

心灵减压

广佳◎著

Decompression soul

其实，人最大程度地摆脱心灵的困苦，就是活着的最高境界。

人生旅途，总会有许多阴霾的日子，在你遭遇挫折、心结难解、苦难度日的时候，请打开这本书，让心灵走向阳光，重获活着的勇气和感受幸福的光泽……

Decompression soul

贵州人民出版社

心灵减压

广 佳 / 著

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵减压/广佳著. —贵阳:贵州人民出版社, 2007. 8
ISBN 978 - 7 - 221 - 07833 - 9

I. 心… II. 广… 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(2007)第 139746 号

责任编辑 韦仕杰
封面设计 唐锡璋

心灵减压

广佳/著

出版发行	贵州人民出版社
社址邮编	贵阳市中华北路 289 号(550001)
排版印刷	贵阳经纬印刷厂
开 本	787 × 1092mm 1/16
字 数	180 千字
印 张	13.875
版 别	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 2000 册

书 号	ISBN978 - 7 - 221 - 07833 - 9/B · 234
定 价	50.00 元



有了压力你就喊

——自序

“心灵减压”，从题目的应有之意和本书表达的内容来说，是文不达题的，至少是偏颇的，因为减压是针对“心理”负荷问题作出的释放性解答，而“心灵”一般来说更多的是一种抽象的境界。选择“心灵”减压，愚以为人的内心世界与灵魂轻松了，纯净了，压力就会减轻。尽管题目如此，书中的内容仍然向往学术，仍然班门弄斧试图作一些肤浅的探索，并以此为由靠近那些在这一领域建树了的专家与学者。为此，大家一定会原谅本书及我的不成熟。

1973年我出生在贵州都匀一个偏远的布依山寨，小时候由于山区条件限制，家里常常揭不开锅，父母整日为生计不辍地劳作，有时夜半也不曾躺下休息，但那时我却分明看到他们辛勤劳动、养育儿女的快乐，这使我很多年后对身边许多人衣食无忧、富甲一方却整日愁眉苦脸、压力重重，甚至遇到困难挫折时动辄言死的现象感到不解，由此我认为心灵压力的问题与丰厚的物质之间的关联不是绝对的。那么，压力的来源是否关系到情感、思想境界、婚姻家庭、职业地位等很多问题？同样，这些年来我遇到的挫折太多、困难太大、负荷太重，甚至有时也会失去生活的勇气，我才真正读懂现代人面临着压力的巨大危害，也促使我决定静下心来试图学习和



探索压力的来源及如何减压。

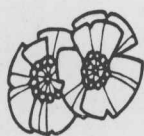
今天,我们处于最好的时代,也处于难堪的时代,人们面临很多机遇,也面对太多困难。现代人在物质生活水平不断提高的同时,幸福感不但没有得到相应的提高反而下降,这似乎成了一种进步的悖论。当人们对于未来,无论向好的或不好的方向发展,都难有一个预期时,焦虑和压力便由此而生。压力显而易见,其带来的严重后果却是经历了漫长的过程才被人们所认识。TNS 国际知名市场研究公司在 2006 年对北京、上海、广州、南京、天津、杭州等 6 个城市普通人群患压力抑郁症的调查结果表明,成年人患病率为 57%,广州高达 68%,居于首位。由压力造成的疾病危害性排在第二,患者中有 10%~15% 的人具有自杀倾向。当压力没有办法变成动力时,当我们每天都在喊累和陷入绝望时,房奴、车奴、病奴等现代压力充分地昭显了整个社会的病态发奋和畸形的承载。

其实,我们在被压力压垮之前有很多机会摆脱压力带来的困境。达尔文说过,能够生存下来的,既不是最健壮的,也不是最聪明的,而是最能够适应变化的物种。如果说现代都市压力是永恒存在于生活方式之中,那么我们就可以通过改变自己的生活方式来达到减压的目的。面对压力,个体的应对方法决定个性,族群的应对方法决定了社会的价值取向,也体现人们对理想生活的不同追求。可以肯定的是,当各自找到适合自己的减压生活,我们的幸福就会有更多的实现路径,面临的压力才会得到根本释放,才会真正快乐起来。

本书的肤浅程度足以贻笑大方,但我对心灵减压的探索是认真的,也以此寻求心灵的自由和精神的宁静,不管是否能够对读者起到帮助的作用,对于我来说,完成了书稿也是一种减压!

祝愿所有拿起这本书的人心灵永远像蒲公英一样轻松飞扬!

xin ling jian ya



目录

第一章 心灵压力的概述 /1

- 第一节 心灵压力的界定 /1
- 第二节 心灵压力的来源 /3
- 第三节 压力的表现形式 /22
- 第四节 心灵压力的特征 /29
- 第五节 心理压力与时代步伐 /30
- 第六节 心灵压力的危害 /46

第二章 心灵压力的分类 /55

- 第一节 女性心理压力 /55
- 第二节 男性心理压力 /70

xin ling jian ya



目录

第三节 男性和女性共同的压力 /88

第三章 不同年龄段的一般压力 93

第一节 少年儿童的心理压力 /93

第二节 青少年心理压力 /117

第三节 中年人的心理压力 /130

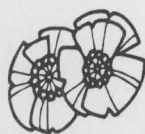
第四节 老年人的心理压力 /139

第四章 不同职业的压力 /140

第一节 一般职业工作的压力 /140

第二节 行政领导的压力 /151

xin ling jian ya



目录

第三节 农民的心理压力 /163

第四节 学生心理压力 /167

第五章 减压方法 /177

第一节 心灵减压的常见方式 /177

第二节 心灵减压的常见技巧 /187

第三节 控制压力的一般方法 /193

第四节 针对领导者的一般减压 /203

第五节 给身心装台“减压器” /210



第一章 心灵压力的概述

第一节 心灵压力的界定

“stress(压力)”一词来源于拉丁文“distress”,原意是困苦。我们现在所用的单词“stress”是“distress(悲痛、穷困)”的缩写。

人活着就会有压力。心灵压力是对精神和肉体承受力的一种要求。如果能够在压力中锻炼出承受力、寻找到乐趣并享受其中,那么压力就会有益无害,使人在困苦和心灵忧伤低潮的时候迅速反思,形成新的生活、工作动力。反过来,压力就会使人逐渐衰弱、丧失斗志,并直接导致我们退出事业和生命活动的竞争,一步步走向边缘化。

人人每天都在承受压力(危机),压力其实就是一种正面的力量,它是我们生存的必要条件,例如:我们站在斑马线前,看到来来



往往快速行驶的车辆时,心灵会产生很大的压力,但这种压力会使我们在过马路时特别机警与小心。压力就像电流一样,能刺激我们的神经来强制自己服从或战胜困难。但是,当电流太大时,会带给我们非常不舒服的电击反应,反而表现不佳;相同的,电流太弱时,刺激不够,也无法提升表现。所以,压力是很奥妙的。我们不是在谈“有没有压力”,而是在谈“有多少压力”。所谓“压力适应”是指如何去调适压力程度,使其恰到好处,以提升效率与生产力。

压力是不可能消除的,我们做到的只能是调整与适应。正面的压力带给我们的是无限的期待与兴奋。生活中的压力,例如:赶时间、考试竞争、对抗比赛、受到失败挫折等,都能加深和丰富我们接触的层面。假如压力不够,人们就会感到生活平淡乏味;但是太大的压力则会使我们有应接不暇的感觉。所以,关键不在于如何去除压力,而是如何去调整和控制压力,使它恰到好处。压力的最佳程度即是在我们能应对的程度下刺激动机。当压力超过了个人所能承担的程度时,最明显的感觉就是忐忑不安。

我们每日生活中压力的问题有多大呢?很大,而且每日都在增加。在我们每日生活中都藏有潜在的压力来源,这些压力潜能既有正向的,也有负面的。正向的压力潜能可以使工作和消遣休闲达到最好的效果,而本书中所要讨论的心灵压力着重针对负面的压力——那些使得我们生活失去平衡的压力。

第二节 心灵压力的来源

一、压力的来源

1. 生活环境

工业所造成的空气和水污染;夜间独自行走;都市各种犯罪;辐射问题;食品安全;高昂的医疗费用;拥挤的住房条件;混乱的交通状况;漫长的排队等候。

2. 社会生活水准

生活水准因科技化、工业化以及经济的快速增长而提高,也同时改变了生活原来的现状。以下是社会生活水准发生变化后所造成的压力:

(1)技术的发展使单调而繁重的工作变得复杂多样,但是我们往往跟不上新的科技进步;(2) 浪费很多时间在交通和现代流行的交际与应酬上;(3)全新生活形态的挑战。

3. 工作环境

(1)现代充满竞争性和成就取向的工作环境无形中增加了个人的工作压力,有人甚至以“难以生存”来描述压力程度。(2)所有组织(机构、公司、学校等)都必须小心翼翼地应付多元性的商业竞争和生存的发展决策。因此,组织只好不断地重组、制定新政策、编制新的人事方案等。在此情境下,个人和群体为应付这种变迁而感到压力重重。(3)双职工家庭在面对工作与家庭需求的冲击下,如何做到



两全其美。(4)刚愎自用、以自我为中心的上级领导。(5)不尊重自己和不善于合作的下属与同事。

4. 新文化的兴起

(1)物质生活与精神生活在今天的社会中如何进行对比以及两者之间谁最重要所产生的困惑;(2)新的消遣与缓解紧张生活的方式(如:散步、韵律操、遛鸟、舞剑、拳术、爬山、游泳、郊游,甚至是“周末麻将”等)对具有高度压力的生活环境有何功能。

5. 当代社会中特殊的压力

(1)职称考试;(2)家庭与婚姻破裂、夫妻不和;(3)老龄化问题;(4)少年犯罪;(5)暴发户;(6)空气污染;(7)资金周转;(8)交通问题;(9)季节对生意的影响;(10)人事压力;(11)外遇;(12)人口压力;(13)能源危机;(14)晚婚(尤其是女性);(15)政策转变使经济领域无法实现远程计划;(16)遭遇骗局导致人财两空;(17)没有属于自己的时间;(18)肥胖;(19)营养不良;(20)两性关系带来的烦恼;(21)无休止的应酬;(22)蔬果残余农药带来的伤害;(23)股票市场的动荡;(24)暴力犯罪;(25)小偷猖獗;(26)隐私权被侵犯;(27)收到请柬后应接不暇的送礼;(28)睡眠时间不够;(29)财务压力;(30)独居。

下面列举出人人都很熟悉的事件或情境,这些生活点滴往往也会造成不小的压力:

(1)即将升职;(2)与家庭成员闹意见;(3)与公婆共同居住;(4)家里遭小偷光顾;(5)车子坏了;(6)发现得了重症或不治之症;(7)离婚;(8)有外遇后的负疚心态;(9)未婚怀孕;(10)环境噪音。

二、压力的来源形态

(一)当代社会的家庭压力

1.家庭内的压力

(1)子女升学、就业问题;(2)家庭室内生活空间狭小昏暗潮湿;(3)自己的女儿未婚怀孕;(4)父亲过世,母亲想再婚;(5)家庭成员相互沟通困难;(6)家中有人从事遭到社会厌恶和反对的特种行业;(7)婆媳冲突;(8)夫妻意见不同;(9)兄弟姊妹经常争吵;(10)与子女感情淡漠疏远;(11)子女的升学意愿与父母的不相同;(12)小孩不喜欢上学;(13)年老父母经常体弱多病;(14)家庭成员之间彼此漠不关心;(15)子女交友不当;(16)对子女成长问题担忧;(17)家人中有同性恋问题;(18)家庭有暴力情形发生。

2.婚姻压力

(1)两地分居;(2)配偶疑心重,不信任对方;(3)夫妻双方上班时间不能协调;(4)性观念的差距;(5)对配偶的行动过分干预;(6)久婚不孕;(7)夫与妻之间个性上的差异有愈来愈明显的特征;(8)门不当户不对的婚姻;(9)夫妻性生活的协调愈来愈困难;(10)配偶有外遇(或夫妻一方的旧情人出现);(11)配偶有不良嗜好(如赌博、酗酒)。

3.怀孕与养育子女的压力

(1)怀孕中不幸流产;(2)小孩的照顾与抚育问题;(3)妻子因怀孕身体虚弱,无法负担家务;(4)担忧是否能生下健康婴儿;(5)对新生儿性别的期待;(6)职业妇女怀孕,造成工作上的不便;(7)担心产后身材无法恢复;(8)担心生产时的心理压力(如危险性及痛楚);(9)怀孕时期生理上的不适应;(10)为人父母的焦虑;(11)家中有残疾子女;(12)怕自己的孩子比不上别人(如望子成龙、望女成凤)。



4. 财务、家庭经济及事业的压力

(1)怕遭窃而影响家庭经济;(2)担心失业(包括自己当老板,公司因不景气而倒闭);(3)投资失败而带来的经济拮据;(4)入不敷出;(5)因经济问题而造成子女在升学、就业间的艰难抉择;(6)因适合子女成长的空间不足而引起的经济压力;(7)妻子的收入为家庭经济的主要来源,造成丈夫的压力;(8)因意外灾害(如交通事故等)而形成的经济拮据;(9)家中成员只顾自己(如买车、学琴)所形成的经济压力;(10)家中依赖人口较多;(11)工作上交际应酬增加;(12)家庭事业发生变化(如支出增加、收入减少);(13)没有自己的存款,无安全感;(14)因离婚而带来的各种经济压力和紧张的人际关系。

5. 家人工作变迁及工作压力

(1)家中成员有人升职或遭贬职;(2)家中成员有人在工作上有人际关系的困扰;(3)家中成员有人在职业适应上发生困难;(4)家中成员有人经常换工作;(5)家中成员有人对工作过分的狂热;(6)家中成员有人失业或辞职;(7)家中成员或配偶一方无法胜任工作;(8)工作量太大;(9)为换工作须迁移原居住地;(10)被指派或调任到不熟悉的工作职位;(11)工作变迁造成子女的就学困难;(12)工作所得不足以维持家庭生计;(13)职业病或因工作而导致健康受威胁;(14)工作能力不被肯定。

6. 疾病及照顾子女的压力

(1)家中成员因车祸而造成重大伤害;(2)子女残障,如失聪、失明、智障、肢残;(3)其中一方患有精神疾病;(4)家中成员有慢性疾病;(5)家中成员有人遭到强暴的伤害;(6)为照顾生病子女,须放弃



工作;(7)因照顾不周或意外事件,造成子女终生的重度伤害;(8)无法满足子女的个别需要;(9)家人久病不愈,有轻生念头。

7.失去家人的压力

(1)父母或配偶死亡;(2)子女死亡;(3)父母、配偶其中一方或子女失踪、离家出走;(4)夫或妻一方被遗弃;(5)已婚的子女与其配偶离婚;(6)因父母去世,而失去家庭经济支柱;(7)母亲离家出走;(8)当夫妻都已节育后,却遭逢失去独子之痛;(9)社会事件(如绑票、撕票)造成家长的压力;(10)好友死亡;(11)意外灾害导致妻离子散。

8.家人迁居的压力

(1)迁居到亲友少而陌生的环境;(2)迁居到与原来生活习惯、文化层次不同的地方;(3)家中接受亲友的寄宿;(4)居所不定。

9.家庭法律压力

(1)家中有成员因欺诈、挪用公款等罪名入狱;(2)孩子偷拿家里的钱;(3)对子女违法事件的处理及教养问题;(4)父或母(配偶)一方犯罪,造成生计问题;(5)因家中成员犯罪被捕,导致家庭失和;(6)家人吸毒;(7)家人赌博;(8)家人涉及诉讼;(9)因替人担保而涉及诉讼;(10)外界以异样眼光看待犯罪的家中成员;(11)收到违规罚款的压力;(12)子女中有人加入不良帮派;(13)家人须到法庭作证。

10.大家庭的压力

(1)对年老亲属由哪位子女来照顾所引起的争执;(2)夫妻缺乏单独行动的自由(隐私权被剥夺);(3)权责和经济分配问题;(4)饮食习惯问题。

很显然,当代人生活中的压力来源不胜枚举,甚至可以说“活



着就是要经受压力”。压力的确是当代人生活的副产品,压力来自四面八方,不论是否与工作和家庭或其他领域、长期或短期、特殊事件或正常发展过程相关,总之,它并非来自内部,而是来自于外在的事件。但是我们必须强调外在事件是静态的,它只是压力的来源,人们对外在事件的刺激如何反映,才是压力经验。所以,不妨用下面的等式表示压力经验:压力来源+个人对压力来源的反应=压力经验。

练习:什么事情给你造成压力?

自我测试:小宋的工作压力来自哪里?

小宋今年34岁,在一家大公司任职,已经做到了部门经理的职位。一天,总经理突然叫他到办公室,宣布调他到异地的分公司任职,而且这件事情发生之前毫无迹象。总经理对他说:“如果不是因为你这样有能力,我们是不会派你到下边去助阵的,希望从今以后那边的工作效率能因你而提高,也能多为公司创一些效益。”

这些话在小宋听来,简直如同宣判了死刑一样。他心想:“我这里的工作刚刚有了一点起色,刚刚建立了一点信心,和主管上级以及同事之间也还相处得不错,现在却突然被调动职位,是否我在工作上有不妥之处?或者是我做了令上司厌恶的事?现在我要离开妻子和女儿,在异地一待就是三年,家庭关系能否保持原状……”

他越想越多,越想越怕,心里充满了疑虑,但是拒绝调动则有可能被“炒鱿鱼”。公司最近裁员很厉害……因为这个问题,小宋吃不下饭,睡不好觉,一下子憔悴了许多,已经苦恼到了迷乱的程度。

小宋为什么会因工作调动而有如此大的压力反应呢?其实,他



如此烦躁不安,主要是没能打破自己原定的工作模式和规律,循规蹈矩的工作习惯,已经形成一个框架,禁锢了自己。所以,一想到要去另外一个新的环境工作,种种不适应就接踵而来。因为一种惧怕心理在作怪,所以产生了种种想法和疑虑,把自己搞得焦头烂额,烦躁不安。

·必须注意·

你是小宋,内心世界真实的想法,会令你苦恼和压力重重吗?你该怎么办?

在分析了大多数人的压力处理方式后,杰斐博士将人群分成三种类型:第一种是将压力处理得很好的人,这些人在高度压力的情况下意气风发,越挫越勇;第二种人是根本不去考虑如何应对压力,他们非常脆弱,以至于一碰上具有挑战性的工作,就完全不能用意志控制自己的行为;第三种人是那些自以为把压力处理得很好,实际上却不然,这种人表面上似乎是神色自若、冷静自持,但内心却如热锅上的蚂蚁,就像是即将爆发的火山,危机一触即发。

第三种人的处境非常危险,他们是以麻痹自己来适应压力的。他们不敢面对压力的存在,也对逐渐存积起的紧张情绪采取回避的态度,并宣称自己毫不觉得受到压力的影响。但实际上,他们并不知道已经走上了一条自我毁灭的道路。例如,他们可能认为,每天上健身房锻炼身体就能满足他们缓解压力的需要。但事实上,这只不过给他们原本就已够沉重的压力上再加上了一道压力而已。

第三种人最容易把自己带向“耗尽崩溃”。“耗尽崩溃”是一种