

压力无处不在，你要有点韧性！

跟压力做朋友

各种心理压力
以及压力管理策略

*How to make
friends with stress*

荣丹 著



**挺过挫折，走出逆境
压不垮我的会让我更强大！**

你的压力模式 职场生活压力
习得性无力感 人际关系压力
压力转化技巧 不言败的勇气

台海出版社

荣丹 著

跟压力做朋友

各种心理压力以及压力管理策略



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟压力做朋友 / 荣丹著. — 北京 : 台海出版社,

2017.9

ISBN 978-7-5168-1542-7

I. ①跟… II. ①荣… 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 (2017) 第212730号

跟压力做朋友

著 者: 荣 丹

责任编辑: 王 品

装帧设计: 久品轩

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 98千字

印 张: 6

版 次: 2017年12月第1版

印 次: 2017年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1542-7

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究



前言 心若一片海 愿载不系舟

清晨醒来，流水线似的收拾好自己，抄起包走出家门通勤。会不会迟到？拥挤的车厢里会不会丢东西，路上堵车情况如何？等赶到公司一切都好了……但是还有一大堆头疼的工作和虎视眈眈的领导；撑到晚上下班就好了，不过昨天跟朋友约好小聚，钱包堪忧；晚上几点能回家，家人会有意见吗？明天能按时到公司吗……你在心里默默演习这一天，明显地感受到心跳加快，你开始烦躁，感到无比压抑又无能为力。这种被各种事务绑架的“压力”日复一日，年复一年地构架了你普通的人生。看上去，你被夹在中间，既无法前进，也无法后退，直至身心俱疲。

你是派的夹心，是被吹胀的气球，是被溪流不断拍打的石头。在各种压力下，你愤怒、孤独、憎恨、不安、嫉妒、绝望，判断力失误，导致你的工作和人生不断出错。如果能驾驭压力，就能从压力中获益。那么，压力是什么？

压力来自对未知结果的恐惧、担忧。它发生在该发生的时间，因此，所有一切都是最好的结果。所谓不好的发生，不过是提醒你纠正人生的偏差，所有压不垮你的都会让你更强大！

很多人正经历情感伴侣、亲子人际、工作学习、事业金钱、疾病等困扰。你应该承认敌人的存在，从牙齿武装到脚趾，控制住、进攻它，最终获得一种积极地，协同发展的良性关系，而不是独自一人弱不禁风的模样。专注、勇敢、坚持、信仰……学习与压力和平相处，然后成为它的主人的方法，把所有的营养给在正确的地方，让正念发芽，精神会在积极快乐的状态下引导事情向好的方向发展，转一个方向，人生会收获与众不同的风景。

心是一片幽秘之海，把所有委屈的泪滴拥在怀里；心是一颗智慧之果，时间对其启动“挫折”模式，使其从青涩到成熟，凤凰涅槃；心是一面给别人看的镜子，照不见委屈，只看到欢喜；心是一座教堂，倾诉恶念，朝向光明。压力是一个弹簧，坚信压不垮你的都会让你更强大的人会获得反弹的冲力，收到很多惊喜，最终获得自由。

你要坚信：所有的发生都是应该这样发生，并且应该此时发生。只需去看见这发生背后隐藏的真相，如此人生就获得一份厚礼。然后，你会深深感恩这一切。

第一章 你为什么快乐？压力的惯性思维

1. 你的压力模式是什么 / 003
2. 给情绪装上避雷针 / 009
3. 你炫耀的是你缺少的东西 / 013
4. 失败拥有双子座性格 / 017
5. 自卑是谁的错 / 022
6. 矛盾：天使还是魔鬼？ / 027

第二章 人生路上不只有压力，还有风景

1. 来自未知世界的恐惧 / 033
2. 贫穷的原罪与力量 / 037
3. 你完美了也有人不喜欢你 / 043
4. 朋友是感情纽带，而不是上吊的绳索 / 048
5. 对爱情执着也未必能得到 / 051
6. 身体是如何积压出疾病的 / 056

第三章 身处困境时的大脑急转弯

1. 穿越时空的职场压力 / 063

2. 拥抱焦虑，应对挑战 / 067
3. 容易后悔和总是在通往后悔的路上 / 071
4. 人生不能失去掌控感 / 075
5. 每一步计划都是未来的宏伟蓝图 / 079
6. 从“没这个工作就好了”到“我能做” / 083
7. 做个拖延症克星 / 087
8. “借口”和“抗压”只一念之间 / 092

第四章 逆流而上的力量

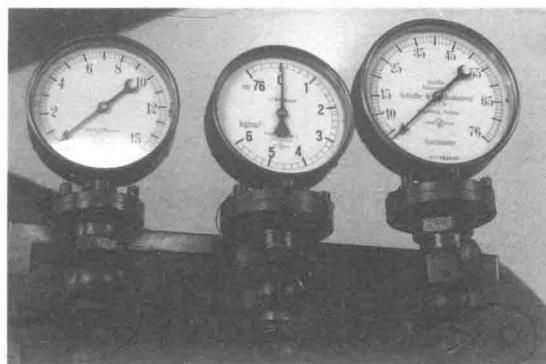
1. 思维模式与经历的共生关系 / 097
2. “习得性无力感”设下的陷阱 / 101
3. 压力是可以依靠的资源，而非要消灭的敌人 / 105
4. 倾诉失败体验，准备逆袭 / 110
5. 转化压力：变紧张为兴奋 / 115
6. 锻炼从低谷向上攀登的“弹性肌肉” / 119

第五章 转化：压力给的机会你怕了吗？

1. 从掠夺者到保护者 / 125
2. 目标与压力的辩证关系 / 130
3. 别忽略身边能够支持自己的人 / 134
4. 实现梦想：用习惯下个赌注 / 139
5. 把恐惧变成挑战 / 143
6. 制造“心若盛开，蝴蝶自来”的感觉 / 146

第六章 压力是未来的规划师

1. 心的位置对了，就都对了 / 153
2. 有价值的忍耐 / 156
3. 自控力是转化的艺术 / 161
4. 实现不可能 / 165
5. 杀不死你的，都会令你强大 / 169
6. 生活本该专注而从容 / 172
7. 清理人生的垃圾，简洁高效地生活 / 175



第一章

你为什么不快乐？压力的惯性思维

20 岁的时候，你的关键词是爱情、漂亮、帅气、自由、洒脱，等等。到了 30 岁的某天，突然你会发现，人生的幸福不过是和睦、健康、平安——这就是成长的蜕变，是压力带来的改变，生活布置好的领悟。在这个过程中，压力曾经让你意气风发，有时也让你无所适从。压力的存在既无奈又合理，既霸道又振奋。如何使其不那么面目可憎，其实要审度你自己的心。是什么压力让你的思维驶入不快乐的路轨？

1. 你的压力模式是什么

关于压力的问题，有个很著名的心理学试验。

教授在一个幽暗的环境中对九个人说：你们走过眼前这座小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系。几个人看到眼前的小桥虽然很窄又歪歪扭扭，但看上去还是很平坦的，于是就相继走了过去。这时，教授点燃一盏幽黄的灯，问大家：你们谁能走回来？九个人一听，转身就准备往回走，他们觉得完全没有难度啊。因为亮起了灯光，他们就顺便看了一眼桥下，顿时吓得魂儿都飞了。原来，根本不是“掉下去”也没关系——桥下竟隐隐露着鳄鱼的脑袋，太可怕了！教授动员了半天，终于有三个人愿意尝试一下。第一个人哆哆嗦嗦地走了半天，眼睛紧紧盯着脚下，生怕惊动鳄鱼；第二个人走到一半，吓得趴到桥上动弹不得；第三个人更利索，走了两三步就吓得迈不开

腿了。这时，教授终于把灯打亮了。大家仔细一看，原来在桥和鳄鱼之间还有一层细密而结实的网，鳄鱼根本无法伤人，大家松了一口气，放心地走了过去。这时，教授发现还有一个人仍站在原地不动。教授问他，你怎么不走过来？对方回答说：我怕网不结实！

这个试验旨在测试人类在不同环境下承受压力的程度和压力对心态、行为造成的影响。人的主观能动性是在环境影响下逐渐完善的，并且呈现出多样性，正因为个体的特殊，所以感知不同的压力模式会做出不同的反应：看上去很快乐开朗的人，心底深处可能深深掩埋着某些不幸；看上去似乎天生忧郁的人，或许会沉醉于某些简单的小幸福。在压力面前，有人沉默不语，却濒临崩溃；有人吃喝玩乐来缓解紧张情绪；有人火爆性格，重压之下头脑一热就打算玉石俱焚；也有人积极努力，知耻而后勇，想尽办法化压力为动力。这就是人们各自的情绪反应。

压力模式萌生于成长过程中，从家庭、社会环境和学校教育中学习而来，在大脑中形成固定的思维方式。当压力点被启动时，脑回路就自动沿着既成模式做出反应，因此人们处理问

题的模式往往是固定的。

压力增持型：“我必须成功”。绝不回避压力，但极易将压力扩大化，并且将紧张归咎于制造这种情绪的人或者事。这种类型的人正常的状态就是无论何时总是精神紧绷，处在高压的警戒之下，也很难理解轻松的生活。这类人遇到挫折，非常容易陷入心理困境中无法自拔。

压力削减型：“我必须放松”。他们理解高效率的工作和学习是将压力降到最低的重要方法，因此平时看起来是平静和努力的。但是，他们的目标性很强，就是为了减压而减压，所以很可能不理睬领导布置新的任务，而只是按照自己的步骤，做力所能及的事。

压力规避型：“我不愿失败”。不想失败，所以不想做事，这是他们的惯常逻辑思维。他们知道压力会让自己的生活变得不那么自由，所以表现出高度焦虑，进而不思进取，安于现状；他们偶尔愿意提出自己的意见，但绝对不会去主动促成建议的实现。总而言之，规避者们丧失了太多的发展机会。

压力展现型：“我不会被压力压垮”。客观认识压力，并积极乐观地迎接压力，知难而上。这类人不是没有，只是占绝

对的少数，他们容易鼓励别人、影响别人，是天生的领袖。

现在，来思考下属于你的压力类型，想一想你和压力的相处模式是否对现在的生活有积极的作用。

在自己通常表现出来的压力模式下，人们经常用不同的情绪反应来“配合”压力的作用，进而将感受不佳的状态表现出来。

暗示：易受暗示人群约占总人数1/4，其中包括：高度心理相融洽的群体；独立性不强的人，如学生、女性；处于紧张、恐惧中的人；外向性格的人。

心理暗示的力量有多大呢？我们来看一个案例。美国某工厂，许多工人都是从附近农村招募的。这些工人由于不习惯在车间里工作，总觉得车间里的空气太少，因而顾虑重重，工作效率自然降低。后来厂方在窗户上系了一条条轻薄的绸巾，这些绸巾不断飘动着，暗示着空气正从窗外涌进来。工人们由此祛除了“心病”，工作效率随之提高。

了解了心理暗示的力量，就应该让自己远离消极的心理暗示的影响，“心理暗示”的一个重要机制就是循环反应。经常给自己积极的心理暗示，及时调节自己的心态，也许有暂时的不如意，可你暗示自己“过去这一段儿就好了”，或用其他积

极向上的事例来鼓励自己，如果能够及时转变你的生活方式和思考方式的话，马上就能让自己的生活阳光灿烂。

变化：当生活环境发生变化，需要自己重新调整适应环境，人际关系的变化、工作的变化、经济状况的变化，通常都会给人带来很大压力——这就是为什么刚入职的员工会更加努力的缘故。如果当搬家、换工作、与女朋友关系突然紧张等事情叠加在一起时，你感受到的压力就会更加强烈。

压迫感：压迫感是渴望按一定的方式生活，并对此有很高的期望，它是现代生活中“忙碌病”的一部分。你从来不对自己的所作、所能的或者所拥有的感到满足，总是对自己提出苛刻要求。如果你陷入繁忙的工作中无法抽身，呼吸困难的话，就要思考一下是不是让自己太超负荷了？你这样紧逼自己是为了什么？然后学会放下，求得解脱。

懒惰：偷懒的要义就是，该干的事情一定要干，只不过力求用最少的时间和最小的精力，或者用让自己最舒服的方式干。但似乎绝大多数人都只是“懒”，却不能聪明地懒。也就是说，你并不知道对那些繁琐、复杂、花费时间而且附加值不高而又不得不做的工作如何进行简化处理，所以陷入苦恼

之中。

当然，压力思维模式很强大，它影响着你的工作和生活，帮你筹划了未来。问题的关键，是你要如何看待它们：是将其视为毒蛇猛兽，小心翼翼地规避，还是乐观面对，自信地建立支持系统，都在一念之间。当你有能力管控压力时，才会让事情不至于沦落到失去控制的可怕地步，当你有机会掌控压力时，才会获得长足的发展机会，让压力变成自我实现的动力。

2. 给情绪装上避雷针

如果你的一天始于糟糕的情绪，那么很可能会全天痛苦。你心情不好，仿佛整个世界都在跟你作对：工作看起来反反复复，总是一团糟；不断催你交报告单的领导永远那么“面目可憎”；午饭真是太难吃了，真不知道那家饭店怎么生存到现在的；孩子太淘气了，没完成作业，又在微信群里被点名批评；家人又在对你发表各种不满，信用卡账单不识时务地邮递过来……好吧，这就是令人感到绝望的生活。

有句话套用在这里同样适用：情绪能成就一个人，也能毁掉一个人。烦心事造成坏心情，坏心情又反作用于工作和生活，让麻烦事情一件多过一件，让你的压力越来越大。总之，生活中最令人感到郁闷的不是突如其来的变故，而是许多堆积在一起的细小的烦恼。