

情绪管理与压力缓解

王文茜 主编



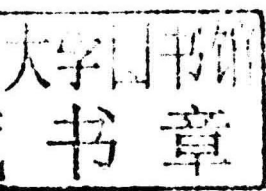
上海交通大学出版社



现代服务外包职业素质系列教材

情绪管理与压力缓解

王文茜 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书通过案例与知识点穿插结合,辅以各栏目的知识链接和拓展,客观地介绍了如何提升大学生管理情绪水平,掌握缓解压力的技能和方法。

本书可作为高等院校在校大学生的学习教材,也可作为相关人员的学习读物。

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理与压力缓解 / 王文茜主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2017
ISBN 978 - 7 - 313 - 18196 - 1

I. ①情… II. ①王… III. ①情绪-自我控制-青年读物②压抑(心理学)-青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 237565 号

情绪管理与压力缓解

主 编: 王文茜

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 谈 毅

印 制: 当纳利(上海)信息技术有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

字 数: 182 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

书 号: ISBN 978 - 7 - 313 - 18196 - 1/B

定 价: 36.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021 - 64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 12.25

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021 - 31011198

现代服务外包职业素质系列教材

编 委 会

主 编 李 进

副主编 冯伟国

编 委 田 军 郑 舒 方胜春

徐桥南 游昀之 张 迪

王文茜 李小红

策 划 马德邻

序

面向未来、面向一个高度发展的经济社会,我们到底应该培养什么样的人?他们应该具备哪些素养,才能更好地适应这个社会?这是所有关心教育、从事教育的人都在思考的问题。为顺应国际潮流,教育部于2014年4月颁布了《关于全面深化课程改革、落实立德树人根本任务的意见》(简称《意见》),提出“核心素养体系”的研制和构建,这是推进课程改革深化发展的关键环节。

什么是“核心素养”?欧盟将其界定为一系列可移植的、具有多种功能的知识、技能和态度,是个体获得个人成就和自我发展、融入社会、胜任工作的必备素养,并且将其作为终身教育的基础;“核心素养”涉及语言、数学、科技、人文与社会、信息、环境、财商等领域的素养,还涉及批判性思维、创造性与问题解决、学会学习与终身学习、自我认识与自我调控、人生规划与幸福生活以及沟通与合作、领导力、跨文化与国际理解、公民责任与社会参与等通用素养。

我国目前的学校教育比较注重的是语言、数学、科技、人文与社会、信息、环境与财商等领域素养,这从近些年来上海市中小学生上述素养在国际评价中屡获殊荣可见一斑;在所谓通用素养养成方面,我国义务教育阶段乃至大学教育阶段都做得不尽如人意,而这恰恰是学生从学校毕业后迅速融入社会、适应岗位的必备素养。

针对我国学生跨文化和国际理解能力、人际沟通及团队合作能力、公民

责任与社会参与(包括礼仪与行为规范)能力以及自我认知与自我调控、工作执行及管理能力的缺乏,我们在现代服务外包教学平台上开设了这套职业素养系列课程,包括《跨文化交流》、《有效沟通与团队合作》、《情绪管理与压力缓解》、《项目管理与时间管理》、《商务礼仪与职场形象》、《职业道德》等实训课程。通过该系列课程的实训教学,我们的学生在校期间就能在职业素养方面获得系统训练和提高,真正成为做人有型、做事有界、能够迅速适应岗位和社会需要的人才。

马德邻

前言

随着社会经济的迅速发展,社会竞争日趋激烈,情绪的不适和压力增大是当今大学生普遍遭遇的问题之一。大学生的情绪、压力教育是一门科学,需要对学生的心理特征有充分的了解,采用科学专业的方法和途径,才能有效地帮助大学生进行情绪的管理和压力的缓解。《情绪管理与压力缓解》正是介绍如何提升大学生管理自身情绪,掌握缓解压力技能的一本实践教材。本教材除了面向高等院校的在校大学生学习使用外,也可作为饱受情绪压力问题困扰人士的学习资料。

本书共分八章。第一章情绪与压力,对情绪与压力的大脑生物基础做了概述性描述。第二章和第三章介绍了关于压力的一些基本知识,例如,压力的两种类型——正压力与负压力、压力的感知以及评价压力的水平等等。第四章从如何管理压力的角度来引导读者积极管理压力,帮助其在工作 and 生活中找到平衡点。而第五至第七章则深入分析不同环境下产生的不同压力,以及介绍了控制因为压力而产生的不良情绪的方法,例如焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等。在这几章中都提供了便于读者实际操作的指导和工具。第八章寻找满足,从读者自身出发协助其将压力转化为动力:快乐、幸福、活力、智慧,让读者能够更好地定义自我,寻得人生满足。

本教材图片丰富,文字简单易懂,适合新时代年轻人的阅读习惯。案例与知识点穿插结合,注重培养学生发现问题、分析问题、解决问题以及拓展思考的能力。

具体栏目设计如下：

章节背景：每个章节的知识背景及情境介绍。

小案例：典型案例，引入知识点或帮助对知识点的理解。

小贴士：针对知识问题设计的小提示。

测一测：穿插于正文中的小测试，可供课堂或课后训练。

课后任务：针对各章内容的综合训练。

拓展阅读：与正文相关的知识点的补充、拓展。

本书通过案例与知识点穿插结合，辅以各栏目的知识链接和拓展，使得整本教材内容充实、活泼，力求向读者奉上一本深入浅出，既有心理学的理论基础，又有极强操作性的实用行动指南。

目 录

第一章 情绪与压力	1
第一节 左脑压力,右脑情绪	2
第二节 左脑管理右脑,右脑控制左脑	4
第三节 左右脑不互助,凡事慢半拍	10
第二章 两种压力:正压力与负压力	17
第一节 正压力及其产生	18
第二节 负压力及其压力源	25
第三章 压力水平及其评价	37
第一节 压力感知	38
第二节 压力水平	50
第四章 如何管理压力	55
第一节 消极承受还是积极管理	56
第二节 如何寻找平衡	74
第五章 情绪控制与压力管理实务(一)	79
第一节 来自工作场所的压力	80
第二节 焦虑情绪及其控制	86

第六章 情绪控制与压力管理实务(二)	97
第一节 来自不健康的工作环境的压力	98
第二节 恐惧情绪及其控制	105
第七章 情绪控制与压力管理实务(三)	115
第一节 来自员工自身的压力	116
第二节 抑郁、愤怒情绪及其控制	124
第八章 寻找满足	137
第一节 定义真实、正直的自我	138
第二节 把压力转化为动力：快乐、幸福、活力、智慧	167
参考文献	181
后记	183

第一章

情绪与压力

☒ 本章学习目标

- (1) 了解左右脑的不同特性。
- (2) 培养学习理智的左脑,管理右脑的情绪。
- (3) 培养学习感性的右脑,控制左脑的压力。
- (4) 训练左右脑协同使用,进而更好地处理情绪与压力的问题。

☒ 本章背景

大量的科学实验证明,人类的左右脑分别控制着理性和感性,最终反映到个体的身上则是各种压力和喜怒哀乐等情绪。由于社会压力带来的各种职场心理疾病日益增多,这引起了更多人的关注,需要大家认真地审视自身。当巨大的压力和诸多不良的情绪出现时,就应该让左右脑换换位置了,让它们分别理清头绪后,再做出适当的判断,那样会为我们减轻压力并消除不良情绪。适时让自己的情绪和压力互换一下空间,让思维换一下空间,从而得到更多的空间去宣泄压力,以驱除不良情绪给我们带来的伤害。

第一节 左脑压力,右脑情绪



案 例

在19世纪之前,人类对左右脑之间的差异几乎是完全不了解。1816年,法国医生布罗卡遇到了一位失语症病人,原来这位病人是能够讲话的,但是患者后来却无法用语言表达出自己的思想。布罗卡通过仪器检查,发现病人的听觉器官和发音器官都是完好无损的。当最后解剖患者的尸体时,布罗卡发现,死者大脑的左额叶组织有严重病变。根据这一现象,布罗卡写出了轰动科学界的医学论文——《人是用左脑说话》。这就是著名的布罗卡分脑区实验。对失语症研究的这一实验使人类认识到左脑和右脑分别管理着身体的不同部位与功能,掀起了医学界对左右脑之间差异研究的风暴。

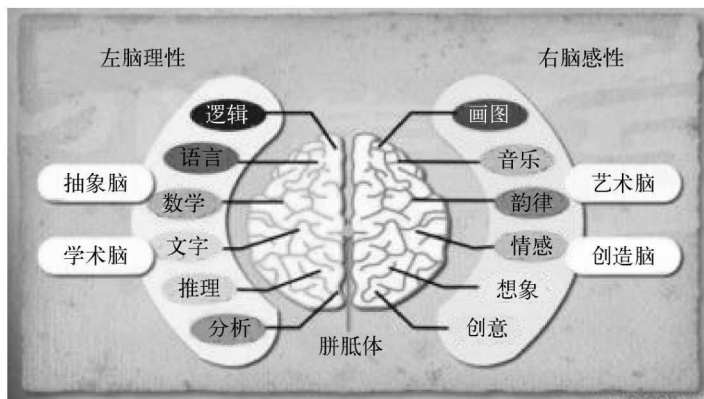


图 1.1 左右大脑图

大脑是我们智慧的核心,经过长时间科学研究证明,左脑擅长逻辑推理,具有语言功能,主要储存人出生后获得的信息、知识。由于左脑的这些

逻辑思维功能,使得生活在现代的我们在日常生活中用的最多的就是左脑,因此左脑又被称为“现代脑”。与此同时,也正是因为左脑的理性,现代社会生活的巨大压力多出自左脑。而右脑则擅长于非语言的形象思维,对美术、舞蹈等艺术活动有超常的感悟力,并拥有极强的空间想象力。研究表明右脑的信息主要来源以下几个渠道:一是人在出生后凭借直观感受直接从外界获取;二是信息经由左脑反复强化后再转存到右脑中;三是人类的祖先将他们所经历的人和事经过浓缩后通过基因遗传下来。因此,我们又将右脑称为“祖先脑”。感性的右脑也是我们情绪的来源。

测一测

以下两种情况,哪种与你的实际情况更为贴切?

情况一:

你会时常给自己做日程表,安排如下:

6:30 起床洗漱

6:45 吃早饭

7:00 看新闻

7:30 出门上班(上学)

8:00 正式开始一整天的工作(学习)

9:30 休息

9:40 接着工作(学习)

.....

23:00 上床睡觉

情况二:

你正在完成一个课程任务,这个任务对你而言非常重要,对该课程期末总评成绩会有较大影响,今天必须完成。做着做着,你觉得有些渴,于是起身想去冰箱拿一杯果汁。打开冰箱,发现里面没有你想要的果汁,只有可乐,可你明明记得自己让老妈买了放在里面了。当即给老妈打电话询问,她告诉你忘记买了。你很生气,埋怨了她几句。挂了电话,你不情愿地喝了几口可乐,接着做作业。可是 Word 还没有

打开,闺蜜给你打来电话约你去逛街,你对她说有事,改天再去吧。闺蜜告诉你她相中了一个包包,很漂亮,现在一定要去买回来。挂掉电话,你突然想起来自己好像已经没有合适的鞋子了,确实需要逛街买一双,可是买什么好呢?还是先看看网上有什么款式吧。你打开“淘宝”网,发现“双十一”快来了,各大商家都在搞促销……等你从网络中遨游出来,你惊讶地发现:天哪,差不多该吃晚饭了!好像课程任务今天来不及完成了。

情况一较多的人左脑比较发达,在工作学习中能够有条不紊地安排各项工作,但是缺乏幽默感和其他情感,是一个不懂得享受生活的“工作狂”。左脑发达的人生活像一根绷紧的发条,持续不断地转动,压力极易产生。而如果情况二更符合你的现状,说明你的右脑很活跃哦!你总是会因为身边的某些信息而联想到其他的信息,这样生生不息,思维天马行空,越转越远,当你再回到原来考虑的事情上时,你会发现自己已经跑题多时了。右脑更像一个艺术家,它喜爱音乐、舞蹈、美术,把享受生活放在第一位,是一个充满喜怒哀乐、人情味极浓的“小资”。由于你的右脑太敏感,对外界的信息反应太快,因此各式各样的情绪也容易接踵而来。

第二节 左脑管理右脑,右脑控制左脑

一、理智的左脑管理右脑的情绪



案 例

“汉初三杰”之一的韩信被誉为“战神”,帮助刘邦打下西汉的江山,善于打硬仗、恶仗。如此硬汉在年轻的时候也受过耻辱。

韩信是淮阴人,年轻的时候家境不好,非常穷,可偏偏他还没有好品行,乡里不推选他去做官,而且他也没有经济头脑,不能靠做买卖来维持生计,如果放到当今社会,韩信根本就是一个“社会不稳定因素”。韩信整天在街上闲逛,无所事事,有事没事还老去别人家蹭饭吃,人们都挺讨厌他的。某天,淮阴有个无赖侮辱韩信说:“别看你长得人高马大,还经常带着刀剑,其实你只是个懦夫罢了。”又接着当众侮辱韩信说,“你要是个男人,就拿剑刺我;如果怕死,就从我胯下爬过去好了,我饶了你。”韩信仔细地看了看那个无赖,然后没说一句就低身趴在地上,从他的胯下爬了过去。大街上所有在场的人都嘲笑韩信,觉得他不是个爷们儿。

韩信的例子很好地说明了,左脑的理智战胜了右脑屈辱的情绪。现在我们回过头来客观分析一下当时的情景:有个无赖说让你从他的裤裆底下钻过,是不是对你最大的侮辱?那肯定是了!你带着刀剑,可以选择一怒之下,拔刀相向,杀了无赖解气,让无赖明白你也不是好惹的,证明你是个大男人。可是那样做的后果是什么呢?你会上衙门被判刑!会因为杀人罪而判死刑,你的一生也就宣告结束了。另一个选择,按照对方说的做,达成对方的目的,忍下这口气,君子报仇十年不晚,以后再来收拾那个让你受辱的人。这样做的结果是,虽然当时吃了大亏,却可以有重新来过的机会。

但韩信的这种情况要是被右脑支配者遇到的话,相信很多人会毫不犹豫地采取第一种措施,管他三七二十一,别人惹到了他,他第一时间还回去。无论是在求学过程中,还是在职场里,你都可能会遇到以下现实场景,因想法观点不同和同学或同事发生争执,进而恶语相加,甚至是大打出手,事后双方冷静下来理智地想一想,都觉得很后悔。真正的智者会选择第二个选项,因为他懂得在恰当的时候让自己的左脑介入。

理智的左脑管理右脑的情绪,说得通俗一点就是让理性去管理感性,要让理性的思维控制住情绪上的大波动。

大家可能常有这样的体会:由于团队其他成员的失误波及你也受到了牵连,被领导批评,然后你就对同事有了意见,不由自主地对他产生了抱怨

的情绪,这种情绪会导致你总觉得他在往后的工作中总出现纰漏,使得你也总被批评,如此一来进一步地使你对他的怨恨愈发加深。时间久了,你会发现你们已经无法再继续相处下去了。这一事实表明,一旦滋生了不良情绪,且继续由右脑主导事态发展,那将演变为恶性循环,最终可能会导致大家都不愿意看到的事情发生。

每当情绪产生较大的波动时,这时就该让左脑理性介入到事情中去,适当地控制住右脑,协助你认真地分析整件事情,消除不良情绪,使你恢复正常。假设在最开始的时候就能仔细地弄清事情的原委,及时发现错误到底出在谁身上,也就不会对同事有怨恨的情绪,最后也不会发生后面一系列的恶性循环。只有让左脑的理性回归大脑运转,事情才能得以被正确地分析。

在日常生活中,总会有让你的情绪波动很大的事情发生,先冷静下来,客观地思考整件事的经过,出动左脑理性认真地分析一下,随后再做出决定,如此一来会减少不良情绪而带来的损失。

然而很多人会不屑地表示,你说得轻巧容易,究竟怎样才能理智地化解不良情绪呢?简单来说:首先,应该承认不良情绪的存在。然后,再分析产生可忧、可恼、可怒等这些不良情绪的原因,即为什么会产生这些情绪。接着,弄清使自己忧愁、苦恼、愤怒的事物是什么,再确认这些事物是否真的那么可忧、可恼、可怒。很多情况下,等你这么一分析便会发觉其实并不是那么一回事,这样自己就能够自我排解掉那些不良情绪。但如果那些事情真的是值得我们可忧、可恼、可怒的话,那寻求适当的途径和方法去解决它们才是上策,而不是一个劲地在那里生气或忧虑。举个例子,考前焦虑是很多在读学生都会面临的小情绪,如果因为考前没有把握考好而感到焦虑不安,而且一直那么焦虑下去,那样只会浪费宝贵的复习时间,应该积极地把注意力转移到认真学习上去,复习充分了,忧虑的情绪自然便会减轻了。

当然,情绪的大波动不仅仅是指悲伤和愤怒等这些不良情绪,过度的喜悦也不见得一定是好事,乐极生悲就是太过高兴所带来的坏结果。因此,大家应该学习如何去控制自己的各类情绪,不要让右脑的情绪支配了你的言行,而应该是你去支配大脑产生的过激情绪。

二、感性的右脑控制左脑的压力



案 例

叱咤香港与亚洲商界的华人首富李嘉诚拥有众多产业,被誉为“超人”。相比较于其他职场人士,他的压力真可谓不小。但李嘉诚即使面临再大的压力,他对于高尔夫球的热爱却从来也没有丝毫减少。这种娱乐体育活动并没有阻碍他事业的发展,相反,用他自己的话来说:“打球不仅能保持一个健康的身体,更能帮助我减少工作中的压力。”李嘉诚经常会去打高尔夫,这种运动除了帮他降压之外,甚至在不经意中帮助他领悟到了许多经商之道。

理性来自左脑,但也就是因为它太理性了,因此,职场工作中的很多压力都来自自己的左脑。但令人担忧的是,如果你在生活中无法及时地将自己所背负的压力释放掉,那么越积越多的压力会将你彻底地压垮。我们常能听到很多关于某某公司的员工因承受不了巨大的压力而自杀的事情,这不是骇人听闻,这是摆在我们面前的现实,是急需我们注意和解决的事情。

人有了压力之后,自然要想办法尽快释放掉,但关键在于理性的左脑只能带给我们更多的压力,而难以帮助我们缓解释放压力。这时候便需要右脑的协助,右脑的感性恰巧可以适当地帮助我们理性的左脑释放掉压力。当压力过大时,让左脑的理性暂且休息一下,让右脑主导大脑,用感性来进行调节,帮忙将压力逐渐疏导掉。

奋斗在职场一线的现代人经常被各种压力压得喘不过气来,比如来自业务业绩的压力、来自人际关系的压力、来自家庭事务的压力、来自周遭环境的压力等,各种压力使你恨不得自己有三头六臂,会分身术。可是这个世界上没有分身术,那么面对压力只好自己进行自我调节,释放压力,这样一个自己也可以面对不同的任务抵挡各类压力。

本节案例中的李嘉诚先生是位非常知名的成功人士,但他的成功并不