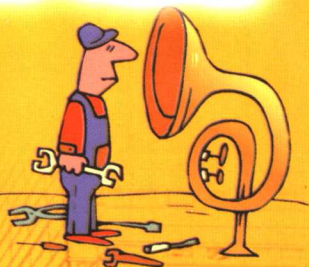


DUSHI SHENGHUO JIANYAFA



减压法



主编 霍莉钦 王倩



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

• 配赠《都市生活音乐减压心理治疗》CD盘

DUSHI SHENGHUO JIANYAFA

都市生活 减压法

主编 霍莉钦 王伟

半风王 荣光志
承 光 郑 同
另世林 葛 林

B842.6
26D



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市生活减压法/霍莉钦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5345-4468-8

I. 都... II. 霍... 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(2005)第 000059 号

都市生活减压法

主 编 霍莉钦 王 倩

责任编辑 金宝佳

责任校对 苏 科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850mm × 1 168mm 1/32

印 张 10

字 数 230 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4468-8/R·840

定 价 26.00 元(含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《都市生活减压法》编委名单

主 编 霍莉钦 王 倩

副主编 高 天 李 宁 赵世民

主 审 顾瑜琦 牛晓谦

编 委 (按拼音排序)

高 天 高全德 郝树伟 霍莉钦 雷 榕

李 宁 鲁小华 牛力华 苏光荣 王凤华

王 红 王 倩 徐明远 闫 敬 张 承

张凤宁 张福存 张茂盛 赵 蕊 赵世民

《都市生活音乐减压心理治疗》CD 盘

编著者 高天音乐心理健康研究中心



编著者的话

不同的健康调查告诉我们,处于快节奏生活的现代都市人中,无论哪个阶层都存在着生活的压力,“亚健康”的比例在逐年攀升。有些健康调查显示,我国亚健康人群发生率在45%~75%之间,发生年龄主要分布在30~65岁之间,以中年知识分子和从事脑力劳动的人群为主。青少年亚健康问题令人担忧,老年人亚健康问题复杂多变,常处于应激状态的特殊职业群体人员亚健康问题突出。

至于亚健康如何界定,应该说这是一个内涵丰富,外延广泛的概念。主要包括:躯体亚健康;心理亚健康;社会适应性亚健康;道德方面的亚健康。有关亚健康的问题,已有许多专业内外的探讨,本书不再赘述。也就是说,现代都市人正在以透支健康来适应不断变化的工作需要、人际关系和环境的改变。处于变革中,人们的心身适应和承受的压力是不言而喻的。压力的起因主要是:过度紧张和疲劳;不良生活方式和习惯;环境污染的影响;不良精神因素刺激等。

作为专业的心理治疗师和心理咨询师,尽管做过多年心理咨询与治疗,陪伴许多来访者走过他们生命中重要的阶段,但我们依然有许多的无奈与遗憾。我们的力量是那么有限,没有办法去关注每一个渴望倾诉的人。我们



也知道许多需要并愿意咨询的人是没有时间或没有勇气来心理咨询门诊的,故此萌生了这样的念头,为这些太忙的同胞们编一本案头小书,在他们稍有闲暇时随手翻阅,或许对心理减压略有启发。

《都市生活减压法》这个题目是出版社的编辑选定交给我们的。当我们在一次全国心理学术年会后谈起这个想法时,专家们不谋而合。确定本书思路是:(1)集中部分专业人员将心理咨询、治疗中常用的减压方法汇集,通俗化,强调可读性、实用性。(2)邀请部分高压职业群体的职员和管理人员,将他们在实际工作中积累起来的有效心理减压方法与大家交流(可称为验方),也许更实用、有效。可以纠正某些心理专业人员缺乏实践压力体验的坐而论道和纸上谈兵。

为此目的,不免有些新的麻烦:不同行业的来稿有所差异,风格不够统一,使主编统稿的难度加大。既要保持本色又要基本同步,最后,我们采用了折中的办法,希望不违背原作者的本意,而又能向读者展示更全面的心理减压、心理咨询方法。

本书特色在于:(1)集思广益(各行业人员共同面对并献策同一个减压课题)。(2)要特别感谢美国国家注册音乐治疗师、中央音乐学院音乐治疗学高天教授,在百忙中为本书专门制作了《都市生活音乐减压心理治疗》CD盘,这对于本书的实用效能有极大的补益。读者在使用时会



逐渐感受到其中的精妙和效果。(3) 书中心理咨询与治疗常用方法多是北京大学医学部医学心理学研究生们搜集整理的,相信他们在完成此书后,在心理学知识的应用方面也会有收益和提升。值得提到的是,书中所说的减压方法是反复被人们使用过并认为很有效的,但并非在所有场合,适合所有人和所有情况。因此,在使用时要选择自己愿意接受和对个人有效的方法才行。

由于心理学应用领域发展极快,我们常称心理咨询辅导为“发展中的学科”。任何发展中的学科著书时都会感到某些内容还要更新完善,这是一种无奈,只好把修改留待以后。只要本书能够为读者创造新的自身心理减压法有引玉之功,有些许启迪,我们就很欣慰了。

感谢为此书献策和撰稿的各行业朋友,是你们的心血和智慧完成了这本小书。希望它实现大家的愿望——有效帮助尚处于亚健康中的人们。感谢本书责任编辑的耐心与强烈的责任感。至此,我们荣幸地看到——大家帮助大家——不仅是我们编写者,是编辑、是出版社,或许是所有人心底就有的愿望得以实现。这是我们文化的渊源,是建立和谐社会的根基。

主 编

2006年1月于北京大学医学部



目录

引言

这里有你的影子吗? / 1



- 案例一 我很累,给我一本傻瓜放松手册,不必说别的。
- 案例二 我够成功吗? 大家说是的,可还有那么多人比我更强,我已倾尽全力奋斗,我快被耗尽了。
- 案例三 我已经尽力,可工作、生活都一团糟。
- 案例四 周围的人怎么总对我有意见,每天一看到他们就烦。
- 案例五 我想有个家,一个休息的地方,可现在它就像个战场。

1 测测你的压力

一、什么是压力?	7
二、收集压力	9
1. 工作压力	9
2. 家庭压力	10
3. 个人压力	11
4. 人际压力	12
5. 未来压力	12
6. 环境压力	13





7. 文化压力	13
三、测测你的最适压力	13
1. 什么是最佳压力点	15
2. 寻找最佳压力点	17
四、测测你的压力程度	18
1. 压力引起的各种不适与疾病	19
2. 压力引起的不良情绪	20
3. 压力引起的行为改变和工作效率降低	20
五、测测你的应对资源	21
1. 什么是应对资源	21
2. 我们用来应对压力	22
六、测测你的应对方式	27
1. 消除应激源	28
2. 逃避	29
3. 降低期望	30
4. 提高应对能力	31
5. 获得支持	32
6. 与应激源共处	32
7. 悦纳	33
8. 宣泄	35
9. 放松训练	36
七、测测你的归因模式	36
八、测测你的绩效	37
九、你在监督压力吗?	39



2 认识压力

- 一、自我意识 41
 - 1. 对自我的认识 41
 - 2. 对价值观和目标的认识 43
- 二、自我管理 45
- 三、自我更新 47

3 协助你自主调压

- 一、欣赏维纳斯的美 51
 - 1. “完美主义”的两面性 52
 - 2. 调整你的期望值 53
 - 3. 每次只降低一点点标准 56
- 二、走出“过分识别” 57
 - 1. 运用和掌握自己的时间 60
 - 2. 工间休息的乐趣 60
 - 3. 不要把时间表排得过紧 60
 - 4. 学会优先处理重要的事情 61
 - 5. 暂时中断工作 61
 - 6. 接受自己的力量、缺点、成功与失败 61
 - 7. 巧妙应对上级的压力 62
 - 8. 奖赏自己 62
 - 9. 避免把工作带回家 62
 - 10. 良好的身体状况 63
 - 11. 社交生活 63



12. 工作以外的活动	63
13. 快速放松	63
三、你有“休闲过敏症”吗	64
四、体验真我	67
1. 体验的乐趣	69
2. 从工作中解脱	71
3. 在生活中加入高质量因素	73
五、远离“崩溃”(Burn Out)	77
1. 让我们首先了解一下“崩溃”的概念	78
2. “崩溃”的早期症状	81
3. “崩溃”的典型症状	81
4. “崩溃”的阶段划分	85
5. “崩溃”的调节	85
六、试试改变你的思维	88
1. 合理情绪调整法	90
2. 核心错误观念的认识与调整	93
七、设定目标	96
1. 设定目标前的思考	96
2. 如何设定自己的目标	97
八、时间管理	99
1. 时间管理在于质而不是在于量	100
2. 时间管理是我们借助的工具	101
3. 时间管理的无奈	102
4. 时间管理的技巧	103
九、寻求帮助	106
1. 向别人表达你求助的愿望	110



2. 与社会支持体系保持联系	110
3. 不要害怕遭到拒绝	110
十、选择心境	111
1. 自我契约	112
2. 欣赏你所拥有的	113
3. 想象放松	114
十一、试着改善人际关系	115
1. 理解	116
2. 信任	116
3. 接纳	116
4. 尊重	117
5. 共情	117

4 减压快餐——特别的招给特别的你

一、经典松弛术	119
1. 呼吸放松法	121
2. 肌肉放松训练	122
二、你喜欢宠物吗?	125
三、抱抱威尼熊	129
四、香熏一浴	131
1. 洗浴对身体的效用	131
2. 洗浴的注意事项	132
3. 什么是香熏浴	132
4. 香熏浴所用材料	133
5. 香熏浴的方法	136





五、幽你一默	138
1. 幽默的好处	138
2. 如何学会幽默	139
六、哈佛的传统	140
七、游戏与爱好	143
1. 游戏的有益功能	143
2. 成人玩具	145
3. 卡通动漫	146
4. “后儿童时代”的“游戏”	147
5. 泡吧	148
6. 极限运动	148
7. 电脑和网络游戏	148
八、如何度假才放松	149
1. 度假的误区	149
2. 度假指南	150
九、圈出放松领地	152
1. 空间设计三要素	154
2. 如何设计“私人领地”	156
3. 让大楼综合征离开我们	158
十、休息	159
1. 你知道休息的好处吗?	159
2. 学会休息	160
3. 创设新颖的休息(休闲)方式	162
十一、消除压力的五步法	164
1. 消除压力五步法的五个基本步骤	165
2. 破坏人际关系的常见模式	168





- 3. 怎样应对人际关系的压力 170
- 4. 与工作相关压力的应对 171
- 5. 与疾病相关应激的应对 177
- 十二、五种另类减压之道 180**
 - 1. “暴力”减压 181
 - 2. 食物减压 182
 - 3. 写作减压 183
 - 4. 工作减压 183
 - 5. 睡眠减压 184
- 十三、每天 10 分钟轻松减压 185**
 - 1. 静坐休息 185
 - 2. 放声大笑 185
 - 3. 倾听音乐 186
 - 4. 多想点美好的事情 186
 - 5. 走路散步 186
 - 6. 放慢呼吸 186
 - 7. 轻松起床 187

就在你身边的方法你用吗

- 一、吃出的快乐与健康——食物减压 189**
 - 1. 通过食物来“吃掉”忧郁 190
 - 2. 营养专家速成手册 192
 - 3. 平衡膳食宝塔 194
 - 4. 减压营养素就在我们周围 196
 - 5. 何以解忧, 勿忘食品 198



6. 不要“自寻烦恼”	200
7. 没有副作用的安眠药	201
8. 培养合理的饮食习惯	203
9. 减压食谱随你挑	206
二、玩出的轻松与健康——旅游减压	212
1. 话说各种压力	213
2. 心理压力影响健康	214
3. 旅游调节身心,减轻消除压力	215
4. 旅游减压适合对象	219
三、性压力心理减压	222
1. 什么是性压力	222
2. 不良的性减压方法	224
3. 正确的性减压方法	226
四、音乐心理减压	233
1. 什么是音乐治疗	233
2. 什么是音乐心理减压放松	236
3. 如何进行音乐心理减压放松	238
五、其他身边的减压法	255
1. 书法绘画	255
2. 阅读	257
3. 运动	258

6 特殊群体的心理减压

一、军人心理减压	263
1. 军人的工作性质、生活环境和他们的心态	263



2. 军人心理减压战略性方法	264
3. 军人心理减压战术性方法	274
二、医务人员心理减压	278
1. 医务人员的工作性质	279
2. 医患关系现状与调整	281
3. 加强法制观念	283
4. 医务人员的自我心理调适	284
三、学生心理减压	287
1. 学生心理压力来源	288
2. 学生心理压力表现	291
3. 学生心理减压方法	291
四、白领心理减压	295
1. 正确分析和判断各种压力	295
2. 提高心理承受能力,塑造优秀精神品质	296



引言

这里有你的影子吗？

案例一

我很累，给我一本傻瓜放松手册，不必说别的。

叶女士来到心理咨询门诊，带着她一脸的倦容。在简单而平静地诉说完自己紧张的工作生活现状后，她很有经验地告诉心理咨询师：“我做过两次心理咨询，知道按照心理治疗师的职业习惯和程序，您接着会问我一些问题，甚至包括童年的经历、家庭情况、个人成长背景、婚姻状况、同事朋友关系等等，了解各种可能的身、心、社会影响因素；然后再和我讨论怎么样才能减轻疲劳，哪些方法更适合我。而我时间有限，现在累得连讨论和叙述这些事的精力都没有。我相信心理学的方法有效，但只希望您告诉我个简单、好做的减轻疲劳的方法，最好给我推荐一本相关的手册，我自己抽空看看，找个适合自己的放松方法。希望您别问那些问题了。”

叶女士的无奈是现在许多中青年人时常感受到的，也是心理咨询门诊时常遇到的情况，不知您是否也有同感？是否也是这无奈群体中的一员？

案例二

我够成功吗？大家说是的，可还有那么多人比我更