

减压阀

Pressure Reducing Valve

职场压力调适

■ 邵启扬 / 编著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)



减压阀

Pressure Reducing Valve

职场压力调适

■ 邵启扬 / 编著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

减压阀: 职场压力调适/郅启扬编著. —北京: 社会科学文献出版社, 2006. 10

ISBN 7-80230-100-9

I. 减... II. 郅... 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 (2006) 第 077935 号

减压阀——职场压力调适

编 著 / 郅启扬

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005 网址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 65269967

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 65595789

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 陈 韬

责任印制 / 盖永东

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 市场部 (010) 65285539

法律顾问 / 北京建元律师事务所

排 版 / 北京三浦灵狐动画设计有限公司

印 刷 / 北京智力达印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开

印 张 / 8.5 字数 / 204 千字

版 次 / 2006 年 10 月第 1 版 印次 / 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80230-100-9/B·002

定 价 / 20.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究



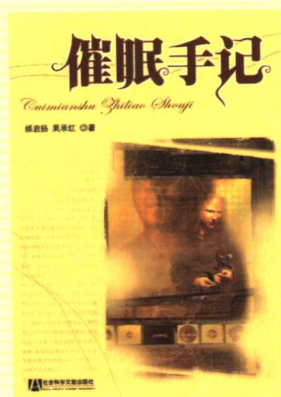
邵启扬 1956年生，江苏省扬州市人。现任职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授、中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。独立撰写及与人合作撰写心理学等著作10多部，论文20多篇。



《催眠术》

郇启扬 著

定价：25.00元



《催眠手记》

郇启扬 吴承红 著

定价：25.00元

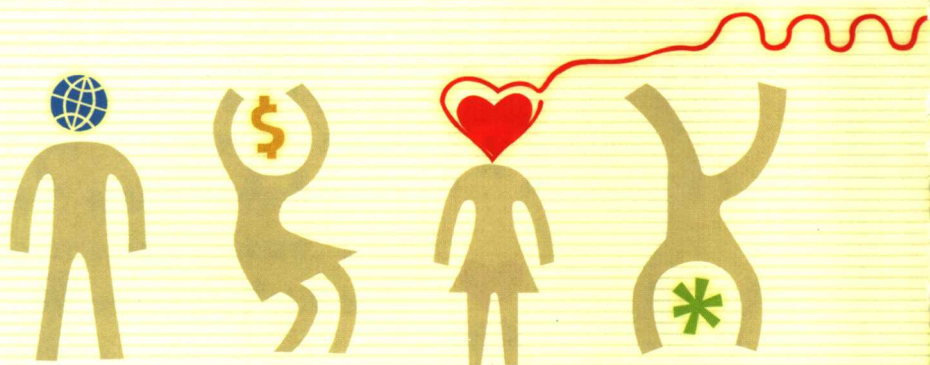
封面设计：



春天·书装工作室

tel:13051363823







目录

楔子：心理健康，时代的课题·····	1
专栏 心理健康的标准·····	8
一 压力现状描述·····	12
专栏 压力上瘾的12种症状·····	27
二 解读压力·····	29
1 压力界定·····	30
2 压力的种类·····	33
3 压力的利弊·····	35
4 压力的常见症状·····	39
5 压力还会上瘾？·····	40
6 压力管理：一个新的产业·····	41
专栏 松下幸之助的故事·····	42
三 善于应对工作·····	46
1 设计好职业生涯规划·····	47
2 提升工作能力·····	51
3 学会解决问题·····	54
4 扮演好你在工作中的角色·····	61
5 挖掘工作中的积极面·····	64
6 学会分解压力、传递压力·····	69
7 搞好工作中的人际关系·····	71
8 妥善管理时间·····	81
9 与上司相处之道·····	83
10 做时间的主人·····	85
11 有静有动·····	86
12 短暂休息·····	87
13 营造惬意的工作环境·····	88





14 把工作与休息明确分开	89
专栏 风暴之夜你能否安眠	91

四 形成正确认知 93

1 弄清最主要的压力源	95
2 对压力有个正确的态度	97
3 别以为自己是世界上压力最大的人	99
4 关注今天	100
5 别追求完美	101
6 工作不是一切	102
7 正确评估自己、接受自己	103
8 避免归因错误	104
9 善于分辨“你所能”与“你所不能”	107
10 学会移情	108
11 请分辨“地理环境”与“行为环境”	110
专栏 有压力时做职场阿Q	111
为失败而笑	112

五 调整自我心态 115

1 记住好事，忘记坏事	117
2 幽默	120
3 宣泄	122
4 积极的自我暗示	125
5 乐观	127
6 我行我素	129
7 让我们适应环境	131
8 珍惜你所拥有的	133
9 善用合理化机制	134
10 学会放弃	136
11 建构合理的成就动机体系	137

目录

12 克服畏惧心理 ·····	139
13 走出动机冲突 ·····	141
14 保持良好的心境 ·····	144
15 积极迎接改变 ·····	146
16 学会利他 ·····	147
专栏 寻找心灵憩息的小岛 ·····	149

六 尽情享受生活 ·····	151
1 不妨去休闲 ·····	154
2 打扮自己 ·····	156
3 度假 ·····	157
4 购物 ·····	159
5 做爱 ·····	160
6 与孩子亲近 ·····	162
7 巩固好你的大后方——家 ·····	162
8 适度的睡眠 ·····	166
9 讲究营养学 ·····	167
10 参与体育活动 ·····	171
11 欣赏音乐 ·····	173
12 养宠物 ·····	174
13 适当上网又何妨 ·····	175
14 聊天是个好主意 ·····	176
15 多结交工作以外的朋友 ·····	178
16 形成良好的生活习惯与态度 ·····	179
专栏 都市女红 ·····	181
漫步森林 缓解职场压力 ·····	182

七 压力下的消极心态与对策 ·····	184
1 消沉 ·····	185





2	焦虑	187
3	抑郁	190
4	冷漠	194
5	走神	194
6	孤独	195
7	怯场	198
8	强迫	200
9	压抑	201
10	投射	202
11	推诿	203
12	幻想	204
13	退行	205
14	酗酒	206
15	自杀	208
	专栏 难以想象的抉择	211
八	几种有效的减压技术	212
1	自我催眠	213
2	瑜伽	219
3	理智情绪法	222
4	肯定性训练	223
5	呼吸法	223
	专栏 你好, 黑夜	227
九	企业: 该为员工减压做什么?	230
1	清晰展示工作分析的内容	232
2	建立员工帮助计划	235
3	帮助员工建立职业安全感	238
4	合理配置员工岗位	240

目录

5 让员工有控制感 ·····	241
6 别把员工工作搞得那么紧张 ·····	243
7 让员工的思想、情绪有释放渠道 ·····	244
8 与下属共同决策 ·····	245
9 建立公平的激励机制 ·····	246
10 提供良好的工作环境与工作条件 ·····	247
11 体现人文关怀 ·····	249
12 增进员工的心理健康水平 ·····	253
13 形成良性的心理感染 ·····	255
14 让下属保持适度的压力 ·····	257
专栏 职业计划的类型 ·····	258
 参考文献 ·····	260
 后记 ·····	262





楔子：心理健康，时代的课题

PRESSURE REDUCING VALVE

“活得开心！”是今日之金领、白领常用的一句祝福语，开心的基石不就是心理健康吗？



自人类诞生之日起，健康问题便如影随形。在高度重视生活质量的今天，这一话题就格外引人注目。

无可辩驳的事实表明：经过若干代人的

不懈探求，人类在这一问题上已经取得了重大的进展。有位日本学者说得好：“天花、鼠疫等曾经深深地危害人类达若干个世纪的传染病现在已经基本绝迹，以前被视为不治之症的结核病的死亡率也在锐减。正像防疫针、内脏移植、电子计算机诊断和治疗那样，当今的医学、医疗技术发展面貌是过去不可想象的。按照这样的进展，即使令人谈之色变的癌症也会在不久的将来被人们征服。通过宣传，不断给人们提供最新的信息，如治疗脑中风的新方法、肠造影术的发展是肠道疾病的光明等等。这就大大提高了人们的保健意识，增强了人们克服各种疾病的信心。现代科学技术已使人类从以治疗疾病为主的时代，进入到以预防疾病为主的时代。”

总之，人类的平均寿命在不断延长的基本事实表明：当前人类的健康水平较之前人有了很大的提高。

但令人啼笑皆非的是，正是帮助我们战胜了许多生理疾病的现代科学技术以及与之相关的现代社会本身，又“造就”出一系列新的疾病。且不说环境污染给人类带来的灾难，也不说生态失衡给我们招致的疾苦，就是现代社会本身的一些基本特征，如高速度、快节奏、竞争激烈、人情淡漠等等，也在抑制人类的本性。“随心所欲”地按照自己的意

愿行事几乎没有可能，人们必须严格按照社会、集体的规章进行同步活动。这种情况的必然结果是：由于过度紧张使许多人得了肠胃病、心脏病、脑和神经中枢系统疾病，或者陷于焦虑症、抑郁症之中。

你听说过“巴乌特症候群”吗？那就是人一生都在拼命工作，突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。其具体表现是：焦虑，健忘，与他人的情感投入低，甚至对性生活也没有兴趣……究其原因，这是由于在现代社会中为求生存，奋力拼搏，耗尽了体力、精力等，精神得不到放松而导致疲倦的一种症状。

还有一种疾病被称之为现代人心身症。其表现在外的是生理症状，但致病的根源却是心理因素。这些生理症状有高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等等。近年来，最受人瞩目的现代人心身症就是“失去感情症”其具体表现是：想象力贫乏，精神有障碍，情感的感受和语言的表达被抑制，能清楚地叙述事实关系、却不能表达感情，和别人沟通有困难。这样疾病的患者，看上去很正常，以为疾病是由生理因素造成的，但服药、打针或其他生化治疗方法，每每难见成效。

“再也不能这样活，再也不能这样过。”

随着人类认识的逐步深化，人们对健康的认识也愈来愈全面、深刻。先前，人们通常把健康这一概念理解为：“健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”分析这一概念的内涵，它仅仅把健康理解为生理方面的健康，这显然有失偏颇。世界卫生组织为健康下了一个准确、恰当的定义，那就是：“健康，不仅是躯体没有缺陷，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”在这一定义中，把生理健康和心理健康等量齐观，放在同等重要的地位，实属金石之论。



我们再也不能对心理健康问题置之不理了，它的普遍性、危害性已使人们不得不予以高度重视。请看下面美国心理学家舒尔兹先生的一段描述。

假如你认识十个人，做一表格列出他们的姓名，并逐个考虑一下他们的人格特点，那么接着你就会想到：这十个人中，极可能至少有一个人会在其生活的某个时候，由于某种心理疾病而不得不接受治疗。美国人口中的10%~15%会在其生涯的某个时候因为情绪问题而必须治疗。心理疾病有流行性的原因，这是美国主要的健康问题之一。每年因某种心理疾病进医院的比所有因身体疾病进医院的人还多。而且，一旦进入医院，心理疾病患者往往比因身体疾病进医院的需要更长的治疗时间。无论是哪一天，美国所有医院中都有一半以上的床位为心理障碍患者所占据。

心理疾病对生理状态的负面影响也已经得到了科学界的证实。

现代医学和现代心理学的大量研究已经充分揭示：正是由于心理因素的作用，致使人类产生许多生理上的病变。譬如，情绪对人的若干生理疾病就有直接的或者是若明若暗的影响。焦虑、消极抑郁的心境、紧张恐惧的情绪对人的消化器官疾病的发生与发展往往起了主要的作用。急躁情绪、受惊吓对人们的心血管系统疾病有着重要的影响。美国奥施斯纳诊所发现：在所统计的500个连续就诊而入院治疗的肠胃病人中，实际因情绪不好的致病者占74%。耶鲁大学医学院门诊部也报告，所有求诊的病人中，因情绪紧张而致病的占76%。

这些惊人的统计数字只显露出冰山一角。它们只包括医院心理健康诊所和个体医生正式记录的患者。没有记录而有

放下包袱，体验一次释放压力的心灵旅行