

压力分两种：
一是适度的压力，二是过度的压力

人的潜能是巨大的可开发资源

一个普通人充其量也只不过使用了其潜能的1/10，甚至还不到1/10，
所以，适度的压力是动力，对人大有益处。



跟我学 减轻压力

过度的压力是人生一大灾难



走出心灵的误区，摆脱沉重的生活

早在19世纪80年代，美国医师华尔德就有著作论述压力，他形容压力足以让人“精神耗竭”。
压力的波及面之广，危害力度之大，让我们不得不以严肃的态度重视减压这一问题。

吕叔春 编著

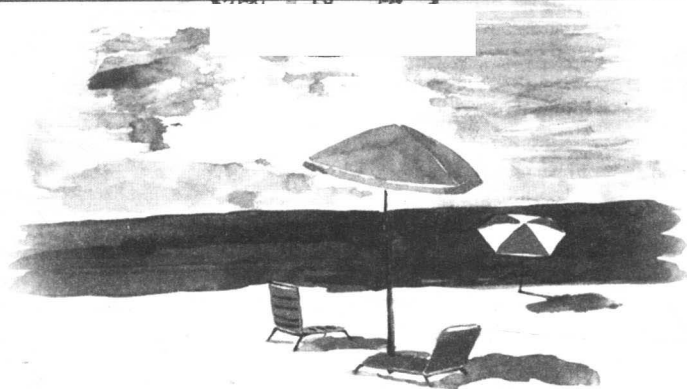
海潮出版社

人的潜能是巨大的可开发资源



跟我学 减轻压力

过度的压力是人生一大灾难



吕叔春 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我学减轻压力 / 吕叔春编著. —北京: 海潮出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80213-318-1

I. 跟… II. 吕… 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 (2006) 第156016号

跟我学减轻压力

吕叔春 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

中国电影出版社印刷厂印刷装订

开本:640毫米×960 毫米 1/16 印张:23.875 字数:220千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 978-7-80213-318-1

定价:28.80元

前言 P R E F A C E

压力分两种：一是适度的压力，二是过度的压力。

适度的压力可以挖掘人的潜能。人的潜能是巨大的可开发资源，一个普通人充其量也只不过使用了其潜能的 1/10，甚至还不到 1/10，所以，适度的压力是动力，对人大有益处。但是，物极必反，如果压力过度，结果就有点触目惊心了：首先是生理方面的反应，心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等等一系列症状层出不穷，接着是各种各样的疾病蜂拥而至，比如心脏病、胃溃疡等。据调查 75% 的疾病是由于过度的压力造成的或使之恶化的。其次是心理方面的反应，忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁……过度的压力像一个狰狞的魔鬼威胁着我们的健康、心灵、生活甚至生命。

所以，减压刻不容缓；减压，迫在眉睫；减压，势在必行；减压，十万火急！

早在 19 世纪 80 年代，美国医师华德就有著作论述压力，他形容压力足以让人“精神耗竭”。压力的波及面之广，危害力度之大，让我们不得不以严肃的态度重视减压这一问题。尤其在当今这个竞争

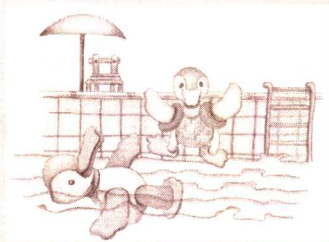
前言

P R E F A C E

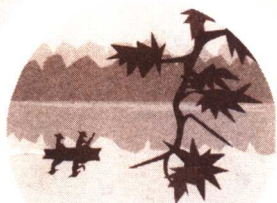
愈来愈残酷的社会，工作中、学习间、家庭里，压力无时不在，无处不在。那么，有没有一种较好的方法教导或引导我们来缓解沉重的压力呢？在此，我怀着真诚而严肃的心态向大家推荐这本《跟我学减轻压力》。

本书语言精练，结构严谨，科学性与趣味性并重。它能给你提供缓解压力的方法，让我们仔细阅读品味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，走出心灵的误区，摆脱沉重的生活，把握住生命中所有的幸福和快乐，轻轻松松地登上人生的巅峰！

过度的压力是人生一大灾难，它足以摧毁我们生命的堡垒，所以我们必须学习减压，那么让我们从现在开始，从读这本书开始——



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



目 contents 录

放松自己，以退为进

要减压先认识压力	003
以积极的心态对待生活	005
保持弹性，适应变化	010
享受孤独	017
排除生活中的障碍，不为生活所左右	020
不要追求 100%的圆满	022
培养乐观豁达的性格	025
卸下重担，触摸快乐	027
防止愤怒	029
放松自己，以退为进	033
改变观念，迅速远离压力	037
学会与挫折与压力进行抗争	042
在运动中寻找快乐	050
减轻精神压力 5 节操	053
减轻工作压力种种	055

用良好的人际关系化解压力

健康快乐始于足下	061
医生的减压处方	064

目 contents 录



心病心治的减压法	068
笑出轻松，哭中发泄	073
示爱减压	077
用良好的人际关系化解压力	081
与焦虑吻别	086
教你轻松挑战职场压力	089
一加一大于二的快乐法则	093
了解快乐的价值观	095
越过寂寞与快乐对饮	101
找到属于自己的快乐	105
营造融洽的人际关系	108
减轻压力要学会诉苦	112
选择好一个工作	115

充足的睡眠是减压的良方

做自己感兴趣的事	121
减少通勤	124
减少工作时间	126
消除电子压力	128
避免耗尽体能	132



目 contents 录

调整你的财务状况	135
中草药的奇效	136
充足的睡眠是减压的良方	140
适当纵容自己	142
压迫点穴法	144
性格处世法则	146
做个受欢迎的人	150
做自己情绪的主人	153
注意！保持健康的体魄	155
缓解压力的妙招	162
 放松自己的窍门	
不要怕压力是减压最好的技巧	167
自我推荐的要领	169
成功女性的心理调整	172
如何减轻孩子的精神压力	176
失去健康你会失去一切	177
放松自己的窍门	182
保持最佳状态的生活方式	184
读书使你的人格更加完善	185

目 contents 录



把工作变成娱乐活动	192
清理您的办公桌	196
保持条理性的 5 个小窍门	203
善于把工作分派出去	204
激情周末让压力见鬼去吧	206
让配偶保持好心情	210
冷静处世保持心态平衡	213

学会自我松弛

用平和梳理人生	219
拒绝浮躁	221
放弃是一门艺术	225
缓解病童压力法	227
瑜伽方法松弛身心	229
防止情绪低落对策	231
学会自我松弛	233
要懂得控制不良情绪	235
治疗不良情感的药方	238
化解恐惧压力	241
化解矛盾, 轻松工作	242



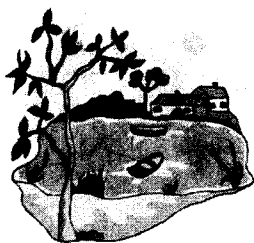
目 contents 录

竞争要懂技巧	244
壅塞不如疏导	247
坦然面对挫折	250
走出失恋的阴影	254

放松身体，减轻压力

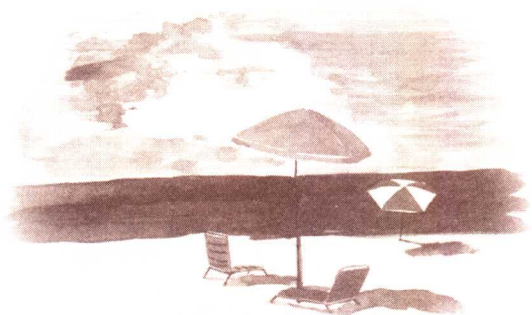
聪明老板，巧妙处理债务带来的压力	259
敲开恋爱大门的咒语	262
微笑是化解痛苦通向幸福的阶梯	265
从另外的角度去看烦恼	269
学会自我满足	274
不羡慕别人，享受自己	278
放下心理负担，过简单舒适的生活	282
定期发泄内心深处的坏情绪	286
原谅别人，平熄心火	291
心临美境，营建快乐心境	294
给自己找一个远离痛苦的理由	297
“外圆内方”处世	301
对付家庭中的压力	303
减轻女性面临的特殊压力	306

目 contents 录



放松身体，减轻压力	310
学会放松，缓解压力	
放松精神，缓解焦虑	315
缓解压力从饮食做起	318
调解压力警报	320
让友谊拉我们一把	322
自我暗示，反复叨念	324
爱你的仇人	328
祛除内疚情绪	331
花点时间休息	332
逆境中让你轻松生存	334
冥想法缓解压力	340
让心情放松的秘诀	342
交际有术，纵横捭阖	344
保持心态平衡	348
在竞争压力面前，调节自我情绪	350
学会放松，缓解压力	354
说出心事，减轻忧虑	359
在疲劳之前休息	366

放松自己，以退为进



跟我学减轻压力



要减压先认识压力

要减轻压力首先要认识压力。

生活中存在不同类型的压力：急性压力和长期性压力。急性压力是因诸如举办婚礼、安排会议或在高速路上车胎爆裂这样的突发事件所致。但这样的压力总是有终结的，一旦事情结束，压力也随之终止。急性压力有以下诸多症状：恼火、易怒、焦急、抑郁、肌紧张性头疼或偏头疼、背部疼痛、下颚疼痛、肌肉紧张、消化问题、心血管问题及眩晕。

但急性压力可能会零星发作，也就是说，一个接一个的压力性事件会产生持续的急性压力发作。那些经常一下接揽过多项目或工作的人就容易发生零星发作的急性压力。工作狂和那些 A 型性格的人是典型的该种压力的受害者。

有时，我倾向于把急性压力称作“有效压力”，因为随着急性压力，好事也就紧随而至，哪怕在短期内我们会感觉比较糟糕。这类压力让我们能发挥自己的最大能力，在规定的限期内完成任务，也能鼓励我们发挥潜能，对摆在我们面前的问题找出富于创意的解决方式。有效

放松自己，以退为进





跟我学减轻压力

压力的事例包括雄心勃勃的项目；积极的生活事件（搬迁、更换职业或终止不健康的关系）；积极面对恐惧、疾病或让我们感觉糟糕的人（这也是短期糟糕/长期有效的情况）。实际上，一旦压力性事件引发了我们情感、智力或心灵的成长，那这样的压力就是有效压力。与其说是压力本身，还不如说是你对压力的反应决定了该压力的有效性或无效性。由于我们看到自己从前未曾发现的品质——比如，可以由悲伤恢复到正常心情的能力，所以，亲人的去世有时也能促使我们的个人成长。因此，即使我们会哀伤一阵，死亡事件有时也能产生有效压力。

我所说的无效压力也就是长期性压力，这种压力由乏味、不活跃的生活以及长期持续的负面环境造成。一般而言，当压力性事件无法引导我们的成长时，那你遭遇的就是无效压力。负面事件不见得就能最终产生积极的结果，同样，这些事件产生的压力也可能导致长期性的慢性疾病。这并不是说，我们不会因有效压力而患病，但如果压力不能产生任何积极的效果，那么这对我们的健康就会产生更严重的影响。一些无效压力的实例包括：未能完成的工作；不成功的人际关系；因某些可怕遭遇或疾病而导致我们行为能力的丧失；长期的失业和贫穷；种族歧视、性别歧视、年龄歧视、宗教歧视；或找不到改变境况的机会。这些情况都会引发压力，自我价值低下，还有经常性的生理疾病。





除了急性和慢性压力，压力还可以以更精确的方式划分为：

生理性压力(体力消耗)

化学性压力(当你暴露在一个充满有毒物质的环境时——包括毒品及酒精类物质)

心理压力(当我们责任重大，并开始为这些事担心时)

情感压力(当诸如愤怒、恐惧、受挫、忧愁、背叛以及丧亲的感觉让我们精疲力竭时)

维生素缺乏性压力(当我们缺乏某种维生素或营养成分，并过多摄入脂肪、蛋白质或对食物过敏时)

创伤性压力(当 we 有过外伤的经历，如感染、受伤、烧伤、外科手术或高烧等)

精神压力(当我们没有固定的人际关系或信仰，个人生活目标等游离不定。总之，是当任何决定我们生活是否幸福的因素无法确定时)

总之，压力让我们感觉很糟糕。认识了压力，然后才能对症下药。

以积极的心态对待生活

英国讽刺作家史威夫特说：“愿你一生中，每个日子都过得充实而有意义。”

放松自己，以退为进





跟我学减轻压力

在这个充满活力的世界里，有一件重要的事，就是为每天订一个目标，然后向目标勇往迈进。坐着发呆，自怨自艾地让年华白白消逝，是最可怕的事。在你需要的时候，偶尔退到心灵的静室中松弛一下，让压力远走。

生活中充满创造力的人，会参加各种活动，使日子过得忙碌，趣味盎然。也会腾出一两个钟头，躲到心灵的静室里松弛一下。这种人即使在生活的重压下，也能够轻松处理一切。

美国克利夫兰印第安棒球队的队员劳里布朗，在他和别的球员相撞得头骨破裂后，不到七个星期又回到球场上。

影星小山姆·戴维斯几年以前在意外中受伤后，成了报章杂志上的头条新闻。而自此之后他比从前更加热心地表演，成为美国最多才多艺的演员之一。

在 75 岁生日时受到美国国会颁赠金章荣誉的诗人佛洛斯特，起初在国内默默无闻。他的第一本诗集是在英国出版，回国后名声才扶摇直上。

你也可能需要在许多烦恼之中，一再保持屹立不倒的精神。要积极地活着，就必须跟着生活的步伐前进。

在积极的生活中，最大的乐趣是忍受压力，摆脱困难、不幸和错误的束缚。

在此给我们对采取积极的态度和行动提出了如下忠告：

