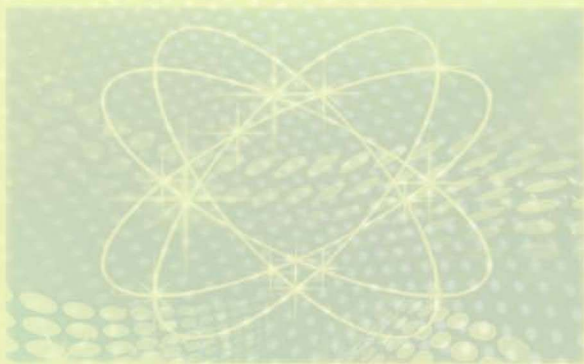


如何应对压力

刘艳荣 唐莹 译



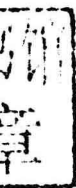
辽宁教育出版社

轻松生活丛书

如何应对压力

刘艳荣 唐 莹 译

辽宁教育出版社



前 言

有点压力是好事。它会让我们马不停蹄地追逐我们的梦想。然而，我们的身体承受不了眼下这个纷杂的世界让我们面临的巨大压力。除非我们以聪明的方式对待它，不然压力就会夺走我们的健康和幸福。

本书中所包含的简单启示不能保证你从此能摆脱生活中的一切压力——没有谁能保证这一点。但书中的提供一些积极处理压力的方法，可以削弱其破坏性的影响。和我们一起学习如何应对压力吧。也许你会收到意想不到的成果！

祝你减压成功！





目 录

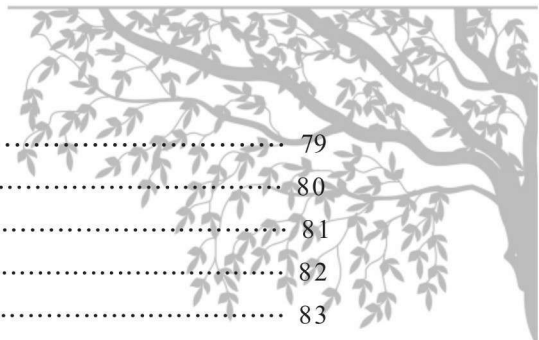
做好准备	1
认清压力的来源	2
不要再孤军奋战了	4
外表不代表一切	5
享受郁金香香	6
物归原处	8
忘却过去	9
锻炼	10
减少咖啡因的摄入量	11
拒绝活在将来	12
松了的线头要系紧	13
将一天分成“咬得动”的小块	14
吸气，呼气	15
在车内歌唱	16
穿合身的衣服	17
点数我的幸事	18
跳进浴缸	19
宠爱宠物	20

像婴儿那样熟睡	21
合作，合作，再合作	22
喝水	23
摘下手表	24
培育宁静	25
今日事今日毕	26
说“不”	27
在计划中安排出休息的时间	28
遵守交通法规	29
拒绝攀比	30
身体扭扭	31
学会取舍	32
有儿童一样的行为	34
失败	36
学会停下来反思	38
原谅他人	40
快餐也要慢吃	41
培养一个爱好	42
原谅自己	43
读本好书	44
要么雇个帮手，要么降低要求	45
什么都不做，就去休息	46
每天都安排短暂的休假	47
减少那些费时的事情	48
在阳光中漫步	50

BEAT STRESS

把自己弄得脏脏的	52
请做个按摩	53
为我爱的人抽出时间	54
每天花十五分钟整理清单中的杂务	55
更随意一些	56
一次专心于一件事，并把它做好	57
减轻压力	58
分享	60
尽量少用自己的车	61
学会致歉	62
检查血压	63
给应答机大显身手的机会	64
观星	65
重新整理工作区	66
大声说出来	67
要个拥抱	68
清理接收件箱	69
关掉电视	70
缩小生活的规模	72
噗噗笑，哈哈笑，咯咯笑，呵呵笑	73
选择生活	74
听音乐	75
不和难缠的人待太久	76
默默地付出爱	77
写日记	78





定期体检	79
给朋友打电话	80
发现自己的才智	81
未雨绸缪	82
重温鼓励的话语	83



做好准备



做好准备，迎战压力。

压力每天都会产生。每个人包括你自己都会感受到压力。除了每天雷打不动的交通堵塞和讨厌的电话推销，你的生活有时可能不止一次地遭受波折。你也许要处理失业、离婚、疾病、新生儿或者亲人去世等问题。而你的身体为此也会遭受到这些问题的侵扰。

处理压力的最好办法就是在它要打倒你之前先把它打倒。养成健康饮食、按时睡觉及积极锻炼的良好习惯。花时间培养健康的人际关系。承认你并不是生活的主宰。当预料不到的危机突然袭来时，让自己喘口气。花些时间让自己重新振作起来。

通常“痛苦”就是没得到处理的重负。



认清压力的来源



了解自己。

压力得了个坏名声。实际上它是上天赐予的反应，能引发你身体的抗争或逃跑。它能激发你去采取行动，在危机时刻逃生。但是，如果重压的感觉挥之不去或轻易就被激起，它就会消耗你的体能，使你易于患心脏病、高血压，甚至小小的感冒。你可能变得健忘，做事没条理，创造力衰退。长期的重压感还会导致焦虑感、敌对或沮丧的情绪。

你最大的压力来源是什么？拖延？完美主义？缺乏条理？没有前途的工作？疾病？没有解决的矛盾？财务状况？要减少压力对你的影响，第一步就是要认清压力的主要来源。

看不到的东西也会伤害你。





认清压力的来源。

不要再孤军奋战了



一根筷子易折断，十根筷子坚如铁。

骑兵绝不是靠单枪匹马就能打胜仗的。他有忠诚的战友同心作战，更有快如闪电般的骏马相助。人们本来就不应该孤军奋战。无论是治家还是与沮丧抗争，人们随时都有可能需要他人的帮助。

当然，你也许是那种很难张口向别人求助的人。如果是这样，记住，无论你是在身体上、情感上、经济上，还是在精神上需要得到他人的帮助，其实，你都可以得到满足。你可能需要一点调查，才能深刻弱才能找到适合的咨询顾问；你可能需要一点示弱，才能得到朋友或家人的帮忙。但是，当你需要帮助时，发出求救信号并不是软弱，而绝对是成熟的标志。

单独飞行会让你飞得很低！

外表不代表一切



心灵美才是真正的美。

你花费了多少时间和精力向周围的人展示自己塑造的某种形象呢？这影响到你穿着打扮的方式，买什么样的车，住在哪个街区，以及因什么样的笑话而应放声大笑，甚至影响你与哪些人交往吗？尝试去做另外一个人，而不是真实的自己，这会带来压力，并且这种压力会与日俱增。

聚会上玩字谜游戏可能很有趣。但是，在现实生活中，它只会让你觉得真实的自己不够好。花点时间想想你把自己塑造成了一个什么样的人以及为什么？要搞明白（付出这种代价）真的值得吗？

人的美是用心的大小而不是他房子的大小来度量的。

享受郁金香香



我们应该对这美好的世界存有感激之心。

待在生机勃勃却不会反唇相讥的生物圈中会让人感觉既神奇又惬意。在花园里劳作或在公园中散步是天然的解压方法。呼吸新翻泥土的芳香，眼看枝叶在风中摇曳，寻找丛林中藏匿的野花，这些都是解除威力的最好方法。

即使盛夏已过，树木变得光秃，青草变得干枯，你仍会吃惊地发现在最不可思议的地方仍然藏匿着生命。只需你放慢速度驻足观看。所以当你面临生活中最苦闷的事情时，你一定要去花园中散步，去感受大自然，那样你的心情就会好起来。

当生活不像在“花园中散步”那样容易时，
最好去散个步吧。





享受郁金香香。

物归原处



财产越多，烦恼越多。

透明胶下落不明；手机又在响，但还没等来得及找到手机时电话就挂断了；你着急出去办事，车钥匙却又不知了去向；你新买的相机出了故障，可保修单却又……当然，保修单你肯定没扔掉。

为了寻找本应该在眼皮底下触手可即的东西，你浪费了多少时间？你需要的东西却找不到，这为你的生活增加了多少额外的负担？寻找丢了的东西特别令人感到压力重重。你妈妈说得对：“样样东西都得物归原处。”这是解决这类老问题的简单而又易行的方法。

井井有条才能尽享轻松。





忘却过去



就让往事随风而去吧。

施展多少能量也改变不了过去。而对昨天念念不忘会使你丧失应对今天所需的能量。从乐观积极的角度看待过去的错误或遭遇，把它们当做你生活经历中的精彩部分——它们是使你朝新的方向前进的推动力。

当然，有些痛苦的事情你可能自己处理不了。那样的话，就与心理辅导顾问或好友谈谈。不要犹豫，去向别人求助，总会有耐心的听众。开诚布公地谈出你的困扰能帮助你将过去回复原位——让你把过去抛在身后。

后视镜是为了倒车的，不是为了前进的。

锻 炼



清晨散步是对全天的祝福。

众所周知，锻炼是减轻压力的一副良药，但是做起来可不容易。当你感到压力的时候，你的第一反应通常是套上睡衣裤，奔向沙发——而不是去健身房。

锻炼真有这么重要吗？对你的身体而言，锻炼和压力是截然不同的事情。经常锻炼会有助于你身体获得抵抗压力的“免疫力”，以较少的损耗应付巨大的挑战。但像所有的事物一样，温和的心态是关键。但要记住，请不要把自己锻炼到痛苦不堪的地步，因为那样就会减少锻炼带给你的益处。你可以散步、长跑、骑车或者弯腰，总之，运动起来！

明智起来！加强锻炼！