

实 用 的 心 理 调 适 自 助 手 册

心理学 与 心理减压

谭小芳 胡一夫◎编著

培养自我调适技巧 增强心理适应能力

面对生活的压力，打开心中的阀门，懂得排解与调节，才能在人生的道路上走得轻松、长远。



了解自己的内心，适应生活的步调，学会控制情绪和自我激励，为自己的心灵健康负责。

给自己的身心做一次扫除，让颓废和压力从生活中消失，让轻松和快乐回归。

 中国纺织出版社

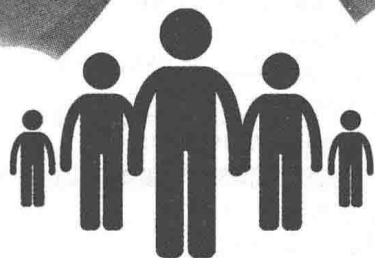
实 用 的 心 理 调 适 自 助 手 册

心理学 与 心理减压

谭小芳 胡一夫◎编著

培养自我调适技巧 增强心理适应能力

面对生活的压力，打开心中的阀门，懂得排解与调节，才能在人生的道路上走得轻松、长远。



了解自己的内心，适应生活的步调，学会控制情绪和自我激励，为自己的心灵健康负责。

给自己的身心做一次扫除，让颓废和压力从生活中消失，让轻松和快乐回归。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中,人们总会不可避免地遭遇挫折和困境,还会遭受失落、沮丧、焦虑、抑郁等不良情绪的困扰。面临竞争而压力过大,成为现代人的切实感受。减压,不管是自我减压还是向心理医生咨询,都成为回避不了的话题。

本书先是针对现代人的压力进行分析,后针对诸多压力给出相应的减压方法。主要以实用为主,切实为人们减压带来一些有效的建议及方法。希望各位在阅读本书之后,能够抛下压力,活出自在和精彩。

图书在版编目(CIP)数据

心理学与心理减压 / 谭小芳, 胡一夫编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5180-2859-7

I. ①心… II. ①谭… ②胡 III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193135号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 200千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

人的一生，压力总是无处不在，有生活上的，有工作上的，有情感上的，它就藏匿在生活的背后，一不注意就会跑出来，令人无端惆怅。虽然，适当的压力是动力，但是过多的压力也会导致人们内心不适，甚至身体也会出现疾病。减压是现代人迫不及待需要讨论的话题，如何减压更成为人们内心的渴求。

生活在大都市，既是一种幸运，也是一种不幸。从刚刚步入社会的小青年，到白领，到中产，到领导者，人们在人生前进的路途中转换得晕头转向。与此同时，从单身，到结婚，到生子，再到中年，甚至老年。不知不觉间，压力在忙碌的生活中悄然诞生，因为总有人选择加班，总有人选择学习，总有人选择买房，在忙碌的同时，压力也在不断攀升。现代生活节奏越来越快，人们顾及的事情越来越多，因为生活、工作赋予他们太多的责任与义务。各种压力交织在一起，重重地碾压着现代都市一族。

减压如此迫切，并不在于人们所面对的压力有多大，而在于人们的心理健康和身体健康已经出现了诸多问题。通常情况下，人们对健康标准仅仅局限于生理健康，并未将心理健康纳入标注之中。当压力袭来，内心备感失落、焦虑、沮丧、压抑，这就是健康心理趋于消极的开端。如何保证身体和心理的健康？学会减压！

有效地减压，在于人们如何正确看待压力。实际上，压力本身是一个中性词，如果人们将压力当作积极的、正面的，那就会促使自己不断去解决问题，不断成长；如果将压力当作消极的、负面的，则会觉得压力令人喘不过气来。有人抱怨压力，越来越消极；有人及时减压，将压力转化为动力。

对现代人而言，减压成为必备的生存技巧。本书通过深入剖析心理压



力的来源以及形成原因，再逐一介绍各种减压的方式与途径，为你减压提供多种可能的方法。每天面对高度竞争的现代社会，我们所面对的压力都是极其正常的，只要正确对待，这些压力会成为我们前进的动力。另外，面对这些压力，我们不必太过于紧张，把握好自己的心态，正确应对，有技巧地减压，就会促使压力转化为动力。

编著者

2016.1

目 录

CONTENTS

第 01 章	心灵自修：解码心理压力的秘密	1
	你是否存在心理压力	2
	心理压力越大越容易陷入负面情绪	4
	过度的心理压力会危害人的身体健康	7
	情绪压力宜疏导不宜压抑	9
	适当的压力并不是一件坏事	12
	自我检查：心理压力测试	14
第 02 章	源头解惑：疲劳、紧张和压力是谁造成的	19
	不良的生活习惯会造成精神紧张和压力	20
	错误的做事方式会让你备感疲惫	22
	过度强调疲劳感会让你身心紧绷	25
	坏情绪会带来压力	27
	塞利格曼效应，谁制造了绝望	30
	不要总觉得自己是个焦点人物	32
第 03 章	时代剖析：现代人生活的压力源自哪里	37
	剩男剩女：逼婚的压力	38
	忘年恋真的能长久吗	40
	我究竟适合做什么样的工作	43
	为什么职场关系如此复杂	45
	“负翁”：超前消费带来的经济压力	47
	担忧父母的健康和养老问题	50



第 04 章	内心自观课：压力的承受力由心理决定	53
	恐惧，不敢跨出自我封闭的世界	54
	害羞，焦虑情绪带来的压力	56
	孤独，内心深处的寂寞无处诉说	59
	悲观，消极的情绪无处遁形	62
	虚荣，在比较中压抑自我	65
	偏执，总是追求不属于自己的东西	67
第 05 章	性格透视法：有针对性地舒缓压力	71
	完美型，接纳人生中的缺憾	72
	怀疑型，缺少信任的人生是痛苦的	74
	较真型，过分执着会身心疲惫	77
	自我型，自怜是令人上瘾的麻醉剂	78
	全爱型，老好人的焦虑	81
	成就型，胜败是常事	84
第 06 章	兴趣减压法：做自己喜欢的事放松身心	87
	减压日记，把你的烦恼写下来	88
	适时购物可以排解内心的不快	91
	读书减压，“阅读”越轻松	94
	亲近大自然，找寻心灵的归宿	96
	六个生活小情调，助你轻松减压	99
	减压游，一起在旅途中减压吧	101
第 07 章	情绪宣泄法：给压力寻找一个泄洪通道	105
	发泄室：大声喊出内心的愤怒	106
	哭泣减压，有委屈就要哭出来	108
	减压：开怀大笑是最佳的自愈药	111

美食减压法，吃货最坚强	114
保持忙碌的状态，无暇忧虑	117
心情不佳，唱唱歌吧	119
第 08 章 强身健体法：小技巧提高身体的抗压能力	123
健康运动，焕发青春与活力	124
合理饮食，健康减压	126
一杯花茶，有效舒缓内心压力	129
身体减压，来一次全方位的 SPA	131
上班族必备办公室减压操	134
减压瑜伽，最有效的健身运动	137
第 09 章 忙中偷闲减压术：给自己喘息的工夫	141
闲时约个朋友，畅聊十分钟	142
拈花弄草，将烦恼抛到九霄云外	144
找准时间空隙，充实每天的生活	146
寻找适合自己的减压方式	149
压力过大，请及时转移注意力	152
看电影听音乐，在艺术熏陶中缓解压力	155
第 10 章 职场减压法：不要被工作的烦恼所累	159
高效率工作可以有效缓解压力	160
找准根源，有效舒缓压力	162
有效的时间管理，让压力减半	164
工作中多沟通，善于寻求帮助	167
学会享受你的工作，压力不再来袭	170
把工作分派给他人去做	172
积极行动是缓解工作压力的基础	175



第 11 章	压力急救措施：轻松进行自我减压	179
	色彩生活，缓解你的心理压力	180
	芳香疗法，精油舒缓情绪压力	182
	服饰搭配得当，可有效缓解压力	185
	情绪周期，有效释放心理压力	187
	燥热夏季，当心情绪中暑	190
第 12 章	自我调节无效时：你可能需要心理医生	195
	你了解心理咨询吗？	196
	我需要心理咨询吗？	199
	心理咨询前，你需要的建议	201
	如何面对心理咨询师	204
	如何寻找适合的心理咨询师	208
第 13 章	拥有立身之本：安全感让你不被压力侵袭	213
	提升内涵，给予内心一种安全感	214
	谦虚诚恳更容易使人保持平和情绪	216
	君子爱财，取之有道	219
	学会欣赏自己，自信能为你减压	221
	人若无欲品自高	224
	直面苦难，人生没有过不去的坎	226
第 14 章	不贪婪不强求：压力因放下欲望而弥消	229
	对利益的过度追求，会令你坠入深渊	230
	减少对名利的贪恋，寻求内心的淡然	232
	看淡金钱，守财奴往往都是不快乐的	235
	不要强求绝对的公平，只求心灵平衡	237
	缺憾是一种顺其自然，看开最重要	240

工作的最终目的并非赚钱，而是享受生活	242
第 15 章 世上本无压力：不过是庸人自扰罢了	245
心中有阳光，你所看到的一切都是美好的	246
努力做当下的自己，别让明天的烦恼来敲门	248
学会释怀，别给自己太大的压力	251
换个角度看问题，心情自然变好了	253
放下沉重的包袱，心才会静下来	255
放松心情，让快乐成为习惯	258
参考文献	261

第01章

心灵自修：解码心理压力的秘密



什么是心理压力？也就是我们常说的精神压力，它主要来自于社会、生活、竞争。这些压力就好像是一个交织的密网，不断挤压周围的空气，使得人们的呼吸越来越困难，心情越来越焦躁。



你是否存在心理压力

随着生活节奏越来越快，来自社会各方面的压力也越来越大，由此而引发的各种心理疾病也层出不穷。在刚开始的时候，人们并没有意识到心理疾病带来的危害性，他们只重视身体上看得见的健康，而忽略了心理健康问题。实际上，比起身体上的健康，心理上的疾病对身体的伤害更严重。一般来说，身体上的疾病是可以治愈的，而心理上的疾病却难以医治，一旦患上某种心理上的疾病，就会直接影响到你的工作、生活和学习。所以，对每一个生活在激烈竞争环境中的人来说，学会呵护自己的心理健康，不要让心理疾病侵扰你，这对于未来的事业、生活都有极大的帮助。

“老师承受的心理压力实在太大了！”这是现代老师喊出的肺腑之言。

有一次考试结束后，章老师将一份全年级化学小测班级平均分的排名拿给与自己同场监考的王老师看。王老师所带班级的化学成绩一直不是很理想，这次小测，他所教班级平均分不仅又是最末，还比以前略有下降。第二场考试开始了，王老师叹着气与章老师走进考场。刚发完试卷，教室里突然传出一个男性的歌声。“谁啊？”安静的教室里顿时炸开了锅，章老师和同学们一起搜寻那个破坏考试秩序的人。然而，师生们惊奇地发现，唱歌的居然是王老师！

王老师的行为让大家觉得既奇怪又好笑，随后有同学大声叫“老师，别唱了”，章老师也把王老师拉到一边，劝他别唱了。可是，王老师似乎听不见任何人说话，依旧唱个不停。章老师急忙向校领导报告，并找来医生进行诊断。医生表示，王老师受了不良刺激，心理压力太大引发失控行为。



而另一位女老师也发生了类似的状况，“我教学能力这么强，人又长得漂亮，为什么领导不重用我？”在办公室里，老师们忙着备课批改作业，女老师突然蹦出这么一句话，让同事们感到莫名其妙。有老师说，每次考试结束，校领导把全区其他学校的成绩单领回来比较的时候，那个女老师都十分紧张，然后就吃不下饭了。有时候能看见她在操场上走着，都会说胡话。

在以前，大家都会认为教师这个职业是一个比较轻松的职业。但近年来，一些社会舆论认为学生学不好，责任在于老师，因而老师所承受的压力非常大。而且，随着这些年以来进行的大规模的课改、教材更新，一些老师尤其是年纪较大的老师已经感觉到“力不从心”，适应不过来，加上自身心理调适能力较弱，就会产生心理问题或者心理疾病。

1. 心理压力对社会各阶层人士的困扰

据调查，现代人中产生心理问题和疾病的人群急剧增加，患精神疾病的人数几乎超过了心血管病，跃居疾病患者的首位。社会各阶层的人士都有着心理上的困扰，如果不及时调节，久而久之就会形成一种心理疾病。都市白领会在紧张的工作下患上心理疾病，焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病；对于产生在高发离婚率之下的人士遭受了情感的挫折，他们也会或多或少地产生心理疾病；贫困家庭难以承受压力的超负荷，生活和工作的双重压力极有可能导致心理疾病；商界精英面对事业受挫，其心理因失败的打击长期处于一种失衡状态中，又不能自我调节，极有可能诱发精神障碍、抑郁症、自闭症等心理疾病。事实上，一些竞争比较激烈、所担负责任重大的行业里，也会出现一些被心理疾病所困扰的人士。因此，心理健康不容我们任何一个人去忽视它，心理上的健康与身体上的健康一样重要。

2. 你是否去做过心理体检

尽管心理压力大，但大多数人依然没能及时去做心理体检。由于现代人普遍工作节奏快、竞争激烈、心理压力大，抑郁、焦虑和强迫症已成为人们主要的心理疾病。为此，专家呼吁，应加强对自身心理健康的关注和



重视力度，建议人们每年做一次“心理体检”，把心理疾病危害程度降到最低。所以，面对心理疾病，要舍弃听之任之的态度，进行及时地疏导，进行心理上的调节，必要时可以向心理专家进行咨询，以此保持自己心理上的健康。

减压启示：

许多人都有这样的问题，心理上的压力很大，却又得不到释放，这主要是来自生活、社会的种种压力。而且，随着社会竞争越来越激烈，这样的压力会越来越大，几乎到了崩溃的边缘。近年来，因为承受不了生存的压力而选择自杀的人不在少数，究其原因就是心理疾病的困扰，更有甚者为此患上了抑郁症，失去了生活的勇气。因此，在现实生活中，我们不要忽视心理上的健康，只有保持身心健康才能扬起生活的风帆，走向人生的成功之路。

心理压力越大越容易陷入负面情绪

在日常生活中，我们常常发现这样一些容易陷入负面情绪的人：有为生计奔波的小贩，高企工作的白领精英，女老板，等等。可能，从表面上看，他们似乎并没有共同点，但是，如果我们仔细观察，就会发现，在他们身上有一个显著的特点：压力比较大。

据一项社会调查发现，那些生活、工作条件良好、受过较高程度教育的城市人，他们对生活的满意度远远不如农村人，来自生活和工作的压力让他们的生活质量大打折扣。近些年来，城市人的脾气似乎越来越大，他们自己则常常感觉到紧张、焦虑、容易愤怒，甚至在悲观时有自杀解脱压力的念头。通过这项调查显示，同农村人相比，城市人工作的体力强度、时间都少于农村人，而且，更注重健康的生活方式，但是，城市人的精神状况却显著差于农村人。同时，在调查中，个人工作稳定、收入有保障列



为城市人平日最关心的问题，对工作的极度关注使得许多城市人明显觉得工作压力影响到了个人健康。另外，城市的快速发展和工作的快节奏让许多城市人觉得自己似乎有点力不从心，60%左右的城市人对自己的工作状况并不满意，而且，来自家庭以及婚姻的压力也会搞得他们焦头烂额。

最近，小月代表公司接待了一个大客户，第一次见面会谈，小月就感觉到这个客户太挑剔，不仅要求策划案完全按照他们的思路进行，而且，严格要求了每一个细节。回到公司，小月忍不住向老板抱怨：“这个客户太挑剔了，一个企划案竟有那么多的要求。”老板收起了满面笑容，板着脸说：“小月，你总是嫌这个客户不行，那个客户不行，这怎么能谈成业务？这一次，你务必要拿下这个大客户，否则，你就直接到销售部报道吧。”说完，老板就头也不回地走了，剩下满脸苦恼的小月。

按照客户的要求，小月拟写了企划案，而且，亲自检查了三遍，然后再交给客户，谁料，在会谈中，客户表示：“这里还有几个小问题，你需要改改，为了美观，你最好重新写一份。”小月呆住了，重新写一份，之前自己可是花了一个星期，客户似乎看出了小月的心思：“不好意思，不过，我们可以宽限时间，再等你一个星期。”告别了客户，小月几乎是一路发飙回来的。遇到一个出租车司机，因为司机没有听清楚小月报的地址，小月十分生气：“你的耳朵干什么用的？老娘今天真是倒霉，遇到你这样一个傻傻的司机。”司机没有吱声，似乎对这样的乘客已经习惯了。就连进入公司大楼前，那个保安多看了小月一眼，小月也毫不客气地说：“看什么看，不认识啊。”小月感到心中有个东西在不断膨胀，眼看就快要爆炸了。

每天，我们都面临着诸多压力，有可能是事业不顺而造成的工作压力，有可能是感情不顺而造成的感情压力，还有可能是家庭不和谐而造成的家庭压力，对此，心理学家把这些压力都统称为“社会压力”。社会压力对于一个人来说，将直接转换成心理压力、思想负担，久而久之，就会成为心结。如果这种压力，长久以来得不到有效释放，就会越积越多，并产生巨大的能量，最终，它就像一座火山一样爆发出来，导致的结果是，



人们的情绪大变，总感觉自己活得太累，每天都不开心，脾气越来越坏，甚至，严重者精神崩溃，做出傻事。面对巨大的社会压力和心理压力，最重要的是自我调节、自我释放，当然，有合理而适度的压力，不但不是一件坏事，反而是一件好事。

对于我们来说，应该像高压锅一样，当压力不够时就聚集压力，让压力变成“煮饭”的动力；当压力过高时，就自动释放压力，这样压力就不会对我们造成伤害。那么，如何来缓解社会压力和心理压力呢？

1. 养成良好的作息习惯，营造良好的睡眠环境

在平日生活中，我们需要养成早睡早起的良好习惯，相对稳定的睡眠，使得我们的大脑皮层细胞得以休息。同时注意卧室的温度，过冷或过热都会导致人们睡眠质量差；也可以让卧室采用温和的色彩，这样人们会在一个相对自然的环境里放松自己，很快进入睡眠状态。

2. 放松精神，舒缓压力

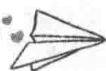
我们需要缓解自身的压力，如在睡前可以进行适量的运动，听听音乐，或者是头部按摩运动来缓解压力；也可以进行饭后散步。可以在睡觉前播放一些轻柔的乐曲，在入睡按摩耳后，脖子等部位，这样可以使身心都放松下来，舒缓了白天生活及工作的各种压力。

3. 给自己的压力要适当

心理学家建议：适当的压力有助于我们激发更强的斗志，但是，正如任何事情都有一定的度，压力过大就会影响到正常的情绪。因此，在日常生活中，我们要给自己适当的压力，只要不是太糟糕的事情，我们就应该学会忘记，这样一来，那些琐碎的小事就影响不到我们了。

减压启示：

无论是生存压力，还是工作压力，对一个人的情绪都是有着重要影响的，一旦压力来袭，情绪就会恶劣，容易生气、烦躁，似乎看什么事情都不顺眼，内心的情绪积压过久，总想痛快地发泄一番。因此，那些给自己压力越多的人，他们的负面情绪往往越多。



过度的心理压力会危害人的身体健康

卡耐基曾说：“一个损失了健康的人，就算他赢得全世界，也不能算作真正的成功人士。即使他拥有全世界，每晚也只能占据一张床，一日也只能享用三餐。哪怕一个挖水沟的人，也能做到这一点，甚至还可以睡得更安稳，吃得更香，我宁愿做一个普通的农夫，闲来能够悠然弹奏五弦琴，也不愿意作为企业家，45岁不到就因为忙于管理而自毁健康。”现代人越来越焦虑，在内心里隐藏着一种恐惧，既担心自己的生存状况，又惧怕生老病死，其实，这就是典型的心理压力。长久以往，原本健康的身体被心理压力折磨得奄奄一息，心理不健康是导致身体不健康的主要因素。比如，有的人身体感到不舒服的生活，就老是怀疑自己生了病，整天陷入恐慌之中。其实，在很多时候，这些只是小病或者根本就没有疾病，而是源于内心压力，如焦虑和恐惧。当然，心病还得心药医，不要猜疑自己的健康，保持健康的心理，心病自然就会消除了，让那些在阴暗处滋长的压力在阳光下消失。

他是美国棒球名将，他曾遭受压力的困扰，后来，他摆脱了焦虑症，停止了没有理由的恐惧，所以他后来健康又长寿。

他这样回忆道：“刚开始打棒球的时候，根本没有钱可挣，而且，常常被空罐子或马具绊倒，等到球赛结束了，我们就用空帽子向观众收点小费，以供奉母亲、养育幼小的弟弟妹妹，但那点钱是绝对不够的，有的球队就只靠草莓充饥。各种压力令我感到焦虑，我是唯一连续7年陪末座的棒球队经理，也是8年里唯一输过800场的棒球队的经理。以前一连串的挫败令我焦虑到不吃不喝，但是，后来，我决定不再焦虑了，如果不是当时就停止忧虑，我早就躺在棺材里了。”

在受压力困扰的日子里，他发现压力对自己毫无益处，只会危害自己