

献给忙碌者的礼物

有效消除压力和计划的目标

多种应对压力的对策和方法

# 轻松减压 快乐生活

孙和◎编著

认识压力，努力解除束缚  
爱惜身体，常常奖励自己  
欣赏生活，学会轻松悠闲



压力时代的生存策略是：学会自我保护，享受健康快乐。假若您正处于某种“重压”之下难以释怀的话，此书将助您一臂之力，帮助您卸下包袱，轻装上阵，穿过“压力”的重重封锁线，找回那份久违的健康与轻松。



台海出版社



最好的礼物

帮助你消除压力和计划的目标

为你提供十种应对压力的对策和方法

# 轻松减压 快乐生活

孙和◎编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松减压 快乐生活 / 孙和编著. —北京: 台海出版社,  
2007.10

ISBN 978-7-80141-598-1

I. 轻… II. 孙… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155073 号

书 名/轻松减压 快乐生活

编 著/孙 和

责任编辑/赵智熙

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本/787×1092 毫米 1/16

印 张/15.75

字 数/235 千字

版 次/2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

---

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-64010206)

ISBN 978-7-80141-598-1 定价: 29.00 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印刷质量问题,请与我社发行部联系调换。



## 前 言

当今时代是竞争的时代，各行各业的激烈竞争，使现代生活变忙碌与紧张。企业的竞争、行业的竞争、就业升职的竞争，繁重的学业、升学的烦恼，都给人们造成了相当的生活压力。另外，心理因素，如过高的自我期望、自我设限，由于缺乏交流造成的人际关系紧张、过于敏感、内向、缺少实际行动、缺乏安全感等也都会给人们带来压力。根据有关专家分析，人们在受到不同程度的压力后，心理上都会产生紧张、不安的感觉。因此，压力是不以人的意志为转移的客观存在。无论是什么人，都无法逃避来自方方面面、大大小小的压力。因为，我们生活在一个充满压力的世界中，压力已完全深入到我们的生活与工作中。

然而，我们每个人又都需要适当的压力，压力会使芝麻、花生、大豆、橄榄流出晶莹、润泽、喷香的油来；压力会使甘蔗流出清甜的汁液；压力会使雄鹰展翅；压力会使碳变成坚硬的、光芒四射的钻石；压力使我们不能松懈怠惰，压力使我们浑身充满活力，使我们鼓起战胜一切困难的力量。

由此可见，适当的压力在某种程度上来说是好事，它可以转化为个人奋斗和社会进步的动力。

但是，在现实社会生活中，许多人被压力所压倒，他们不能以积极的态度对待压力，视压力为包袱，整天在压力中挣扎。它在心理方面的反应



是：忧虑、沮丧、恐惧、消沉、心悸、急躁等；在生理方面的压力，使心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等一系列症状。又因此而产生了各种各样的疾病，如心脏病、胃溃疡等。据调查 75% 的疾病是由于过度的压力造成的或使之恶化的。过度的压力是人生一大灾难，过度的压力会威胁我们的健康、心灵、生活，它足以摧毁我们的生命。

早在 19 世纪，美国医师华德就告诫人们说，压力足以让人“精神耗竭”。所以，我们必须学会减压。你只有正确地认识压力，才能使压力的程度能够与你的生活相协调。

人生观和世界观的差别，使得人在压力面前表现迥异，生活的艰辛源于压力的复杂纷呈。只要压力不超过人的最大承受极限，便应该直面压力，笑看人生。将压力转化为前进的动力，用辛勤的双手和聪颖的大脑开辟出生活的新天地，往日的苦涩终将酿成美酒。

《轻松减压 快乐生活》以精练的语言，严谨的结构，融科学性与趣味性于一体，让人们在细细的品味中找到适合自己减压的方法。



# 目 录

## 第一章 生活处处有压力

男人的心理门槛 .....	002
生活压力层出不穷 .....	004
羡慕别人造成生活压力 .....	005
期望值高压力也大 .....	008
焦虑的压力无处不有 .....	010
欲望压得你难以喘息 .....	012
疯狂购物让心情不安 .....	013
工作带来致命的压力 .....	014
人际距离带来的压力 .....	015
社会固有观念带来压力 .....	016
顾及他人会产生压力 .....	018
小事带来大压力 .....	019
活得累的 18 个压力根源 .....	020

## 第二章 压力对人的危害

压力给健康亮起红灯 .....	024
-----------------	-----



工作压力动摇婚姻生活 .....	026
不幸婚姻对健康具有杀伤力 .....	027
压力, 白领心理疾病的祸根 .....	029
心灵不安所产生的后果 .....	031
年关压力恐惧症 .....	032
压力带来的不治之症 .....	034
压力对生理造成危害 .....	035
压力对心理造成危害 .....	037
性格对压力的反应 .....	038
压力对人体健康的致命影响 .....	040

### 第三章 压力对性格的影响

自卑是束缚人的绳索 .....	044
不请自来的不速客——头痛 .....	046
疲劳的人没有好情绪 .....	047
给浮躁的心一点清凉 .....	049
不要陷在抑郁中不能自拔 .....	051
走出以自我为中心的极端 .....	052
走出消极心态的阴影 .....	053
愤怒会严重损害你的健康 .....	055

### 第四章 有了压力怎么办

忧患和安逸都是一种生活方式 .....	058
不以物喜, 不以己悲 .....	059
不是你的就别再勉强 .....	061



不为得失而忧愁 .....	062
不要将失败看得太重 .....	064
不要让痛苦缠绕自己 .....	065
凡事朝着积极的方面想 .....	068
要善于控制自己的情绪 .....	069
不要让拖延来折磨自己 .....	072
不要使错误成为未来的包袱 .....	074
要避免在心理上滋生失落感 .....	076
学会适应生活中的变化 .....	077
要善于进行自我调节 .....	079
寻求改善人生的机会 .....	081
提高应付灾祸的能力 .....	082
保持一个好的精神状态 .....	084
增强自己的抗压能力 .....	086
让直觉进入我们的生活 .....	090
退一步海阔天空 .....	092
必须善于克制自己 .....	094
要善于接受压力 .....	097

## 第五章 用良好心态面对压力

适当的压力能丰富你的人生 .....	102
用积极的心态对待压力 .....	104
对压力要有正确的认识 .....	106
为人还是大方点好 .....	109
凡事不要求全责备 .....	110
在压力面前要保持心理平衡 .....	111
用平和的心态对待压力 .....	113





用坦然去面对压力 .....	115
要敢于挑战压力 .....	117
把压力变成动力 .....	119
要勇于面对压力 .....	121

## 第六章 走出压力的陷阱

从尽善尽美中摆脱出来 .....	124
不把压力背在肩上 .....	126
不要把竞争伙伴看成冤家 .....	127
消除压力的关键在于调适自己 .....	128
保持理智的心态 .....	130
乐于用最高目标激励自己 .....	132
要勇于从挫折中奋起 .....	133
用积极的自我暗示摆脱压力 .....	137
带着自己走出压力 .....	139

## 第七章 不要被生活琐事牵绊

抓住眼前的点滴时光 .....	142
妥善处理好生活琐事 .....	143
养成事前计划的习惯 .....	145
不做不值得做的事 .....	148
一次只专心做一件事 .....	150
不要抓住工作不放 .....	152
让工作变得有条理性 .....	153
办公桌管理技巧 .....	154



不要为债务忙昏了头 .....	159
不为小事所羁绊 .....	161
读书能使你无压一身轻 .....	163

## 第八章 让自己快乐起来

快乐是一种积极的心理状态 .....	168
给自己的生命以快乐 .....	171
快乐是一种责任 .....	172
快乐可以带来好运 .....	174
用笑容来装饰自己的人生 .....	177
快乐掌握在自己手中 .....	179
用一种超然的心态对待一切 .....	182
改掉过分担忧的毛病 .....	184
想得开就会快乐 .....	185

## 第九章 放松包袱 智慧生活

技巧地推辞自己不愿做的事 .....	188
让他人乐意听你的“抱怨” .....	194
做自己喜欢做的事情 .....	198
为他找一个台阶下 .....	201
放松你的心情 .....	202
要正确面对竞争 .....	203



## 第十章 减压方法与技巧

自我锻炼要讲究方法 .....	210
大脑健美操 .....	212
步行让你拥有健康 .....	213
减轻压力的行为处方 .....	215
心病心治的减压法 .....	217
笑出轻松，哭中发泄 .....	221
示爱减压 .....	223
用良好的人际关系化解压力 .....	225
减轻压力九法 .....	228
锻炼使人情绪好 .....	231
经常做做减压操 .....	233
快速减轻压力的方法 .....	235
做一个快乐的人 .....	236
我们能够把握的只有今天 .....	238



生活

# 处处有压力

## 第一章



## 男人的心理门槛

联合国教科文组织在一份报告中指出，从世界各国大量的统计资料看，43岁到45岁之间的男人在生理上将发生巨大的变化，为此把44岁定为青年和壮年的分界点。

人的生命曲线从高峰跌下，而工作和家庭的负担曲线向上升，这两条剪刀状曲线的相交处正是44岁，所以，44岁又可称为“中年剪刀”的轴。由于生理上的变化，使中年男人在心理、思维和工作等方面都发生显著变化，出现了信念危机、生理危机、事业危机、职业危机、人性危机、心理危机、情感危机和亲子危机等8种危机，其中心理危机有：

### (1) 孤独

44岁男人忙忙碌碌，负载着家庭和事业。由于一头扎在自己的天地里，很少有时间与别人进行交流，44岁男人会倍感孤独。竞争空前激烈，人与人之间的关系越来越冷漠，彼此产生警戒之心。成功的44岁男人有种高处不胜寒的感觉；事业进展不顺的44岁男人难免会产生沮丧、压抑的感觉。

“我的心已老”是44岁男人常发出的感慨。大多数中年人都会有内在的、精神上的孤独。

44岁的刘先生是一家大商场的经理，他说自己没有任何亲密的朋友，他不愿意与自己的下属有太多交往，“我认为要把自己的事情完成得好，就得与他人保持一种不带任何感情色彩的关系”。他觉得对另一个人流露真情是不恰当的。在现实生活中，一个44岁的男人没有一个知己不足为



奇，许多人都承认他们没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。然而，他们之间的大多数又似乎都认为这种现象是正常的，可以接受的。内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，友情的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独，正如有的中年人对自己感受的描述那样：“在这个世界里，我感到孤独、嫉妒、愤怒、紧张。”也正是这种孤独感和对他人的排斥感加剧了中年人的精神压力和情绪危机。

### (2) 敌意

44岁的男人可能会同情那些在生活中陷入困境的人，对那些平步青云的人，却往往会生出敌意来。敌意的产生大都与自卑感有关。当44岁的男人有了一番建树后会变得多么和蔼、富有同情心和慷慨大方；而失败之后，他又是多么容易恼怒。一个44岁男子在工作中遇到麻烦，孩子打翻油瓶就足以使他大发雷霆，可同样的事情若发生在自己得到上司嘉奖的时候，他的态度可能会是柔声地对孩子说：“不要紧，别怕。”

虽然敌意对44岁男人来说是十分普遍正常的现象，但它毕竟是种消极情绪，过多的敌意很容易使一个人的心灵扭曲，习惯戴着变色眼镜看人，以至于经常牢骚满腹、痛苦不堪。

### (3) 沮丧

王朋今年刚到44岁，生活便一蹶不振，慢慢地不再喜悦激动，他逃避责任，把所有的过失全归咎于别人。他整日忧愁沮丧，好像只是等死似的。他内心沮丧的主要原因是因为他无法适应周围环境的要求。于是，他拒绝长大，继续伪装下去，总在自怜地说：“怎么办呢？我为什么这么没出息呢？这个世界对我太不公平了！”

有些44岁“功成名就”的男人也会产生沮丧。例如事业成功的男人，当他的妻子决心读书或工作时，如果他们自己不善于处理家务，面对乱七八糟的家，往往会出现强烈的沮丧感。

沮丧情绪常会扩大生活的不幸，所以，对被持续强烈的沮丧情绪困扰的中年男人来说，很有必要接受心理治疗，但这些人又常常不愿承认自己心理有问题，这就不可避免地会对他们的工作、生活、婚姻造成进一步的破坏。

### (4) 压抑

现代社会强调竞争，强调出人头地，尤其对中年男人来说更是要建功



立业，从而给他们带来了无穷的心理压力。而中国传统社会文化又要求人们“喜怒不形于色”，强调人对自己情绪的抑制，这就造成了许多44岁男人的抑郁症状，深化了情感危机。

#### (5) 焦虑

44岁的杨晓明被突然通知下岗后，心里一着急就失明了，这种现象被心理学家称为“转换反应”，是由于焦虑症所引起的。由于工作和家庭的压力以及对事业成功的渴望，中年人的心理压力往往很大，很多人因此而焦虑不安。

44岁中年男人要想摆脱心理危机，就应调整心态，培养快乐的心态，形成积极的自我，挖掘潜能，重新调整自己人生奋斗的目标，学会关心自己，抓住机遇走向成功。

## 生活压力层出不穷

生活中的“压力”是来自自然界以及非自然界的变动，包括个人本身、周围环境的刺激所造成个人身体以及心理的不适应状态。在此，我们以几个主要的压力源进行分析：

(1) 重要的生活变动。生活方面突然的变动是造成“压力”的主要原因之一，这些变动是较难有效地加以处理的，所以，有时候会造成我们身体上的不适。如突然中了500万元的特等奖；但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求，以及新的环境要求，所以，仍然是有压力的。

(2) 生活中的小困扰。我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如，电脑正在使用时，却遇到停电，使辛苦收集起来的资料不翼而飞；又如，穿着一身漂亮的新衣参加年终酒会，却不小心沾上了一些酱油等。这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康的压力来源呢？答案是肯定的。

有人曾做过这样一项研究，让100个人记录下他们在一年中所碰到的日常困扰，结果发现在困扰与健康问题之间存在一个明显的关系：当人们

所指出的困扰，在其频率或强度提高时，他们的健康状况也较差，包括心理和身体两方面。这除了说明生活困扰会形成压力之外，另一方面也说明了心理历程与生理历程之间有着密切的关系。

### (3) 灾变事件

灾变的发生不仅对受害者来说，是一件重大的压力事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友，及从各种传播媒体听闻这事件的人来说，都会为之感到或大或小的压力。

如在娱乐场所发生的火灾事件中，除了对被烧伤的当事人是一次重大的伤害压力事件之外，对灾变死亡者的家人、曾经目击的生还者、前往救火的消防人员、附近处理伤患的医护人员、负责指挥的行政官员，甚至相同性质的场所，以及通过媒体知道该事件的广大民众，都是冲击。他们或者自己遭遇伤残，或者痛失亲人，或者亲眼目睹惨状，或者必须因此负起行政失误的责任，都承受了不小的压力，甚至对于同为经营娱乐场所的商人来说，更因为民众因此在选择娱乐场所时，多出许多的恐惧心理，也产生了营运上的压力。

### (4) 长期的社会性压力来源

现今造成压力的社会事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会不安定、环境污染等。

从精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高的情况来看，现在的时代确实存在着较多的压力。这些问题不仅是科学技术上的问题，而且也是心理上的问题，要解决这些社会事件所造成的压力，单靠个人微薄的力量是不够的，必须借助整个社会的共同努力，才有可能完成。

## 羡慕别人造成生活压力

羡慕别人常会给我们带来更多的痛苦和压力，但若去想想我们自己所拥有的，我们将会得到更多的感恩和幸福。因为，你身上所有的特性是与生俱来的，是别人不可能拥有的，何不用坦然的心来接纳上苍赐给我们的这些也许不是最好，但一定是最合适的一切呢？





《伊索寓言》中有一个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事：城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，有空请到我家来玩，在这里，可享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活，不知意下如何？”

城市老鼠接到信后，高兴得不得了，立刻动身前往乡下。到那里后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”乡下老鼠于是就跟着城市老鼠进城去。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要不停地在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，他们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走了进来。他们吓了一跳，飞也似的躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“乡下平静的生活，还是比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃麦子来得快活。”说罢，乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

这则寓言使我们看到，只有自己的才是最好的。即使人们都曾经对不同的世界感到好奇、有趣，但是，他们最后还是都回归到自己所熟悉的生活环境里。

俗话说“知足常乐”。然而嫉妒的心理就像一根盛夏的小草，常常在不经意间疯狂地成长，遮掩了生活中的阳光雨露，使我们陷入无边的痛苦之中。

有这样一则故事：有一只蜗牛总是对一只青蛙很有成见，有一天，忍耐许久的青蛙问蜗牛说：“蜗牛先生，我是不是有什么地方得罪了你，所以你这么讨厌我。”

蜗牛说：“你们有四条腿可以跳来跳去，我却必须背着我沉重的壳，贴在地上爬行，所以，我心里很不是滋味。”