现人格障碍。这种障碍会逐渐地将我们原本正常的情绪侵蚀,从而导致各种心理疾病,并有可能造成身心崩溃,严重地影响行为举止与工作生活,给个人与家庭、社会都带来了极大的困扰,甚至会造成无法挽回的损失。心理专家指出,在未来的十年中,由于压力过大而引发的心理问题,将是危害我们健康的最大精神疾病。所以,专家们将“可以正确化解心理危机,及时为自身减压”定为判断健康的新标志。

认识压力的本质,掌握正确的减压方法。饱受职场压力困扰的人们,放下心灵的包袱,让我们随着本书体验一下自由释放心灵的奇妙之旅吧!本书将为你找出缓解压力、快乐工作的秘密所在。

图书在版编目(CIP)数据

学会减压 快乐工作/马蒙蒙编著. —天津:天津科学技术出版社,2010.3
ISBN 978-7-5308-5626-0

I. ①学… II. ①马… 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(2010)第 045965 号

责任编辑:刘丽燕
责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版
出版人:蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)
直销部:北京龙腾翰海文化传播有限公司
电话(010)52631035 13161830059
网址:www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京大河印务有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 248 000
2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定价:25.00 元

前 言

随着信息化时代与数字化时代的到来,人们的生活、工作节奏急速地加快,这直接引发了社会竞争日趋激烈,并且使来自各方面的压力也与日俱增。很多职场中人由于不堪重压而出现了头痛、失眠、焦虑等症状,如果不懂得及时排解,会进一步影响的身心健康,导致精神疾患。在繁忙的职场生活之余,如何排除压力带给我们的各种负面影响,无疑是每一个人都关心的问题。善于预防与管理自身压力,及时地了解与排解压力产生的源头,将压力控制在可以承受的范围内,转化为动力,在轻松的压力之下快乐地工作,是作者写《学会减压 快乐工作》的重要目的。

压力太大,又不知道如何有效减压,这是职场中人们抱怨的最多一句话了。现代职场就如同一个巨大的高压锅一般,平日的工作量过大,担心公司倒闭、裁员、减薪,人际关系过于复杂,加班时间过长,工作内容不明确,工作方向时常转弯,职位角色模糊,工作与家庭的冲突等各种情况,都使职场中人的压力增大。这些来自各方面的压力使得人们出现各种各样的负面情绪,严重者甚至会出现精神问题。所以,身处于高压职场中的我们,要及时发现自身的情绪问题,进行自我解救。

首先,必须意识到压力在生活中必然存在,既然无法逃避,消极抵制就不如积极应对。静心对压力有非常重要的舒缓作用,静并非将正在受压的事情转移开。我们身处的环境中,必然会存在工作死角,或者会经历各种各样的不如意事,压力是必然存在的。问题在于以怎样的态度

去面对它。学会静心处理各种压力,是正确应对压力的基本要求。每天早上起床、午饭前后以及睡眠之前,花上几分钟让自己做 10~15 次深呼吸,让心情安静下来,并给自己一定的时间安静地休息。学会放下忧虑,让自己透过轻松的音乐进行默想、阅读与自省,尝试着将困扰自己的东西放下。

其次,必须学会在忙乱的工作中自我调节。事实上,很多上班族都经常要面对沉重的工作,导致在下班之后依然被各种工作引发的负面情绪困扰。心理学家认为,这是由于不会自我调节导致的。有些人经常感觉自己非常忙乱,但是只要通过自我调节之后,就可以达到忙中有序。例如,当很多事情需要处理时,可以先拿出一张纸,将需要自己处理的事情一一列出来,将各种事物的先后次序进行排列。哪些事情需要立即处理,哪些可以交给他人去做,哪些又可以在稍后再做……只要自己心中有一个明确的行程表,混乱的感觉便可以立即减少。另外,职场中人最好每一个时间段只处理一件事情,这样便不需要在同一时间应付多个事情,承受的压力也自然会减轻。压力往往是来自忙乱,如果不懂得安静与专注,便会使自己焦虑。要知道,越专注于工作,越可以提高工作效率,忙乱的感觉自然会减轻。有句俗语:静中得力,讲的便是这种道理。因为只有安静的时候,才可以将所有力量聚集在一起,专注于一件事情,不再挂心于其他事情。

最后,需要提醒的是,在自我减压的同时,一定要留意个人的健康。如果精神不足,不仅会使工作效率降低,连面对事情的抗压能力也会下降。良好的饮食习惯,充足的睡眠保证,每日运动的习惯,都是保持健康的基本条件。除此之外,职场中人也可以在业余时间多去接近大自然,透过一些野外活动来帮助减压。比如踏青与郊游等,都是对缓解工作压力有帮助的。

《学会减压 快乐工作》一书中对各个不同的压力情况给出详细的减压办法与建议,愿每一个人都可以在工作中体会到减压带来的快乐,愿大家都愿意尝试在工作中将压力转化为动力。

谨以此书献给那些被压力困扰的职场中人。

目 录

第一章 疯狂工作的时代到来了 (1)

我们处于经济飞速发展的时代,在这种大环境下,想要证明自身的价值,就必须在工作中寻找机会展示自己。有人说,这是一个工作的时代,人人都在为了生计或者更高质量的生活而不停地工作。工作时代到来了,与它一同到来的还有日益增加的各种压力。面对压力,该如何应对? 我们还能承受多少压力?

- 1.快节奏:现代人的心理压力 (2)
- 2.工作不是苦役 (6)
- 3.新白领一族工作“不要命” (10)
- 4.压力下的“工作狂” (14)
- 5.遇到一个“工作狂”的上司 (17)
- 6.这样的压力你还能承受多久 (21)
- 7.你就是那个 97%里的上班族 (25)



第二章 为何工作生活无法两全 (29)

现代白领阶层不仅要面对工作的压力,婚姻、恋爱、生活、子女教育等也都是困扰他们的问题。由于过分专注工作,没有时间去思考婚姻大事;由于工作压力过大,导致回家后无法应对家人;失恋之后的痛苦无处诉说,导致工作效率下降;事业有所成就了,但是孩子的教育却出现了问题……各种压力使得上班族无法做到工作与生活兼顾,从而引发了家庭危机,进一步加大了压力。

- 1.你迟迟不能结婚——工作压力下也要顾及感情 (30)
- 2.家庭与事业两不误——如何协调二者关系 (34)
- 3.工作束缚下,你失去了自由——调整心态,平衡生活 (38)
- 4.享受职场压力——压力有时也是动力 (42)
- 5.在工作、家庭压力的夹缝中——学会找到自己的生存空间 (45)
- 6.白领婚姻:一地鸡毛——回到家如何面对生活琐事 (49)
- 7.失恋后的痛苦——走出失恋,化悲伤为动力 (52)
- 8.当婚姻走到尽头——别让婚姻毁了工作 (56)
- 9.别忽视了孩子——子女教育是大事 (60)

第三章 工作压力导致疾病产生 (65)

面对工作与生活的种种压力,很多上班族感觉自己不再像从前那样精力充沛了,哪怕休息了很长时间,还是感觉劳累;对人对事变得敏感,不愿意与他人进行情感交流,遇到事情总是往消极方面想,看到有关工作的事情有想逃跑的感觉……这一切都是由于压力过大产生的身心疾病。一旦你出现了这些症状,便是身体在敲警钟了:你的压力已经过大,如果不赶快释放,很容易导致更严重的疾病。

1.为什么我总是觉得累——不要过度透支健康	(66)
2.他是不是在说我的坏话——拒绝敏感多疑,防止“心衰”	(69)
3.为什么在家里和在公司的我不一样 ——职场“工作狂”谨防患上“人格分裂症”	(73)
4.下班之前我必须对所有工作进行多次检查 ——现代人小心“强迫性偏执症”来袭	(77)
5.总感觉自己有病,不停地吃药、看病 ——克服“亚健康”的良策	(80)
6.每天上班真辛苦,还不如死了 ——工作重压下,职场抑郁症频发	(83)
7.睡不着,还是睡不着——你失眠了,然后呢	(86)
8.看到什么东西都会烦——过分厌烦不利健康	(89)
9.人人都叫我工作狂——爱拼容易过劳死	(92)
10.干什么事情都愿意在短时间内干完,否则就容易发火 ——鲜为人知的“匆忙症”	(95)

第四章 压力过大引发心理障碍

一旦人体所承受的压力超过了自身的极限,便会出现各种各样的心理障碍,这些心理障碍包括过度忧郁,感觉生活空虚,总是希望逃避生活与工作中的问题,不断强迫自己去做本无必要做的事情。这些心理障碍的存在会影响上班族在工作与生活中的表现。学会正确应对这些心理障碍,学会给自己减压,工作才会快乐起来。

1.“唉! 上班的意义究竟是什么” ——远离抑郁,找准人生方向	(100)
--	-------



- 2.“干什么都没意思,就这样混吧”
——充实自己的生活才能远离空虚 (104)
- 3.“我做不了这份工作,只有选择逃避”
——逃避不是办法,勇敢迎接挑战 (108)
- 4.“这项工作弄得我焦头烂额”——别让焦虑毁了自己 (112)
- 5.“我总认为计划还有漏洞”
——别强迫自己成为完美主义者 (115)
- 6.“我什么都干不好”——克服自卑,找回自己 (119)
- 7.“我做什么事都要多次考虑”——面对机遇别犹豫 (122)
- 8.“这份工作烦死了”——职场倦怠心理轻松应对 (126)

第五章 为何你会遭遇这种情况 (131)

工作中,我们总会遇到各种各样的不顺利,这种不顺利会使我们的压力成倍增长。由于无法正视过高期望与现实的差距,很多人会陷入对生活的迷茫中,他们不知道自己的能力何在,总是感觉挫折如影随形,遇事也无法及时正确应对。这些负面情况的出现完全是由于当事人自身的压力过高,又不懂得适当调节压力、将压力转化为动力所导致的。

- 1.“我想过上人上人的生活”
——别让虚荣毁了自己的生活 (132)
- 2.“我根本就干不了这项工作”
——过于自卑导致能力受到限制 (136)
- 3.“我彻底被这项工作击败了”
——挫折无处不在,调整心态才最重要 (140)
- 4.“这几天工作总是不在状态”
——克服浮躁,安心本职工作 (144)

- 5.“老板好像越来越不信任我了”——信任源于出色的工作 (148)
- 6.“我就是看不惯他比我强”——远离忌妒,平衡心态 (152)
- 7.失业了,未来在何方——相信自己,车到山前必有路 (156)
- 8.他干得比我少,拿得比我多
——攀比失衡是压力增大的关键 (160)
- 9.面对工作,我总是过分小心,生怕出错
——过于敏感对工作无益 (164)

第六章 人际关系引发巨大压力 (169)

我们处于一个开放的年代中,每一个人在政治、经济、文化等各种相互关系中,都必然会与他人打交道。工作与生活都离不开人与人之间的交往,人际关系的好坏直接影响个人的成就,只有让自己扩大交往范围,去适应这个社会,增长见识,才能使自己不被社会淘汰。在这一意义上讲,良好而又和谐的人际关系尤为重要。在进行人际交往时,一旦遇到压力,应该主动去解决问题、释放压力,这样交流才会更顺畅,工作才更有成效。

- 1.上司总是看不惯我——搞清上司使你焦虑的原因 (170)
- 2.在客户面前我总感觉低人一头
——自信些,你与他是平等的 (174)
- 3.他的做事方法与处事方式都与我不同
——大度些,允许有不同性格的同事存在 (178)
- 4.为什么我总是无法让上司赏识——多想想领导希望你怎样 (181)
- 5.我真想和同事狠狠地吵上一架——避免正面冲突 (184)
- 6.我该如何向上司提出要求——注意说话的艺术并把握机会 (187)



- 7.满肚子的不满快把我逼疯了——让不满适当地“流”出一点来 (190)
- 8.竟然是他在背后暗算我——交往过深,有时伤害也最深 (194)
- 9.我的想法下属总是不懂——做有效的沟通 (198)
- 10.我竟然犯下这么大的错误
——宽容自己,不要苛求自己 (201)

第七章 自助心理治疗极为重要 (205)

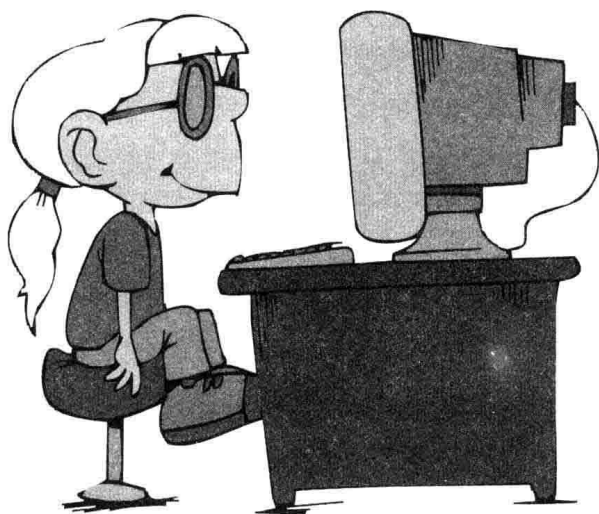
每个人都是自己的心理治疗师,我们的情绪波动与随之而来的压力主要是由自己引发与导致的。在社会环境压力日益增大的情况之下,学会面对压力、自助地进行心理治疗非常重要。掌握一些心理调节的方法,使自己的身心保持健康,是上班一族应该注意的问题。

- 1.不做工作狂——缓解心理压力的技巧 (206)
- 2.控制对人对事的情感反应 (211)
- 3.消除心理压力的几个简单办法 (215)
- 4.知道自己为何而活,知道怎样活 (219)
- 5.顺其自然,做自己应该做的事情 (223)
- 6.通过行动改变心理 (227)
- 7.善于分辨“你所能”与“你所不能” (230)
- 8.会休息的人必会工作 (233)
- 9.学会分解压力、传递压力 (236)
- 10.别以为自己是压力最大的人 (239)

第一章

疯狂工作的时代到来了

我们处于经济飞速发展的时代，在这种大环境下，想要证明自身的价值，就必须在工作中寻找机会展示自己。有人说，这是一个工作的时代，人人都在为了生计或者更高质量的生活而不停地工作。工作时代到来了，与它一同到来的还有日益增加的各种压力。面对压力，该如何应对？我们还能承受多少压力？





1

快节奏：现代人的心理压力

每个人都有一定的心理压力,快节奏的工作是产生心理压力的关键因素。快节奏的工作,既超过了人所能承受的程度,又扰乱了一个人的平衡心态,这些均是现代人产生心理压力的根源。因此,从某种程度来说,快节奏酿就了现代人的心理压力。

实景再现

“最近,我经常感到头昏脑涨,满脑子装的都是工作,饭吃不好,假日无法休息,还不时地失眠……”这是在一家网络科技公司工作的赵先生的感慨。通常,他一进入办公室,便进入高度紧张的工作;晚上下班时,还要把没有完成的工作带回家做;好不容易到了周末,原本应该休息的他却不知疲倦地穿梭于各种学习班之间,为自己充电,生怕不能适应工作而遭淘汰。就这样,他仿佛就像一张拉满的弓,整日都是紧绷绷的。



心理分析

在快节奏的现代社会中,如赵先生这样的人数不胜数。一家医院心理咨询门诊部的医生说:“目前,白领阶层的人士已成为我们这里的主要‘客人’,在每天接诊的百余名患者中,八成以上为白领。即使他们在医院里看病,也不断催促医生尽快诊病,以回到单位上班,仿佛有些迫不及待……”

生活中,每个人都有自己的心理压力问题,当压力超过心理承受能力时,就会导致心理失衡,引发焦虑、抑郁等心理疾病。有些压力,比如情感危机、经济拮据、升学竞争等,可以清晰地感受得到,并能够弄清这种压力的根源、大小与应对方法。然而,有些压力,比如工作环境较差、工作思路被打断、过多加班、经常做一些枯燥无味的事情等,人们未必能够清晰地意识到,但它们却会使绝大多数人感到躁动不安、无所适从。

随着社会竞争的日益激烈,生活节奏加快,及各种应急事件逐渐增多,人们的心理压力也不断加大。它极容易使人们产生各种负性情绪,影响正常工作。试想一下,如今的自己是一种怎样的状态呢?你是否有以下症状?

- (1)有头痛或头脑不清晰的感觉。
- (2)在站立的时候,有发昏的情形。
- (3)经常出现头晕眼花的现象。
- (4)睡眠质量不好,在睡觉时经常做梦,深夜猛然醒来,便很难继续入睡。
- (5)早上经常有“睡不醒”的倦怠感。
- (6)不能聚精会神投入工作中。
- (7)稍微做一些事情就感到疲劳,即使经过大量休息,疲劳感也无法消除。
- (8)时常感到所吃的东西像沉积在胃中一般。
- (9)面对自己平时喜爱的食物,却没有丝毫食欲。
- (10)与他人交往很不积极。
- (11)稍不顺心,便异常生气,甚至烦躁不安。
- (12)腹部疼痛、发胀,经常便秘、下痢。



(13)腰部和背部时常疼痛。

(14)经常出现心脏悸动的现象。

(15)常有胸痛。

这些均是由于心理压力过大而产生的身体反应与情绪反应。心理压力是由已经发生或预计将发生的事情引起的。譬如,尚未完成的工作,即将到来的年终考核,不得不面对的冲突等,都会导致心理压力。当面临压力时,会感到焦虑不堪,这些不稳定的心理因素会影响血管与肌肉的运动,促进某些激素的分泌,比如肾上腺素等。



减压有良方

身处快节奏的现代社会,“心理压力”这四个字与我们的生活密切相关,每个人每天均会有心理压力。然而,如何才能减轻不必要的心理压力呢?

1.放慢一下工作速度

倘若你被紧张的工作压得透不过气来,最好的方法是立刻把工作放下,休息一下。

2.合理安排作息時間

严格执行自己的作息制度,使工作、学习、生活均能有规律地进行。

3.培养良好的心态

应加强心理修养,养成心理分析的良好习惯。可以考虑和心理医生结为朋友,以时常得到他们的帮助。

4.保证充足的睡眠

不要违背自然规律,否则就会遭到自然规律的惩罚。

5.正确评价自己

永远保持一颗平常的心,不要和自己过不去,或把目标定得太高。凡事都要量力而行,随时调整自己的目标。

6.处理好家庭和事业的关系

家庭的和睦和事业的成功是紧密相连的,它们之间是相辅相成的,正所谓“家和万事兴”。

7.培养豁达宽广的胸怀

时刻与人为善,做到大事清楚小事糊涂。

8.发展个人爱好

绘画、运动、书法、娱乐、下棋等均能增添诸多生活乐趣,调节生活节奏,帮助你从单调紧张的气氛中挣脱出来。



胡女士是一家销售公司的总经理助理,她每天早上6:30起床,8:00上班,上午做文案,中午陪客户,下午还要外出进行市场调研,傍晚时分,匆忙赶回公司继续做文案。就这样,她每天在老总的眼皮下尽心尽力地工作着。为了博得总经理的好评,工作异常卖力。然而,她却时常感到忧虑、紧张,特别是星期日,常感烦躁不安,不知所措。

她的心理压力与快节奏的工作有着很大关系。快节奏的工作使身体状况与工作质量呈现出一系列问题。心理学家把由于工作和生活的“快节奏”引发的一系列精神障碍与心理不适称为“快节奏综合征”。倘若长期处于“快节奏”的生活中,就应学会自我心理调节,合理支配时间,依据自己的健康状况安排工作,使自己保持开朗的心情。



2

工作不是苦役

倘若你对工作存在消极、抱怨与斤斤计较的态度,把工作视为苦役,那么,你对工作的忠诚、热情与创造力就难以最大限度地激发出来。

实景再现

在一项调查研究中,一位心理学家为了实地了解人们对同一工作在心理方面所产生的个体差异,来到一所正在修建的大教堂,访问现场忙碌的敲石工人。

心理学家向他遇到的第一位工人问道:“请问,您正在做什么呢?”

工人没有好气地回答道:“在做什么?难道你没有看到吗?我正在用这个沉得要命的铁锤来击碎这些该死的石头,而这些石头尤为坚硬,害得我手背疼痛,酸麻不已,这实在不是人干的工作。”

心理学家又向第二位工人问道:“请问,您正在做什么呢?”

第二位工人无可奈何地回答道:“为了每天 300 美元的工资,倘若不是为了养家糊口,我才不会做这种工作。天底下这么多人,谁愿意干这份敲打石头的粗活呢?”