



XINLIJIANYA JIANKANGSHU

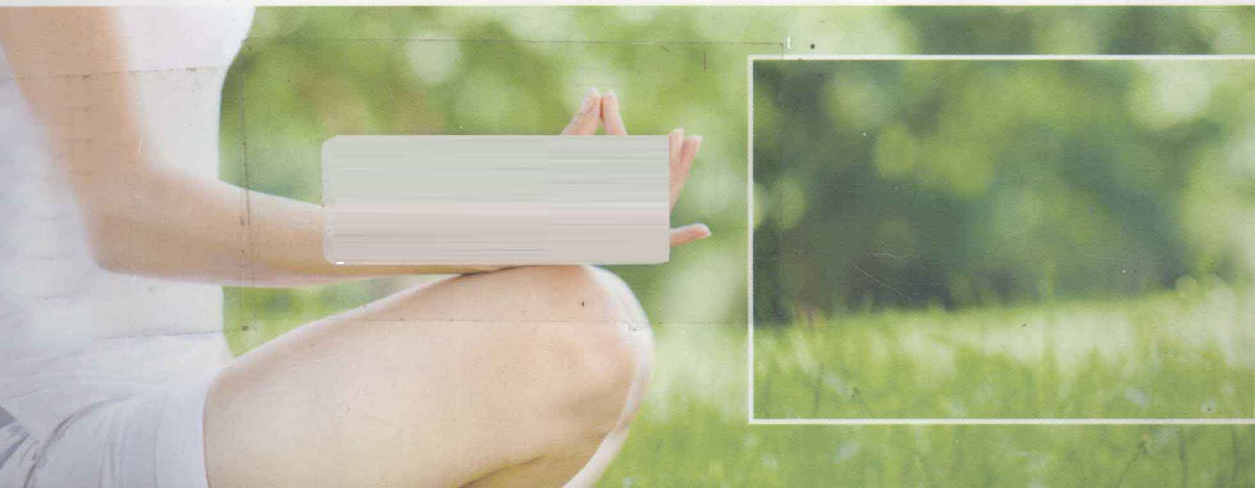
心理减压 | 健康书

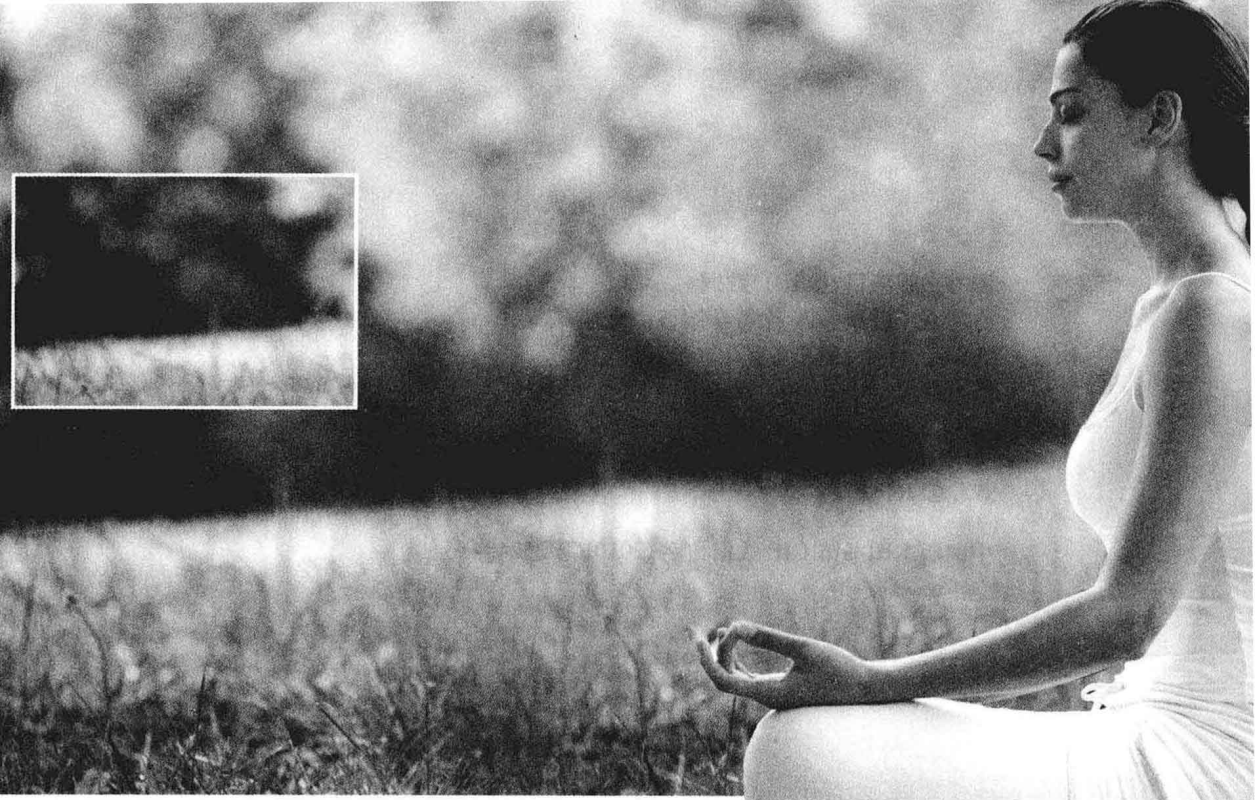
徐帮学◎编著

你的人生你做主，别让压力毁了你

风靡世界的经典心理减压方案

中国文联出版社

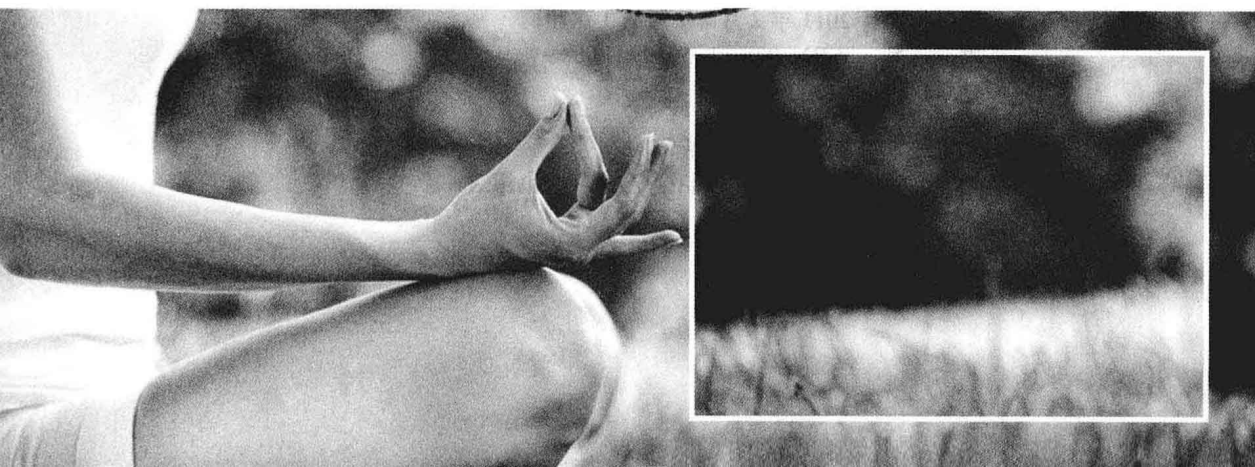




KINLIJIANYA JIANKANGSHU

心理减压 | 徐帮学◎编著 健康书

中国文联出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心理减压健康书 / 徐帮学编著 .-2 版

北京 : 中国文联出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5059-7006-9

I . ①心… II . ①徐… III . ①心理保健—基本知识

IV . ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252404 号

书 名	心理减压健康书
编 著	徐帮学
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周完淳
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	16
版 次	2011 年 2 月第 2 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-7006-9
定 价	31.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflap.com>

前言

我们生活在一个竞争的社会，每天面对的压力林林总总。坐公交车上班，眼看上班打卡的时间到，可是车子就是在路口堵住了，你只能着急没办法；公司要检查你的工作指标，可是这个月你只完成了不到一半的工作量，不知道公司的主管会不会一气之下炒你鱿鱼；你的账户里只剩下两位数，可是你还要付水电煤气费和电话费；你还要对父母尽孝，对朋友够意思，还要有不小的理想和愿望……随着现代生活节奏的加快，人的生存压力也越来越大，压力就像只无形的手，紧紧地抓住你，让你无处可逃。

人无压力轻飘飘，压力大了吃不消。人生在世，压力是在所难免的，关键问题是如何与压力相处。一位讲师在压力管理的课堂上拿起一杯水，然后问学生说：“各位认为这杯水有多重？”一时间，有说二两的，有说半斤的。讲师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能得叫救护车。其实这杯水的重量是一样的，但是你若拿得越久，就觉得越沉重。这就像我们承担着压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不

管时间长短，到最后我们就觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是，放下这杯水休息一下后再拿起这杯水，如此我们才能够拿得更久。所以，各位应该将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好地休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担长久。”

由此看来，虽然压力对人精神有一定损伤，但是有一些压力是很有益处的。所以，一个人既不能压力过重，也不能没有一点压力。承担压力必须适度，不能超过一定限度；如果超过一定限度，人就可能会被压垮。既然如此，对于不断加诸我们身上的各种要求，学会怎样与压力打交道，就绝对有必要了。

压力是每个人都会遇到的，它是一种心理上的负担，也是一种精神上的折磨。压力过大，会导致人出现各种心理问题，如焦虑、抑郁、失眠等。因此，学会如何面对压力，如何减轻压力，是非常重要的。压力虽然是一种负担，但它也是一种动力。在一定的压力下，人可以激发出更大的潜能，取得更好的成绩。所以，我们要学会正确地看待压力，不要让它成为我们的负担，而要让它成为我们的动力。我们要学会在压力下保持冷静，学会在压力下坚持，学会在压力下成长。只有这样，我们才能在压力面前立于不败之地。

心理减压

目 录

第一章 揭开压力的面纱

近来，工作没有大的进展，而你的身体开始出现各种不适，你开始失眠，记忆力衰退，情绪也发生明显变化——你变得焦躁、忧虑，时常莫名其妙地对人发脾气，无法控制的怒火让你不相信这是你自己。医生告诉你这是积“压”成疾。你很想知道，压力从何而来？

听压力讲述自己	2
探讨压力的形成原因	3
生活中的压力源	6
身体抗压“三部曲”	9
四大年龄段的压力花絮	11
性格与压力有何关系	12
男性、女性压力各不同	18
来自情感方面的压力	20
来自职业责任的压力	22
来自家庭方面的压力	24
复杂的人际关系造成的压力	26
来自同事之间的压力	29
来自与上司不合所造成的压力	31
金钱危机所带来的压力	32
知识不足所带来的压力	34

第二章 你被压力压扁了没有

面对压力，身体和心理上都会出现许多症状，了解压力带来的危害，你便可以明确地知道你的压力来临没有。

过度压力，健康身体的刽子手	38
过度压力，幸福生活的魔鬼终结者	39
长期压力更可怕	42
压力让白领得上强迫症	43
压力让你精疲力竭	46
压力导致人体免疫力下降	48
压力正在吞噬我们的健康	50
解压让心灵短暂“出逃”	52
压力易造成溃疡	55
压力引发酗酒	57
压力大，便秘也来凑热闹	59
压力之下你受到多少伤害	61
消极的降压方法于减压无益	63

第三章 与压力亲密接触

有人说，人生本来就不自由。在这苦难而短促的人生旅途中，是被生存的压力和恶劣的环境压得喘不过气，还是尽力地为自己争一份身心的自由，完全取决于你看世界的态度和应对生活挑战的方法。

勤奋助你一臂之力	68
用毅力摆脱压力的困扰	69
不要太在意自己的相貌	71
懂得放弃，才能拥有	73
用自嘲化解压力	75
当好自己的角色	77

忍耐一下没害处	79
换个角度看压力	81
有压力才有动力	83
不要被自卑的心理左右	84
不要让弱点成为压力的根源	87
人生的失败并不是由压力造成的	88
别为完美所累	90
学习说“不”，压力却步	92
追求的目标越高，战胜压力的力量就越大	94
压力源于自己	96

第四章 带着压力计上路

蒸汽锅炉有压力计，可以显示何时达到危险压力；察觉潜在的危险，才可以采取矫正的行动，才能确保安全。断街死巷以及不能通行的道路，如果没有明晰的标识可供认清的话，就会耽搁你到达目的地；反之，假使你能看清指示，采取矫正的行動的话，那些绕行的标识、死巷的指示等等便可帮你更轻易、更有效地到达目的地，这就是压力导向。带着压力计上路吧

平衡“加压”或“减压”	100
算一算，你的压力有多大	101
压力之下身心大扫描	104
掌握压力的“度量”	107
掌握必要的心理健康	109
管理你的时间	112
处理过度压力的绝招	114
不妨把烦恼向异性倾诉	117
打开沟通的“减压阀”	119
管理自己的压力感	121
与压力和平共处	123

化压力为能量减压法	125
压力自救让你与压力快乐相处	127
一觉醒来压力除	128

第五章 轻松做场减压

对接二连三、蜂拥而至的压力，必须作出反应，竭尽全力将压力排出体外。摆脱让自己产生压力的状况，是消除压力的必要方式。做个家庭减压SPA吧，就感觉好像放了一个长假似的。做做减压SPA会让你有很轻松的感觉。在现代社会里，减压SPA确实是一种修身养性，减轻压力的好方法，做过后整个人都容光焕发了。

轻松做场减压SPA可以大大提高你总体的生存质量，使你更快乐、更强健，找到更令人满意的生活方式。

冥想减压疗法	132
深呼吸减压疗法	134
自我放松减压疗法	137
音乐减压疗法	139
缓解压力的有氧运动疗法	142
伸展操疗法	144
想象脱敏法	146
缓解压力用“色疗”	148
压力在飘香中四散	150
跳舞也可减压	151
轻松书写你的压力	153
一笑解千愁	154
大吼解千愁	156
调节情绪的三大法宝	157
合理安排休闲生活	159

第六章 职场减压DIY

都市白领，面对的不仅是21世纪的不安定、不可测的多变经营环境，同时还要面对来自上司的压力，来自公司同事的挑战，来自公司经营策略的变化……这群人所面对生存的压力可想而知。减压DIY让你在最短的时间内将压力的影响降低到最小程度。

工作，到底给了你多少压力	162
职业压力测试	167
电脑也来施压	171
办公室一族保健十三招	172
工作第一天，我有压力怎么办？	174
试用期减压十四招	177
应对同事间压力的九条法则	180
借助人际关系降压	184
进办公室前消灭你的坏情绪	185
工作有挫折，跳槽也要慎重	187
你处理工作中压力的能力有多强？	190
克服你在工作中的倦怠感	191
下班后疏解压力的六种方法	194

第七章 为心灵开一帖减压处方

联合国国际劳动组织发表的一份调查报告认为，“心理压抑是20世纪最严重的健康问题之一”。来自各个方面的巨大的精神压力，无疑是一座大大的火山，我们随时要警惕着它们的爆发。

坏情绪对身体的影响	198
如何稳定情绪	199
受挫后采取哪些心理对策	201

怎样消除精神紧张	203
排除你的悲观情绪	204
该哭就哭，做情感主人	206
调适不良情绪的五种方法	208
远离焦虑情绪的五种途径	210
安抚急躁情绪的四种有效方法	211
挑战失败	213
教你对付心理疲劳	215
感觉郁闷，试试“心理卸妆”	216
你需要心理治疗吗？	218

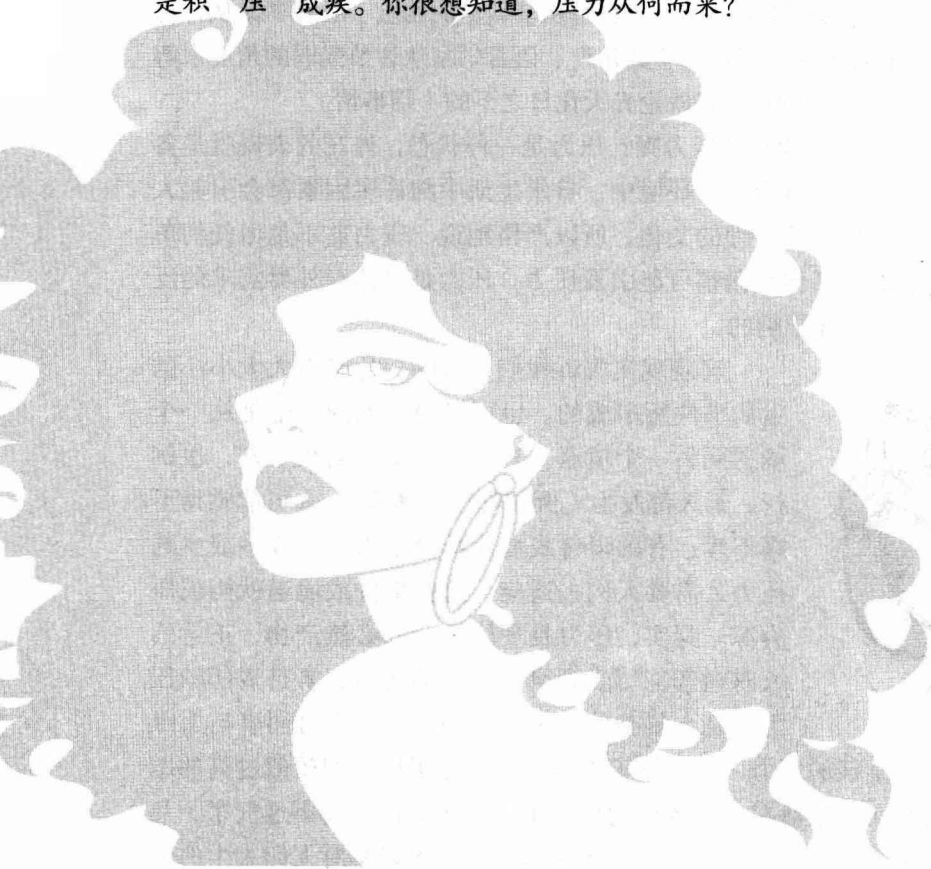
第八章 用健康身体对付压力

每天照照镜子，评判一下你目之所及。当然，你不能自己选择父母或改变基因，但是你可以消除松弛的皮肤、增进身体的活力。良好的健康不只带来更长寿、更丰富的生命，同时也是个活生生的生理与心理例证——证明即使每天必须面对许多的压力，你仍然能够得到并拥有对生活的控制权。

健康使你远离压力	224
减去多余体重不再胖回来	225
血糖不稳压力来	228
吃对食物，降低压力	230
健康的抗压早餐	233
生吃食物减压法	234
绿色食品减压法	236
几种增压的饮食习惯	238
维生素、矿物质减压	240
体育锻炼	243

近来，工作没有大的进展，而你的身体开始出现各种不适，你开始失眠，记忆力衰退，情绪也发生明显变化——你变得焦躁、忧虑，时常莫名其妙地对人发脾气，无法控制的怒火让你不相信这是你自己。医生告诉你这是积“压”成疾。你很想知道，压力从何而来？

揭开压力的面纱

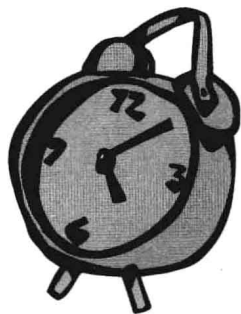


听压力讲述自己

压力是现代社会使用最为普遍的名词之一。随着现代化的加快加深，压力也大举入侵人类生活，从而影响人的健康。健康受损成为现代化的过程中，人们必须付出的代价。

要给“压力”一词下一个大家都能接受的定义不是一件容易的事。“压力”这个词的使用范围是不严格的，不同的人赋予它不同的意义。医生、工程师、心理学家、管理专家、语言学家以及普通人都以各自的独特方式处理这个词。医生从生理机能的角度、工程师从装载量的角度、心理学家从行为转变的角度、管理专家从机构竞争的角度、语言学家从音节强弱的角度来解释“压力”。而普通人则用它来谈论光天化日之下的一切事情。

那么具体来说，什么是压力呢？压力是一种状态，外在的表现就是各种特定的生理变化。然而社会环境中、日常生活中的许多因素都会引起人们忧郁、烦恼、愁闷等生理的变化，所以严格地说，压力并不是由任何单一的原因诱发的，任何刺激都可能引发压力。压力是身体对外界需求的反应，各种压力是相互影响的。



客观现实告诉我们，人的一生是由大大小小的生活事件所串成的。也可以说，人的一生是从一个境遇到另一个境遇，有的事件或境遇很平常，很例行，天天都发生（例如吃饭、睡觉），人可能觉得不痛不痒；有的事件或境遇却会给人带来或多或少的压力，需要人们去适应，这些事件或境遇就构成压力源。其实，压力是现代社会的必然产物，正常的人时时都能感受到来自工作的压力，来自责任的压力，来自复杂的人际关系的压力，来自同事与上级的压力，来自金钱的压力，来自知识更新和追求完美以及期望值过高的压力等等。人其实是生活在各式各样的压力源中，压力让人喘不过气来。几乎没有人能全然逃避压力的阴影，如何应对压力，无疑是对人们人生的考

验，也是改善工作与生活质量的重要课题。



温馨提示

在天平的一端，压力就是挑战，它能激发我们奋进。对许多人来说，没有压力，人生便索然无味，生存便失去意义。

在天平的另一端，压力是一些要求，一些许多人必须满足而从生理上和心理上又都不能满足的要求，这些要求能把人压垮。

因此，天平的一端，压力是救命之物；天平的另一端，压力则是毁命之物。要想理解它，了解它的作用，我们必须在心里牢牢把握住两端。

减压良方

1. 学会洞察自己受到压力后的警报信号，以便采取相应措施。
2. 当你感到有压力时，不妨散散步，这有利于恢复你对事物的洞察力。
3. 学会与密切的朋友和知己畅谈你的情绪和感受。

探讨压力的形成原因

假如压力是当你遇到刺激作出反应时，所有发生在你内部的生理变化的话，那也就表示并非所有你遇到的刺激都是压力。为了避免类似的混淆，著名学者史家汉斯·薛利创造了“压力器”这个词语，来描述在你每天所面对的大量刺激中，那些能令你作出带有压力之反应的刺激。

我们所遇到的压力器，可能在我们身体中，也可能在我们的环境之中。身体中的压力器包括痛苦、疾病、意念、罪恶感、不良的自我概念

等。环境中的压力器则包括诸如热、冷、噪音，其他任何无机性的刺激等。另外也包括有机性的事物，例如狂吠的恶犬，蜘蛛、蛇，昆虫等。然而我们所遇到最主要的压力器则是人，人们交往的人际关系是造成压力的最主要原因。

1. 家庭往往是我们最无法避免的压力器

家庭是我们生命、生活中的重要单元，但我们不能不承认，各种身心的伤害或致命的打击，最可能发生的地点就是自己家里。事实上，夫妻及亲属关系仍是构成压力的最大温床。

妻子、丈夫，孩子的缺陷或疾病，也会成为配偶或双亲的压力器。照顾年老体弱的父母，也是家庭压力的来源之一。我们对陌生人一般反应甚微，但假如同样事情发生在自己家中，可能会导致大量的持续性压力。

2. 生活也是压力的一个主要源泉

你只要思考一下生活的步伐是怎样随着世界转变，个人是如何随着收入、社会地位、职业稳定性、文化变迁以及家庭凝聚力等方面的变化而变化时，就不难接受这些改变的确成为缺陷、伤残、损毁的压力器了。

3. 我们个人是压力的操纵者

我们知道大部分的压力器是来自外界环境。这些刺激，激起我们对此产生生理激活状态的压力反应，我们把它称为“外因性压力器”。可是压力器不仅仅指这些我们外界的事物，它还包括我们自身内部的记忆、思想、意念、痛苦、罪恶感及野心等，这些都可能引发我们的压力反应。

这些“内因性压力器”所造成的压力，还可能大于任何外在的事物，如果缺乏良好的专业辅助，它将更难以调适。“个人”的三个项目：自我概念、气质、健康状况，实际上很难归类为直接的压力器。不论何时，这三者对于我们如何对压力器作出反应的方式，都是非常重要的因素。

假如你的自我概念很弱，你会比较容易遇上可以激发你反应的压力器；假如你的自我概念过强，那么你也许会在人际交往中，由于自身的弱点而自行制造出一些压力。具有健全自我概念的人，对于自己



的优缺点有比较全面的认识，从而可以自行调适至能从容应对压力器。

4. 健康将成为压力的催化剂

假如你感觉很好，或许你就不会对轻微的压力器作强烈的反应。但如果你头疼、牙疼或消化不良，或你是一位处于月经前紧张期的女性，你这时会发现自己对平常一笑置之的轻微压力器作出过度的反应。

5. 职业是压力最重的砝码

压力对于工作是不可缺少的，它的主要作用在于维持工作的兴趣，避免沉闷。但过多的压力，也会导致工作效率下降，甚至出现怠工。对有些人来说，工作本身是没有价值的，它唯一的价值就在于它是一种获取生活所需要的金钱的工具。而对另一些人，包括家庭、朋友、假期、疾病等都会成为恼人的额外的压力器。每种工作都有它特有的压力器，而它们之中也有共通之处。各行各业都面对大量的压力器，但不同的人对这些压力器的反应都各不相同。对一个人来说是一种压力，对另外一个人而言可能是一种乐趣。

在任何时候，无论工作还是生活，你都会面临许多的压力器。在一般压力器中，“你”处于中间，而有些压力器偏向在“个人”或“工作”的一边。对有的压力器，你会有生理激活性的反应，而对另一些则毫无反应。你的压力高低，就是你对这些不同的压力器反应方式的总和。

了解压力产生的原因，才能知道如何减压。确切地说，到底是什么压垮了你？是工作，是家庭生活，还是人际关系？如果认识不到问题的根源所在，你就不可能解决问题。



温馨提示

对某些压力器，一点也不作反应；对某些压力器，我们有轻微的压力反应；而对另一些压力器，我们会有很强烈的压力反应。这些反应可能是暂时的，也可能是长期的，所有压力反应都具有累积的效应。

因此，及时发现哪些问题会成为我们的压力器，将使我们有效地避免压力，保护身体。

减压良方

五种方法助你减轻压力

1. 每天早做预防

每天我们感到疲惫时，那是身体中释放的压力激素，如肾上腺的皮质醇，会使我们血压和心率加快，使我们感到更加疲劳。但在它们发作之前，我们只能防止，靠多睡觉即可避免。

2. 多吃各类酸性食品，少吃食盐

少吃盐能使你的压力激素水平下降 30%。从营养学角度看，每天补充各类新鲜的谷物和豆类，可以减少你一天中的压力。

3. 服用平衡压力的营养饮食

调查表明，在两周内，每天补充 1000 毫克的维生素 C、维生素 B₆ 和其他多种矿物质，可以帮助我们减少 55% 的压力。

4. 远离噪声

研究表明，在繁乱地带附近居住的人们产生的压力是在幽静环境居住的人们的两倍。

5. 30 分钟休息

研究表明，从你狂乱的生活中，每天抽 30 分钟来休息，你在精神上的压力就会减少 63%。

生活中的压力源

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，我们分析一下几个主要的压力源：

1. 重要的生活变动

生活方面突然的变动是造成“压力”的主要来源之一，这些变动是我