

心理自救处方

LESSEN PRESSURE

◎纪康宝 / 编 著

减压

LESSEN
PRESSURE
减压

没有压力的生活是轻浮的，太多的压力则使人生沉重。身处当今社会，压力须面对和承受，压力也可以调适。如何既达成工作绩效，又能笑对压力，舒缓、卸除压力，本书会告诉你许多妙方。

中国华侨出版社

LESSEN PRESSURE

~ ~ ~ ~ ~

减压

◎纪康宝 / 编 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减压——心理自救处方 / 纪康宝编著. —北京: 中国华侨出版社, 2004.10

ISBN 7-80120-848-X

I. 减... II. 纪... III. 心理保健—通俗读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099974号

减压——心理自救处方

编 著 / 纪康宝

责任编辑 / 张海元

封面设计 / 张 芳

经 销 / 新华书店

委托发行 / 时代经纬文化发展有限公司
Shidaijingwei Culture Development Co., Ltd.

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/32 开 印张 / 8 字数 / 186 千字

印 刷 / 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次 / 2004 年 / 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 10000 册

书 号 / ISBN-7-80120-848-X/G · 155

定 价 / 19.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编: 100029

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

第十六周 / 78

保持良好的心态
在追求人生目标的过程中，
不断地调整自己

第十七周 / 83

教你对付心理疲劳
建立心理支持系统

第十八周 / 88

学会讨好自己
感觉郁闷试试“心理卸妆”

第十九周 / 92

把握现在
驾驭困挫的循环

第二十周 / 96

松弛精神
自我暗示训练

第二十一周 / 100

当发展遭遇压力
与“压”共舞

第二十二周 / 105

活用你的忧郁
与压力和平共处

第二十三周 / 108

化压力为动力
化压力为能量

第二十四周 / 113

别让压力压倒自己
让调控心理成为习惯

第二十五周 / 118

平衡你的生活
如何拥有好心情

第二十六周 / 122

去除精神的阴暗面
压力能挖掘你的潜能

第二季总结： / 127

每天为自己升一轮太阳

第二十七周 / 128

改变不合理的思维模式
学会管理自己的情绪

第二十八周 / 132

调适自我 减轻压力
放松纾解的妙方

第二十九周 / 136

适时休息
对抗压力有妙招

第三十周 / 141

掌握你的时间
形成张弛有度的生活方式

第三十一周 / 146

享受为什么如此重要
事业不是人生的全部

轻松你的办公室

第四十九周 / 234

办公室内疏压招招鲜

下班后疏解压力的6个方法

第五十周 / 237

你随时可以迅速减压

办公室的有氧运动

第五十一周 / 242

改变你的厌职情绪

工作节奏的加速与减速

第五十二周 / 246

电脑也来施压

轻松应对电脑族综合症

第四季总结： / 252

准备好了吗？ Ready? Go!

减压

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

什么是压力？

何谓“压力”呢？压力来自一个工程物理学范畴的术语（在工程物理学中译为——“应力”），意指“物体所承受的、欲使其发生变化的力量”。众所周知，在工程物理学里，应力使物体发生的特殊变化有四种可能的基本形式：扭转、拉伸、压缩和剪切。在生理学范畴内，应力，也就是说，压力是指人体对物理的、化学的、情感的或精神的因素所产生的反应，它要求人体适应那些因素的作用。市场上有许多书籍、医学报告、杂志与报纸上的论文，以及列举和压力有关的文献，但我们几乎找不到对“压力”这一名词的比較严格的定义。而一般性的定义，则依其观点的不同，主要分为两大类：一类着重于生物体的适应力与其所承受的压力之间的关系；另一类则着重于压力刺激的反应或其本身的建立以及纾解。

《放松反应》的作者班森（Herber Benson）博士，他将“压力”定义为“会使行为做连续性适应的一种状态”。是此类定义中比较正式的强调。

然而，大部分科学性的定义，多着眼于人类对于压力的反应与经验，马卡尼斯（Richard Mackarness）博士在他的大作《别全放在心上》一书中下了一个相当明确的“压力”定义，对于我们了解“压力”这个名词有很大的帮助。他说：“压力，以科学性的语言来说，乃是有机体（生物）在具有伤害能力的媒介（动因）中，维持本身正常的状态，其中接二连三地挣扎就称为‘压力’。”

压力是很难准确定位的——疲倦、超负荷工作、失血、疾病、忧伤甚至欢乐，都可以形成压力，但是其中任何一种原因都不足以准确说明压力为何物。当登山队队长面临悬系着所有队员生命的艰



序

难攀登，当主厨的妇人遭遇了烫伤，当孩子冒着冷雨走在放学回家的路上……尽管人们面对的困境形形色色，而且每个人相应的反应也各不相同——登山队经历着体能消耗和缺氧，烫了手的妇人承受了惊吓和对伤处感染的担忧，颤抖着的孩子感到寒冷和恐惧——生理上他们都产生了某种特定的反应，相同的生理变化帮助他们应付那些骤然增加于肌体的负担。他们的肾上腺皮质类脂醇激素和肾上腺素都在迅速增加。如同许多其他类型的紧张一样，生物化学变化和生理变化共同建立起应激反应。这就是人体感受到的压力。赛尔叶曾将压力定义为：人体对它接受到的任何负担所产生的“非特异性反应”。

压力是人生的作料

压力好比胡椒、味精等作料，适量可调味，过量则有害。

在生活中，有压才有力，经历多种压力的人，才会成功，因为成功的源头就是压力。人生需要压力，生活需要压力。我们需要压力，需要考验自己，没有压力就像没有盐的菜，会觉得乏味；没有压力，就是无聊。压力让你先苦后甜，没有苦怎能有甜呢？总是闲着没有压力的人，他不会品味到成功的喜悦。田园诗人的生活只是紧张后的调剂品。只有逃离尘世看破红尘的人，才能与世无争地生活着，因为没有压力就是寂寞的、孤独的，没有竞争对手的比赛是难以进行的。

那种认为压力都是不良因素的观点显然是没有道理的。适量的压力使生活丰富有趣，高质量的生活必然对人提出更高的要求，使人从挑战中获得兴奋和愉悦。另外，正像优质钢材冶炼过程中的回



序

火工艺利用了材料的应力，如果你能够友善地对待压力，那些似乎与你作对的消极力量便可转化为积极的力量，从而帮助你提升自身价值、强化个人能力、发掘创造潜力并获得最大的快乐。正如那位在20世纪30年代首次将压力这个字眼儿与人类联系到一起之后就一直以“压力之父”著称的奥裔加拿大学者汉斯·赛尔叶当年常说的：“（压力）不会使你垮掉，它只会使你更强大。”

某种程度的压力是必要的。正常的压力可以让你保持奋发，不断刺激你，让你在高效率下创造性地工作，但如果压力超量时，身心则会受到伤害。

本书能帮你什么忙

本书将对压力进行探讨，并提供相关的知识、信息、经验和方法，以期帮助读者获得两方面的收益：第一，对生活中存在的各种压力产生清醒的认识；第二，将当下经历的不良压力转变为积极的挑战性因素。压力背后最大的秘密是，所有产生压力的因素——即压力源——其实很少具有致命的破坏性。问题的关键在于人们自身对压力的反应。

本书《减压——心理自救处方》简明易读，读者可以很方便地根据个人的处境和问题选看其中相关的内容和相应的对策。

在这本书里，你会了解关于压力的基础原理——你的生活为何失控？你的身心如何受压力的影响？你可知压力到来的预警？身体在重压之下将受到哪些侵害？以及如何尽可能地让生活少受压力控制？

书里还介绍了很多种摆脱压力纾解压力的方法，你能够根据个



序

人喜好来选择减压方法，总有一款适合你！

我们针对各种可能伤害元气的心理因素进行检视。教你如何调整自己的心理状况，处理这些会剥夺你精力的问题，否则本书提出的各种提振元气之道，对你的帮助都很有限。还会告诉你各种方法帮助你利用压力，把压力化为动力，将身心潜能发挥到极致。

本书精选的十几帖行为疗法，帮你找回好的心境，相信这些简单明了，不费时费力的方法能给你很大帮助。本书提供许多创造精力的生活策略——从尽可能远离尘嚣，获得更长时间、更高品质的休息，到如何运用音乐和冥想恢复精力。

告诉你各种所需的营养及运动知识，帮助你在日常生活的吃、穿、住、行中轻松减压。

最后我们为你提供了许多在办公室里就能轻松完成的减压方法，非常贴近你的生活，简单实用。这是为上班族量身打造的一些在工作中减压的妙方。

你可以借鉴本书中的方法来纾解你生活中的压力，逐日深入探究生活中的问题。每周阅读两则，你可以选择其中一两个内容，比如某项深度放松的方法或者某种清爽的饮食配方，在阅读本书的第一个星期里尝试一下。然后，每一两个星期试用一种方法，直到你逐渐感觉到身心均已调节到最佳状态。正如编者经历的那样，你会惊喜地发现，本书所建议的那些变消极压力为积极因素的好方法，可以大大提高你总体的生存质量，使你更快乐、更强健，找到更令人满意的生活方式。



第一周 DECOMPRESSION

谁控制了你的生活？

你可知压力已来报到？



谁控制了你的生活？

科技日新月异，体力劳动日渐减少。然而劳累感却又成为现代人的普遍感觉，看似颇令人费解。原因何在？现代人的体力性疲劳越来越少，但是脑力性疲劳和心理性疲劳却有愈演愈烈之势。

脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者，由于长期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，表现为头昏脑涨，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦，精神紧张，疲倦忘事等。

心理性疲劳，是由现代生活高强度紧张与超强压力造成的，由于超负荷的精神负担使心理处于一种混乱与不安宁的状态，表现为情绪沮丧，抑郁或焦虑，精力下降，食欲不振，心跳加快等。

虽然科技的发展在不断减轻人们的体力劳动强度，但现代社会日趋激烈的竞争却在不断增加人们的精神负荷。当各种各样的情绪反应超过人的承受限度，或因长期反复的刺激形成持续的劣性应激状态，即心理失去平衡的状态时，必然会引起中枢神经系统的失控，波及内脏使其功能紊乱，从而导致体内的免疫球蛋白



减少，免疫细胞和多种酶的生物活性也降低，生化代谢、内分泌功能也随之发生紊乱……故心理性疲劳的人越来越多。此种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重，危害更大，会对许多身心疾病的发生和加剧起推波助澜的作用。

快速多变的现代都市生活节奏，一方面激发了人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人们付出高昂的生理和心理代价。尤其是在各种刺激明显增多和人际关系复杂多变等因素的影响下，人们的心理负荷日益加重，由此造成的心理问题也越来越多。有位诗人说：“你要想活得随意些，你就只能活得平凡些；你要想活得长久些，你就只能活得简单些；你要想活得辉煌些，就只能活得痛苦些。

现代快节奏的生活就如湍急的流水，你则是这浪潮中的弄潮儿，必须面对来自生活、工作、感情各个方面的压力。

著名的心理学家罗伯特说：“压力就如一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。遇到压力时，如果握住刀刃，就会割到手；但是如果握住‘刀柄’，就可以用来切东西，要准确握住刀柄，可能不容易，但是还可以做得到，这其中有很多方法和技巧，但最重要的一点是，你必须冷静，尽量沉着应对。”



减压小提示：

心理性疲劳比体力性疲劳和脑力性疲劳症状更重，危害更大，应引起注意。

压力可以把你击垮，也可以使你重新操作，这取决于你如何去看待和处理困难。



教你一招

(1) 先做一个记录，记下你每天所面对的压力，处理的方法以及效果。

(2) 三个星期后，统计并分析记录，找出压力源以及你处理它的不当方式。

(3) 制定一个合乎你的生活模式的减压计划，循序渐进地进行。为自己设计减压方案时，一定要记住以下准则：

- * 明确而细致；
- * 切实可行；
- * 在一定时间范围内能达到；
- * 可以分成若干小的步骤来达到；
- * 可以定期对进展进行评价。



你可知压力已来报到？

科技文明带给人类物质生活很大的便利与幸福，但是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意念所遭受的紧张与压力却日益增加，让人们将活力的泉源弃之一旁，而敞开双臂迎向各种身心的病痛。

大自然的破坏与污染，强烈光线的刺激，电视、电脑等，正带来眼睛压力的增长，而使视觉功能逐日受其影响。

我们的耳朵听闻着各种非自然界的声响，噪音乃至刺激性的音乐，新科技的产物：耳机、电话、手机的大量使用，无形中也对耳朵产生了压力与紧张。

对于过于复杂的香味、人工调味的味道，甚至大量废气所造成的空气污染，都使我们嗅觉的辨别系统，产生钝化的现象。



大量资讯、八卦新闻、广告媒体、消费流行……面对外界快速的变化，强烈的欲流、情绪的刺激，使我们的的心灵对于真、善、美的感受力日渐微弱，智慧的判断力也随之日渐减低与钝化。

以上这些压力的警讯，其实早已出现在我们的日常生活之中，逐渐地侵蚀我们脆弱的身心，而这也是上班族开始注重正确养生的最佳时机。

生理信号：受到压力后表现出来的某些生理反应有可能是致命的，像高血压和心脏病。轻些的生理反应则包括失眠、持续性的疲劳感、头痛、皮疹、肠胃不适、溃疡、结肠炎、食欲下降、暴饮暴食或头痛性痉挛等，这些反应常会在受到某种压力后一段时间才表现出来。另外一些会立刻表现出来——诸如恶心、呼吸困难或是口干舌燥。

情绪信号：受压后最常见的反应包括在矛盾的情形下情绪变得异常激动或是具有攻击性；对个人仪表、其他人或从前感兴趣的活动丧失兴趣；注意力不集中，记忆力下降，无法作出决断；悲哀、内疚、疲乏、冷漠、强烈的不快和失落感；对自己丧失信心，通常伴随缺乏自我认同。



减压小提示：

当你发现你家人或同事突然情绪不对，请你注意，他（她）也许正受着压力的困扰。

压力来到的生理信号和情绪信号往往非常微小，不易察觉。

当你觉得身体不适，而又查不出病因，就应该在心理压力上找原因了。



教你一招

要想知道自己是否承受了压力,回答了下面的几个问题就清楚了。

你是不是老是在意别人的眼光,时时担心别人对你的评价,更害怕老板、同事不欣赏你?你是不是老是觉得时间不够用,走路很快,恨不得跑起来,甚至连一个红灯的时间都等不得?你全不会很容易发脾气,对人越来越没耐心,朋友、家人都说你的情绪阴晴不定?即使躺在床上,脑子里的思绪却停不下来,一直想着今天没做完的工作、明天的时间表,没有安眠药,你根本无法入睡;你最近是否常常没有原因地胃痛、头痛或背痛,看了医生吃了药也没什么改善;当你烦躁不安的时候,抽根烟、喝点酒或是大吃大喝,都可以让你觉得舒服些……

如果上面的问题中你肯定的回答占大多数,那你就要注意了,压力已经与你亲密接触了。

第二周 DECOMPRESSION

你的压力从哪里来?

面对压力身体反应三阶段



你的压力从哪里来?

造成压力的主要原因有三:来自工作,来自生活,来自个人性格。

来自工作的压力

- (1) 工作量大与工作要求常常是造成工作压力的主要因素。
- (2) 人际关系不良是导致工作压力的另一要素。由于许多工

作讲求团队合作，若与团队中的其他成员无法愉快相处，会直接导致工作无法顺利进行，情绪受到影响之后，压力也随之而来。

(3) 工作上的角色冲突与混淆也会造成压力。当不同主管对某职位的角色要求不同时，在此职位者即面临角色上的冲突，该听命于谁？该依照何种准则行事？另外，如果工作定位不明确或职务分工不清，也容易产生压力。

(4) 工作场所的环境（如噪音、温度、污染等）、个人才能无法发挥、主管要求完美的性格等。

来自生活的压力

生活环境中偶尔会发生一些重大的事故（变动），例如亲友死亡、离婚、换工作、结婚、怀孕等都是构成压力的因素。

许多压力因素都与工作之外的事有关。

家庭中或围绕着家庭的主要压力来源可以归纳为以下几点：来自伴侣的压力；来自孩子的压力；来自家庭安排方面的压力；由于环境对家庭的抑制而造成的压力。来自伴侣和孩子的压力主要是性格或兴趣方面的冲突造成的，关于孩子升学、就业等也是主要方面。由于家庭安排而带来的压力也常常与伴侣和孩子有关，这通常是家庭琐事过多而时间又过少的结果。环境压力是多种多样的，嘈杂的邻居、道路或建筑工程等威胁和影响个人生活、个人享受的因素以及由于无力支付房租等所带来的经济困扰均属环境压力范畴。

日常生活中也经常面临一些小小的困扰，例如车子抛锚、赶时间却一路塞车、被老板批评等，单一事件对一个人也许并不会构成压力威胁，但如果这些困扰同时发生，对这个人而言可能就是不小的压力。

茉莉·赫尔是一个超越压力而发挥潜能的典型。她有两个孩子。十几年前，本已离婚的她，失去了自己的工作生活就越发困难。糟糕的是，她既未受过正规教育，又没有谋生技能，更可怜的是，在决定试着创业后，她却选错了从商时机，所有的努力都功