

滕龙江◎著



越活越自在的

自我减压学

超有用的65个宽心法则

把压力当朋友 不再被压力绑架

65个宽心法则和减压技巧

让你在关键时刻不失常、不失控，表现更出众

滕龙江教育出版

滕龙江◎著

越活越自在的

自我减压学



超有用的65个宽心法则

滕龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越活越自在的自我减压学: 超有用的65个宽心法则 /
滕龙江著. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017.7

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9527-1

I. ①越… II. ①滕… 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 (2017) 第199474号

越活越自在的自我减压学

YueHuo YueZiZai De ZiWo JianYaXue

滕龙江 著

责任编辑 徐永进

装帧设计 MM末末美书

责任校对 张铁男

出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 天津安泰印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 7

字 数 140千

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9527-1

定 价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

前言

preface

中央电视台的《东方时空》栏目在一个关于养狗还是养孩子问题的讨论时出现过这样的场景：一对年轻的夫妇坐在装修豪华的房间里，边悠闲地抱着宠物狗边慨叹：因为压力大、工作忙，连孩子都不敢养了。有了孩子怕委屈孩子，所以干脆就养条狗以解寂寞吧！听听这些话，装修豪华的房子能买得起，却不敢养孩子。似乎让人觉得现代人的压力真是太大了。

生活中，有很多人都不同程度地感觉到压力的存在，从小学生到大学生，从青年人到老年人，从普通职员到企业老板，甚至有的人感到压力无时不在，无从喘息。按理说，现代人生活水平较之以前大大提高了，收入也增加了，物质条件也极大地改善了，怎么还感到压力山大呢？其实，过多的心理压力产生的原因多种多样，但综合起来，主要源于以下几个方面：

超负荷的工作压力：如上级领导的不器重、同事间的沟通障碍与竞争、难缠的客户，等等，都会让人觉得压力大。社会节奏迅速加快的同时，都市白领阶层更是被高强度的工作压力所困

扰。很多人长期处于高度紧张的工作状态，又因这种状态不能得到及时的调适，久而久之就会产生焦虑不安、精神抑郁等症状，严重的则会诱发心理障碍或精神疾病，甚至导致“过劳死”。

感情和家庭方面的压力：家务劳动的体力付出，伺候老人养育子女付出大量的人力、物力和财力等；生活方面的压力：比如夫妻的情感问题、遭遇健康问题、婆媳关系不好处理，等等，都需要付出大量的心力。在现代社会，由于感情受挫和婚姻变故所引发的心理问题越来越多，有的人因此产生不同程度的心理障碍甚至不理性的过激行为，给家庭和自己造成难以弥补的伤害。然而，随着人们思想观念的转变，离婚率在我国明显呈不断上升的趋势。无疑，离婚不仅给夫妻双方，还会给孩子幼小的心灵造成无法弥补的创伤。据相关调查表明，在我国的离婚人群中，感到心理压力过重的人约占70%，比重之大，不容小觑。

急功近利的心理欲求：人们越来越追求有房有车的物质生活，攀比、虚荣等心理过重。在对金钱或事业的追求上，很多人急功近利，却往往经不起失败的打击。由于他们对成功期望过高而付出又少，结果往往难遂人意，极容易产生失望、失落等情绪。也有一些人因急于求成而拼命工作，不断给自己施加压力，盲目苛求自己，结果却因心有余而力不足导致失败，进而心情沮丧，诱发抑郁症、自闭症等心理疾病。

现代医学证明，心理压力会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起机体患病。心理压力过大可能会导致各种心理疾病，如心理失衡、焦虑、抑郁等，也可能进一步引发各种身体上的疾病，比如心跳过速、手心冰冷或出汗、呼吸短促、恶心呕

吐、头痛胃痛、腹胀腹泻、肌肉刺痛、思维混乱、健忘失眠、过度亢奋、脾气暴躁、喜怒无常，等等。

此外，还有一个不容忽视的现象，网络世界带来的压力。或许你还没有注意到，但你的确离不开手机了。手机、ipad等电子产品的出现极大地方便了人们的工作和生活，但其负面影响也是不容忽视的。尤其是青少年，他们对网络痴迷的程度达到近乎痴狂的地步。上网也成了现代人生活中重要的部分。适当上网是有益的，但是如果每天将大量的时间都花在玩手机、看视频、刷朋友圈上，就极有可能诱发某些心理疾病。比如，长期上网聊天、网游、网恋，极可能使上网者因沉浸于虚拟世界而影响其对现实社会的正常认知、情感和心理定位，严重者甚至会发生人格分裂。

我为什么这么累？很多人都在心底无奈地提出这个疑问。究其根本原因，还是心态问题。心态好了，一切都好了。只要心态放平稳，就不会感到心力交瘁、力不能及。这就好比压强原理，压力的大小取决于受力面积的大小。在压力不变的情况下，你的心理承受力越大，压力就越小；反之，压力就越大。人们常说压力就是动力，其实不然。压力太大未必就是动力，你幸福的指数取决于你的抗压能力。根据压强原理，只有心宽，路才会宽。只有身心轻松了，你才会成为一个内心丰盈的人。只有塑造自己强大的内心，采取积极主动的行动，比如旅行、冥想、宣泄等，并时时给自己良好的心理暗示，才不会让压力占满你的心灵。

本书用现代思维解读当代人的压力，以及应对压力行之有效的办法。教你从职场、情绪、心态、沟通、行为、潜意识、自我

管理等方面，摆脱实际工作和生活中所面对的各种压力，摆脱彷徨、迷茫、怨恨、执迷、浮躁等种种心理，从而轻松走出压力的陷阱，活出一个洒脱的自我。

每一种宽心法则，皆如一剂良方，让你在瞬间看到真实的自己，让你的心灵顷刻间变得无比轻松。



第一章 方法总比问题多——别让无效的工作进度拖累你

宽心术1：设定明确目标，你也能创造奇迹	003
宽心术2：立一个计划，天下没有难做的工作	006
宽心术3：主次分得清，工作就会得心应手	009
宽心术4：多关注细节，做起事来更轻松	012
宽心术5：主动和领导沟通，开展工作更顺利	015
宽心术6：先做重要事，后续工作无忧愁	018
宽心术7：工作狂有啥好，轻松工作才是真	021
宽心术8：借助团队的力量，工作起来更省力	024

宽心术9：避免不必要的干扰，轻松工作不累脑	027
宽心术10：不想接受就拒绝，不让工作受影响	030

第二章 你就是想得太多——别让多余的想法束缚你

宽心术11：失去就失去，何必给自己添堵	035
宽心术12：别为小事抓狂，事实未必如你所想	037
宽心术13：境遇是可以改变的，接受方得坦然	040
宽心术14：不再犹犹豫豫，就不会错过时机	043
宽心术15：想让自己强大起来，就要少思、专注	046
宽心术16：赶走不良想法，好运自会降临	049
宽心术17：把细枝末节扔一边，从大局着想	052
宽心术18：空想是没用的，脚踏实地最有效	055

第三章 不生气一切都会好——别让不良的情绪左右你

宽心术19：坚守宁静的心，有效控制情绪污染	061
宽心术20：不让小事牵着鼻子走，心情自然好	064
宽心术21：把心灵的垃圾清掉，自会柳暗花明	067
宽心术22：做了就做了，不要后悔加纠结	069
宽心术23：凡事往好的一面想，运气不会差	071
宽心术24：学会调控情绪，好心态不请自来	073
宽心术25：走出猜疑的误区，事情就有转机	076
宽心术26：用好二八定律，做事就会见成效	079

宽心术27: 我的情绪我做主, 跟忧郁说拜拜	082
宽心术28: 友善待人, 没什么值得生气的	085

第四章 再苦也要笑一笑——别让不良的心态害了你

宽心术29: 犯错不要紧, 别掩饰错误就好	091
宽心术30: 心平气和了, 一切就圆满了	094
宽心术31: 心怀坦荡些, 为人处世就容易	098
宽心术32: 认真活在当下, 放眼目标于未来	101
宽心术33: 走出抱怨的泥潭, 你在为自己打拼	104
宽心术34: 忍辱负重谁都有, 忍耐一下又何妨	107
宽心术35: 怀才不遇的人很多, 不只你一个	110
宽心术36: 荣辱抛一边, 我心天地宽	113
宽心术37: 别太看重结果, 功到自然成	116
宽心术38: 世上谁人不被论, 一笑置之即可	120

第五章 跟任何人都能聊得来——克服人际关系的沟通障碍

宽心术39: 这样与陌生人沟通, 很快能拉近距离	125
宽心术40: 只要心里充满爱, 沟通就会无障碍	128
宽心术41: 敢于说“不”, 别让不好意思害了你	131
宽心术42: 善解人意, 是良好沟通的开始	134
宽心术43: 用对8个技巧, 一开口别人就喜欢你	137
宽心术44: 掌握10个技巧, 与啥性格的人都能沟通	140

宽心术45: 学会9个技巧, 与啥脾气的人都能沟通	144
宽心术46: 运用2个技巧, 与任何年龄的人都能沟通	148
宽心术47: 具备6个技巧, 与异性沟通无阻力	151
宽心术48: 熟谙4个技巧, 与名人沟通很简单	154

第六章 遇见未知的自己——用行动彻底放松你的身心

宽心术49: 没事幽一默, 自在胜佛陀	159
宽心术50: 压力大没啥大不了, 笑一笑就没烦恼	162
宽心术51: 给自己积极的暗示, 压力自己就跑远	165
宽心术52: 别让自己太紧张, 运动休闲身心轻	168
宽心术53: 听段舒缓的乐曲, 用旋律洗涤心情	171
宽心术54: 远离俗尘琐事, 水墨丹青最怡情	173
宽心术55: 在大自然中度个假, 没有什么放不下	176
宽心术56: 一盏香茶在手, 远离世间烦忧	179
宽心术57: 种下“烦恼树”, 人生快乐无烦恼	182
宽心术58: 品味生活, 将休闲时光过得潇洒	184

第七章 别跟自己过不去——用潜意识给自我最好的指引

宽心术59: 利用好潜意识, 你就拥有无穷力量	189
宽心术60: 和自己的心灵对话, 把烦忧抛掉	192
宽心术61: 解开心灵的枷锁, 你就轻松了	195
宽心术62: 用自己的心, 去引领快乐的感觉	199

宽心术63: 利用音乐冥想法, 主动创造快乐	202
宽心术64: 利用激励冥想法, 放松你的心灵	204
宽心术65: 内心充满阳光, 快乐只在一念间	207
后记 心宽, 路就宽	210

第一章

方法总比问题多 ——别让无效的工作进度拖累你

对一个人来说，工作是生命中最重要活动之一。但是，我们经常听到这样的抱怨：“工作任务重，我都快喘不过气来了。”“职场中的人际关系怎么这么难处理。”“为什么老板总是要求我没完没了地加班啊！”……

凡此种种，说明一个问题：你的工作已经失衡，你已不能轻松驾驭你的工作，你已被工作严重地拖累。那么如何才能轻松自如地开展工作，除了要有切实可行的目标、计划之外，还要有端正的态度，讲究方式方法，有效地沟通与合作。无论你选择什么样的工作，只有以认真负责的态度对待工作，你才能够享受工作带来的乐趣，而不是被其所累。

第一卷

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

第一分册

宽心术1：设定明确目标，你也能创造奇迹

目标使人看清使命，世界上有很多对于自己的人生与环境都不满意的人。而据调查，98%对人生与环境不满意的人，对自己心中喜欢的世界是怎样一副面貌都是很模糊的，他们的生活没有要改善的目标。而他们也只能一辈子生活在一个无意去改变的世界里。

确定人生的目标未必会使你活到百岁以上，但是却可以提高你成功的机会。正如有位成功学家说过：“普通的职员心中有目标，就可能会成为创造奇迹的人；而心中没有目标的人永远都会很平凡。”

曾任美国财务顾问协会总裁的刘易斯·沃克先生，接受了一家报社记者的采访，就有关稳健投资计划的问题作了回答，当记者问沃克：“到底是什么原因才会使人失败？”沃克说：“模糊的目标。”

记者感到疑惑，请沃克再讲解详细一点，沃克说：在前几分钟我曾问过你“你有什么样的目标”，你说“希望有一天在山上能拥有自己的一栋小屋”，而这也是一个模糊的目标，问题就出在“有一天”不够具体，也因为不够具体，所以成功的机会就会变得渺茫。

如果你真的想在山上有一栋自己的小屋，那么你首先要找到那座山，了解那栋小屋现在在市场上的价格，然后考虑到能不能升值，再算出6年后能值多少钱；当你作出决定后，算算完成这个目标，你每个月需要存多少钱，多长时间才能如愿。

如果你这样做了，那么，很快你就会有自己的一栋小屋，但是如果你只是说说，不去做，那么你的目标就很难实现了。梦想是美好的，但如果没有实际行动的配合，只能是妄想。

在工作中，目标就好像是一盏海上导航灯，指引你前进的方向。设定一个切实可行的工作目标是十分必要的。那么，我们究竟该如何选择或是制定正确的目标呢？应考虑两个方面：一是目标要符合自己的价值观，二是要了解自己目前的状况。

1. 设立目标的三要素

(1) 目标要有可信性

目标必须要有可信性。目标应当对谁有可信性呢？当然是你自己。别人信不信不重要——你自己不相信，就无法实现。

(2) 清楚地界定目标

如果你的目标含混不清，等于没有目标，只是愿望而已。目标必须明确，愈清楚愈好。不要写“我要赚大钱”，而要明确“我要赚××（数额）”。加上期限，比如说“年底前”“2018年”。这样才是明确的目标。至于如何赚？赚到钱后要买什么……统统要写清楚。

(3) 需要有强烈达到目标的欲望

不只是想要，而是“热切”地欲望。欲望是达成目标的动力，没有“欲望”的目标面对现实时苍白无力。

2.记录并管理你的目标

如果要将自己的目标与梦想化为力量，那么就在你的记事本上画出自己的人生金字塔，也就是自己在工作上希望达到的终极目标。

这就是你的人生未来年表，必须要写的三个重点：列举好梦想与目标后，设立达成的日期；确定现状与梦想的距离；把达成的日期分段。

3.学会知难而退

在某些情况下，你不得不面对知难而退的境况。比如，一个能干且直率的同事，是一个人在工作中所拥有的最重要的资源。在工作方面，经验丰富的工作人员经常会建议新人在何时何地怎么做。他们所提供的信息，通常出自亲身经历，如果你能在行动之前，事先向他们了解信息，就能避免重蹈覆辙，减少不必要的损失。向前辈请教，是个事半功倍的好方法。

当你确定好一个工作目标，你会感觉有一种无形的动力，工作起来就会更加积极主动，从而高效工作。