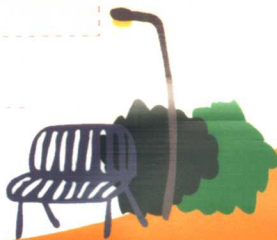


Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

面临压力

你如何解压



肖峰 钟剑莉等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

面临压力 你如何解压

肖 峰 钟剑莉 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

在激烈竞争的当代社会,方方面面的压力是少不了的。心理社会因素对人们的心理健康也产生越来越多的影响。关键是如何正确认识自己,如何正视压力、善待压力,使压力变成动力,如何采取积极的和科学的方法利用压力或适度减压,以促使你释放身上潜在能量,从而使心灵轻松,学业有成,生活愉快,身心和谐健康地成长。本书通过感悟篇、心态篇、智慧篇、生活篇、休闲篇、学习篇、考试篇、完美篇、焦虑篇、宣泄篇、误区篇、危害篇、咨询篇、分析篇、调节篇、凡人篇、女性篇、名人篇、经验篇、个性篇、心练篇、操练篇等22个方面的案例,对压力的正反两个方面产生的作用做了透彻的分析和引导。

本书以青年为主要读者对象。

图书在版编目(CIP)数据

面临压力 你如何解压/肖峰等编著. —北京:中国
水利水电出版社,2005
(心灵自助套餐丛书)
ISBN 7-5084-3098-0

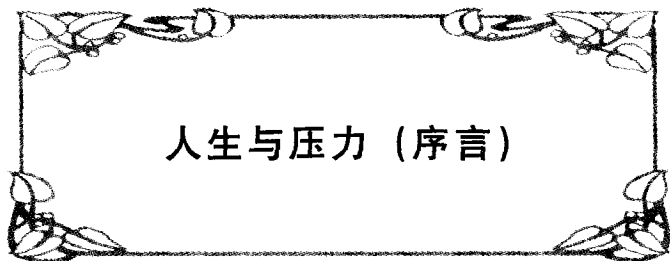
I. 面... II. 肖... III. 压抑(心理学)—青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第088984号

书 名	心灵自助套餐丛书 面临压力 你如何解压
作 者	肖峰 钟剑莉 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32开本 11.5印张 309千字
版 次	2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	23.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



人生与压力（序言）

《辞海》上说，压力是垂直作用于物体表面上的力。压力不仅是物理学科内的专用名词，而且早已成为社会生活中的永恒用语。

压力是不以人的意识为转移的客观存在的。人一旦降临世间，不论男女老少、病残健全、各种民族，都无法逃避来自方方面面、大大小小的压力。从这个角度来说，压力也是公正的。

在学生中流传这样一个笑话：

适逢期末大考，教室人满为患，在众学子发愤苦读时，寂静的教室突然传来“咣当”一声，一学子因椅子腿断裂而猝然摔倒在地。俄而，一男音从桌下飘然：“唉，学习的压力太大了！”

“沉甸甸的高三，压力重重，经过紧张的45分钟，本该用来休息的课间也感觉不到轻松。钢笔里的墨水灌了一次又一次，复习试卷做了一叠又一叠，桌上的书堆成了小山。忙碌了一天，可晚上，有时还得熬夜到半夜，压力真大！”

以上引述的是一位叫艳芬的女孩的来信。

《诗经》有云：七月流火。而面临着高考中考期末考、大考中考小考的学子们，心里恐怕更是如火一般。考考考，老师的法宝，分分分，学生的命根。就为了这个宝贵的“命根”，中学生们每天起早赶晚，在书山题海中苦熬苦做，压力之大难以估量。

北京市有关部门对200名中学生的调查显示：有焦虑症倾向的占49.82%；有胆怯，自卑症的占37.83%；抑郁症者占24.24%。

面临压力你如何解压

学生时代应是活泼快乐的，可为什么如此众多的中学生都存在着严重的心理问题呢？

北京师范大学的一位心理学教授一言中的：现在学生的压力主要来自于学习。

中国科学院心理所历时多年对北京 500 多个班、两万多名学生进行测试所得出的结果表明：当今中学生 3 个人中就有 1 人存在各式各样的心理问题。测试结果显示，中学生问题最多的要数学习压力感，有 1/3 的学生存在这方面的心理问题。这些学生感到负担太重，这也是导致其他心理问题的一个很重要的原因。

东北某医院的医生发现，近来越来越多的求学少女因脸部变化来求医，她们面部生疮疤、喉节突起，有的甚至长出了“小胡子”。据了解，在前来求医的女孩中面临升学的高中生占很大比例。精神压力过大、生活无规律使这些少女体内雌性激素分泌受到阻碍，雄性激素开始占上风，于是“小胡子”开始冒出。

据心理学者最近一项调查显示，现代独生子女承受着较大的学习压力。对部分独生子女来说，学习很少是出自自己的认知兴趣，而是迫于外在的压力。这种压力来自学校教师、家长及在教师家长影响下的伙伴们的评价。若想证明自己的存在价值，就要在考试中取得好名次。而好名次只能被几个学生获得，在这种情况下，大多数孩子都或多或少地感到了学习的压力。43.6%的独生子女感到学习压力较大，只有 17.6%的独生子女说没有学习压力，其他独生子女介于二者之间。进一步分析可发现，独生子女学习成绩越低，其学习压力越大。学习成绩末等组里约有 400 名独生子女，只有 7.9%的独生子女没有压力，92%都感到有较大压力。

每临近中高考，老师和家长经常在学生耳边唠叨，要他们抓紧时间学习，一定要考一所好学校，人生美好前途在此一搏……给他们的心理带来了“不能承受之重”。专家对此分析认为，现在学生的心理压力普遍较大。

一份针对未成年人身心成长的调查报告表明，未成年人之所

以容易产生心理卫生问题，一方面是由于未成年人主观的思想、心理发育尚未健全，一旦受到外界不当刺激的冲击，心理容易发生失衡；另一方面，也是很重要的一方面，则是当前客观环境的压力过大，较多超过了未成年人的思想、心理承受能力。调查发现，青少年因外界阻挠而不能达成愿望所产生的压力，两倍于成长中自然生成的压力。

当前，未成年人的压力主要来自两个方面：其一是外界，这种情况占总压力的75%，其中又包括家庭（22%）、学校（42%）、自然环境（5%）及社会环境（6%）等一些主要因素。表现形式是外部的要求、期待、规定或威胁等；其二是来自未成年人成长过程中必然会遇到的压力，如生理发育、心理发展、成就忧虑、同伴交往及其他源于自身而无法说清的矛盾，特别是面临升学、就业、早恋等压力。这种情况占总压力34%，其中又包括自身身心发展所需要的自立感、自信感、自豪感、自强感等压力（52%），爱与交往的需求压力（28%）等。

我们常说“人无远虑，必有近忧”。压力无时无刻地不存在于我们的四周。每一个人都有压力：例如青少年时，以课业压力为主；到成年时，有情感、婚恋和工作的压力；迈入老年期，以退休、孤单、面临死亡等压力为主。角色的扮演不同，压力也不一样。比如，当老师和当学生的压力不同；做主管和做员工的压力不同；身为父母和身为孩子的压力不同。而一个人往往是身兼数种角色，集数种压力于一身。

心理压力大的症状与表现是：

（1）攻击。攻击是指因心理障碍而导致的苦闷、烦躁、激动等情绪产生的歇斯底里、冲动等行为，并且这种行为往往会指向引起心理障碍的外在因素进行宣泄。攻击可以分为直接和间接的两种行为方式。直接性攻击是对造成心理挫折的因素表示不满、敌意、对抗和反对。另一种是间接的或转移性的攻击，即当某人受到挫折时，他能意识到直接地表现自己的愤怒和不满，不仅会有损于自己在他人心目中的形象，而且对今后进一步去实现自己

面临压力你如何解压

的预期目标造成不利的影响，因而就将内心的不满朝着其他的方向发泄出来，或者指桑骂槐。

(2) 忧郁。忧郁是由多方面的不良感受组成的一种心理压抑的情绪。如自卑感、认同危机感、失落感、孤独感、负罪感、失望感等。这些方面的不良感受往往会使人表现出抑郁寡欢、疾首蹙额等神情，以及产生忧心忡忡、伤感、烦闷和愁苦的心态。

(3) 焦虑。焦虑是指人内心的不安、恐惧、困扰和紧张的感受，有时还伴有生理上的不适，如心跳加速、肌肉紧张、呼吸急促、胸闷、淌汗、恶心、不思饮食、注意力涣散、尿频、失眠等现象。

心理压力可能引发的这些不良情绪反应说明，如果人们在日常生活中的心理压力过重，又不能及时消除，势必就会对他的正常社会生活和适应能力造成不良影响。

临床心理学的研究表明，心理压力若长期得不到缓解和消除，那么就会产生多方面的不良后果。首先是对身心健康的影 响，如心脏病、冠心病、头晕等，都与心理紧张和心理压力有关；其次，心理压力负担过重所引起的各种不良心态，也会影响到人们的日常生活、工作和学习。

生活中有各式各样的压力，我们没有办法去选择承受哪一种压力，但是我们可以决定，用哪一种方式去面对压力、解决压力。如果你因为心理压力产生了上述种种症状，建议你好好地阅读一下本书，它相当于与一位亲切和蔼且又医术高明的心理医生进行沟通、交流，用心体会它对自己的关心支持，这个过程会帮助自己将心理压力有效地疏导出去；阅读本书这类有益读物，不断提高对自己、他人和环境的认知水平和能够理性地加以处理的能力，使自己的心理健康水平获得大大地提升。

显然，在目前这个变化复杂的世界里，给予人的压力只会越来越大。对于强者能够生存的法则，显然是没有疑义的。但是对于强者的定义，可能大家都有各自的定义，很多人觉得身体健康非常重要，只要保持自己的身体健康就能够抵抗各种的压力。事

实上真的如此吗？

虽然，很明显的可以发现，人类很多的疾病是具有遗传特征的，一个人的体格情况决定了他生病的几率。但是，生理并非命运，研究发现，坚毅的人格比强壮的身体更加重要。出生于疾病家族的坚毅者，在压力情况下，要比家族健康而内在虚弱者的表现更好。

对于强者，大家似乎都有不同的定义。芝加哥大学的柯巴沙博士认为，有三种人格特征是强者们所特有的，这些特征让他们能够抵抗压力。这三种特征是：执著于所做的事情；感觉生命在掌握之中；以及将改变视为挑战而不是威胁。柯巴沙博士说：“这有助于说明，为什么在同样的工作环境压力下，有的人不是头痛便是胸口闷，而有的人却是生龙活虎。”

有两句古诗这样写道：“欲登太行雪满山，将渡黄河冰满川。”人生中不如意的事情、受挫折的事情是经常发生的。经受过大压力比如逆境的人，对小压力就不在意了；从来没有受过挫折的人，稍有不如意就会产生激烈的情绪反应。

心理学上有个名词：抗压能力——也就是一个人对压力的承受能力。抗压能力的大小，同人的经历有关，也同人的意识、意志有关。一个能够正确对待压力，意志比较坚强的人，在同样的不如意面前，他的情绪波动相对就比较少，抗压能力则相对比较高。

美国麻省 Amherst 学院进行了一项很有意思的实验：试验人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，以观察南瓜逐渐长大时，对这个铁圈产生压力有多大。最初，他们估计南瓜最大能够承受大约五百磅的压力。

而在实验的第一个月里，南瓜承受了五百磅的压力；实验到第二个月时，南瓜承受了一千五百磅的压力，并且当它承受两千磅的压力时，研究人员必须对铁圈加固，以免南瓜将铁圈撑开。最后，当研究结束时，整个南瓜承受了超过五千磅的压力，才产生瓜皮破裂。

面临压力你如何解压

我们对于自己能够变成多么坚强都毫无概念！假如南瓜能够承受如此庞大的外力，那么人类在相同的环境下，又能够承受多少的压力？结论是大多数的人，能够承受超过我们所认为的压力。

提高抗压能力，关键在于视压力为生活常事，同时也要合理调整自己的期望。凡是成功与否主要取决于自己努力的事情，期望可以适当高一些；凡是成功与否的相关因素比较多的事情，期望不宜过高，因为这不是个人努力所能完全决定的。

人生观和世界观的差别，使得人在压力面前表现迥异，生活的艰辛源于压力的复杂纷呈。只要压力不超过人的最大承受极限，应该直面压力，笑看人生。将压力转化为前进的动力，用辛勤的双手和聪颖的大脑开辟出生活的新天地，往日的苦涩终将酿成美酒。

没有压力，芝麻、花生、大豆、橄榄怎么会流出晶莹的、润泽的、喷香的油来？

没有压力，甘蔗怎么会流出清甜的汁液？

没有压力，雄鹰怎么展翅？航机怎样飞行？

没有压力，船帆怎么会鼓得劲满、破浪前进？轮机靠什么推动螺旋？

没有压力，碳的一族怎会变成坚硬的钻石，光芒四射？

压力使我们不能松懈怠惰，压力使我们浑身充满张力，压力逼我们鼓起力量奋斗。压力从我身上挤出乳汁，哪怕我吃的是草。

参加本书编写工作的有：付勇刚、李玲、潘云珍、魏雅芸、张宇、钟剑莉、郑莉、王华、高立新、郑蝉金、夏昌盛、方建奇、张敏、职冬娜、吴强、荣飞雪等。此外，本书在编写过程中，参照了国内外大量有关的关于压力研究的最新成果，在此对这些研究者表示衷心的感谢！

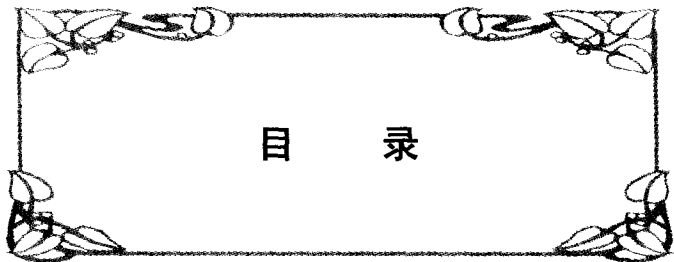
路被碾路机来回滚压才能平坦；油井经上下挤压方可出油；背水一战兴许换来胜利的喜悦。可见，生活需要压力，压力有时

也是一种美丽。

“险峰”上的“无限风光”，召唤着人们去攀登、进取。“只要精神不滑坡，办法总比困难多”，当穿破层层压力蓦然回首时，也许由衷地发出欢呼：感谢压力！

肖峰

2005年5月



人生与压力 (序言)

一、感悟篇	1
1 对自己笑笑	1
2 山谷中的谜底	2
3 少看“黑点”多看“白点”	3
4 麻烦就是人生	3
5 当什么都压力大	4
6 空船其实最危险	5
7 宁愿做碳	6
8 一放手去干就不怕了	7
9 面对压力	8
10 给压力以更多的出路	8
11 搬开心造的石头	9
12 包袱才是一个重量	10
13 生活没法抱怨	11
14 测试你的心理素质	11
二、心态篇	14
1 收拾一份好心情	14
2 适当的压力有利于健康	15
3 别跟自己过不去	16
4 学会与压力共处	17

面临压力你如何解压

5	紧张状态处理得当对人有益	18
6	压力成为常态方有希望	18
7	肩负重担不怕压	19
8	生活需要放松自己	21
9	别让压力惹咱烦恼	22
10	切勿放大压力	23
11	去除不必要的压力	24
12	做事情积极就能抗压	25
13	感谢压力	26
14	测试：你的烦恼来源	29
三、智慧篇		30
1	打造一颗坚强不屈的心	30
2	不要预支明天的烦恼	30
3	把烦恼写在沙滩上	31
4	让所有的烦恼都沉入心底	32
5	生活中的“加、减、乘、除”	33
6	保持欢乐的心境	34
7	张弛有道，一切方得长远	35
8	情绪的“零存整取”与“零存零取”	36
9	善用格言进行心理保护	37
10	测试：寻找属于你的“激情诱”	37
四、生活篇		43
1	走向自然放飞心情	43
2	生活充满暂停和重起	45
3	整理心情	45
4	品味生命的乐趣	46
5	学会积极放松	47
6	减轻心理的额外负担	48
7	人生要有多种支撑点	49

8 笑着面对现实	51
9 松弛一下又何妨	52
10 “角色”冲突与心理压力	53
11 走进陌生集体	54
12 面对变化不弯腰	57
13 单亲家庭的学生妙解心理压力	59
14 节前别忘心理减负	61
15 佳节喜庆注意减压	62
16 测试：你的压力很大吗？	64
五、休闲篇	65
1 用草本植物释放压力	65
2 观看鱼儿游动能让心情彻底放松	65
3 赏花与放松	66
4 学会自然疗法缓解压力	67
5 “穿衣疗法”可放松心情	67
6 心理压力食疗法	68
7 饮食得当缓解心理压力	69
8 早上洗冷水澡减轻工作压力	69
9 压力可以冲洗掉	70
10 不忘娱乐	70
11 彻底放松的午休心理	71
12 妙点子送你一天好心情	72
13 魔力点子——告别坏心情	74
14 5种方法助你减轻压力	74
15 掌握减压黄金八法则	76
16 测试：你的工作给了你多大的压力？	77
六、学习篇	79
1 迈向成功，贵在从容	79
2 化解压力从激起兴趣开始	81

面临压力你如何解压

3 换一种目光看学习成功	82
4 保持愉悦的学习心态	83
5 学得进去,玩得踏实	84
6 学习并不是生活的唯一	86
7 如何突破学习中的高原现象	89
8 别让学习把自己逼入心理绝境	90
9 压力是要在一定限度内	92
10 学习压力压“跑”了成就需要	93
11 不畏小压力,方获大成功	94
12 压力太大下脑疲劳的对策	95
13 善于给自己减压	98
14 学会享受紧张	99
15 测试:你的心理超负荷吗?	100
七、考试篇	101
1 美妙的期待放松身心	101
2 学习不要向困难低头	102
3 积极暗示解除压力	104
4 别把考试看得太重	106
5 顶住父母关心的隐性压力	107
6 紧张也快乐	109
7 把压力视为正常	110
8 学做野藤	110
9 快乐伴我行	111
10 快乐高考是由自己创造出来的	116
11 备考学生小心紧张型头痛	117
12 高考压力大 防止碱中毒	118
13 如何长时间学习而不感到压力	119
14 测试:心理紧张状况自测	120
八、完美篇	122

1 最完美的商品只存在于广告中	122
2 奇异的“犯错误效应”	123
3 别对生活要求太完美	124
4 完美主义是一把双刃剑	125
5 完美主义与精神压力	126
6 追求完美并非理所应当	127
7 完美主义让他压力太大	128
8 苛求完美 嗜视成病	130
9 从抛弃完美主义开始	131
10 别当完美主义者	132
11 与完美主义决裂	133
12 告别完美主义	136
13 人的自虐心理	137
14 克服完美主义小训练	138
九、焦虑篇	139
1 对自己说句“不过如此”	139
2 克服内心焦虑情绪的公式	140
3 你有沙鼠的焦虑吗?	142
4 你是正常焦虑吗?	143
5 对待焦虑的策略	144
6 消除焦虑四法	146
7 产生沉重心理负荷的错误思想	147
十、宣泄篇	149
1 成功的第三条路	149
2 为自己打开一个缺口	149
3 朗诵诗歌和文章进行无害宣泄	150
4 心理减压,从学会“倾诉”开始	151
5 心理呕吐解烦恼	151
6 发泄之后心自平	153

面临压力你如何解压

7 该找什么样的人来发泄	154
8 控制坏心情缓解压力	155
9 你为何总对亲人发脾气	156
10 寻找合适的宣泄法	158
11 感到郁闷你就喊	160
12 消除不满情绪的填空疗法	161
13 测试：自我压力小测试	163
十一、误区篇	164
1 学会自我“减压”	164
2 “吸氧”减压作用有限	165
3 贪食减压害处多	166
4 购物解压不可取	167
5 如此发泄不可取	168
十二、危害篇	169
1 长期重压危害大	169
2 压力太大会失手	171
3 竞争压力导致抑郁症患者激增	172
4 压力会降低好学生考试分数	173
5 压力削减记忆力	173
6 大学生不要被改变打垮	174
7 大学生毕业即失业不堪压力自杀	176
8 压力大爱生病	178
9 心理压力大口腔易溃疡	179
10 心理压力连累皮肤“受伤”	180
十三、咨询篇	181
1 如何解除工作中的紧张状态	181
2 以热情消耗压力指数	183
3 接纳别人的成功	184
4 我太懒散怎么办	185

5	学习竞争的背后	187
6	学习切勿情绪化	188
7	从前一天晚上开始就觉得紧张	190
8	端正态度，稳定心态	191
9	考数学就紧张的女孩	192
10	追求成功，不惧压力	193
11	你心中设防太多能不累吗？	194
12	测试：压力测试	196
十四、分析篇		199
1	完型心理与心理压力	199
2	语若惊人紧张休	200
3	“内控”还是“外控”？	203
4	依赖性强压力大	205
5	重压让她染上了洁癖	207
6	重压下她老爱出错	209
7	压力太大患了强迫症	211
8	迷神信鬼为哪般？	213
9	表演自己活得压抑	216
10	我们为啥像吃了炸药	218
11	星期一为何是灰色的？	220
12	空间压迫会导致心理压力	223
13	测试：你的压力是哪一种？	224
十五、调节篇		231
1	人生有苦须早备	231
2	“小事糊涂”益减压	233
3	消除你的压力	234
4	减轻心理的额外负担	235
5	巧用转移化压力	236
6	不敢拒绝带来的心理压力	238