

提高人生素质丛书
TIGAORENSHENG SUZHI

如何面对 生活中的压力

Ru He Mian Dui Sheng
Huo Zhong De Ya Li

张浩◎著



光明日报出版社

如何面对生活中的压力

张 浩 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何面对生活中的压力 / 张浩 著. —北京: 光明日报出版社, 2001. 1

(提高人生素质丛书)

ISBN 7 - 80145 - 343 - 3

I. 如… II. 张… III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 78086 号

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 6308 2436

新华书店北京发行所经销

廊坊人民印刷厂印刷

※

850 × 1168 1 / 32 印张: 11 字数: 280 千字

2001 年 1 月 第一版 2001 年 4 月 第一次印刷

印数: 1 - 3000 册 ISBN 7 - 80145 - 343 - 3/G · 192

全套定价 137.60 元(本册定价: 19.80 元)

前 言

活得累是现代人的通病，这就是生活、工作中的压力造成的。生活中的好多事都不是随心所欲的，我们要懂得压力是无所不在，如影相随的。只要你对生活有要求，你就有压力；除非你无欲无求，那么你的一生也就是平淡如水的一生。所以，压力就如我们做菜的调料，是我们在生活中不可缺少的！

这一点，我是深有感触的。在平时生活中，如果没有任何压力，好像无所事事，时间就这样悄然流逝；如果做某件事压力很大，而且还要非做不可时，自己有时也很惊讶自己的能力，好像一下子爆发出来，事后反倒感激当时的压力了。所以我说生活需要有人给你加压，这是你的动力！

我们要正视无处不在的压力现实，接受生命的真相，学会驾驭压力，和压力共处，不做压力的奴隶，面对压力，走过去，逆境就会顺转！

没有压力就是寂寞与孤独，让我们善待压力吧！

本书论述了压力的来源和化压力为动力的经验，希望给你以启迪！

作 者

2001年1月于北京

目 录

第一章 什么是压力 为何会有压力	(1)
●决定压力的因素在自己	(2)
●情绪和情感与压力的关系	(2)
●生活中为何有压力	(4)
1. 期望值过高	(4)
2. 雇员与老板之间的压力	(5)
3. 工作过度和时间紧张造成的压力	(6)
4. 来自同事之间的压力	(8)
5. 来自情感方面的压力	(10)
6. 来自职业责任的压力	(10)
7. 来自家庭方面的压力	(12)
●控制自己的情感——战胜自我	(12)
●压力到处都是，而你要做的是继续生活得很快乐	(15)
●想一想，你在生活中有没有压力	(15)
●哪些事情会让你感到压力呢	(17)
●压力是生活的一部分	(19)
●过分看重自己，压力会更大	(19)
●把握现在立即去做	(21)
●客观条件是我们自立的土壤	(23)

- 压力的另一信号是生理上的疲惫 (26)
- 抱怨自己是另一种方式的压力 (27)

第二章 接受工作 就是接受压力 (29)

- 人生是由无数压力组成的念珠 (30)
- 人生的失败并不是由压力造成的 (31)
- 弱点是导致我们害怕压力的根源 (33)
- 面对压力, 适应环境, 调整心态 (35)
- 面对压力, 接受现实, 事在人为 (37)
- 克服你在工作中的倦怠感 (39)
- 刺激一下自己, 让自己振作起来 (40)
- 做为竞争的胜利者, 竞争要有风度 (43)
- 你是怎样面对现实中的工作压力的 (44)
- 战胜多次失败的艾柯卡 (45)
- 充满必胜信心的李嘉诚 (52)
- 怎样战胜面试的压力 (55)
- 没有压力的工作就像没有盐的菜 (57)
- 不同的生活造成不同的人生压力 (58)
- 身体健康, 才能抒发压力 (60)
- 长期压力和过多失败会让人孤独 (62)
- 努力把一个个小的压力妥善解决 (64)
- 将压力维持在一个有利的范围内 (67)
- 承认压力 接受挑战 (68)
- 有信心的做好一切工作 (69)
- 树立心理上的自我形象 (70)
- 做一个自我建筑师 (71)
- 面对困境, 换个角度去思考 (73)
- 面临压力, 学会自制 (76)

●敢于决定，不怕犯错	(79)
●能将失败视为经验是一项大的胜利	(80)
●清除成功的概念	(81)
●从失败中得来经验也是成功	(82)
●面对压力，失败不可怕	(84)
●接受生命的真相，做成功的人	(87)

第三章 每一次压力 就是一次动力

●压力能挖掘你的潜能	(89)
●我们只是还没有成功	(92)
●制定目标，可帮你做很多事	(94)
●控制忧虑，做事须利	(95)
●重放回忆的中波	(96)
●决定主宰人生，而不是遭遇主宰人生	(98)
●害怕失败的压力会淹没正确的结论	(99)
●控制你愤恨不平的习惯	(100)
●在压力面前排练处理好问题的顺序以免被围	(102)
●分配你的精力适时发泄	(105)
●做个有心人，和压力共处	(107)
1. 勤奋是事业成功的重要条件	(107)
2. 寻找处理压力的技巧	(108)
3. 不要抛弃压力，与之和平共处	(110)
●在压力面前保持执着的信念	(113)
●记住你的积极目标	(115)

第四章 认识压力 才能缓解压力

●认识评价压力，可缓解压力	(118)
---------------------	-------

●控制时间，减少压力·····	(122)
●利用好自己的关系群，减轻压力·····	(122)
●掌握沟通方式，巧妙避开压力·····	(123)
●认识压力就是认识自己·····	(124)
●分析自己，做出正确的选择·····	(126)
●分析自己的能力，找出自己的优势·····	(128)
●情感纠葛与压力的轻重关系·····	(129)
●性别与压力的错位关系·····	(130)
●在追求人生目标的过程中，不断地调整自己·····	(131)
●驾驭困挫的循环·····	(133)
●通过自我分析，给自己一个正确的评价·····	(135)
●冥想可缓解压力·····	(137)
●冥想可帮你控制一切·····	(140)
●在你痛苦时，流泪也能缓解压力·····	(141)
●体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药·····	(143)
●认识压力准备最佳心理状态·····	(145)
●千万不要忽略压力对身心的负面影响·····	(147)
●把压力列出名单，然后再解决它·····	(148)
●恪守中庸之道·····	(148)
●情绪过激会失去解决压力的良好机会·····	(150)
●在压力面前争取群体支持·····	(154)
●在处理压力时可以用柔性兵法·····	(156)
●面对压力，保持健康的心态是你胜战的筹码·····	(160)
 第五章 过度压力的解决方法 ·····	 (164)
●面对压力，你所要实施的第一步·····	(165)
●过度压力对人生理上的影响·····	(165)
●过度压力对心理上的影响·····	(167)

●生活中,造成过度压力的多种原因	(169)
●只有清楚压力的来源,才能克服压力	(171)
●如何对待过度压力	(173)
1. 自我肯定会让你获得前所未有的自信	(174)
2. 要想获得快乐,必须学会三种放松之道	(176)
●处理过度压力的方法	(180)
1. 处理人生过度压力方法之一——逐步适应	(180)
2. 处理人生过度压力方法之二——溜之大吉	(181)
3. 处理人生过度压力方法之三——处惊不变	(183)
4. 处理人生过度压力之四——忘却悲痛	(184)
●找别人提供心理上的支持	(186)
●在失败中寻找机遇	(188)
1. 重新认识自己的过去	(188)
2. 从失败中摸索事业的目标	(189)
3. 挣脱羁绊,扩大选择范围	(190)
4. 学习新知识	(191)
5. 寻求帮助	(192)
●工作有挫折 跳槽也要慎重	(192)
1. 跳槽也是发展事业的重要途径	(192)
2. 想一想你为什么跳槽	(193)
3. 三思而后再跳槽	(194)
4. 人过中年少跳槽	(196)
●追求的目标越高,战胜压力的力量就越大	(196)
●解开过度压力阀门的七大步骤	(198)
●面对无法摆脱的压力,把心事转向其他事情	(199)
●在压力面前坚持到最后才是胜者	(203)

第六章 面对压力 不要怨天尤人	(210)
●要有颗自在的心.....	(211)
●不要做“别人式”的心理奴隶.....	(213)
●先“放心”面对，再“用心”去解决.....	(213)
●不向压力和命运屈服.....	(215)
●逃避压力是懦弱的表现.....	(218)
●面对压力不要怨天尤人.....	(220)
●面临压力不要久拖不决.....	(222)
●面对压力，冲破自我樊篱.....	(224)
●面对压力，解脱墨守成规.....	(226)
●面对压力，不要自我否定.....	(228)
●车到山前必有路.....	(230)
●排出悲观的深渊.....	(231)
●承受高度压力.....	(231)
●懒惰使你失去很多机会.....	(232)
●适度的压力是利多于弊.....	(234)
●面对压力所产生的自卑是人生无形的枷锁.....	(236)
1. 只有真正地认识自卑，才能超越自卑.....	(238)
2. 别让人生自卑的包袱越背越重.....	(239)
3. 保持积极健康的自我意识.....	(240)
4. 自我是自己最好的朋友，不是最大的敌人.....	(241)
●在社交关系上，要相信自我的表现是最佳.....	(244)
●学会控制自我情绪对将来的人生很重要.....	(246)
●反省自我是为了摆脱压力超越自我.....	(247)
●没有压力就是寂寞与孤独.....	(249)
1. 心理压力过低会导致身心不健康.....	(249)
2. 要想出人头地，就得不断进取.....	(251)

3. 做一个立刻就行动的人，哪怕是错误的	(252)
●人生失败的三十一一种原因	(253)
●逆境是每个人都不可避免的	(258)

第七章 化解压力 转为一种助力

●用欢乐的心情，迎接生活中的每一天	(260)
●走过去 逆境转顺	(262)
1. 面对逆境，要采取积极态度	(262)
2. 逆境会变成好运的台阶	(264)
3. 反思失败不要自我封闭	(266)
4. 冲出困境的道路很多，关键是做出正确的选择	(267)
●要有我也能做到的决心和恒心	(268)
●要有自信的面孔	(269)
●度过压力所造成的人生低潮的 12 个原则	(269)
●生活简单，是人生的一大乐事	(270)
●快乐是一种心理的习惯	(272)
●用镇静的心态面对生活中的压力	(273)
●在紧张的生活中，要适当放松自己	(274)
●解决索然无味的压力，增加生活的乐趣	(276)
●要想改变现状，就要改变你的生活方式	(281)
●敢想才敢做	(282)
●给自己加压，你会得到许多新构想	(283)
●学会危机处理	(285)
●善于构思是你智慧的宝库	(287)
●良好的自信心是人生无法摧毁的坚实基础	(288)
●要有果断作出决定的重要能力	(291)
●达到人生自信的五条要素	(294)
●生活中解决压力的八种方法	(295)

- 生活中应付冲突的六种法则 (296)
- 学会放松是人生幸福的一件大事 (297)
- 教你放松的几种方法 (298)
- 幸福的家庭生活会让压力烟消云散 (301)
- 懂得放弃,会让你的人生充满光辉 (303)

第八章 把握今天 是为了拥有明天 (305)

- 健康的身体是成功的基础 (306)
 - 1. 保持健康 善待自己 (306)
 - 2. 保持健康身体原则之一——注意运动 (307)
 - 3. 保持健康身体原则之二——注意睡眠 (307)
 - 4. 保持健康身体原则之三——注意饮食 (309)
- 相信自己是成功的起点 (310)
- 把握自己,走自己的路 (312)
- 保持进取心,你会成为杰出的人物 (313)
- 在人生关键时刻,表现良好的三条原则 (314)
- 不放过任何一个成功的机遇 (315)
- 认识自我在生活中所扮演的角色 (317)
- 不要轻易改变自己的目标 (318)
- 认识压力的三个阶段,最终战胜压力 (319)
- 利用压力,巧妙取胜 (320)
- 消除压力所带来的紧张情绪 (321)
- 挑战压力会产生无穷的力量 (322)
- 在工作中不要失去热忱 (323)
- 使自己忙碌起来,锻炼处理紧急问题的能力 (325)
- 做自己喜欢的事,让自己处于轻松之中 (327)
- 敬业才有机会成功 (328)
- 自我意识直接影响你的成功 (329)

●战胜自我 成功保证	(330)
1. 懂得自我激励	(330)
2. 学习双重激励, 扮演两种角色	(332)
●把握今天, 是为了拥有明天	(333)
●洞察人生, 迈向快乐人生大道	(335)

第一章

什么是压力 为何会有压力

什么是压力？为何会有压力？怎么驾驭压力控制自己的情绪？这是值得深思的问题。现实生活中，压力无处不在，如影相随，伴你左右。

无论外界因素是多么紧张、多么不愉快，都不是我们是否感受压力的主要原因，真正的决定性因素是我们自己，是我们自己有没有这种承受力和自制力。

自制力，是一种善于控制自己的情感，约束自己的言行的品质。对盲目冲动和消极情绪的高度克制，善于排除身体内外的干扰，坚决采取理智的行动，是这种品质的集中表现。所以说承受力和自制力对压力的存在，起着决定性的作用。

●决定压力的因素在自己

保持良好的自我状态是成功心理的要素之一。因为情感和情绪的变化对人的心态与行为有着直接而巨大的影响。良好的情感就像发电机一样能够正常“供电”，振奋精神，促进和保持生活的正常运行，甚至有可能酿成灾祸，烧毁一切。如果我们每当遇到不良刺激或遇到不如意的事情，就听任自己堆积烦恼，积存忧虑，再去污染别人的情绪，那就是在破坏自己的人生，损害自己的处境。这种破坏和损害往往是严重的，多方面的，并带有连锁反应，首先是损害自己的身心健康。压力并不在于外界因素，而在于自己，就看你如何驾驭它。

●情绪和情感与压力的关系

情感与情绪大体是一回事，就意义来讲是近义词。不过，情感是较为内在的心理反应，情绪是心理活动的外在表现。情感与情绪作为人们对外界各种精神刺激因素的反应，其本身就是心理状态的表现，因此说，情感和情绪不良会损害人的心理健康，或者说，情感和情绪的不良正是心理不正常的正常表现。

俗话说：人非草木，孰能无情。在我们生活的大千世界中，每个人都要面对许多人事的变化，都要受到各种各样的刺激和压力。情绪反应不仅要通过心理状态而且要通过生理状态的广泛波动实现的。祖国医学把人的情绪归纳为七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。但是当这些精神刺激因素超过人的承受限度，或长期反复刺激，便会引起中枢神经系统的失调，波及内脏功能紊乱，因而发生疾病。

人的心态，尤其是情感和情绪是生命的指挥仪和导向仪。在

一切对人不利的影响中，最使人颓丧、患病和短命夭亡的就是不良情绪和恶劣心境。相反，心理平衡，笑对人生，特别有利于身心健康。所以有人说：“自信而愉快是大半个生命；自卑和烦恼是大半个死亡。”愉快的情感会使身体健康不容易患病，使患病者乃至重病患者得到康复，创造奇迹。

在我们的人生道路上，不如意的事十有八九，使我们的情绪陷入低潮，情感受到损失和折磨。不良的情绪必然会损害人际关系，使我们失去一些机遇。

我们知道，世界上的人和事是复杂的，都有多重性。可为什么在为人处事的时候，却会出现“要么极好，要么极坏”的极端呢？这是因为人们常常被潜伏在心中的偏激情绪所左右。情绪往往是人们待人处世的一副有色眼镜，使人难以实事求是，恰当看待。

在处理压力时，若经常戴着有色眼镜，被自己的一时情绪所支配，就很容易失掉一个又一个锻炼自己的机会。我们不能被偏激的情绪所支配而决定取舍，本来是一件应该去做的好事，却因一时对它看不惯而放弃了它；而对本来不该参与的坏事，却因一时的好感和冲动盲目地投身其中，其结果也就可想而知了。

情绪不良，心理灰暗，你就没有与人交往的欲望和兴趣，很容易自我封闭，性情孤僻。但实际上，你不可能不与别人接触和相处，那么不良情绪会使你的言谈、神态、举止不对头，有意无意地给别人以不良的信息刺激。怎么不影响你的事业成功呢？

如果你是一个对别人怀着敌意而时常烦恼，容易发脾气的人，那么为了你自己，也为了改善人际关系，你的当务之急就是应当平静地消除你的恼怒心情。一个人的敌意来自他那灰暗的心理和对别人的不信任，一个心理灰暗的人即使他并不清楚别人在想什么，他也会在那里怀疑别人怀着不良动机。这一连串恼怒、怀疑和报复的连锁心理反应，很容易使人昏头胀脑、失控发病、

说蠢话、办蠢事。

俗话说，人倒霉了喝口凉水都塞牙。这就是说，一个人情绪糟糕，往往会觉得一切都糟糕，即使遇到了好事和良机的预兆，没有压力也感到有压力而使自己躲避起来，或者拒之门外，一脚踢开。所以，不良情绪又一种危害，就是容易把事情弄颠倒，失去难得的机遇。一般来说，人们在情绪不稳定时其判断力是靠不住的。这种情况下，最好不要做出重要的选择。

不良情绪还会破坏人生效率。人们常说，祸不单行，福无双至，这主要也是不良情绪在作祟。各种不如意的事情，如丢失财物、亲友别离、环境变化、工作挫折、家庭不和等等“负性事件”，都会打破当事人原先的心理平衡，使人处于悲观、消沉、烦恼、紊乱的心理状态。人在这种不良心态下生活与工作，便会心不在焉，注意力分散，引发又一次“负性事件”。显然，祸不单行，并非是命运和你作对，主要是你情绪不良，心理失衡造成的。我们每个人总是生活在矛盾的世界中，心理平衡时常有被打破的可能，一旦打破，就有可能连续出错，这样一来，怎么能正常有效地生活、工作呢？请记住，在你情绪不良时，最好不要做出重大决定，以免铸成不可挽回的错误，把压力引到自己的身边来。

●生活中为何有压力

1. 期望值过高

不切实际的过高期望是造成过度压力的主要原因之一。倘若不断地对自己期望过高，我们就会过分费力地驱使自己，就会永远对结果失望。不切实际的自我期望常常与上述的角色不明确和