



解压高手教你轻松舒压



方志勇 著

50个妙招轻松解

压

最有效的解压实战技法。

最简单的舒压生活诀窍。

总有一种温暖的力量，让每一朵乌云都镶嵌金边。

管理压力，我不会被压扁！

四川出版集团 四川文艺出版社



50个妙招轻松解
解压高手教你轻松舒压

方志勇 著

四川出版集团
四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

50 个妙招轻松解压/方志勇著. —成都:
四川文艺出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5411-2673-4

I. 5… II. 方… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034844 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2008-015

台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

50 个妙招
轻松解压
50 Ge Miaozhao Qingsong Jieya

方志勇 著

责任编辑 何 炜 宋 玥 唐 婧
封面设计 邹小工 代志达
版式设计 史小燕
责任印制 晋 冰
责任校对 汪 平等

书 号 ISBN 978-7-5411-2673-4

开 本 880 mm×1230 mm 1/32

字 数 120 千

印 张 6

版 次 2008 年 5 月第一版

印 次 2008 年 5 月第一次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川文艺出版社

电 话 (028) 86259285 [发行部] (028) 86259303 [编辑部]

邮政编码 610031

网 址 www.scwys.com

印 刷 四川联翔印务有限公司

定 价 20.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换。电话: (028) 86259301



50个妙招 轻松解压

高士游处，予不楚于大代道，聊酬徐氏道人所
置问。窃安颜更不裁此更作履历书，中会五个数由
上至新陈集解代道系，次附此道学师或哲教派的
表本”；众报徐等春河言毕，水镜一纸竟到街面一
只半路中，徐西四乱官众和“了望是言本特送徐人
，但集信本不玄县不沿哥言数来其”，然明时书，印
行徐言家，一册分一毫野山，可知并走章游对最而
以，第失，（）委编，一个一章果似：必经

现代社会处处充满了竞争，人们每天面对着各种各样大大小小的压力：坐在罐头似的公交车里，眼看上班的时间马上就到了，可是车子却在长龙一样的车队里慢慢蠕动着，你心急如焚却无可奈何；马上就到月底了，但是一个月你的工作量却只完成不到一半，不知道上司会不会一气之下请你走人；你的存款只剩下两位数字，可是你还要付房租、水费、电费、电话费、汽车贷款，偶尔还要买点东西孝敬一下父母，或是请朋友出去吃个饭，另外还有不小的理想等着去实现……随着生活节奏的加快，现代人的生存压力逐渐增大，压力就像一只看不见的手，紧紧地攥着你，让你难以挣脱。

人无压力轻飘飘，压力大了受不了。我们生活在这个社会中，感觉到有压力是不可避免的，问题的关键是如何与压力相处。在压力管理的课堂上，一位讲师拿起一杯水，然后问在场的听众：“大家认为这杯水有多重？”听众有说四两的，有说半斤的。讲师则说：“其实最重要的不是这杯水的重量，而是你能拿多长时间。如果拿一分钟，大家肯定很轻松；如果拿一个小时，可能会感到手臂发酸；拿



一天，可能就得送医院了。其实这杯水的重量并没有变，但是如果你拿得越久，就会觉得越沉重。我们肩负着的压力也是这个道理，假如我们一直把压力放在心里，而不去想办法缓解，时间一长，我们就觉得压力愈来愈沉重，以至于不堪重负。所以，我们要想把这杯水拿得更久，就要暂时放下它，休息一下再拿起来。对待压力，也是如此。”

因此，对于不断加诸于我们身上的各种压力，学会怎样与之相处，就显得尤其重要了。本书旨在为你如何应对压力指点迷津。

本书内容丰富，科学详尽，包括对压力的认识与判断、缓解压力的一般方法、具体典型压力的应对方案等等，基本涵盖了压力管理的各个方面，只要你仔细阅读，就一定能找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，走出心灵的误区，摆脱沉重的生活，把握生命中的幸福和快乐。

当你翻开这本书时，就意味着你已经意识到生活中的压力，并下定决心要对付它，那么，就让我们一起展开压力管理之旅吧！



目录 CONTENTS

Chapter1 与压力和平共处

010 压力，别闹了！

015 压力，压力，愈压愈有力吗？

Chapter2 别让压力成为生活重担

020 压力是从哪里蹦出来的？

024 家庭压力围着你？

028 避开危机巧理财

Chapter3 测试你的压力指数

034 你有没有被压扁？

038 是什么压得你喘不过气？

041 应对压力，你是否在学鸵鸟？

045 当心，不要陷入焦虑中！

Chapter4 减压大作战

050 斩断压力的根

053 主动出击，赶走压力

060 拒绝浮躁是减压的开始

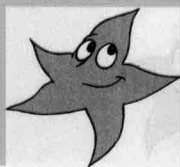


- 064 悦纳自己，给压力一个出口
- 068 放弃是一门艺术
- 072 不求完美，活着不累
- 077 先解决情绪问题，再解决实际问题
- 081 放松你紧绷的弦
- 084 放松自我的9个步骤
- 086 学会说“不”，压力却步
- 089 面对别人的批评
- 092 学会诉苦
- 096 笑出轻松，哭中发泄
- 100 电子时代，我们真的无处可逃？
- 103 七步冥想法，打开“减压阀”
- 106 享受孤独
- 109 别为竞争压力所累
- 112 休闲娱乐让你放轻松



Chapter5 健康人生，压力bye-bye

- 116 积“压”，也可以成疾
- 119 走出抑郁情绪的低谷
- 123 小心健康杀手——心理疲劳
- 126 健康呼吸，缓解压力



- 129 “运动”健身又舒压
- 133 饮食减压法
- 136 吃哪些食物会“升压”?
- 138 吃哪些食物会“降压”?
- 140 抗压早餐,活力的开始
- 143 睡眠是减压的良药

Chapter6 上班族轻松减压

- 148 找到快乐的理由
- 152 面对上司,你觉得不知所措吗?
- 156 如何面对同事的升职?
- 159 环境变一变,压力缓一缓
- 162 避开干扰,心无旁骛
- 164 建立融洽的人际关系
- 167 今日事,今日毕
- 170 规划职场生涯
- 173 别让时间压力击垮你
- 176 了解自己的压力周期
- 179 避免冲突,巧妙应对
- 182 化解来自客户的压力
- 187 女性的职场和家庭压力





压力，别闹了！



压力已经成为我们生活的一部分，我们必须认清压力的真实面貌：什么是压力？它有哪些基本的类型？每种类型各有哪些特征？这是在减轻压力之前必须了解清楚的问题。

人人都希望自己永远健康、幸福、快乐，然而，现实生活充满变数，各种意外与不幸随时都有可能发生，这使得人们的精神高度紧张，随之感到烦躁、郁闷、生气、焦虑、悲哀等。比如：工作时间长、待遇不高、突然失业、与上司或同事关系紧张、家庭不和睦、夫妻感情危机、居家住所拥挤、意外事故、疾病困扰、环境污染等。如果这些矛盾得不到及时的缓解，积压在内心深处，随着时间的推移，身体就会出现心烦意乱、精神疲乏、反应迟钝、头昏失眠、注意力难集中、食欲不振等症状。

这就是压力在作怪。

何谓压力?

对于压力我们太熟悉了。那么,什么是压力呢?

压力是当我们去适应由周围环境引起的刺激时,我们的身体或者精神上所产生的反应。

压力是一种人体因外界刺激而出现的状态,出现这种状态时,我们的身体和心理就会一反常态。为了要恢复常态,我们会努力进行调整。在压力适当的情况下,可能会激发出我们极大的潜能,甚至做出超乎自己想象的事情。但如果压力超出自己的承受力,感觉对某些事情难以掌控,没有把握,压力就会让我们体会到挫败、懊恼、害怕、灰心、压抑等负面的感受。

TIPS

什么是压力呢?

* 压力是当我们去适应由周围环境引起的刺激时,我们的身体或者精神上所产生的反应。

* 压力是一种人体因外界刺激而出现的状态,出现这种状态时,我们的身体和心理就会一反常态。

不同的情况,带给人的精神和心理压力是不一样的,有大有小,有持久的、有短暂的,有容易对付的、也有难以对付的。一般来讲,压力有三大不同的类别:急性的、间歇性的和慢性的。

急性压力

急性压力十分明显，一般持续时间较短，大多是由于近期的事件所导致，如举办婚礼、安排会议、在高速公路上车胎爆裂等。一定量的急性压力会对人产生积极的作用，让人虽然忙乱，但是觉得兴奋、热情高涨，这可以让一个人产生很大的能量，创造出更好的成绩。但是，如果这种压力日积月累，久而久之，就会产生消极的作用，例如荷尔蒙失调、头疼、腰酸背痛以及其他紧张反应。

间歇性压力

这种压力与经常性出现的压力源有关，那种经常一下接揽过多项目的工作狂，就是典型的代表。受这种压力折磨的人，一般受到过分的约束，恨不得学会分身，老是觉得时间不够用，发现搭档不能好好地与自己配合。这种压力所导致的后果，要比急性压力的后果严重得多，它使得脾气急躁的人更加动不动就生气，造成心悸、胸部疼痛，焦虑失眠变成了家常便饭。

慢性压力

这种压力与急性压力正好相反，它不会让人出现急性压力下的那种兴奋和激动，因为它是由单调乏味的生活、长时间存在的负面环境所造成的。例如：总是未能按时完成工作；糟糕的人际关系；因为意外而导致行为能力的丧失；长期的失业和贫困；性别歧视，年龄歧视；看不到生活的希望；找不到改变现状的机会……更



6

恐怖的是，在这些慢性压力的长期困扰下，人们会逐渐习惯于这种承受着压力的生活，并且把它当成是自己的一种生活方式。处于这种生活状态的人，看不到任何生活的希望，摆脱不了生活的贫穷、人际关系的不和谐、工作的不顺利或身体的疾病。他们原有的心理平衡将被打破，思考也会变得缺乏冷静，难以控制住自己的情绪，变得易怒、悲伤、烦躁，人的免疫力也会随之下降，身体健康会因此而受到影响。这无论是对于个人、组织，还是社会来说，都不是好事。长期下去，就会使人感到不堪重负。

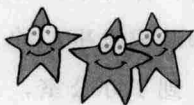
最主要的是，压力是不断积累的，一系列的小压力，如果没有及时处理或者处理不当，就会使压力日渐积累而明显增加。例如：早餐时，孩子不小心打破了一个漂亮的瓷碗，心情来不及调整，就匆匆忙忙地去上班了；公交车上人群拥挤，你几乎没有立锥之地，这时还被人踩了一脚，那人却装成没事似的，连句道歉的话也没有，你心里很恼火；到了办公室，上司说你的企划案需要重写，至于问题出在哪里，让你自己找。一天下来，你对自己的能力愈来愈怀疑了。晚上回到家，不仅有一大堆的家事等着你做，还有孩子一个劲儿地喊“饿”，不巧，这时候先生或太太来电话说，晚上有应酬，于是憋了一天的火，就在电话里朝着另一半点燃了：你怎么总是有应酬，这个家是我一个人的吗？你能不能取消应酬，或者你晚上就别回来了……

人在不断积累的压力下，会感到精疲力竭、情绪烦躁，心理自然会变得很脆弱，一不小心就会失控，这都是压力惹的祸！

压力，别闹了！

TIPS

一般来讲，压力有三大不同的类别，分别是急性的、间歇性的和慢性的。急性压力持续时间较短，大多是由于近期的事件所导致；间歇性压力与经常性出现的压力源有关，那种经常一下接揽过多项目的工作狂，就是典型的代表；慢性压力是由单调乏味的生活、长时间存在的负面环境所造成的。



压力,压力,

愈压愈有力吗?



适度的压力能够激发人的奋发进取,可是如果压力过度,持续时间过长,就会产生消极的作用,对人产生危害,这是我们必须正视的。

或许你会产生疑问:人们不是说“有压力才有动力”吗?

的确,适当的压力对人是有着积极的作用的,这是因为人们面对压力威胁时,会产生一种本能的“战斗”或“逃跑”反应。此时,面对逆境、挫折、危险,以及各种各样的心理状况,人体会以一种极其复杂的方式作出反应。在刚开始时,这些反应有着一定的积极作用,它们能够使人精力旺盛、警觉性提高、持久力增强,从而沉着应对不同的状况。比如,急性压力出现时,对它的最初反应能使人变得更加敏捷。举例来说,当一个人快要跟突然冲过来的自行车相撞,或者身体遭遇到其他危险时,这些急性压力可以加快一个人的思考速度,当他作出决定的时候,时间仿佛停滞不动,身体的反应极

其快速，从而帮助他避开危险。

压力的积极作用

1. 在限定的时间内达到一个目标，这本身对人就有着很大的促进力。
2. 困境和挫折会促使人更积极主动地思考，改变以前习惯性的思维，找到创造性的解决问题的方案。
3. 经历过压力，并且应付得很好的人，会增强本身的自信心。
4. 压力促使人反思信念、建立自尊、积极思索、控制情绪、寻找快乐，甚至能让人积极参加运动、锻炼身体。因为当一个人面临压力又必须战胜压力时，就会调动所有的机能来应对挑战。

压力的消极作用

压力在很多情况下，对人产生的影响往往是消极的。诸如疲倦、疾病、没完没了地加班、看不到生活的前景、亲友遭遇不幸、希望很渺茫的升职等，很多压力都是带有明显负面作用的，这是每个人都不愿意面对的。

快节奏的现代生活，使得身在其中的每一个人都像一个拼命旋转的陀螺。城市噪音、环境污染、在菜市场

