



心灵降压

睿智减压不浮躁

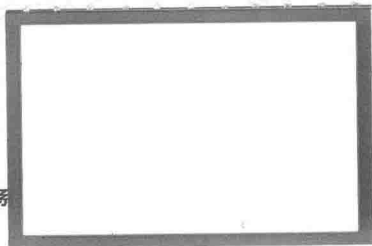


姜越◎主编

心灵
医生

★解读压力，缓解压力

★拥有不疲劳的生活，享受自然，享受人生



心灵降压

睿智减压不浮躁



姜 越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵降压：睿智减压不浮躁 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

（心灵医生系列）

ISBN 978-7-5047-5975-7

I. ①心… II. ①姜… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第291092号

策划编辑 宋 宇 责任编辑 宋宪玲

责任印制 方朋远 责任校对 饶莉莉

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568（发行部） 010-52227588转307（总编室）

010-68589540（读者服务部） 010-52227588转305（质检部）

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5975-7 / B · 0476

开 本 640mm × 960mm 1/16 版 次 2016年6月第1版

印 张 16.25 印 次 2016年6月第1次印刷

字 数 204千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

生活在现代社会中的人，大家都在心灵上戴着沉重的枷锁，他们的微笑有时是含泪的，他们的刚强有时是伪装的，他们把一切风光外现给他人，包装和掩饰的往往是一颗脆弱的心。

在快节奏的生活中，各种有形或无形的压力，无时无刻不在困扰着我们，影响着我们的身心健康。对此，我们不妨把节奏放慢一些，把身外的东西看得淡一些，让身心愉快一些，离疲劳远一些。

把骆驼压趴下的，是最后一根稻草。了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是高压人群获得轻松生活的必修课程。颠覆压力，找回人生的真实与轻松，是每个人追求的目标。

为心灵减压，调节自己的生活，不时给身心来一次彻底的大扫除，你将会感到前所未有的轻松和舒适，你的心态也会因此变得更加乐观、积极、充满希望。这样，你就能收获健康的身心、幸福的生活、良好的人际关系。本书正是以此为出发点，帮你分析生活中的种种压力源，教你如何摆脱压力带给自己的精神桎梏，如同给心灵做了舒缓惬意的降压，让你从此轻松享受幸福阳

光的生活。

针对生活中心理压力的问题，本书希望通过心理、生活、情感、学习等方面的调整 and 改变而缓解心理压力，赢得轻松心情和积极态度。全书系统、全面地介绍了不受环境影响及不受他人影响的心灵调节法。此外，本书还在学会调整自己及如何做到欣赏生活等问题上提出了具体且可操作的方法供读者选择。

本书在编写过程中，参考了相关心理学方面的书籍，并接受了多位心理学专家的指导，在此我们向这些作者及专家表示真诚的敬意和感谢。尽管在编写中我们付出了很大的努力，但由于水平所限，书中难免存在一些疏漏、不妥及错误之处，敬请专家及同行不吝指正。

目 录

第 一 篇

降压1号：给自己来一次心灵测压

第一章 像医生一样诊断自己的压力

现实生活、工作和学习过程中，人们常把自己所遇到的困难、忧惧、负担等称为压力。了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是高压人群获得轻松生活的必修课程。

关注自己身体的变化·····	004
调适自我，降低压力等级·····	007
内心压力来自“何方”·····	010
在适宜的压力“度数”下生活·····	013
哪些人群有压力·····	015
转换思维模式，缓解内心压力·····	018

第二章 面对痛苦和压力时要学会化解

在面对痛苦和压力的时候，必须做出选择。如果选择面对，我们将日臻成熟；如果选择逃避，也就意味着选择了心理疾病。向压力挑战吧！等到成功的那一天，让我们尽情享受清风拂过脸庞的惬意与美好。

给自己施加适度的压力·····	024
不要让压力成为负担·····	028
积极面对压力，度过快乐一生·····	031
压力下的竞争·····	035
不要让负面的声音为事情下定论·····	039
乐观性格，告别压力·····	043

第三章 六个让你减压的心灵降压术

当生活中的压力让你觉得苦不堪言的时候，你都会采取什么方式来缓解压力呢？它们有没有帮助你把背上的“大山”挪走？下面教你几招，你也许会觉得不可思议、震惊不已，但却是实实在在有效的减压方法。

学会睡眠减压·····	050
用朋友疗法缓解压力·····	053
扩胸运动能减压·····	056
拔罐减压术·····	059
音乐疗法缓解精神压力·····	062
运用幽默调试心灵·····	066

第二篇

降压2号：工作学习降压全攻略



第四章 “心灵医师”调节学习压力

在现实社会中，由于学业、就业方面的压力增大，正值青春发育期的青少年面临许多心理压力。青少年有必要掌握一些学习上的减压方法，正确面对和缓解心理压力，这将有利于获得健康的心理和健康的人生。

减轻学习压力，让自己放松·····	074
对付考试紧张的七个锦囊妙计·····	077
学会考前调节自己的压力·····	081
学习兴趣能缓解学习压力·····	084
轻松应对考试怯场·····	088
好的学习环境能帮自己减压·····	091
掌握一定的学习方法·····	094

第五章 远离职场高压锅：这样降压最轻松

鞭打快牛是职场永恒的法则。面对大量的工作，不能一味地作“快牛”，而是要学会适当地调节。否则，不仅不能提高工作效率，反而贻误工作时间，而且也会使自己的精神陷入巨大的压力之中。

工作压力来源的七个方面·····	102
如何应对“职业厌倦症”·····	106
不做职场中的“万金油”·····	110
快乐午休，减压妙招·····	113
缓解“星期一综合征”·····	117
上班恐惧症·····	121
清理办公现场，营造舒适环境·····	127
做个毫无压力的“工作狂”·····	130
职场人一周减压表·····	133
缓解谈判压力，轻松应对客户·····	138

第三篇

降压3号：轻松快乐地调理生活压力



第六章 心灵疗养之亲情压力化解

在我们的眼里，亲情总是温暖的，它有无边的暖色，甚至散发着太阳的光辉，以至于令人无法想象，甚至刻意不去直面其冷漠的一面。亲人对你的期望很大，你唯有将压力变成动力，努力上进，并做出成绩，亲情的压力才会得以缓解。

购物是缓解感情压力最好的办法·····	146
和家人一起去减压·····	149
缓解感情的“磨合期”·····	152
走出多疑猜忌的陷阱·····	155
夫妻之间也要互相尊重·····	159
别把压力带回家·····	163
别让孩子承担压力·····	167

第七章 心灵疗养之经济压力化解

没有压力就没有动力。事实上，压力太大也会令人感觉不适，甚至产生负面影响。如果可以合理减轻压力，又不失动力，你的幸福指数会更高，经济状况满意度也会更好。下面给出的一些减压建议，或许可以让你生活得更加愉快。

缓解金钱带来的压力·····	174
以平常心面对金钱·····	177
赚钱不要急功近利·····	181
知足常乐，才能逍遥自在·····	185
学会转变贫穷的心态·····	189
你在做金钱的“奴隶”吗·····	193

第四篇

降压4号：降压神方还原健康身心

第八章 “外科医生”给你心灵降压

心理压力是个人对任何加诸形体的各种需求而产生的非特定反应。一般的正常活动，如一场网球赛，甚至一个考试，都会造成相当的心理压力。适度的心理压力有利于人的进步和发展，但超出了普通人的承受范围，则将危害人们的身体健康。当压力等级升高时，会向身体发出预警信号，比如会出现皮肤发黄、少白头、身体不适等症状，认识这些预警信号可以防止你的压力由于升级而变得难以控制。

扫除便秘，肠道无毒一身轻·····	200
肌肤暗淡无光原因多·····	203
肌肤出现暗黄、发灰的颜色·····	205
眼睛疲劳不是小事·····	208
出现少白头要预防压力·····	211
指甲出现竖纹预示什么·····	213
小心腹部的“压力脂肪”·····	216

第九章 缓解身心的降压良“药”

保持身体健康绝对是控制心理压力方面的重要组成部分，你若从事的是伏案工作或是需要耗费大量精神的工作就应该深谙此道。这是因为：若拥有好的形体和强健的体力，不仅会让你感到更加自信、更加愉快、更有激情，而且可能会让你更加精力充沛、斗志昂扬。

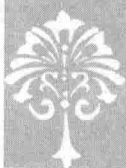
运动是缓解压力的灵丹妙药·····	222
今天你打瞌睡了吗·····	224
心灵降压之饮食疗法·····	228
心灵降压之创造疗法·····	231
学会摆脱消极情绪·····	235
学会培养快乐心理·····	240
心理健康才是真健康·····	244



第一篇

降压1号：
给自己来一次心灵测压

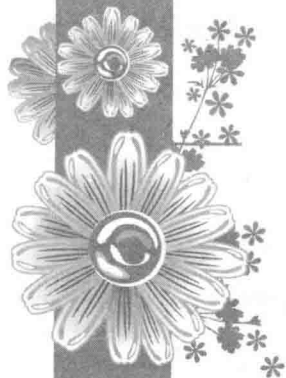




第一章

像医生一样诊断自己的压力

现实生活、工作和学习过程中，人们常把自己所遇到的困难、忧惧、负担等称为压力。了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是高压人群获得轻松生活的必修课程。



关注自己身体的变化

心灵减压
睿智减压不浮躁



把脉心灵

处于压力之下，身心俱疲，精神方面也会出现诸多的不适反应，下列是心理对压力发出的预警信号。自己对照一下，看看你占了几条？

1. 分辨力减弱，反应速度降低。
2. 对现实的判断效率降低，客观公平的评判能力降低。
3. 思维模式混乱、处理烦恼和焦虑的能力下降。
4. 不讲卫生、冷漠、焦躁忧郁、神经过敏、容易冲动。
5. 精神萎靡不振、对任何事都不感兴趣、性格古怪。



心灵指导

人体在面对重大压力时会出现反应，症状包括三个阶段：警觉阶段、抗拒阶段和衰竭阶段。

面对压力时，人首先会感到心跳加速，体温与血压则会降低，肌肉松弛，这与一般人感觉害怕、惊恐的时候一样，这称为“震荡

期”。震荡期维持的时间很短。之后是“反震荡期”，身体开始动员精力去应付外来的压力。此外，呼吸趋向急促、感到口干，肌肉也有紧绷的感觉。

警觉反应主要是由大脑控制使身体做出应付压力的准备。

继警觉反应之后，人体会跟着出现“抗拒阶段”。在这个阶段，人体显然已形成了对压力来源的抗拒，虽然对原先的压力来源有了较大的抗拒力，但对其他压力来源的抗拒力却反而降低了。

假使人体再继续置于压力之中，很可能再也无法维持其抗拒反应。因此就会进入一般性适应症状的第三个阶段——衰竭阶段。

在警觉阶段，人体的各个器官其实都发出了抗拒压力的信号，轻微的征兆有失眠、肤色变黄、肌肤暗淡无光等。严重的身体征兆有心脏病、皮肤病、少白头或丧失免疫功能等，甚至包括某一方面的肥胖症等。当出现这些身体疾病时，意味着你已处于高压状态很长时间了。

当你的身心出现了不正常的症状时，要注意了，压力已经无声无息地包围了你，并开始逐步侵蚀你的身心健康了。那么，你首先要做的不是打针吃药，而是寻找压力源头，消除压力。

此时你要先了解身体对压力的一些预警信号，认识了这些预警信号，你才能够随时敏锐地把压力扼杀在萌芽之中。

想要拥有健康的身心，自己就要像医生一样，学会注意自己身体的变化，掌握压力来临时身心发出的信号知识，留意自己的身心健康信号，这样才能提前排除压力，让自己活得健康快乐。

下面介绍两个放松训练减压的方法：

1. 嘴部放松能减压

别小视嘴部放松小动作的减压作用。