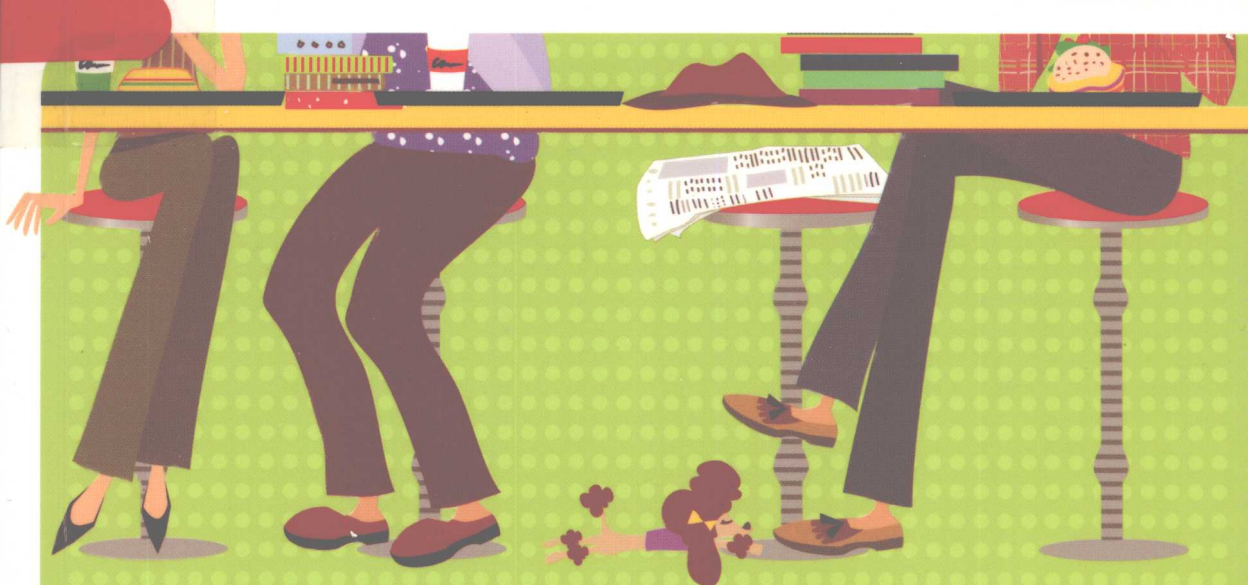




How to Relax

怎么活才不累

邵启扬 编著

—— 白领减压手册



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

B842.6/49

2008



How to
Relax | 邵启扬 编著

怎么活才不累

—— 白领减压手册



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么活才不累: 白领减压手册/郅启扬编著. —北京: 社会科学文献出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5097 - 0246 - 8

I. 怎... II. 郅... 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 088835 号

怎么活才不累

——白领减压手册

编 著 者 / 郅启扬

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005 网址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 65269967

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 65595789

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 刘骁军 张 彬

责任校对 / 杨晓星

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 市场部 (010) 65285539

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18.75 字数 / 230 千字

版 次 / 2008 年 7 月第 1 版 印次 / 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 0246 - 8/B · 0013

定 价 / 29.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究

◎ 作者简介

邵启扬，1956年生，江苏省扬州市人。现任
职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授。中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。独立撰写及与人合作撰写心理学等著作10多部，论文20多篇。2005年出版《催眠术》，引起较大社会反响，一直位列各大书城畅销书的排行榜。

邵启扬的博客：www.tqyblog.blog.sohu.com

邵启扬的邮箱：tqyyz1956@sina.com

目 录

CONTENTS

一 我们累，谁之罪 / 1

累：流行词，时代病 / 2

谁是受害者 / 6

我们为什么这么累 / 19

一点不累，好吗 / 31

链接

你好，黑夜 / 36

互相羡慕 / 38

二 减压良方：形成正确认知 / 39

是什么决定你的行为反应 / 40

正确评估自己、接受自己 / 44

弄清最主要的压力源 / 47

别顾影自怜 / 48

关注今天 / 50

工作不是一切 / 53

2 怎么活才不累

避免归因错误 / 54

让我们适应环境 / 57

链接

野兔的弱点 / 62

救命的狗吠声 / 62

三 减压良方：调整自我心态 / 65

记住好事，忘记坏事 / 67

让生活中充满幽默 / 70

适度宣泄 / 72

积极的自我暗示 / 76

趋向乐观 / 78

我行我素 / 80

善用合理化机制 / 83

学会放弃 / 85

建构合理的成就动机体系 / 86

克服畏惧心理 / 88

学会移情 / 90

保持良好的心境 / 92

积极迎接改变 / 94

链接

河边的苹果 / 96

求人不如求己 / 96

四 减压良方：善于应对工作 / 99

- 设计好职业生涯规划 / 100
- 提升工作能力 / 104
- 学会解决问题 / 107
- 扮演好你在工作中的角色 / 115
- 挖掘工作中的积极面 / 118
- 学会分解、传递压力 / 123
- 人际关系原则与技术 / 125
- 工作关系中的相处之道 / 136
- 做时间的主人 / 139
- 有静有动 / 143
- 短暂休息 / 144
- 营造惬意的工作环境 / 145
- 把工作与休息明确分开 / 146

链接

- 风暴之夜你能否安眠 / 148
- 认准北斗星 / 149

五 减压良方：尽情享受生活 / 151

- 不妨去休闲 / 154
- 打扮自己 / 157
- 度假 / 158
- 购物 / 159
- 做爱 / 160

- 合理睡眠 / 162
- 讲究营养学 / 165
- 参与体育活动 / 168
- 欣赏音乐 / 171
- 养宠物 / 172
- 适度上网 / 173
- 形成良好的生活习惯与态度 / 174

链接

- 都市女红 / 177
- 漫步森林 / 178

六 减压良方：消弭不良心态 / 181

- 消沉 / 182
- 焦虑 / 184
- 抑郁 / 188
- 冷漠 / 191
- 走神 / 194
- 孤独 / 195
- 怯场 / 199
- 强迫 / 201
- 压抑 / 202
- 投射 / 203
- 推诿 / 204
- 幻想 / 205

退行 / 206

固执 / 207

逃避 / 210

酗酒 / 216

自杀 / 219

链接

难以想象的抉择 / 221

大海里的船 / 222

七 减压良方：运用放松技术 / 223

自我催眠 / 224

瑜伽 / 231

肯定性训练 / 233

呼吸法 / 234

链接

靠自己 / 238

三个旅行者 / 239

八 减压良方：雇主人性管理 / 241

清晰展现工作内容与标准 / 243

合理配置员工岗位 / 246

优化工作环境与工作条件 / 248

让员工有控制感 / 250

- 避免超负荷、高紧张 / 251
- 构建释放渠道 / 253
- 与员工共同决策 / 254
- 帮助员工建立职业安全感 / 255
- 建立公平的激励机制 / 257
- 体现人文关怀 / 258
- 增进员工心理健康水平 / 261
- 形成良性心理感染 / 264
- 让员工保持适度压力 / 265

链接

- 昂起头来真美 / 266
- 红纱巾 / 267

九 减压良方：寻求社会支持 / 269

- 与家人欢聚 / 271
- 与朋友交往 / 275
- 利用 EAP / 277
- 去做心理咨询 / 281
- 学会利他 / 286
- 学会感恩 / 288

链接

- 有爱则灵 / 290
- 欲取先予 / 291

一 我们累，谁之罪

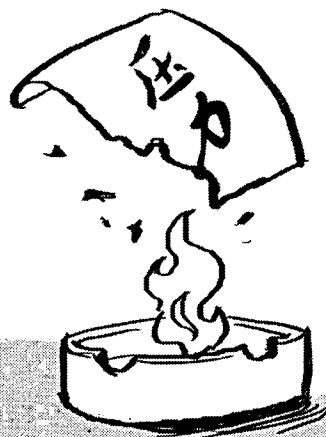
✿ 累：流行词，时代病

✿ 谁是受害者

✿ 我们为什么这么累

✿ 一点不累，好吗

.....



累：流行词，时代病

“累”，一个极普通的字眼，近年来却成为一个流行词，成为许多人的口头禅，一种时代病，在人群中广为蔓延。

呜呼！你是金领，你是白领，你衣着光鲜，工作体面，收入不菲，出有车、食有鱼，令人尊重，为人羡慕。你兢兢业业，业绩卓越，看起来前程无限光明。

然而，你最能领会《红楼梦》中王熙凤的一句话：“大有大的难处。”

你的工作节奏太快；

你的工作量太重；

你的工作时间太长；

你的责任太大；

你没有时间给朋友打电话；

你不去参加同学聚会；

你没有时间真正地放松；

你没有时间和家人一起共享天伦之乐，甚至连性生活都成了一种责任而非享受；

如果度假，时间超过两天，你就觉得心烦意乱；

如果购物，匆匆游走于超市的各个货架，完全按照事先列好的清单购物，很少考虑别的东西；

想不起来上次没吃早餐是在什么时候；

.....

尽管如此，你依然充满了担心——不断充电而担心落伍；企盼晋升更担心失业；渴望变化而又担心变化；向往未来而又担心未来。

你信奉年轻时用健康和时间换钱，年老时用钱换健康和时间的生活理念，但却发现，钱并没有赚够，而健康的体格却与你渐行渐远。

于是，你使用频率最高的一个词就是“忙”，而且愈是忙的人就愈是忙得厉害。你最经常体验到的一种心理感受就是累，一种说不出滋味的累，那是心累。

你开始失眠，记忆力衰退，焦躁、忧虑、心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁……你甚至对工作产生了厌倦的情绪，特怀念童年、少年、青年时代那物质生活并不丰富，但却轻松悠闲的快乐时光。

你可能想逃，对自己说：“算了，别去想那些破玩意了。”可是“那些破玩意”却剪不断、理还乱，才下眉头，又上心头。



4 怎么活才不累

其实，你不想也不行，想逃也逃不了。E-mail、手机、移动 PC、宽带和无线上网使工作变得无所不在，它们带来的超时空的工作压力，即使在家，你也无处可逃。美国职场压力管理专家乔恩·卡巴特·津恩称，工作借助这些工具剥夺了人们的休息时间以及同家人相聚的时间。在家里用笔记本处理工作的人多了，假日里用手机谈论工作的人多了，在飞机上处理公务的人比比皆是。

有一部美国故事片，片名是《无处藏身》，这大约是当代金领、白领生活最生动的写照。

一系列名之为“枯竭”的症状在你身上表现出来了。在王奉德所著《缓解生活压力》一书中是这样表述的：

幽默感减少。工作时没有办法开怀地笑，精神老是紧绷着。

忽略休息和饮食时间。一直没有时间喝杯水或吃午餐，以恢复精力。

加班且没有假期。对组织来说是不可缺少的人物，在休息的日子也不拒绝工作。

身体的抱怨增加。疲劳、易怒、胃不舒服，肌肉紧张且容易生病。

社会退缩。远离同事、同伴和家人。

工作绩效降低。缺勤增加、拖延工作、请病假、效率减少，生产力也减少。

自行服药。增加使用酒精、镇定剂和其他可以改变心情的药物。

内在的变化。情绪耗尽、丧失自尊、沮丧、挫折和愈陷愈深的感觉。

此外，枯竭的现象也可能具有消极、妄想、严厉、冷漠、寂寞与

罪恶感及难以作出决定等特征。

关于职场压力这一社会现象的后果，相关组织与有识人士已经提出了警告。

世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。

联合国国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”企业管理者已日益关注工作情景中的员工压力及其管理问题。因为工作中过度的压力会使员工个人和企业都蒙受巨大的损失。

英国著名心理学家贝佛利曾说过：“过度疲劳的人是在追求死亡。”

科技进步所形成的资讯饱和、全球化的速度、机能失调的办公室政治、工作过量等都是导致抑郁的主要因素。目前，抑郁症已成为继心脏病之后，第二种最能够使员工失去工作能力的疾病。如果不采取行动，精神和行为失调增加的速度之快足以在 2020 年之前超越公路意外、艾滋病和暴力，成为早夭和失去工作能力而无法工作的主要原因。

你听说过“巴乌特症候群”吗？那就是一生都在拼命工作，突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。具体表现是：焦虑、健忘、与他人的情感投入低，甚至对性生活也没有兴趣……究其原因，这是由于在现代社会中为求生存，奋力拼搏，耗尽了体力、精力，精神得不到放松而导致疲倦的一种症状。

还有一种疾病被称为现代人心身症。即表现在外的是生理症状，但致病的根源却是心理因素。这些生理症状有高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等等。近年来最受人关注的身心症就是“失去感情症”，具体表现是：想象力贫乏，精神有障碍，情感的感受和语言的表达被抑制，能清楚地叙述事

实关系，却不能表达感情，和别人沟通有困难。这样疾病的患者，看上去很正常，以为疾病是由生理因素造成的，但服药、打针或其他生化治疗方法，每每难见成效。

“再也不能这样活，再也不能这样过。”作出积极的改变：巧妙地应对过于沉重的压力，从根本上改变身心疲惫的状态，是职场人士刻不容缓的课题！

谁是受害者

沉重的压力，过度的身心疲惫，谁是受害者？谁将为之买单？

首当其冲的受害者自然是当事人。

美国心理学家协会最近公布的一项调查结果显示，65%左右的美国就业人士内心都是消极情绪占上风，这种情绪轻则表现为不满现状，深感疲惫；重则不堪重负，患上严重的身心疾病。

在中国，根据北京易普斯企业咨询服务中心对中国 1576 名白领进行的关于工作压力的一项调查结果显示，有 45% 的人觉得压力较大，有 21% 的人觉得很大，有 3% 的人觉得压力极大，濒临崩溃。

由中国人力资源开发网发起的“2005 年中国员工心理健康”调查结果显示，有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题。

数据显示，中国约有 70% 的白领处于亚健康状态。

北京易普斯企业咨询服务中心对 IT 行业 2000 多名员工所做的调查表明，有 20% 的企业员工压力过高，至少有 5% 的员工心理问题较严重。有 75% 的员工认为他们需要心理帮助。目前，我国已经成为高自杀率的国家，卫生部曾经发表的研究报告指出，中国自杀率大约为十万分之二十三，远超过世界平均的十万分之十三。

还有调查表明，职业白领的健康指数正在下降。由于企业的竞争

压力的上升，成本和利润的控制中人力成本削减成了比较常用的手段。同样的工作量下，许多企业追求用人尽量少，效率尽量高，势必造成很多职业白领每天都几乎是满负荷的工作，他们的身体健康问题逐渐浮出水面。健康指数调查结果令人担忧：45.79%的被调查者明确表示对自己的身体健康状况十分担忧；有64.03%的被调查者表示不能经常参加体育锻炼和健身运动。而这些被调查者大多还正处于青壮年期。

北京零点市场调查公司的一项调查结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳，白领们的健康状况令人担忧。

调查通过快速压力问卷对白领目前的工作压力大小进行了评估。结果显示，工作压力较大的人占到了被调查总人数的41.1%，是工作压力较小的白领人数的两倍。由此可以看出，我国经济处于高速发展期，相当一部分的白领正面临着较大的工作压力，这就使得压力成为大家普遍关注的话题。

工作压力的大小体现着工作带给员工的紧张感的大小。一般来讲，过度或长期的紧张感会引起员工的心理疲劳，它是一种包含身体、情绪、人际等多方面的综合反应。零点的这次调查采用专门的心理学测评工具——“枯竭量表”，对白领的心理疲劳程度进行评估。疲劳程度共分为5个等级，等级1意味着目前的状态良好，未出现心理疲劳。等级2代表着目前状态还可以，心理疲劳尚不明显。等级3说明目前已经在一定程度上表现出了心理疲劳，如果不加注意，很有可能会被工作搞得精疲力竭。等级4为明显地出现了心理疲劳，目前已经被工作搞得精疲力竭。等级5则处于危险等级，它意味着目前心理疲劳非常严重，说明他的身心健康正在受到严重威胁。

当一位职员的心理疲劳程度达到等级3的时候，说明这位员工已