

压力

这样排解

中国心理访谈网心理专家推荐

揭开压力的神秘面纱，撬开压在心头的巨石，
松绑你的心灵，更好地生活。

郭瑞增 主编

蓝天出版社

压力

这样排解

郭瑞增 主编

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力这样排解/郭瑞增主编. —北京:蓝天出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0005 - 0

I. 压… II. 郭… 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(2007)第 101378 号

出版发行:蓝天出版社

社 址:北京市复兴路 14 号
邮 编:100843
电 话:66983715
经 销:全国新华书店
印 刷:北京市小红门印刷厂印刷
开 本:16 开(710×1000 毫米)
字 数:240 千字
印 张:17
印 数:1 - 11000 册
版 次:2007 年 8 月第 1 版
印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

序言：

撬开压在你心头的巨石

在日常生活中，总会有各种各样、大大小小的压力伴随着我们，特别是在竞争如此激烈的现代社会中，压力过大的问题则尤为突出。学习、工作、恋爱、婚姻等等各个方面的压力接踵而来，以致让人无法喘息，身体和精神备受损害，引发各种身心疾病。

俗话说：“身无压力轻飘飘，压力太大吃不消。”压力并不是百无一利的，适当的压力不仅不会损害我们的健康，反而会刺激我们迎难而上，积极进取。面对压力就像是举重，适当的重量，我们可以将它举起，甚至有所超越，不仅强健了体格，还增强了应对的能力。但如果这个重量远远超过了力所能及的范围，那么无论你怎么努力，最终只能是失败。所以，过大的压力像一座大山，会压弯你的脊梁，直至把你压垮。这时候，你需要的是减压，把心头的巨石撬开，还心灵一片轻松。

物质生活不断改善和提高，人的精神状态却每况愈下。这表明，高速度、快节奏的现代社会在给人提供舒适的物质生活的同时，也给人的心理健康带来巨大的损害。因工作紧张、情感受挫、意外事故、家庭不睦等重大压力长期积压，由此而引发的担忧、害怕、委屈、惶恐等不良情绪得不到合理的宣泄，很容易引起各种心理疾病，诸如抑郁症、强迫症、失眠症、厌食症等，从而损害身体健康。因此，如何缓解心理的重压则是你身心健康的基础和关键。

面对生活中各式各样的压力，我们没有办法去选择接受哪一种，拒绝哪一种，但是我们却能够决定，用什么样的心态去面对压力，以哪种方法去解决压力。当今时代，是一个与压力共舞的时代，如何使压力变成动力，而不是使其成为我们的包袱；如何使自己在压力中奋

进，而不是受其煎熬，是我们必须面对和解决的问题。

本书则是以此为宗旨，教你认识压力，帮助你有效地减轻压力，指导你化压力为动力，不断提高生活质量，保持心理健康，使你事业更加成功，学习更加进步，婚姻更加幸福，家庭更加和睦。

心灵有不堪承受之重，不要给它太多的压力，撬开心头的巨石，还心灵以轻松。

目 录

Contents

序言：撬开压在你心头的巨石	1
---------------------	---

认识篇——全面了解压力

第一章 中国压力报告——了解现实生活的压力现状

一、压力无处不在	3
二、压力调查	4
三、不同群体面临着不同的压力	6
四、面对压力的无措	7

第二章 揭开压力的神秘面纱

一、压力辨析	8
二、现代人的生存压力	9
三、压力产生的原因	11
四、压力的表现	14
五、压力都有哪些危害	15
六、压力的影响因素	20

七、谁的压力最大	23
----------------	----

第三章 认识自我——磨好战胜压力的枪

一、个人品质——优秀的精神品质使人冷静地应对压力	26
二、人生态度——态度决定命运	28
三、归因模式——认识归因模式 轻松应对压力	29
四、应对资源——应对压力的兵器库	30
五、应对方法——特别的方法给特别的你	32
六、不做完美主义者——让心灵轻松自由地飞翔	35
七、你是工作狂吗——工作不是生活的全部	39
八、坚持写减压日记——知己知彼 百战不殆	42

方法篇——减压妙方共同分享

第一章 让身体放松

◎ 吃掉压力	45
一、饮食与健康	45
二、身体所需要的营养物质及其缓压功能	46
三、压力大的人,应该吃些什么	49
四、膳食中的“安眠药”	50
五、培养合理的饮食习惯	52
六、减压食谱 大家分享	54
◎ 洗去疲劳	56
一、沐浴减压——流淌的快乐	56

二、温泉减压——把压力泡走	57
◎ 玩走压力	59
一、游戏减压	59
二、旅游度假减压	62
三、运动减压——增加抗击压力的生命活力	64
◎ 睡掉压力	70
一、睡眠——对抗压力的良药	70
二、影响睡眠的四大因素	71
三、如何保证良好的睡眠	73
四、睡眠小常识	73
◎ 按摩减压——指尖上的舞蹈	76
一、韩式按摩——由内而外的身体照顾	77
二、泰式按摩——痛并快乐着	77
三、沐浴按摩	78
四、自我按摩	78
五、全身保健按摩	79
◎ 瑜伽——柔与美的融合	79
一、心与身的合一	79
二、减压瑜伽	80
◎ 肌肉放松——让身体彻底松弛	82
◎ 静坐——修养你的精气神	84

第二章 给心灵松绑

一、音乐减压——让心灵在优美的旋律中飞舞	86
二、催眠减压——梦游美妙境界	87
三、香薰疗法——让压力在飘香中四散	90
四、幽默减压——让心理放轻松	92

五、佛道思想——心灵的超脱	93
---------------------	----

第三章 减压误区

一、暴饮暴食	96
二、吸烟	97
三、酗酒——借酒减压压更大	99
四、赌博	100
五、疯狂购物	101
六、网络成瘾	102
七、其他错误的减压方法	103

第四章 减压妙方大家共享

◎ 减压妙方之休闲篇	104
一、自斟自饮心情爽	104
二、赏花与放松	105
三、钓翁之意不在鱼	105
四、“腹有诗书气自华”	106
五、换个造型换种心情	107
六、别有风味的小憩	107
七、在舞姿中飞扬	108
八、让艺术净化心灵	109
九、与鸟儿共语	109
十、在阳光中沐浴	110
◎ 减压妙方之宣泄篇	111
一、倾诉自己的苦闷	111
二、朗诵诗歌 无害宣泄	112

三、哭吧,不是罪	112
四、郁闷你就喊出来	113
五、写出你的不快	114
六、小施“暴力”也无妨	115
◎ 减压妙方之个性篇	115
一、每天 10 分钟轻松减压	115
二、哼唱好处多	116
三、借助自然的力量	117
四、各国流行的心理减压法	118
五、多动手 少动脑	118
六、温情减压	119
七、色彩减压	119
◎ 减压妙方之操练篇	120
一、健脑术——缓解大脑疲劳	120
二、减压五节操	121
三、呼吸操	122
四、10 分钟简式减压操	123
五、体操减压	123
六、金鸡独立平衡法	124
七、拍拍手 压力走	124
◎ 减压妙方之心境篇	125
一、克服心理压力的重要观念	125
二、快乐“咒语”	126
三、送你一天好心情	126
四、减压之黄金原则	127
五、少要“面子”	128
六、做回阿 Q	128

第五章 潇洒职场——白领减压特区

一、工作压力大,白领健康堪忧	130
二、男性白领的心理压力及其减压	131
三、女性白领的心理压力及其减压	133
四、增进了解与关爱	135
五、职场减压秘籍——帮你做潇洒职场人	135
六、处理好职场中的各种关系	145

第六章 人生的智慧——化压力为动力

一、收拾一份好心情	156
二、拥有一颗坚强的心	157
三、不要把压力放大	157
四、谁都有压力	158
五、放下来,歇一歇	159
六、学会放弃	160
七、别把责任当成负担	160
八、有容乃静	161
九、不要预支明天的烦恼	162
十、放弃就是收获	162
十一、受用终生的三条忠告	163
十二、人生警句三十条	164
十三、化整为零的智慧	165
十四、丘吉尔的智慧	166
十五、他错过了什么	167
十六、态度决定命运	168
十七、学历与经验	168

十八、勤能补拙	169
十九、适当缩小你的梦想	170
二十、人生不过如此	171

案例分析篇——典型案例 + 专家解析

第一章 潇洒都市人的背后——职场中的困顿

一、潜伏在写字楼里的忧患——“白领综合征”	175
二、上班族郁闷的开端——“星期一综合征”	177
三、工作兴趣的低谷——“职业厌倦综合征”	180

第二章 男儿也有泪——需要呵护的男人心

一、在筋疲力尽中挣扎——慢性疲劳综合征	184
二、被吞噬的坚强——男性抑郁症	186
三、男性自信的遗失——心理性 ED 症	187

第三章 心力交瘁“半边天”——现代女性的苦恼

一、如花容颜的无情杀手——神经衰弱	191
二、半边天空上的阴霾——女性焦虑症	193
三、生育生出来的烦恼——产后抑郁症	195

第四章 社会交际的尴尬——人际关系失调

一、封闭的“自我的世界”——社交恐惧症	198
二、是什么让你如此坐立不安——社交焦虑症	201

三、失去控制的自己——社交强迫症	203
------------------------	-----

第五章 夫妻情感的隐形杀手——“性病”

一、夫妻之间冰冷的“墙”——性冷淡	206
二、“性”福生活的巨大阻碍——性压抑	209

第六章 大学生的困顿生活——“象牙塔”里的危机

一、大学生人际交往的困境——新环境的无所适从	212
二、涉世之初的迷惘——大学生心理障碍	215
三、容易凋零的爱情之花——情感心理障碍	218

第七章 饱受考试煎熬的考生

一、心灵不堪承受的重负——考前焦虑症	223
二、关键时刻掉链子——考场恐惧症	227

第八章 需要更多呵护的老年群体

一、难以安分的内心——老年焦虑症	231
二、心灵的“感冒”——老年抑郁症	233

第九章 被挤到崩溃边缘的人们

一、无法控制的疯狂——躁狂症	238
二、人类精神的“鸦片”——抑郁症	240

测试篇——全面了解你的抗压能力

一、测测你的压力有多大	247
二、自我压力小测试	247
三、你正在承受什么样的压力	249
四、在压力面前,你最需要什么	249
五、测测你的心理是否超负荷	250
六、测测你处理压力的能力	250
七、测测你的活力因子	252
八、测测你的压力类型	254

认识篇——全面了解压力

“不是我不明白，这世界变化太快。”

在科学技术迅猛发展的今天，信息量飞速扩增，人们的生活和工作节奏不断加快。而市场竞争机制的建立使人们的时间观念、工作效率随之发生变化，每天的争分夺秒，让人时刻被紧迫、焦虑所笼罩，心理压力不断加重。

总感觉方方面面的压力接踵而来，让我们应接不暇，似乎所有的事都针对自己而来，困惑与无奈之下，往往会发出这样的感叹：

“好累啊！我拼了命地赚钱，养家糊口，为什么妻子还是不满意，天天和我吵架！”

“我招谁惹谁了？所有的同事都对我有意见，一见到他们我就烦！”

“我的事业很成功，公司的规模越来越大，可是总感觉心里若有所失，快乐不起来。”

“我觉得自己快要崩溃了，每天都有忙不完的事，半夜了还有电话打过来！”

压力像一只巨大的章鱼，把触角伸向了生活

的各个角落，每个人都在不断地与之周旋，它如影随形地跟着我们，从家庭到工作又到家庭，让人深受折磨，身心疲惫。那么为什么有如此多的压力，是什么原因造成的，它对我们的生活有哪些危害，本篇将给你做详细的解答。

第一章 中国压力报告

——了解现实生活的压力现状

在社会主义市场经济飞速发展的今天，生活的节奏越来越快，消费水平一升再升，为了生活得好一点，再好一点，人们对“利益”、“功名”趋之若鹜，不约而同地进城下海，在都市的各个角落里奔波、寻求、挣扎。传统的安居乐业的观念已经不复存在，人们变得浮躁、不安分、冒险、急于求成。在熙熙攘攘的都市，个个都是步履匆匆，快睡，快吃，快走，快工作。工作成为生命中最为重要的东西，没有工作就意味着失败、贫穷、低能。在工作面前，生活永远是排第二位的，虽然每个人都在叫嚣着：“我这么拼命工作，还不是为了生活！”结果是物质水平越来越高，生活享受越来越多，而身体状况却越来越糟，精神状态却越来越差。物质与精神之间顾此失彼。方方面面、时时处处的巨大压力让这个时代的人体力透支，脑力透支，身心俱疲，都在担心明天会怎样，这是一个充满了压力的世界。

一、压力无处不在

自从改革开放以来，中国突飞猛进地发展着，经济实力不断上升，整个神州大地一片繁荣景象，人民的生活水平大大提高。中国的发展令全世界叹为观止，但中国人的幸福指数却没有随之上升。“我们不快乐”、“我们有压力”、“我们要崩溃了”、“我们好累啊”。家庭压力、就业压力、学习压力、生育压力、经济压力、婚姻压力，等等，在高速运转的现代社会里，它们像一股股飓风，席卷着整个神州大地。无论你是高楼林立的现代都市中的白领，还是偏僻