



HZ BOOKS
华章经管

情绪管理 压力应对

郑日昌 著



机械工业出版社
China Machine Press

情绪管理 压力应对

郑日昌 著



现代社会，人们普遍感到压力越来越大。原因何在？本书作者从心理学角度出发，运用心理学理论和浅显生动的事例详细介绍了如何科学地管理情绪，恰当地应对压力，以谱写辉煌的人生，建设和谐社会。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

情绪管理 压力应对/郑日昌著. — 北京：机械工业出版社，2008.1
(师说系列丛书)

ISBN 978-7-111-23170-7

I. 情… II. 郑… III. 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202837号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：石美华 版式设计：刘永青

三河市明辉印装有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008年3月第1版第2次印刷

165 mm × 205 mm · 9印张

标准书号：ISBN 978-7-111-23170-7

定价：25.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



当代国人普遍感到压力越来越大，原因何在？
据笔者分析，主要有以下几个方面：

一是变化快。近30年来，中国社会发生了翻天覆地的变化。在一个急剧变化的社会，人们都要去适应它，适应不良就会产生压力。

二是竞争烈。我国正在实现由计划经济向市场经济的转变，市场经济的重要特点是竞争，残酷的优胜劣汰自然会给人们带来巨大压力。

三是选择多。政治越来越民主，社会越来越宽松，给了我们更多选择的自由，选择多则冲突多，冲突多则烦恼多，这种选择冲突也是很大的压力。

四是欲望高。人的需要是分层次的，低层次的需要满足了，就会产生更高层次的需要，温饱问题解决了，精神需要便越来越多，欲望本身就是一种无形的压力。

可见，压力未必是坏事，压力多是社会进步的另一表现。

1985年和1986年，笔者在美国访学期间，从学业、语言到生活，感受到各种各样的压力，于是看了不少心理调节方面的书，并选修了相关课程，获益匪浅。回国后，深感许多人都有此需要，便从20世纪80年代末开始在全国各地讲授压力与情绪管理课程，先是对大中学生讲，后来扩展到公

前 言

司雇员及老板、党政军干部与官员，听众近百万人。

2007年5月，应中国教育电视台之邀，做客《师说》节目，主讲压力应对与情绪管理，共录制了12集，播放之后反响不错，索购节目光盘者众多。但光盘使用起来毕竟多有不便，为了满足更多观众的需求，现将其转录为文字，结集出版。

在节目播放时，因为时间限制和其他考虑，内容有所删节，在本书中，我尽量恢复原貌，只在文字上做了少量调整和增删，但仍保留原汁原味的口语风格，使读者在阅读时能产生像听课一样的亲切感。在第12章“讨论与答疑”部分，补充了几个在各地讲课时听众经常问到的典型问题。文中专栏为电视台编者所加。因为书稿是根据口语讲授整理的，有些概念和提法可能不够准确和严密，所以在书末附上了我最近几年写的同压力应对与情绪管理相关的3篇文章，供读者诸君参考。

还需要说明的是，文中涉及多个咨询案例，为了保护个人隐私，在当事人身份及背景方面做了适当技术处理，请勿牵强附会、简单对号入座。

最后送各位朋友八个字：

阴阳辩证，内心和谐。

这是笔者自认为的全书精华，就算点睛之笔吧！
是为序。

郑日昌

2007年10月于浦东



目 录

前言

第1章 压力与应激 1

压力促进变化，变化带来压力。学会应对压力，轻松驾驭工作和生活。

第2章 情绪与健康 11

人类大部分的疾病都和情绪有关吗？答案为“是”。因此我们要学会管理自己的情绪。

第3章 情绪与事业 21

拥有良好的情绪，不仅可以使我们身心健康，还能使事业成功。

第4章 宣泄与转移 31

在彷徨失意的时候，有什么方法可以让我们调整心态，从容应对压力呢？

第5章 代偿与升华 45

成功的路不止一条，一个目标得不到，可以继续努力，也应适可而止，可以用另一个目标来代替它。

第6章 幽默与放松 59

一个得体的小幽默，常常可以化解干戈的场面。

第7章 脱敏与满灌	73
过于敏感会导致人的情绪出现问题，该如何解决这些问题呢？	
第8章 希望与助人	87
良好的希望能使身处逆境、历经艰难的人，一样对未来充满希望。	
第9章 暗示与安慰	97
无论是领导对下级，家长对孩子，老师对学生，还是自己对自己，都要多说积极的话，给出积极的心理暗示。	
第10章 理智与认知	109
用理智来驾驭自己的情绪情感，而不要做情绪情感的俘虏。	
第11章 阴阳与辩证	121
万事万物皆有阴阳，不能只看一面，要全方位、多角度、多层次、立体地看，全面地看。	
第12章 讨论与答疑	139
烦恼是自寻的，快乐是你的选择。	
附录A 当代知识分子的压力及应对	149
附录B 和谐二则	155
附录C 灾难的心理应对与心理援助	165



压力与应激

读者朋友大家好！欢迎阅读本书！

我是个心理学老师，但我并不是来讲心理学，而是要联系大家日常生活当中或者个人成长过程中遇到的心理问题，来介绍调节或者管理好自己心态的方法。

人的心理包括很多内容，所以本书原则上讲可以说是纵横经纬、五花八门，涉及心理的各个方面。但是我不可能面面俱到，因此本书重点讲情绪问题。我的主要目的是希望通过联系实际讲授一些心理学知识，能够有助于大家提高心理素质，促进社会安定和谐。

讲情绪离不开讲压力。人是生活在压力之中的，没有压力，我们甚至无法生存。比如说到了高空，气压太低，就要出问题了。人是怎么出生的呢？是在高压下从妈妈肚子里边来到这个世界上的。

压力促进变化，变化带来压力。大家都感到现代人压力越来越



大，那是为什么呢？因为我们现在处于一个急剧转型、急剧变化的年代。一个相对稳定的社会，大家都已经适应这种生活方式了，所以就没有感觉到多大的压力。几千年的封建社会，人们日出而作，日落而息，年复一年，生活方式很少变化，基本适应了，只要没有大的天灾和战乱，便不会感到太大压力。在一个急剧变化的社会，我们必须去适应它，如果适应不好，就会出现问題。

中国当代社会面临的一个最大的变化就是由计划经济向市场经济的转变，这是经济基础的改变。计划经济向市场经济转变的明显特征是引入竞争机制，职场、商场犹如战场，无论是升学、就业、职位、职称、婚姻、恋爱，乃至车子房子，处处都要通过竞争，这样我们就会感到压力。

当然，除了经济基础的改变，竞争导致的压力，还有上层建筑的改变也会带来压力。市场经济要以高度的社会民主来保障，我们的政治体制也在改革。民主体制的不断完善给了我们每一个人更多的选择自由，社会现在变得多元化，不像过去那样单一了。以前大家都说一样的话，穿一样的衣服，否则就是离经叛道。当今宽松的社会赋予我们更多的自由，自由是好事情，但自由是一把双刃剑，在给了你自由的同时，也给了你烦恼。

我们处在一个多元化的社会，面对和自身关联的事物，每个人都有多样的选择，但为什么说这种选择的自由会给我们带来烦恼呢？



对此大家可能觉得不好理解，不是越自由越好吗？一首著名的诗篇写道：生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。为了争得自由，人们不惜抛头颅，洒热血，但自由真的来了，也会给你带来烦恼。为什么呢？因为你自由了，就要自己做选择，人没有选择的时候就没有冲突。像当年阶级斗争年代，说老实话我们都不大有选择，分配工作的方案一公布，让你去哪儿就去哪儿，不能讨价还价，你也不用动脑筋或睡不着，一切都由组织安排。甚至连婚姻的选择都有限，大家看过电视剧《激情燃烧的岁月》，吕丽萍扮演的那个角色的婚姻就不大有选择，当然那是特殊年代，早已经过去了。你看现在，不但择偶自主，就连婚姻形态都是多种多样，什么“单身贵族”，什么“丁克夫妇”，什么“单亲家庭”，什么“同居”、“分偶”、“同性恋”，等等，令人眼花缭乱。至于在职业和工作上面临的选择，那就更多了。

现在青年人感到迷茫，显得浮躁，就是因为他面临的选择机会太多。有选择就有冲突，有冲突就有焦虑。冲突可以有多种。一种叫做双趋冲突，就是这个我也想要，那个我也想要，但是鱼和熊掌不可兼得，打工挺好，下海也不错，你总得选一个。那你就琢磨了，我到底去哪儿呢？于是就要睡不着觉了。这叫做“双趋冲突”。还有一种叫做“双避冲突”。你两个都不想要，但是还必须得选一个。比如说前有狼后有虎，那怎么办？你不往前冲就得往后退，反正你得走一条，这个也有冲突，也有焦虑。还有一种叫做“趋避冲突”，就是你又想接近它、得到它，又害怕它。你看这东西很好吃，但是它烫手，又想



吃又怕烫，这就是“趋避冲突”。咱们在日常生活当中经常会面临各种各样的选择。无论是升学择业、婚姻恋爱，甚至购物买东西，都在那儿翻来覆去地比呀挑呀，拿不定主意。比如，女孩子老觉得衣服不够多，老觉得没衣服穿，比来比去，穿这件穿那件，这个和那个搭配，那个和这个搭配，就是因为衣服太多了。像我们过去就两套衣服的时候，脱了这件就换那件，脱了那件再换这件，所以没有那么多焦虑冲突。但是现在打开衣柜，唉呀，翻来覆去地就是拿不定穿哪件衣服。这种选择带来的冲突也是我们当代人的一个很大压力。

压力的具体表现主要是在工作方面，无论是科研开发还是生产销售，都要竞争。工作任务多，难度大，时间紧，人员少，资金不足，技术落后等，都会造成巨大的压力。

但是也有的人说，其实工作吧，我觉得没有那么困难，按我的能力完全能够胜任，就是人际关系太复杂了，实在让我伤脑筋，发出“工作好干人难处”的感叹。什么上下级关系，同事关系，朋友邻里关系，乃至夫妻亲子关系等，各种矛盾冲突，实在不胜其烦，搞得焦头烂额。比如一个领导同志就很有感触，他说我能管好几千人，对他们调动起来得心应手，一点不觉得费力，就是回到家里啊，对付不了我那儿子。

当然还有生活方面，比如说经济困难，买不起房，看不起病，上不起学等。有的人刚刚参加工作，薪水比较低，一下子就成了“房奴”。此外，生老病死、天灾人祸，或者发生什么倒霉的事情，这些都是我



们压力的来源。

压力可以是重大生活事件，也可以是日常生活琐事。美国心理学家专门编制了测量人的压力水平的生活事件量表，按压力大小由1分到100分将各种生活事件排列成等级，其中多数为负性的消极事件，也有少数为正性的积极事件，如结婚的压力为50分。哎！怎么结婚也是压力啊？正当谈婚论嫁的读者，你看你结婚前就要琢磨，什么时候登记，到哪儿去照婚纱照，是买房还是租房，买房钱够不够，如何装修，买什么样的家具，在哪儿摆酒席，请哪些人，座位如何安排，更不要说婚礼当天了，乱哄哄的，所有这些对你来说都是压力，让你睡不着觉。

除了来自外界的客观压力，我们个人内心的欲望也能成为一种压力。一位大学老师因为没评上教授，憋气窝火导致心脏病突发，不治身亡。追悼会后许多人发出感叹：“咳！这个教授不当也罢，还是要长寿，不要教授！”欲望能催人奋进，也能带来痛苦。俗话说“知足者常乐”，我们在努力争取成功的同时也要学会满足。

不仅个人欲望，周围人的期望同样也是压力。天下望子成龙的家长，给无数孩子带来巨大的压力。这里想再举个例子。我有一个朋友，他自己心态我觉得还比较平和，在我心目中他是一个很好的国家干部，心胸很豁达。他说他真的不大在意职务职称，只要干好工作，对得起良心，对得起组织的培养就可以了，晋不晋级没关系。他自己没有那么大压力，可是周围的人给他压力，特别是他的太太。他太太是个医



生，当初嫁给他，就是因为他这个人能力很强，很有发展前途，是只“潜力股”。他刚30岁就是正处级了，真是年轻有为啊！所以他太太嫁给他是抱有很高的期望的。令她失望的是自从结婚之后，他这个处长就不再晋升，而是原地踏步。太太就经常唠叨，有时候还骂他老陈醋（处）。哎呀，很难听啊，让他烦。他说最可气的连儿子也跟他妈妈学坏了。儿子学习很差，老是最后几名。他说儿子你也得努努力，也得进步进步啊！结果儿子回了一句：“你还说我呢，你进步了吗？老陈醋！”你看，连儿子都这样。所以亲人的期望也是很大的压力。

人们在压力面前，会有一种情绪反应，心理学上把它叫做应激，那么这种应激反应有什么意义呢？

有刺激就有反应，对压力的情绪反应就是应激。应激反应有几个阶段：开始叫做警觉期，或者叫唤醒期，就是你对这个压力或刺激的关注。它可能是一些重大的生活事件，也可能是一些日常生活中的小事、琐事，所有这些都可能成为压力。首先我们要注意到它，压力来了或事情发生了，我们要警觉、要唤起，要调动自己的能量。接下来就到了对抗期，就是你要来应对这些压力了。在应对的过程中，你要消耗能量，你的体力、精力会慢慢地消耗，到了一定程度，可能把问题解决了，压力也就排除了。但是也有的时候，压力持续的时间很长，你的能量不断地消耗，就到了第三个阶段，衰竭期。



西方心理学对于职业枯竭或者职业倦怠研究得非常多，在图书馆的书架上可以看到一排排与此有关的书。这种职业枯竭或者职业倦怠最容易发生在和人打交道的职业中，比如说医生、护士、教师、警察等，这些同人打交道的职业更容易产生职业倦怠，更容易把能量消耗殆尽。人到了这种倦怠的时候，会有生理和心理的反应。生理上主要是出现一些躯体的症状，比如经常性的心慌、气短、头痛、头晕、失眠、血压升高、食欲不振、消化不良等，甚至还会得病。在心理上可能情绪低落，变得烦躁、易怒；还可能意志消沉，成就感降低，变得不求进取；严重者甚至会变得冷酷无情、残忍、无人性，折磨虐待工作对象，如军人虐待战俘，警察折磨犯人，教师殴打学生等。

压力导致的这种情绪反应是一把双刃剑，它能危害你的身心健康，也能让你警觉，调动你的能量。人有强烈情绪的时候会爆发出一股力量，也就是说压力能够促进人努力。

压力并不一定全是负面的，只要我们正确对待，完全可以变压力为动力。那么，我们该如何领会其中的含义呢？

20世纪60年代，石油战线的劳动模范大庆“铁人”王进喜有句名言：“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”铁人对压力给予了正面肯定。几年前有一位先生带他儿子来找我做心理咨询，说他儿子整天打



游戏机不学习，让我好好教育教育他儿子。通过和孩子的个别交谈，我发现问题出在孩子身上，根子却在爸爸身上。这位先生是个老板，平时喜欢喝酒，有时喝高兴了，便对孩子说：“儿子，甭发愁，将来这楼房是你的，宝马车也是你的，银行里还有几百万，统统都是你的！”这样的家庭教育，孩子怎么会努力学习呢？

天津有一位父亲与痴迷网吧、游戏机的儿子签订父子协议。父亲说，如果你考上大学我可以继续负担你的一切费用；如果你不想读书，那你到了18岁就要工作，就要走向社会，自食其力，我就不再负担你的生活费了，我以后老了也不用你来养。成都有一位母亲与热衷穿衣打扮、吃喝玩乐的女儿签订母女协议，约定每月固定生活费用，超支不管。这些孩子以为家长不过说说而已，连协议条文都不看，就把名字签上了，结果协议生效了。哎哟！气啊，恨哪！觉得爸爸妈妈怎么这么冷酷、这么无情啊，但是不行，得按协议执行。这一下压力来了，历经挫折磨难，最后这几个孩子都改变了，到电视台做嘉宾，他们这时候心里明白了，感谢爸爸妈妈，说当时如果不给这点压力，他们可能还在那儿鬼混呢。所以，人哪，还是需要有些压力的。

当然了，也不是压力越大、越多越好。如果压力太大了，超出我们的承受能力，我们就会出问题，就会被压垮，甚至崩溃。比如说有被气死的，有被吓死的，就是压力太大了。过强的压力也不一定都是负面的事件，好事太好也能成为压力，乐极生悲就是例证。《儒林外史》中，范进中了举人当了官，这是好事，但是范进承受不



了压力，喜极发疯，因为压力过强了。还有《岳飞传》中的牛皋，捉住了金兀术哈哈大笑，乐死了，估计不是心脏病突发，就是脑血管发生了意外；而金兀术呢，被气死了，这都是压力太大了。

既然压力存在着双面功能，按照趋利避害的原则，我们该如何发挥它正面的积极功能，消除或者尽量减少它的负面危害呢？

美国心理学家拉扎如斯指出，人们应对压力有两种策略，一种叫做问题应对，或者叫做应对问题。具体说来就是通过我们的积极努力克服困难，排除障碍，把问题解决了，压力就消除了。比如工作任务重，难度大，对于组织来说，可以通过发动群众、挖掘潜力、深入调查研究、采用先进技术来完成任务；对于个人来说，可以通过加强学习、提高能力、改进工作方法、合理安排时间来达到目的，这就是问题应对。又比如我前面提到的那位“老陈醋”朋友，他踏踏实实、兢兢业业地干工作，到了50多岁成了局级干部，他的太太再也不骂他“老陈醋”了，而是对他毕恭毕敬，小心伺候，每天回到家，茶水都给准备好了。我跟他开玩笑说，现在你压力没有了，你太太来压力了，因为你升官了，她怕一不留神，你把她给炒了鱿鱼。她应对的办法就是不再唠叨，照顾好全家人的生活，用温馨的家庭留住先生的心。

我的一个学生曾经调查过一般公务人员的压力来源，发现排在第一位的压力不是工作本身，而是角色期望，说白了就是职务升迁问题



导致的压力。我们不断完善自己，努力干好工作，取得群众拥护，组织信任，这个职称职务问题就不难解决了。那是不是所有的问题都能通过自己的努力解决呢？有人说，差不多啊，有志者事竟成嘛！这句话很好，是真理，但不是绝对真理，只是在鼓励人积极上进、要立大志、要努力这一点上是对的，但是你不要全相信它。志要立，但有志未必成。成了更好，不成可以继续努力，但继续努力也可能继续失败，那总得适可而止，不要一根筋，一条道跑到黑。因为成功与否，并不完全取决于自己，还有许多超出我们掌控之外的因素在起作用，如天时、地利、机遇等。其实接受失败有时也是一种必要的心态，我们不但要学会努力争取成功，也得要学会接受失败。

不断解决问题，努力争取成功，这只是应对压力的一个方面，我们还要学会另一种情绪应对，就是调整好自己的心态，管理好自己的情绪。我们既要不断地应对问题，又要不断地应对情绪，只有把两个应对都搞好，才能做一个心理健康、适应良好的人。情绪调整不好，不但直接影响你解决问题，更会影响你的健康。

好了，这一章我们就讲到这里，下一章讲情绪和健康的关系。

通过本章的讲解，我们了解到，面对压力不但要学会问题应对，还要调整好自己的心态，管理好自己的情绪。那么，情绪的好坏与我们的健康之间，又存在着什么样的关系呢？敬请阅读下一章“情绪与健康”。