

# 还你 一颗清宁的心

韩宜中 李丽 / 著

## 和工作压力说再见

Say goodbye to work pressure

### 有效舒缓心灵的实用手册

你是「压力山大」吗？

释放压力，拥抱快乐！

权威指导  
专业解读

还你

▲ 韩宜中 李丽 / 著

一颗清宁的心

和工作压力说再见

**图书在版编目(CIP)数据**

还你一颗清宁的心：和工作压力说再见/韩宜中，  
李丽著. —北京：中华工商联合出版社，2013.10

ISBN 978-7-5158-0752-2

I. ①还… II. ①韩… ②李… III. ①压抑(心理学)  
—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236903号

**还你一颗清宁的心：和工作压力说再见**

作 者：韩宜中 李 丽

责任编辑：郑 婷 胡小英

装帧设计：周 源

责任审读：郭敬梅

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：三河市华丰印刷厂

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

开 本：710mm×1020mm 1/16

字 数：120千字

印 张：15.25

书 号：ISBN 978-7-5158-0752-2

定 价：36.00元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座  
19-20层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915




## 前 言

### 我们的状态：“高压锅”里生存

“过劳死”、“猝死”这类名词已经不是什么新鲜的词汇了，你只要上网搜一下，“24岁淘宝美女店主家中猝死”、“奥美公司24岁员工猝死”这样的新闻不绝于耳，可见年轻人已是这类疾病的高发人群！

活得很忙，活得很累，这是很多人的内心感受。谁都知道如果没有健康这个“1”，纵有再多事业、财富的“0”也是枉然。道理谁都懂，但是现实很骨感。工作竞争如此激烈让人只能向前不能退后；房子、车子、孩子、老人，背负四座大山；虚荣攀比让人陷入压力的怪圈不能自拔……许多人士卷入陀螺式的生活状态中无法停下来，陷入给自己不断上发条的恶性循环，太多的人明知道自己的亚健康状态，却只能拿“很多人这样”聊以自慰。“采菊东篱下，悠然见南山”，这样的慢生活只是不合时代的遥远传说，虽然也不



时听闻国内、国际的“过劳死”案例，但是依然觉得离自己很遥远。殊不知，病魔与危险正在一步步逼近中……

生活在“高压锅”里的我们该怎么办？

生命只有一次，生命必须敬畏。无法做到张弛有度，那是因为我们缺少智慧！尤其缺少善待自己的智慧。那么，就让我们一起走上轻松快乐的道路，一步步卸下我们身上的压力，面对它，看清它，解决它，放下它！



## 目 录

前言 我们的状态：“高压锅”里生存 / 001

### 第 1 章

## 你是“压力山大”吗

**心理测试：让我们先来做个压力CT / 002**

压力警告信号：你是否有压力反应 / 002

压力测试 / 004

工作压力测试 / 010

职业压力状态测试 / 011

**职场压力知多少 / 013**

什么是压力 / 013

职场压力 / 014

压力反应的三个阶段 / 015

压力带给我们的危害 / 017



## 第2章

# 工作压力从何而来

重大的人生和工作变故 / 021

角色冲突 / 021

角色模糊 / 023

角色过重或过轻 / 023

工作缺乏安全感或失业 / 024

恶劣的工作环境 / 024

职场压力不能消灭，但可以享受 / 025

现场案例：工作角色定位模糊引发的职场压力 / 027

解压茶点：放松小诀窍 / 031

现场案例：角色冲突——职场和家庭两头累 / 032

解压茶点：改变非理性信念 / 036

现场案例：我把工作的情绪带回了家 / 039

解压茶点：在家中做减压瑜伽 / 042

## 第3章

# 轻松应对工作中的各种关系

心理测试：测测你的包容力 / 048

与上司建立良好的关系 / 051


- 与同事相处融洽 / 056
- 做一个下属拥戴的领导者 / 060
- 有效应对麻烦的客户 / 063
- 你是哪种人物，就有哪种压力 / 065
- 语言技巧在人际关系中的运用 / 066
- 现场案例：如何处理工作中的人际关系 / 068
- 解压茶点：瞬间自信的方法 / 071
- 现场案例：朋友为什么拒绝我 / 072
- 解压茶点：自我暴露有助于加深亲密程度 / 076
- 现场案例：谁能理解我 / 079
- 解压茶点：如何迅速拉近关系 / 083
- 现场案例：老板反复无常 我将何去何从 / 085
- 解压茶点：走出虚假的“别人关注” / 088
- 现场案例：“同学”也需要沟通 / 090
- 解压茶点：认识自我的技术——周哈里之窗 / 093

## 第4章

### 推开性格缺陷的压力之门

- 性格初了解 / 102
- 人格类型非常测试 / 103
- 性格生病了 / 108



- 
- 性格中的动力系统：情绪 / 111
- 坏情绪同样助你成长 / 113
- 要统领性格就要管理好自己的情绪 / 115
- 爱算计的人压力大 / 121
- 乐观的性格吸引好运气 / 126
- 现场案例：寻求关注的烦恼 / 129
- 解压茶点：四句话改变人生 / 132
- 现场案例：隐形的自卑使职场困难缠身 / 133
- 解压茶点：职业压力的自我调整 / 137
- 现场案例：开不起的玩笑 / 139
- 解压茶点：人生的四种基本态度 / 142
- 现场案例：迁就，让我的心很受伤 / 143
- 解压茶点：用自信改善性格中的阴暗面 / 147
- 现场案例：我的热情在哪里…… / 150
- 解压茶点：用有能量的语言和同事讲话 / 154

## 第5章

# 在竞争的压力中不断成长

- 职业竞争力测试 / 158
- 培养核心竞争力是立足之本 / 161
- 竞争失败时，你可能会这样 / 162

不做竞争挫败感的易感染人群 / 165

如何在竞争中保持积极的心态 / 166

如何更好地工作 / 168

现场案例：没有升迁的苦恼 / 172

解压茶点：凯利魔术方程式 / 175

现场案例：奖金被扣之后 / 177

解压茶点：静坐默想法 / 180

现场案例：这个职业值不值得做 / 181

解压茶点：运动减压 / 184

现场案例：如何安度职业倦怠期 / 185

解压茶点：鹰的重生 / 188

## 第6章

# 打造美好的职业发展之路

走出职业“迷茫症” / 194

频繁跳槽带来的恶果——应激反应综合征 / 196


如何对工作再燃激情——职业枯竭症 / 201

心理测试：最适合你的职业是什么 / 206

寻找适合自己职业领域的方法 / 208

探求适合自己的工作 / 210

从爱好中赚取报酬 / 212



现场案例：他为什么总离职 / 214

解压茶点：心灵想象放松法练习 / 216

现场案例：人，为什么变得这么快 / 217

解压茶点：嗅觉解压 / 220

现场案例：管理从“心”开始 / 221

解压茶点：自我催眠 / 225

现场案例：兴趣和待遇，我要哪一个 / 227

解压茶点：心理意向勾画美好未来 / 231

后 记 / 233



第 1 章

---

你是“压力山大”吗



## 心理测试：让我们先来做个压力CT

如果你怀疑自己压力过大，那么不妨先做以下的心理测试。这些心理测试就像医院的CT片一样，只要一拍片，就能清清楚楚地看清问题所在。当我们看清楚问题，解决起来就有的放矢了。

### 压力警告信号：你是否有压力反应

如何判断自己是否正处于压力状态呢？压力来临的时候，我们的身体、行为、情绪、认知、关系以及精神状态都会出现各种信号。只要我们能仔细聆听身上的压力警告信号，就能清楚地判断自己是否受压力的影响。

#### 身体信号

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| *头痛   | *消化不良 | *胃痛   | *心动过速 |
| *疲劳   | *手掌出汗 | *腰痛   | *心神不定 |
| *入睡困难 | *头晕   | *肩颈绷紧 | *耳鸣   |

## 行为症状

- \*专横
- \*暴食
- \*酒精摄入过度
- \*挑剔他人的态度
- \*办事能力差
- \*晚上磨牙齿
- \*性欲减少

## 情绪症状

- \*无原因地哭
- \*神经紧张，忧虑
- \*无聊，生活没有意思
- \*急躁，随时爆发
- \*对改变事物感到无能为力
- \*压倒一切的压力感
- \*生气
- \*无原因的不快
- \*孤独
- \*容易心烦意乱

## 认知的症状

- \*思路不清
- \*健忘
- \*优柔寡断
- \*思想开小差
- \*没有幽默感
- \*缺乏创造力
- \*失去记忆
- \*经常担心

## 关系信号

- \*孤立
- \*痛骂
- \*缺乏亲密感
- \*不能宽容
- \*哑口无言
- \*躲藏
- \*气愤
- \*唠叨
- \*不信任

## 精神信号

- \*空虚
- \*冷淡
- \*失去意义
- \*失去方向
- \*怀疑
- \*不原谅的态度
- \*讥讽
- \*心酸
- \*愤世嫉俗
- \*玩世不恭



## 压力测试

了解了压力带给我们的信号之后，我们再深入地进行一次系统的测试。使用的测试量表是总体幸福感量表（GWB），它是为美国国立卫生统计中心制定的一种定式型测查工具，用来评价受试对幸福的陈述。得分越高，幸福度越高。

总体幸福等级标准指示：下面的问题问的是你在上个月的感觉、你上个月的情况。对每道问题在最适合你的答案旁画个圈。因为答案没有对和错的问题，最好回答得快些，不要停顿太长。

### 1. 你的总体感觉怎样（在过去的一个月里）？

- |        |   |
|--------|---|
| 精神很不好  | 1 |
| 精神不好   | 2 |
| 精神时好时坏 | 3 |
| 精神不错   | 4 |
| 精神很好   | 5 |
| 好极了    | 6 |

### 2. 紧张或你的神经系统一直在困扰你吗（在过去的一个月里）？

- |      |   |
|------|---|
| 极端烦恼 | 1 |
| 相当烦恼 | 2 |
| 有些烦恼 | 3 |
| 很少烦恼 | 4 |

一点也不烦恼 5

3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉  
(在過去的一个月里)?

非常混乱 1

有些混乱 2

控制得不太好 3

一般来说是的 4

大部分是的 5

绝对的 6

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有  
任何事情值得去做(在過去的一月里)?

极端怀疑 1

非常怀疑 2

相当怀疑 3

有些怀疑 4

略微怀疑 5

一点也不怀疑 6

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力,感到处  
在紧张、压力、紧迫之中(在過去的一个月里)?

相当多 1

不少 2

有些 3

不多 4





没有 5

6. 你的生活是否幸福、满足或愉快（在过去的一个月里）？

非常不满足 1

略有些不满足 2

满足 3

相当幸福 4

非常幸福 5

7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智，或对行为、谈话、思维和记忆失去控制（在过去的一个月里）？

是的，非常严重 1

有些，相当严重 2

有些，不严重 3

只有一点点 4

一点也没有 5

8. 你是否感到焦虑、担心或不安（在过去的一个月里）？

极端严重 1

非常严重 2

相当严重 3

有些 4

很少 5

无 6