

漫

画

心

理

学

图说

TUSHUO



心理减压密码

XINLI JIANYA MIMA

王 水/编著

国际文化出版公司

漫画心理学

图说心理减压密码

TUSHUO XINLI JIANYA MIMA

王 水/编著



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图说心理减压密码/王水编著. —北京: 国际文化出版公司,

2008.6

ISBN 978-7-80173-780-9

I. 图… II. 王… 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(2008)第060596号

图说心理减压密码

编 著 王 水

责任编辑 陈杰平

封面设计 张岩宏

出版发行 国际文化出版公司

经 销 北京国文润华图书销售公司

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 787×1092 32开
7.5印张 130千字

版 次 2008年9月第1版
2008年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80173-780-9

定 价 18.00元

国际文化出版公司

北京市朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010)64271187 64279032

传真: (010)84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

再不放气，我就要爆炸啦！（代前言）



你需要阅读本书吗？

也许以下的这个小小测验，就可以得出一个明确的答案。

1. 一天中的大部分时间意志消沉。
2. 一天中的大部分时间内，对所有的事情或者几乎所有的事务明显感觉兴趣不大或者不感兴趣。



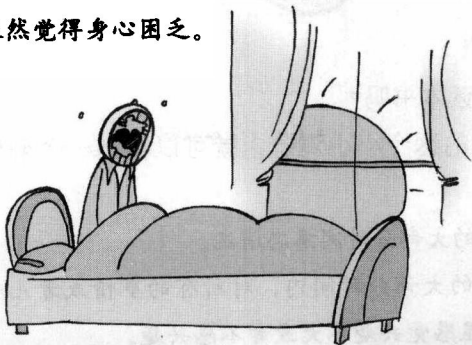


3. 没有节食却体重明显下降，或体重增加（例如一个月的体重变化超过5%），或食欲增加，或食欲降低。

4. 最近经常失眠或者嗜睡。



5. 早晨醒来后，全身无力，或者经过长时间的睡眠后，依然觉得身心困乏。

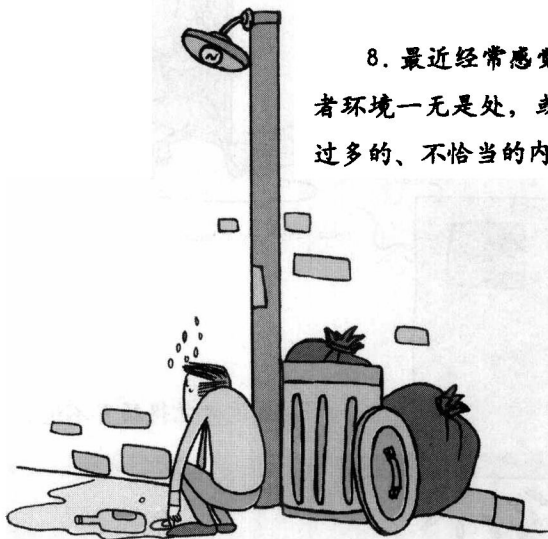


6. 行动比以前缓慢，反应迟钝。

7. 最近经常疲劳或者无精打采，常感觉精力不够。



8. 最近经常感觉自己或者环境一无是处，或是感觉过多的、不恰当的内疚。

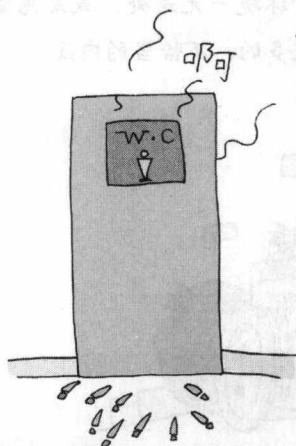


9. 在工作时感觉注意力很难集中，经常思考或集中注意力的能力下降，或者犹豫不决。



10. 最近经常想到死(不仅是对死亡存在恐惧)，反复出现自杀的念头而没有明确计划，或试图自杀，或有明确的自杀计划。

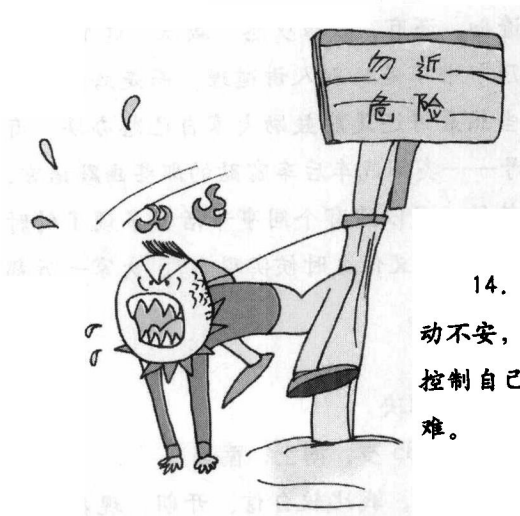
11. 记忆力大不如前，时常会忘记事情。



12. 最近老觉得肠胃不适。



13. 在休息时，最想做的
的就是睡觉。



14. 最近经常激动不安，容易发脾气，
控制自己情绪越来越难。

如果对上述的 14 个问题，您出现了三条或三条以上，这就说明您正陷于某种程度的疲倦压力中。您需要看此书中的内容，以寻找一种最适合自己的减压方法。

那么，你希望读到一本包括什么内容的减压书呢？
让我们接通热线，听听各地白领怎么说——

书店卖的减压书有“攒书”的感觉

尚女士，28 岁，编辑，北京

感觉现在书店里卖的“减压”书，和前些年流行的美容、健身、心理调试的书一样，有点攒书的感觉。空泛，深度不够，想把所有人的问题解决，其实谁的问题也没说透彻。还有，我很少想“减压”这个问题。我觉得“减压”书不是给别人讲道理，而是给建议或者给办法，当然最好还是能鼓励大家自己想办法。有趣的减压口号——类似汽车后车窗贴的那些幽默语言，让人忍俊不禁的。我以前有个同事干活累了烦了的时候就会大喊“共产主义什么时候实现啊”。大家一听都笑，感觉能轻松一些。

遇到问题必须自己解决

山高水古，男，35 岁，博士，南昌

嗯，你也看到了，我比较自信、开朗，现在从事着开创性质的工作，也许我有些自恋自大，我只相信



自救自我减压。因为我早已体验过，没有什么可以依靠的，除了自己，只要这样想了，就不会怨天尤人或者心理压力过大了。因为自我足够强大了，还要什么减压术？读小学时，老师就不能回答我的问题，不是因为我是神童，而是老师实在不能胜任，我是山民，山里的老师都是只能认得几个字而已，我从那时遇到问题就开始自己解决。

办公室减压是外国白领的时尚

李勇，男，33岁，海归IT工程师，北京

少来口号，比如，“树立XXX观”之类的，没用！我希望能多些实用性的。中国人都不认为自己有病，所以要回避心理治疗这样刺激性的词。最好讲些吸引人的小例子，很短，但是能让人明白为什么能在不改变处境的情况下，改变心情，这就行了。但是多引用外国权威心理专家的话，让大家形成一个印象，办公室减压是外国白领的时尚。一些白领，自己的专业还行，但是遇到问题，根本不知道怎么解决，比如不知道和别人怎么相处和沟通，等等。

随遇而安，顺其自然

席雷，男，44岁，外企职员，本科，北京

我是个比较散淡的人，本身没有感到过太大的压力，一方面，心理调适好，随遇而安顺其自然。喜欢



休闲运动，国内基本上跑遍了，国外大部地区还有空白；一周两次羽毛球，剩下就是吃饭喝酒，打牌，看书，偶尔跑郊外晒太阳，实在无聊了就开车在四五环上跑上一圈，日子也就这么过了。

理论少点，注重实用性

杨先生，30岁，媒体职员，沈阳

新员工的压力，老员工瓶颈，还有一些新员工面对老员工的经验压力；反过来，老员工面对新员工的年轻和魄力，同样有心理压力。基本就想到这些。

减压书，最好能有一些小方法

孙女士，36岁，私企老板，中专，上海

没读过这方面的书。如果要出版这方面的书，能融娱乐、家居、理财于一体最好了。上班的时候有压力，下班就没有了。客户交给的任务，没有足够的能力完成，这时候压力比较大。工作太繁忙，没有时间做其他的。我觉得减压的书，要是能有一些小方法，肯定也挺好的。

轻松减压书，求之不得

熊先生，31岁，咨询公司职员，大专，深圳

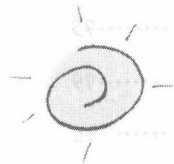
我的减压方式就是运动，还有一种方式就是看上一场特别期待的电影或者听听古典音乐……我对减压书的概念不是很清楚哦，每个年龄段的人看的书或许



是不一样的，每个人的自身条件、兴趣爱好都不一样。如果有本能让我掌握轻松减压办法的书，那我当然求之不得了。

我们这本减压书，是根据各地白领的需求，以中国现代职场的真实案例，为中国白领量身定做的。我们无意也无法改变你的工作，只是想让你快乐起来。就是说，这本书告诉你，如何在办公室快乐起来。也许你的工作根本不是你的专长，也许以你的工作效率无法按时完成任务，我帮不了你换工作，但是可以帮你改变看待这一切的态度，让你快乐起来。





目 录

再不放气，我就要爆炸啦！（代前言）	1
多接近快乐的人	1
不要受上司坏脾气的影响	6
假装快乐，就会真的快乐	10
到虚拟空间把上司揍个稀巴烂	16
找个机会，发顿脾气	21
累了，去厕所待一会儿	28
伤心，找没人的地方哭一会儿	31
工作餐时来个“恶搞”的笑话	37
气不顺？大声怪叫几声	42
看些恐怖电影或悬疑小说	48
参加一次拓展训练	52
办公室里放个玩具	56
听笑话，看漫画	61
对付色狼，瞅准“软肋”	67
发个帖子，出出闷气	75
已到手的，试着失去	81
得不到的，放弃不取	89





最牛女秘书与“邮件起义”.....93

给远方旧友打个电话.....99

用积极的态度去打败郁闷.....106

唉，红颜多事端.....112

不喜欢，就说 NO.....120

有些事非较真不可.....125

别怕，心理疾病≠精神分裂症.....130

网上心理咨询，安全无虞.....136

简易治疗“职业倦怠”.....140

不公平？和不如你的人比比！.....145

瑜伽：古老神奇的减压秘方.....151

SPA：欧洲贵族的减压秘方.....156

多吃些能减压的蔬菜和水果.....161

喝水果醋可缓解压力及压力引起的口臭.....164

写博客比写日记更能减压.....168

国外流行的心理减压法.....173

体育名人这样减压.....179

体操减压，每天10分钟.....183

男人减压30点.....192

女性减压26方.....200

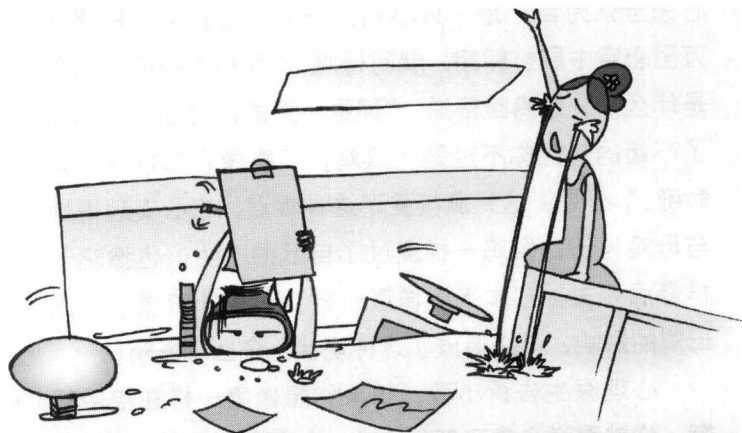
附 录.....206



多接近快乐的人

小薇是那种多愁善感的林妹妹式女孩，大学毕业后，独自一人来到这个人生地不熟的城市，身边交往的朋友不多，但性格相似，都属于“文艺女青年”。大家时常通过网络聊天，偶尔也利用节假日聚在一起，但每次聊天内容都是些悲秋伤春、花花草草的诗词。

这种情绪深深影响了她的状态，在工作中，她也郁郁寡欢，一脸落寞，还不时莫名其妙地哀伤叹气。小薇沉迷于虚无缥缈的忧伤情绪中，总感觉工作没有



意义，生活没有意义，一切都没有意义。

这种状态持续了一段时间，小薇陷入这种抑郁难以自拔，工作也陷入困境，几乎受到上司的批评。同事们都认为小薇是“闲得”，“自闭”。小薇无奈之下，只好向心理医生求助。

心理医生了解到小薇的情况后，认为是她周围的人对她产生了不良的心理暗示。他建议小薇多与生活态度积极的人在一起，只有这样，她的生活才有可能变得积极起来，

对此，小薇颇为怀疑。心理医生给她讲了一个寓言故事。一枚鹰蛋被放到了一个母鸡的巢里，结果这枚蛋被母鸡孵化成了一只小鹰。这只小鹰自以为也是一只小鸡，每天做着与母鸡一样的事情：在垃圾堆里找食物吃，与其他小鸡嬉戏，像母鸡一样咯咯地叫。它完全认为自己是一只小鸡。一天，它看见一只鹰在万里碧空中展翅翱翔，就问母鸡：“那种美丽能干的鸟是什么？”母鸡回答说：“那是一只鹰，它是一种非常了不起的鸟。你不过是一只鸡，不能像它那样飞，认命吧。”于是，这只鹰接受了这种观点，它心安理得地与母鸡为伍，像鸡一样度过了自己的一生，也像鸡一样最后死去。它本来能像鹰一样飞，但却习惯于周围母鸡的影响，最终造成了这种现状。多么可惜啊！

心理医生告诉小薇，如果你想像鹰一样在空中翱翔，你就得学会鹰飞翔的方法；如果你结交有成就者，



你就将成为一个有成就的人；如果你结交思想家，你就将成为一个思想家；如果你结交给予者，你就将成为一个给予者；如果你结交爱发牢骚之人，你也将成为一个发牢骚者。近朱者赤，近墨者黑。

张欣是位会计师，他在35岁时感觉自己的压力太大。他说：“我本来性格挺外向的，但是我突然发现自己不怎么爱笑了。难道真的是因为年龄的原因吗？”不过，他仔细想了一下压力产生的根源。原来，一年前，他换了一间办公室，和现在的一个同事用一间办公室，那个人是个沉闷而抑郁的人，工作场合几乎不说话，而且从来没见过他笑过，他每天坐在桌前沉闷工作，浑身散发着让人心里发堵的气息。张欣从这位男同事身上感觉不到一点儿阳光和快乐——这也许只是同事的性格而已。但是，这位同事的性格的影响对于曾经热情洋溢的张欣来说，却是灾难性的。后来，张欣请求老板给他换了一间办公室，他在新工作环境中，很快找回了原来的好心情。

与快乐者在一起，我们会尝试快乐，与抑郁者在一起，除了谨慎有余外，我们还学会了忧郁。生活中，有这样的人，他们意志坚强，心境平和，与遇到的每一个人谈健康、快乐和成功；会看到每一位朋友的独特之处；注意每一件事情的闪光一面；想最好的，做最好的，期待最好的。忘却以往的过失，放眼未来，

