

SHIFANG
YALI

心理自助丛书



压力释放

★成功减压的个案与诊断★

常桦
编著



华文出版社
Sinoculture Press



SHIFANGYALI 释放压力

★本书让你化压力为动力，指引我们远离压力，帮助我们正确看待压力，创造属于自己的快乐和幸福。

心理自助丛书



ISBN 7-5075-1697-0



9 787507 516975 >

ISBN 7-5075-1697-0/B·86

定价：15.00 元

释 放 压 力

——成功减压的个案与诊断

常 桦 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

释放压力:成功减压的个案与诊断/常桦编著. - 北京:
华文出版社, 2004. 6

ISBN 7 - 5075 - 1697 - 0

I. 释... II. 常... 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(2004)第 056667 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新 华 书 店 经 销

科 普 瑞 印 刷 厂 印 刷

880 × 1230 1/32 开本 9 印张 189 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷

*

印数: 6001 - 9000 册

定价: 15.00 元



放在枕边的心理医生

面对日益激烈的社会竞争和光怪陆离、五彩缤纷的世界，朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的伤怀？可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得支离破碎的失落？可曾有过心急如焚的期待？可曾有过为突如其来的凄风苦雨而黯然神伤的消息？可曾有过末日将至、世界将倾的迷茫……

虽然，并非人人都会随时遇到诸如生离死别、婚姻破裂、病痛失业、经济状况突变等这样一些重大的问题，但那些没有遭遇重大灾难的人，却同样敏锐地感受到了压力、郁闷、绝望、恐惧等等情绪，这些情绪无时无刻不在侵扰着我们的心灵，几乎成了现代人的通病。于是，有些在别人眼里无足轻重的事情，却会令你心神不宁、坐立不安：

也许你是个普通的推销员，却在子夜时分为本月的销售业绩下滑而辗转反侧、彻夜难眠……

也许你是位收入颇丰的企业高管，却在都市上班的路上为交通堵塞而心急如焚、气愤不已……

也许你是一位人人羡慕的国家公务员，却正在为机关里流传的人事变动而紧张与焦虑……

也许你是位标准的北漂族，一面在电话中安慰故乡对你寄予厚望的亲人，一面却考虑是继续漂泊下去还是打道回府……

失落、痛楚、伤感、郁闷，都让人难以忘却。这也许就是处于信息时代人们的悲哀，当科技以无法预测的方式向前飞速



发展之际,外面世界的诱惑和生存的动荡也不可避免地向我们袭来,没有人能够逃避。

但是,我们不该重拾悔恨的旧梦,不该让伤心的泪水再次滑落。沉浸往事,只能倾倒心灵的天平;寻觅过去,只能拾回尘封的梦幻。

人生本来就是欢乐与伤感、成功与失败、付出与回报的混合体,我们又何必寻觅那份感伤的情怀?何必为得不到的或已经失去的而耿耿于怀、念念不忘呢!

失去皎洁的月光,我们却能赢得满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦乡中流连忘返时,黎明已悄然而至。生活赠予我们很多丰富的意蕴,我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕而迷住双眼?

一个人是一个宇宙,每一颗心都无法用另一颗心来替代。内心的苦衷,只有自己能真正体味;痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心,只有自己才能予以真正的抚慰。

放松自己吧,不要让世俗的烦恼搅乱了你平静的心!安慰自己吧,不要让心灵的天平随情感的尘风任意摆动!面对岁月之河、尘世之风,人生只有在向彼岸进取的征途中,才能焕发出迷人的光彩……

早在20世纪80年代,医学界就预言:21世纪将是心理学家的世纪。在美国,每年大约有两亿人向心理医生述说自己的痛苦。中国是何时开始有心理医生的,已经无从考证,但是,在中国,几乎没有人愿意承认自己去看过或需要心理医生。人们普遍的观念是:在我们刚离开公费医疗的保护伞之后,在我们遇到类似感冒咳嗽这种小病都不再上医院的时候,有了一时解不开的烦恼或忧愁,居然需要花钱看心理医生,简

直是一种奢侈！

那么，我们如何面对自己的心理问题呢？找朋友聊聊，大多数人遇到心理问题，最常用的方法是依靠友谊和亲情来释放和缓解。但是，人生不如意之事十之八九，可以语人者无一二！我们总有一些心事是无法与人言说的，即使是朋友和亲人，这时就只好在心中对自己说：活得真累！念完这句咒语，就只剩下硬挺了。此时此刻，真希望有本心理自助的书拿来看看，书中没有那么多枯燥的心理学原理和专业术语，而是那种让人信手翻开，一读就懂，立竿见影，受益匪浅的书籍。

其实，现代人早已经意识到，对人类生存与健康威胁最大的将不再是癌症、艾滋病，而是那些剪不断、理还乱的心理疾病。目前，现代人心理问题增长的速度已经超过了社会前进的速度。我们知道，如压力、恐惧、郁闷、焦虑与绝望等情绪，使人容易患上感冒，而且饱尝心理疾病之苦的人患感冒后的症状要比没有心理疾病的人的症状重得多。在患有癌症的人群中，承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗，死亡率也更高。

虽然心理问题不会直接杀死一个人，却可以诱发各种致人于死地的疾病。你肯定也见过一些人放任心理问题的展，最终失去调节能力，或者，虽然能够调节却遭遇巨大困难。在繁忙的生活与工作之中，处理心理问题已成现代人的当务之急。与寻求富足与安乐相比，解决心理问题尤为为重要，因为，如果精神与肉体遭受心理问题的折磨和摧残，也就无法平静而快乐地工作，无法享受富庶的生活，同样也难以维持融洽的人际关系。

有人针对现在这种普遍的现象开了一个药方，就是通



通过学习一些新的理念与方法来调整生活的节奏,以使人们能够完全克服压力、郁闷、恐惧与焦虑等不良情绪。这种心理疗法被证明是行之有效的。但是,所有的改变都需要时间,当人们从变化中受益后,更要持之以恒,把新的理念与方法纳入日常生活轨道,使其变成一种生活习惯。

现今社会人人都忙忙碌碌,有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法,甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是,只要你肯抽出时间来阅读这套丛书,你定会从中受益。

朋友,你尽可以将这套《正典心理自助丛书》放置在案头床前,让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候,请翻开此书读一段吧;当你遇到朋友痛苦无奈的倾诉,却无法时刻陪伴他之时,送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里,让我们共同来运用这个“心理医生”所教的方法,让自己更轻松地生活吧,套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话:“休息一下,让我们休息一下吧”!

常 桦

2004年4月于北京博雅堂

目 录

第一章 压力向你做鬼脸 (1)

一、你对压力了解多少 (1)

二、生活就是压力 (3)

三、给压力分分类 (6)

四、探寻压力的来路 (8)

五、看透压力的庐山真面目 (12)

六、找出你的压力源 (14)

七、好好扮演自己的角色 (15)

八、压力的影响 (16)

九、别让压力长期伴随你 (20)

十、找到压力马上行动 (21)

第二章 挖出压力的老巢 (23)

一、透过压力的面具 (23)

二、撩开压力的神秘面纱 (26)

三、压力就是生活 (28)

四、压力来源于你的思想 (30)



五、剖析自己才能找到压力	(32)
六、从自己身上找原因	(35)
七、透视压力的影响	(38)
八、面对压力	(40)
九、把压力遏制在摇篮里	(44)

第三章 在压力下做弹簧 (47)

一、把压力的包袱放下	(47)
二、学会调整压力	(48)
三、对抗烦恼的方法	(52)
四、勇于面对压力	(55)
五、直面压力才能找到解决方法	(59)
六、情绪会对压力产生影响	(63)
七、克服压力产生的不良情绪	(66)
八、正确运用压力	(69)
九、战胜压力会给你带来什么	(71)
十、把压力排好队	(78)
十一、把压力变成动力	(79)

第四章 向压力开战 (82)

一、静下来,把压力从脑中踢出去	(82)
二、造一个放松机	(85)
三、给全身做做运动	(89)
四、把紧张吹跑	(90)



五、摆脱烦躁的冥想	(93)
六、休息一下	(94)
七、做个白日梦	(97)
八、做个对抗压力的游戏	(98)
九、用“灵丹妙药”减除压力	(100)
十、时间的威力	(103)
十一、把时间绕在手指上	(108)
十二、自己教自己的减压妙方	(110)
十三、别让身体拖你下水	(112)
十四、向自己翘翘大拇指	(113)
十五、吃出好心情	(115)
十六、让每一天都美好	(117)
十七、给生活一个希望	(119)

第五章 轻松生活自己造



一、家庭压力是生活压力的主要来源	(121)
二、自己挖掘自立的土壤	(125)
三、把疲劳从生活中踢出去	(127)
四、对生活永远充满热情	(130)
五、压力与生活相伴	(132)
六、生活压力对身心的危害	(134)
七、立刻行动	(136)
八、女性的性别压力	(139)
九、行动起来去对抗压力	(142)
十、把握自己和现在	(146)



十一、控制自己的情绪反应	(148)
十二、转移压力	(150)
十三、学会调适压力	(154)

第六章 把工作做出色彩来

(156)

一、找出工作压力的来源	(156)
二、为工作加点颜色	(159)
三、行行出状元	(161)
四、用超级热情对待自己的工作	(163)
五、剔除不良的工作习惯	(165)
六、快乐办公室	(167)
七、在讽刺打击下耍套太极拳	(168)
八、让怀疑消失于无形	(170)
九、向着目标前进	(172)
十、正视困难	(173)
十一、把上司圈在自己的磁场里	(175)
十二、地狱来的同事	(177)
十三、正确面对社会与个人的矛盾	(180)
十四、为英雄创造出个用武之地来	(181)
十五、不要为往事懊悔	(183)
十六、打倒倦怠就是战胜自己	(185)
十七、成功面试	(187)
十八、别让工作支配你	(189)
十九、找到工作乐趣	(190)
二十、减压,让工作出彩	(192)

二十一、寻个把公司炸飞的理由	(193)
二十二、任务也有压力	(198)

第七章 何妨做个“交际花”

一、打破“老死不相往来”的生活哲学	(202)
二、照料好友谊的房子	(205)
三、别被第一印象绊倒	(207)
四、体验新环境	(209)
五、给自己一点掌声	(211)
六、保持高雅的风度	(215)
七、塑造自己的魅力	(216)
八、乐观交朋友	(219)
九、把羞怯踩在脚底下	(224)
十、把尴尬踢走	(226)
十一、让自己变得讨人喜欢	(229)
十二、名人面前不卑不亢	(232)
十三、打破形影相吊的局面	(235)
十四、走自己的路,让别人说去吧	(238)
十五、把别人的误解消化掉	(240)
十六、把信任握在自己手里	(242)
十七、敞开心扉拥抱生活	(244)
十八、流言对对碰	(247)
十九、给你的生活添点兴奋剂	(249)



第八章 物竞“能”择适者存	(253)
一、直面竞争	(253)
二、给竞争压力分分类	(255)
三、竞争要做到知己知彼	(259)
四、善待别人也善待自己	(261)
五、在心里装一个调节器	(263)
六、在心里让自己独立	(265)
七、对自己说：“我还有半杯水！”	(266)
八、竞争的心理调节	(268)
九、保持竞争风度	(269)
十、向竞争压力发出挑战	(271)