

一本教你轻松生活的快乐宝典

做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！

赵晓波◎编著

压力 太大怎么办？

生活中有挫折、有烦恼，学会减压，学会轻松生活，生命之舟将更加轻快，
心灵空间将更加博大，人生舞台也将更加宽广。





一本教你轻松生活的快乐宝典

做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！

赵晓波◎编著

压力 太大怎么办

生活中有挫折、有烦恼，学会减压，学会轻松生活，生命之内将更加轻快，
心灵空间将更加博大，人生舞台也将更加宽广。

图书在版编目(CIP)数据

压力太大怎么办/赵晓波编著. —北京:金城出版社,
2009.6

ISBN 978-7-80251-170-5

I. 压 ... II. 赵 ... 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(2009)第 062017 号

压力太大怎么办

作 者 赵晓波
责任编辑 苏 雷
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 17.75
字 数 210 千字
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
印 刷 北京通州京华印刷制版厂
书 号 ISBN 978-7-80251-170-5
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

目 录

Contents

第一章 全面认知压力

心理测试一 看看你现在承受着多大的心理压力	002
心理测试二 测试你承受心理压力的能力	004
什么是心理压力	006
生活中压力无处不在	007
压力从何而来	010
压力的实质——认知	016
人人都有压力，化压力为动力	018

第二章 管理好你的生活 营造个人的避风港湾

心理测试 测测你的生物节奏类型	022
管理好你的时间	025

排除琐事带给你的压力	030
善于进行目标管理	033
舍掉一些无谓的忙碌	036
别让小压力聚积	039
化解周围的压力	042
保持身体轻松	045
睡眠减压	049
食物解忧	052
心理治疗室	
用“森田疗法”化解烦躁不安	056
培养你的业余爱好	058

第三章 管理好金钱 减轻你的经济压力

心理测试 了解自己对金钱的真实感受	064
无压理财的六法则	066
不要做金钱的奴隶	070
摆脱金钱的重压	073
心理治疗室	
用“认知疗法”减压	076

第四章 职场减压 别把工作当苦役

心理测试一 职业个性测试	080
心理测试二 工作压力测试	086
快乐工作最轻松	088

争取得到上司的赏识	091
赢得职场好人缘	093
巧妙克服职场厌倦症	095
会休息才会工作	098
让不满适当地“流”出一点来	102
拒绝成为现代社会的“拿破仑”	105
心理治疗室	
平定情绪的深呼吸法	109

第五章 心态解压 积极乐观将压力扼杀在摇篮里

心理测试 你的心态能承受多大的压力	112
乐观将压力化为无形	114
压力大小，心境重于环境	117
轻松生活，切勿预支压力	121
找到自己的位置，不必事事拔尖	123
懂得放弃，不必过分执著	126
多想自己拥有的幸福，克服心理失落感	128
吹散过去的阴影	132
远离消极心态	135
心理治疗室	
用自我暗示法调节心态	138
用想象脱敏疗法克服焦虑	140

第六章 性格解压 用坚韧豁达打造健康心理

心理测试 情绪稳定性测试	144
坚强, 不被境遇吓倒	146
用坚持的精神扫除失败的阴影	149
去除心中的怯懦感	152
困境培养超强的抗压能力	154
开朗是克服忧郁的利剑	158
勇敢地面对别人的嘲讽	161
别让自卑捆住手脚	164
积极化解压力	168
让压力变成动力	171
心理治疗室	
放松疗法	173

第七章 情绪解码 平和淡泊是抑制压力的屏障

心理测试一 焦虑程度测试	178
心理测试二 你有忧郁症吗	180
做好情绪的管家	182
不让压力久留	185
不要庸人自扰	188
心胸豁达让生命之舟轻载	191
做个不抱怨的人	194
别把事情想得太严重	198

用自嘲来解忧	201
忘记痛苦，让心灵享受自由	205
不要轻易动怒	208
有一种病叫“没病找病”	210

心理治疗室

运动减压法——在运动中释放心情	213
-----------------------	-----

第八章 人际减压 和谐和气是疏导压力的解压阀

心理测试一 人际交往状况测试	218
心理测试二 人际交往能力测试	222
有朋友，有快乐	226
学会倾诉	230
助人就是助己	233
赠人玫瑰，手有余香	236
大声喊出“我爱你们”	239

心理治疗室

说出你的压抑	241
在哭泣中降压	245
在笑声中轻松	248

第九章 情感解压 在温馨港湾中乐而忘忧

心理测试 生活幸福指数测试	254
用爱来构建幸福家庭	256
“吵”出幸福来	258

在家庭琐事中发现快乐	261
在生活中慷慨地“及时行乐”	263
给自己种棵“忘忧草”	267
回归简单生活	269
“创造”生活，愉悦灵魂	272
心理治疗室	
创造疗法释放压力	275



第一章

全面认知压力



心理测试一 看看你现在承受着多大的心理压力

请你先回想过去一个月内是否出现过下列情况，如果从未发生就计 0 分，偶尔发生就计 1 分，经常发生就计 2 分。

1. 觉得手头工作太多，无法应付。
2. 觉得时间不够，所以要分秒必争。
3. 觉得没时间消遣，终日想着工作。
4. 遇到挫折时很容易发脾气。
5. 担心别人对自己工作的评价。
6. 觉得上司和家人都不欣赏自己。
7. 担心自己的经济状况。
8. 有头疼、胃疼、背疼的毛病且不好治愈。
9. 需要借助烟酒、药物、零食来抚慰一直不安的情绪。
10. 需要借助安眠药入睡。
11. 常对家人、同事发脾气。
12. 与人交谈时经常打断对方的话。
13. 上床后牵挂不少事情，思绪不定难入睡。
14. 工作太多，不能每件事情都做得尽善尽美。
15. 空闲时轻松一下也会觉得内疚。
16. 做事急躁、任性而事后又感内疚。
17. 觉得自己不应该享乐。



测试结果分析:

0—10 分: 你能够应付生活中的许多事情, 有时也会有烦恼, 但这是正常的。

11—15 分: 你有轻度的心理压力, 虽会感到各种烦恼但基本能应付自如, 要学会调节自己的心情, 保持轻松平和的心态。

16 分以上: 你已经在承受着巨大的心理压力, 你不能自如地处理生活中的许多问题, 因此感到紧张和不安。你应该改变这种情况, 建议接受专业人士的指导。

心理测试二

测试你承受心理压力的能力

通过回答下面这些测试题，就可以知道你能承受的心理压力。

你有一个支持你的家庭吗？如果是，请记 10 分。

如果你每天吃 1 顿营养丰富的饭菜，请记 5 分。

你是否以积极的态度，执着地追求一种爱好？如果是，请记 10 分。

你是否参加每月集会 1 次的社会活动团体？如果是，请记 10 分。

根据你的健康、年龄、骨骼状况，如果你的体重保持在合适的范围内，请记 15 分。

你经常做一些深度的放松吗？至少 1 周做 3 次，包括安神、静思、想象、做瑜伽等，如果是，请记 15 分。

如果你每周坚持锻炼身体，每次在半小时以上，每锻炼一次，请记 5 分。

如果你每周都做一些你真正喜欢做的事，请记 5 分。

如果你在日常生活中，会巧妙地支配时间，请记 10 分。

你在家中有专门供你独处和放松的房间吗？如果有，请记 10 分。

白天，你是否靠饮酒或用镇静药来稳定急躁的情绪？如果你每周有 1 次，请减 10 分。

夜晚，你是否依赖饮酒或吃安眠药来帮助入睡？如果你每周有一个晚上这样，请减 5 分。

你是否经常将办公室的工作带回家中开夜车？如果是，请减 10 分。

如果你平均每天抽 1 盒香烟，请减 10 分。



你的结果符合下列选项中的哪一个？

A. 50 分以上 B. 50 分以下

A 解析：

理想的分数。得分越高，说明你对付压力的能力越大。

B 解析：

你应该增强应付压力的能力。



什么是心理压力

“压力”这个概念首先由加拿大心理学家谢尔耶提出来的，他认为压力产生于个体无能力、无资源应对外在需要的非特定的生理反应。他认为可以把这种反应分为三个阶段：

1. 警觉阶段

当压力出现时，个体就会心跳加速，体温和血压降低，开始调动身体中储存的物质和能量来应付压力。

2. 抗拒阶段

先前的症状逐渐消失，脑垂体腺与肾上腺皮质分泌大量激素，增加对压力来源的抗拒力，用实际行动尝试解决问题；

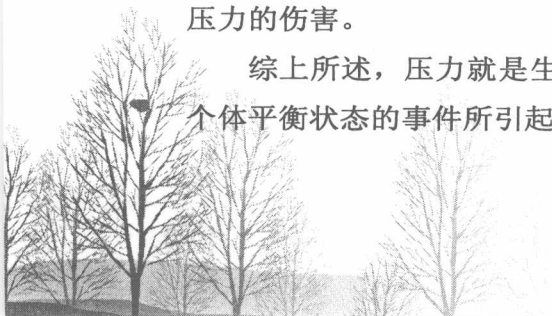
3. 衰竭阶段

有机体已经无法适应长期的压力，脑腺垂体和肾上腺皮质无法再连续分泌激素，可能导致身体的伤害，若发展下去，可能极端衰竭，甚至死亡。

拉扎鲁斯将压力定义为：“个人与环境中的事、物的一种特别关系，这种个人与环境中的事、物的关系，被评估是有心理负担的，或超越其资源所能负担的，以及危害其健康及个体综合利益。”

欧纽斯基指出，压力的产生是由于缺乏社会的支持。他认为，适当的社会支持、价值观支持和宗教支持，在一定的程度上可以缓解压力的伤害。

综上所述，压力就是生活中超越个人能力所能处理的，或扰乱个体平衡状态的事件所引起的心理反应。





生活中压力无处不在

西方有这样一则寓言：有一匹骆驼能力非常出众，干活任劳任怨。有一天，主人寻思：既然我的骆驼如此精力充沛、力大无穷，我就一定要物尽其用，能一次搬运走的东西绝不分两次搬运。他打算测试一下骆驼一次到底能承载多大的重量。于是，他找来一捆稻草搁在骆驼的背上，骆驼气定神闲。主人接着加了一捆稻草，骆驼依旧没有什么反应。主人便不断地加上一捆，再加上一捆……到后来，主人只剩下一捆稻草了，宛若驮了一座小山的骆驼还是好好地站在那里。主人不由得暗自得意，心想再加一捆稻草骆驼也必定安然无恙，就随手把最后一捆稻草也放在骆驼的背上。不料，就在那一瞬间，这匹高大而能干的骆驼轰然倒下了。

是最后一捆稻草压垮了强大的骆驼？显然不是，追根究底，骆驼之殇源自前面一捆捆稻草的累积。这则寓言给了我们一个启示：不管一个人如何强大，他都会有最后的承载极限，如果一味地给他施加哪怕是毫不起眼的压力，最终，他也必然会被压垮。其实，在人生路上，我们正是背负着这样的“稻草”前行，或许，单个而论，这一捆捆“稻草”并未见得沉重，不足为虑，然而当它们积累到一定量的时候，也会像压垮骆驼一样压垮我们的身体，摧毁我们的神经。这一捆捆的“稻草”就是遍布生活各个角落的种种压力。

当你无法忍受日复一日的工作，却又害怕自己创业，也不敢放弃稳定的收入；当你与家人的沟通出现了问题；当夫妻之间的感情出现红灯……遇到这些情况，你会有什么样的感受，也许表面上一切正常，可你心里却不开心。即使你平日看惯了的事物，比如杂乱

的办公桌，每天没完没了的加班，家中还未刷碗的厨房，油瓶倒了都不扶的家人，当你看到这一切你是否会感到烦躁。你甚至在事情发展顺利的时候，也会感到巨大的压力。也许别人对你很好，但你却疑心重重；也许，你会对一尘不染的房间感到十分不自在。除非你生活在山洞里，否则，你肯定能从媒体、同事、邻居那里感受到压力的存在。总之，压力无处不在，而且它又是一种奇怪而且高度个性化的现象。

既然压力无处不在，那么压力对你来说，意味着什么呢？

不确定、不适、疼痛、担心、焦虑、害怕、兴奋、担忧。

这些情绪使人感到压力，同时这又是由压力造成的。由于如此多种的压力以如此多的方式影响着如此多的人，同时，每个人的压力感受不一样，同样的事物，可能给一个人带来压力，给另一个人带来愉悦。压力的涵义是如此的宽泛，以至，我们感到压力已经无法定义。

那么，压力到底是什么？

在日常生活当中，常常会感到下面的压力。

当生活改变时：急性压力

急性压力是由变化导致的。即，你生活中出现不熟悉的事物，你身体、心理的平衡被打破。以下情况都将会对你的身体和情绪造成压力。熬夜、升职、结婚、大学毕业、彩票中奖、疾病、离异、破产、失业、超负荷的工作。

你的生理、心理、情绪，甚至你体内的化学反应已经适应了事物的某种状态。你的生物钟调整好了特定的睡眠时间，你的体能也在特定的时间达到了顶峰或跌入谷底，你的血糖也会随着每天固定的进餐时间而变化，沿着这条路走下去，你的身体和精神将会时刻知道接下来会发生什么。

无论是物理的变化(比如感冒)，还是化学变化(吃了某种药)，或是情绪变化(婚姻、亲人离去)，只要我们目前的状况发生改变，平衡