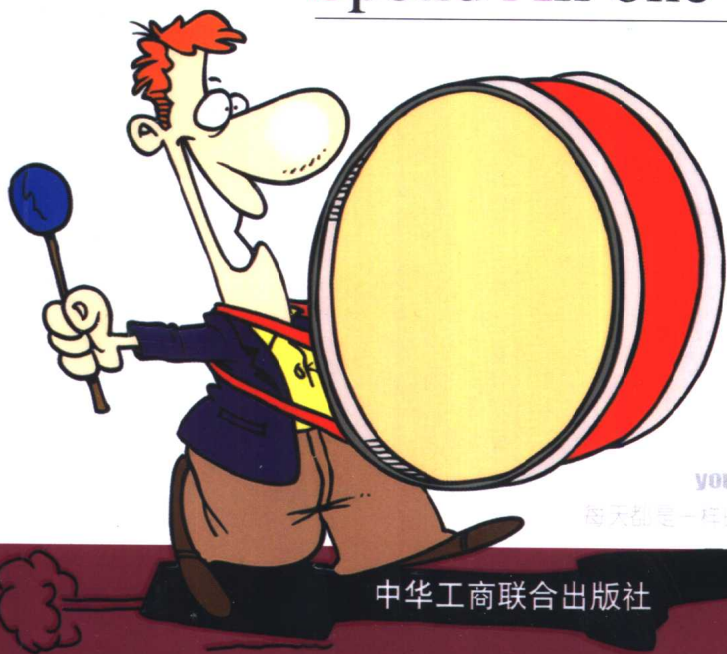


轻轻松松 过一生

缓解压力的 **80** 个鬼点子

Take it Easy
Spend All one's Life

白 马◎ 编著



Every day is the same,
you make the difference!

每天都是一样的，但你可以使它们不同。

中华工商联合出版社

轻轻松松过一生



缓解压力的

80

个鬼点子

白马◎编者



Every day is the same,
you make the difference!

每天都是一样的，但你可以使它们不同！

中华工商联合出版社

AND ALL ONE'S LIFE

责任编辑:王国瑞 郭敬梅

版式设计:王国瑞

封面设计:李 栋+孙希前

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松过一生:缓解压力的 80 个鬼点子/白马编著.北京:中华工商联合出版社,2002

ISBN 7-80100-909-6

I. 轻... II. 白... 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(2002)第 079693 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

北京卫顺印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 10.75 印张 200 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 0001-8000 册

ISBN 7-80100-909-6/Z·211

定 价:19.80 元



每个时代的人都有属于他们那个年代的忧虑。而我们这一代，能带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求、社会的飞速发展、科技的日新月异等等。压力无所不在，谁也躲避不了。是做个压力下的懦弱者，还是做个真正的勇士，全看你自己。

压力可以使你消极避让、一蹶不振，也可以转化为动力去创造人生的奇迹。因此若能将心理压力维持在一个有利的范畴之内，寻找到一个平衡点，我们就能化压力为动力，向成功迈进，享受美好人生。

现在，就点燃我们的热情，尽情地追求美好的人生吧！



前 言

人生一世，谁不希望能够活得快快乐乐，轻轻松松？相信这也是每个人心中的一个梦。然而，在现代社会中，要求生存并且能够活得健康快乐，有如战乱时要求生存及健康快乐一样困难。

尼采说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们心想事成、无忧无虑地过一辈子。所以我们只能自己帮助自己，用积极的心态面对生活，才能战胜压力，享受美好人生。

1

西方有一句谚语说得好：“同是一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”人的压力多半是来自自己对自己的苛求、贪婪、攀比、自卑和没有明确的生活目标。列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变世界，但却极少人想改造自己。”

在我们的生活中已经有太多灰色的日子，太多蒙尘的记忆，太多的悲伤、失望与痛苦。古人说：“境由心生。”一个人能不能快乐地生活不在于他受到多大的压力，而在于他怎样对待压力。也就是说人们拥有怎样的生活，完全取决于

他怎样对待生活。

压力是我们每个人在生活中必须应付的难题。一个懂得生活、懂得如何管理自己压力的人，不会让自己被压力击垮，更不会让自己陷入痛苦与不幸的泥沼中，而是将压力视为人生拼搏的动力，利用压力获取人生的幸福快乐。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行动；播下一种行动，收获一种人生。人的心态积极，就会主动去面对压力，把压力看成朋友，与压力共舞。善于管理压力的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的经历变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……

这是我们所向往的生活，可是怎样才能有这样的生活，怎样管理我们的压力呢？本书所要讲述的就是这样一个问题。翻开这本书让我们一起详细分析：压力是怎样产生的？它对我们的生活和自身有什么危害？我们怎样缓解压力？怎样化压力为动力？怎样走出心灵的误区？怎样把握现在，充满热情地生活？此外，我们还为您奉上了 80 个一分钟减压的小诀窍，让您随时随地摆脱压力的困扰。

世界太大，生命太短。我们走在一个具有太多的欲望和太多的理论的人生路上。而本书为我们指引了远离压力、寻找幸福的方向，帮助我们正确看待与管理我们的压力，创造属于自己的快乐与幸福。





目 录

压力与幽默——鬼点子帮你减压

第一章 压力的产生

1. 要知道压力是生活中的现实 3
鬼点子一：培养幽默感
2. 压力的真正原因在于你如何看待和思考事物 5
鬼点子二：利用色彩转换心情
3. 了解压力影响你的两个方面 9
鬼点子三：全身放松
4. 长期的压力是非常危险的 15
鬼点子四：散步
5. 压力正在影响着你的健康 18
鬼点子五：喝水
6. 产生工作压力的原因 21
鬼点子六：建立建议箱
7. 对付家庭中的压力 28
鬼点子七：记下时间
8. 女性所面临的特殊压力 32
鬼点子八：运动

9. 把那些压制我们的事情列入清单 36

鬼点子九：购物

10. 在压力面前排列好处理问题的顺序 39

鬼点子十：勾去已完成的工作

第二章 缓解和接受压力

1. 身体健康，才能缓解压力 45

鬼点子十一：体育锻炼

2. 放松身体的 20 个步骤 48

鬼点子十二：看喜剧

3. 在心脏病发作前就争取积极的行动 51

鬼点子十三：沐浴

4. 放松精神有助于缓解焦虑引起的不适 56

鬼点子十四：缩短开会时间

5. 改善饮食习惯 60

鬼点子十五：吃根脆萝卜

6. 冥想可以缓解压力程度 64

鬼点子十六：享受个人空间

7. 你对自己了解多少 67

鬼点子十七：自问自答

8. 建立明确的生活目标 71

鬼点子十八：做记录

9. 你的选择决定你的生活质量 75

鬼点子十九：调整压力警报

2

轻轻松松过一生 QIANQIANQINGSONGSONGSONGQUOWUYISHENG





10. 把压力维持在最佳程度 78
 鬼点子二十：用“我们”消除自卑
11. 幸福家庭是美好人生的基石 82
 鬼点子二十一：别让周末浪费
12. 友谊是解除压力的重要助力 85
 鬼点子二十二：找个贴心知己
13. 直面压力，败中取胜 89
 鬼点子二十三：选择自己感兴趣的话题
14. 善于确认自己的成就感 93
 鬼点子二十四：数完数字再行动
15. 用积极的自我暗示解除压力，恢复自信 97
 鬼点子二十五：参加俱乐部
16. 在压力面前争取团队支持 101
 鬼点子二十六：对人微笑
17. 挫折恢复力 105
 鬼点子二十七：压力过大记得看医生
18. 在逆境中轻松生存 109
 鬼点子二十八：对自己微笑
19. 学习接受某些压力 116
 鬼点子二十九：使用肯定语气
20. 自找压力 122
 鬼点子三十：请人代接电话
21. 在压力面前坚持到最后 125
 鬼点子三十一：加快走路速度

第三章 克服压力产生的不良情绪

1. 克服做错决定后的恐慌 131
鬼点子三十二：估算计划所需时间
2. 清除恐惧带来的压力 135
鬼点子三十三：引进试行计划
3. 认清造成紧张的因素 139
鬼点子三十四：逐渐增加工作量
4. 打倒社会恐惧症 142
鬼点子三十五：相信自己
5. 忘却仇怨 149
鬼点子三十六：听孩子们的述说
6. 逃离抑郁之门 153
鬼点子三十七：态度更幽默一点
7. 认清孤独的面貌 159
鬼点子三十八：写下一年的目标和工作要点
8. 如何摆脱后悔 162
鬼点子三十九：置身高楼大厦的顶部
9. 摆脱内疚情绪 165
鬼点子四十：让周围人提醒你
10. 成为你情绪的管家 168
鬼点子四十一：记录名言警句





第四章 走出认识误区

1. 克服觉得自己是个没用的人 175
鬼点子四十二：学新技术要有自信
2. 正确疏导自卑感 178
鬼点子四十三：参加职业培训
3. 小心思想消极的人 183
鬼点子四十四：帮助同事
4. 懒惰会使你失去很多机会 187
鬼点子四十五：清理环境
5. 小心承诺带来的压力 190
鬼点子四十六：避开对你不利的环境
6. 要玩不一定要赢 194
鬼点子四十七：不要放钟表在身边
7. 正确地面对批评 198
鬼点子四十八：尊重别人
8. 排除惧怕未知的心理 202
鬼点子四十九：结交新朋友
9. 不要仅凭自己的直觉下赌注 207
鬼点子五十：先做自己喜欢的事
10. 优秀者不一定总能成功 211
鬼点子五十一：读成功者的传记
11. 消除优柔寡断的癖病 216
鬼点子五十二：赞美自己

12. 水至清则无鱼 220
鬼点子五十三：大吃一顿
13. 认清猜疑 225
鬼点子五十四：只带必要的东西
14. 小心“高处不胜寒” 230
鬼点子五十五：说真话
15. 不可过分苛求公正 234
鬼点子五十六：哼唱欢快的歌曲
16. 不要依赖药物 240
鬼点子五十七：改善食谱
17. 在你情绪不良时，最好不要做出重要选择 244
鬼点子五十八：把令你焦躁的原因写在纸上
18. 检视习性，正视改变 247
鬼点子五十九：接受有用的观点

第五章 轻松工作

1. 为缺乏乐趣的工作增色 253
鬼点子六十：改善工作环境
2. 工作一小时以上，休息5分钟 256
鬼点子六十一：玩益智玩具
3. 积极地增进办公室生活的品质 259
鬼点子六十二：将座位靠近窗边
4. 正确对待流言蜚语 262
鬼点子六十三：用音乐取代闹钟





5. 自己配制“融洽剂” 266
鬼点子六十四：抱胳膊或双膝
6. 跳脱“星期一症候群” 272
鬼点子六十五：记录自己的成功决定
7. 选择你喜欢的工作 276
鬼点子六十六：欣赏自己的照片
8. 协助处在压力下的同事缓解压力 279
鬼点子六十七：把工作排序
9. 做工作的主人 282
鬼点子六十八：不带工作回家

第六章 把握现在，点燃生活的热情

1. 在压力面前反思自己 289
鬼点子六十九：经常自问
2. 学会给自己定位 293
鬼点子七十：做总结性发言
3. 学会宽恕 297
鬼点子七十一：给自己放一天假
4. 学会感激 301
鬼点子七十二：感谢别人
5. 每个人都可以改变常规 305
鬼点子七十三：换种方式上班
6. 以正确的心态应对问题 309
鬼点子七十四：设定可行目标

第一章

压力的产生

每个时代的人都有属于他们那个年代的忧虑。而我们这一代，能带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求，以及科技发展的日新月异等等。压力无所不在，谁也躲避不了。

而生活在压力下的我们既不是超人亦不是圣人，我们都仅仅是普通人而已。我们都是压力的创造者，也是压力的承受者。人生之旅对每个人来说都不是开满鲜花的阳光大道，我们可能经历过承受压力的困苦绝望的时刻。所以我们需要了解压力是怎样产生的，对我们造成什么样的影响。这样才有助于我们针对压力的产生制定出行动计划，以便战胜压力，享受美好人生。



1. 要知道压力是生活中的现实

在今天动荡不定的商业环境中，人们都需要面对他们在工作和个人生活中不断出现的问题和压力。

如何对付面临的压力和挫折对人们来说是一个重要问题，包括他们中间那些最出色、最有成就的人。

无论你是谁，在一段时间内总会遇到一些问题。要想生活得幸福快乐，就必须接受这些问题，把它们当作现实生活的一部分，并且尽力解决这些问题。你不能期望将这些问题一次性解决，然后“一直过着幸福快乐的生活”，那是童话中才有的事。

困难和压力是生活中的现实。“每天都会有一些事情发生”。有些困难伴随我们一生，其中有些被解决，有些自然消失。但每天都会有新的困难出现，这就是生活的现实。

其实，压力不是我们这一代才发明的。早在 19 世纪 80 年代，美国医师华德就已经有著作论述当代生活的压力。他形容压力足以让人“神经耗竭”。

美好的过去并非真的那么美好。事实上，每个时代的