

宇琦 鲁直 编著




减压生活

再不做写字楼“压力锅”

在这个压力无所不在的时代，太多的压力让人身心俱疲。

本书帮你全方位警戒压力、安抚压力、控制压力、抗击压力、缓解和释放压力。

 江西科学技术出版社

宇琦 鲁直 编著




减压生活

再不做写字楼“压力锅”

在这个压力无所不在的时代，太多的压力让人身心俱疲。

本书帮你全方位警戒压力、安抚压力、控制压力、抗击压力、缓解和释放压力。

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

减压生活/宇琦,鲁直编著. —南昌:江西科学技术出版社,
2009.9

(健康我做主丛书)

ISBN 978 - 7 - 5390 - 3298 - 6

I. 减… II. ①宇…②鲁… III. 压抑(心理学) - 基本知识
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 120832 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号:KX2009022

图书代码:D09078 - 101

减压生活

宇琦,鲁直编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市彩美印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	220千字
印张	16
版次	2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 3298 - 6
定价	24.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



目 录

释放压力：整顿心情是最好的解压阀



在这个“快餐”式的时代生活中，我们要承受没完没了的压力，无法逃避。因此，面对压力，我们首先要做到释放压力：给自己一个好心情，从容面对压力，让疲惫的心灵充满激情与活力！

整顿心情，“舍”得更轻松 /002

换一种思考方式，压力成动力 /004

换种活法，世界其实很宽广 /007

给心情涂上颜色，做个积极的人 /009

学会慢生活，让心情“充充电” /012

拥有自己的解压手册，活力生活从现在开始 /015

幽默自嘲，一笑解千愁 /018

善待自己，不要自寻烦恼 /020

激发快乐想象，给心灵松松绑 /023



控制压力：平衡自我身心的秘诀

如果我们无法释放压力,那么我们就做到尽可能控制压力。

身体和心灵都是需要呵护的……

- 用呼吸改变心情、调节压力 /026
- 腹式呼吸,给紧张焦躁一贴清凉剂 /029
- 坐禅呼吸,让心灵休息片刻 /031
- 自我暗示,舒缓心灵的自律练习 /034
- 冥想,随意自如掌控情绪 /037
- 呼吸+冥想,双管齐下效果好 /040
- 站起来,“坐”是万压之源 /043
- 多晒晒,偷个闲约会太阳 /046
- 拒绝鼠标手,让手指们“散散步” /048
- DIY 瑜伽,办公桌也能变作瑜伽垫 /051
- 黄金1小时,让“午休”名副其实 /054
- 动一动,10分钟就够的“减压操” /057



安抚压力：别让压力向你发飙

如果压力失控了,那么我们还有一大法宝:安抚压力……

- 信念上路,压力勿扰 /061
- 我是最优秀的! /064
- 自言自语也是一种放松 /067
- 与压力源保持距离 /069



- 系统脱敏,科学抗压 /072
放开心扉,压力都是纸老虎 /075
不变应万变,平和最宝贵 /078
情况最坏又能怎样? /080

缓解压力：身体与心灵共轻松



只知道一味地管理压力,并不能真正解决压力问题,所以必须要学会缓解压力……

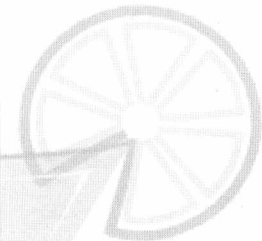
- 发现身体上驱散压力的通道 /083
让大脑也“散散步” /086
心灵瑜伽,放松身心的秘诀 /089
走进健身房,换个环境解压力 /091
办公室放松操,消除疲劳成效大 /094
古代秘传的气功,身心修行两相宜 /097

抗击压力：全方位总动员



兵法有云：“进攻是最好的防守。”解决压力问题也是如此，学会与压力对抗……

- 吃对食物少压力,饮食细节疗心病 /100
养出好睡眠,远离压力困扰 /103
把脉你的特效穴点,激活全身的快乐细胞 /107
运动,没有心病的一种活法 /109





- 大自然也是间疗养院 /112
- 抒发内心世界,沟通也是一味抗压良药 /115
- 享受神奇音乐,悦心养生双受益 /118
- 书中寻自在,打造你的“悦读”生活 /122
- 时尚芳香疗法,让心灵回归自然 /125
- 沐浴,给心灵一种微妙的体验 /127



解放压力：导引解压，轻轻一按一身轻

压力是双层的！生活中，我们不仅在精神上要承受压力，在身体方面也要承受压力。消除了精神压力只是治了标，要标本兼治，就必须解放身体。

- 刺激穴位缓压力,按摩招数有门道 /131
- 缓解压力从“头”开始,放松身心又疗养 /135
- 轻揉慢抚耳和眼,随时随地减压力 /139
- 抚慰心灵的秘方,按到心坎才自在 /142
- 赶走无情的压力,一按即灵的肩颈导引术 /146
- 腰背按摩保健法,轻松远离亚健康 /150
- 减缓疲劳更增寿,按摩腿部受益多 /153
- 压力烦恼留外边,风靡足疗带回家 /157
- “按走”失眠,无压自然睡得香 /161
- 身心轻松最健康,一揉一捏消臃肿 /164
- 按摩也美容,永葆嫩肤水润 /168
- 肠胃放轻松,小肚肚“按”平 /171



警戒压力：做自己的健康顾问

压力的力量是不容小觑的,如果可以随时了解自己身体的状况,就可以及时地把压力挡在门外……

- 别让压力把你压病 /177
- 视疲劳:写字楼中的“顽疾” /181
- 经常性感冒:不可忽视的麻烦 /185
- 习惯性疲倦:亚健康典型症状 /188
- 大量脱发:早衰的不只是头顶 /191
- 焦虑不安:心理疾病一触即发 /196
- 睡眠障碍:睡之隐痛最可悲 /199
- 动辄上火:做人不能太“火” /202
- 消化不良:倾听来自肠胃的预警信号 /206
- 食欲不振:干活越多,吃得越少 /209
- 职场抑郁症:一周抑郁五天整 /213
- 交流障碍症:别让压力憋在嘴边 /216
- 烟酒成瘾:是解脱还是自残? /220
- 头痛:搞清头痛背后的隐义 /223
- 腰痛:这一痛牵动全身 /227
- 背痛:脊柱劳损病自来 /230
- 便秘:排毒不畅,浑身不爽 /233
- 月经不调:多重原因,后果严重 /237
- 乳腺增生:白领丽人的难言之痛 /240
- 手脚冰凉:一个危险的身体信号 /243
- 功能障碍:白领小家庭的灾星 /245



释放压力：整顿心情是最好的解压阀

光怪陆离的都市生活，有那么一群人以写字楼为家，在那里，他们以不懈地努力向人们证实自己对于梦想的执著追求。写字楼，钢筋混凝土的建筑物，承载着这样一群人光辉的理想。他们是我们眼中生活色彩最为绚丽的人群，他们是许多人仰起脖子去仰望和追求的目标。他们的衣着常常被人谈论，他们的举止常常被人效仿，他们的故事被镀上金边，他们的辛劳却无人理会。

这群人被命名为“白领”，他们靠着智慧的头脑穿梭于都市的楼群与楼群之间。清晨，他们最早迎接朝阳；午夜，他们踏着月光回家。

当金融危机的钟声敲响时，这群占着极大社会比重的人，将又一次面临激烈的职场竞争。他们像蜗牛一般，背负着重重的壳，仍然要一步一步地向前爬。

在这个“快餐”式的时代生活中，我们要承受没完没了的压



力,无法逃避。因此,面对压力,我们首先要做到释放压力:给自己一个好心情,从容面对压力,让疲惫的心灵充满激情与活力!



整顿心情,“舍”得更轻松

很多时候,人们面对人生的选择都会变得无所适从,但又不想轻易放弃其中的任何一方,本来就很压抑的内心因此而变得更加沉重。

韩女士是一家私企老板,近年来她开始出现失眠、脱发的症状,后来常伴有月经不调,每天都要靠安眠药才能入睡。找了好几位名医,吃了许多药也不管用。特别是公司面临兼并,许多事情都必须她亲力亲为。直到身体每况愈下,时常感到力不从心时,她才开始面对选择的难题——是继续留守在生意场上还是“休业”?

但她又觉得生意人就得抓住商机,错过就意味着失去竞争力,那时再想翻身就困难了。“管家管孩子,我也想,我也知道自己欠他们的太多太多了,可我实在是不甘心抛弃我现在拥有的一切啊。”

可是看到自己的身体并不能随着自己的意志长行此路,她最终决定“休业”回家,过自得其乐的安逸生活。现在连她自己都经常说:“有的时候我是把自己的‘弦’绷得太紧了,压力、竞争、劳累、焦虑这些经常与我结伴而行,从来就没有轻松的时候。”

职场如战场。很多人像韩女士这样,经过努力拼搏,创建了自己的事业。但是,正如时下流行的一句话“出来混迟早都是要还的”。没错,许多的成功都是有代价的。适时地做出选择,适当地放弃一些,就能让自己活得轻松一点。

职场人最大的心病就是舍不得、放不下。然而,人生在世,有得必有失。面对选择的时候,一个不懂适时舍弃的人,就是一个愚蠢、可叹的人,



至少是一个不懂珍惜健康的人。在纷繁复杂的事业和生活中我们谁都免不了选择和放弃,但是如何放弃,也需要掌握一些方法。

【减压 ABC】放弃的方法



放弃人生金钱至上的想法,学着活得轻松、幸福些。要活出轻松与幸福,必须学会发现与品尝生活中的乐趣,哪怕是草莓的甜美、阳光的和煦这样简简单单的事物,都会带给你无限的美好情绪。与其为了财富而昼夜难眠,为了地位而阿谀奉承,不如多花点时间与精力放在朋友和亲人身上,放在心灵的陶冶上,毕竟金钱不是人生的唯一追求,它之外还有很多好的东西值得你去珍惜与把握。





远离忧郁、悲观这些不利健康的情绪和想法,保持健康年轻的心态。学会合理运动、充足睡眠、笑口常开,不仅有利于改善心情,而且对增强体质也大有裨益。相信经常如此,你定会对生活充满热情,对自己也非常满意。



放弃积怨、憎恨,甚至钩心斗角的想法,建立良好的人际关系。任何良好、持久的人际关系都少不了一颗宽恕与感恩的心。对曾经伤害与误解过你的人,不妨放下怒气与怨恨,试一试多些沟通与交流。对于那个经常在背后讲你坏话的同事,与其自己生怨气,还不如主动调解一下你们的关系,让对方知道你对她不会造成威胁,而且你也不是那种睚眦必报的人。下次当她换新衣服时,可以这样的赞美“你这件外套很配你的气质,是在哪里买的啊,真有眼光”。宽恕是一种旷世的美丽,相信当你把欢乐留给大家时,自己也会有个美丽心情!



 有舍才有得，付出才会有收获。试着放弃一些自己无法承受的梦想，你会发现生活其实有很多可以把握的快乐。就像韩女士，她虽然放弃了自己拼搏多年的事业，但获得的是幸福的家庭生活。当初她在事业蒸蒸日上的时候，却不能履行一个做女儿、做妻子、做母亲的贵职，照顾好自己的家人。如今，“休业”中的她，反而可以尽享天伦之乐。舍与得常常互相伴随着，鱼和熊掌不可兼得的道理在任何时候都是很适用的。

 不做“贪婪的猴子”。小时候就听过“捡了芝麻，丢了西瓜”的故事，长大后仍然会被现实中的诸多诱惑所吸引，想要得到的实在是太多。买了房子想买车，买了车又想换大房子，就这样无休止地追求下去，似乎永远都不会有满足的那一刻。直到身心俱惫的时候，才发现其实值得我们珍惜的东西很多都在触手可及的地方。

人生在世，房子、车子、地位这些东西固然重要，但是一旦经历过波折，就会发现有很多比它们更有意义的东西值得我们去珍惜，该放弃时就要学会放弃。当然，放弃并不意味着失去，更不是失败，而是另一种希望的诞生。这就像我们辞去旧岁，才会迎来崭新的满怀憧憬的新年；蝴蝶放弃了蛹壳，才会飞得更高、更远……



换一种思考方式，压力成动力

“压力”这个词产生于力学领域，它表示给物体施加力量从而使其变形。一条1米长、2厘米宽、1毫米厚的钢条如果被压弯，稍微一松劲儿，





钢条就会恢复到原来的状态。

人的身体也可以承受住一定的压力,并且在一定的范围内,可以像钢条一样恢复原状。然而,压力过重,身体虽然暂时会适应环境,但身体的器官却开始发生了异常反应,并最终会患上疾病。

压力是客观存在的,每个人都无法避免,有的时候,换一种思考方式来看待压力,压力也能变动力。那么,如何才能通过调整自己的思维方式,实现化压力为动力呢?还是有一些很实用的方法可以参考一下的。


【减压 ABC】化压力为动力的方法

 冷静客观地看待压力,压力教育可以有效地帮助我们找到更适合自己的减压对策。在哪里跌倒就要从哪里爬起来,这个道理人人都懂。既然是败在了压力的手上,那也没啥可怕的。不管是多么沉重的压力,我们都要以正确的态度来面对,而不是回避和拒绝。我们还可以通过各种学习渠道去认清压力,获取有关压力的相关信息。在获得信息后,就可以针对自己的情况,认真检查自己的受压状况了。在接受这个压力教育的过程中,每一个环节最好都是由受压人自己积极主动地去完成。对自己进行压力教育的过程,也是一个释放压力的过程,让自己不再对压力感到恐惧,而是正面、积极、主动地去迎接挑战。

 放弃一些、妥协一点,不再强迫自己做“超人”,以退为进,以守为攻。压力大,与自己对自己的逼迫有着相当密切的关系。每个人都会有承受不起的时候,承认自己扛不住,不是什么可耻的事情。相反,在重压之下,勉力而为之,不仅是对自己的身体不负责,而且对于接手的工作,也不



能保证其完成的质量。在自己所能承受的限度内去完成自己力所能及的工作任务，更加有利于自己出色地发挥个人潜力。以退为进，是兵家惯用的计谋，在职场上，我们不妨换一种“进攻”的方式，以守为攻，既能让自己减压，也可以为以后的战斗养精蓄锐，没准，还能有意想不到的收获。

 与压力做朋友，多个朋友总比多个敌人对自己更有利。有这样一则小故事，“在生命中，当一只猛虎（压力）接近你的时候，我们可以选择转身逃跑，但是这样老虎很有可能咬到我们的屁股。我们可以对着老虎惊声尖叫，而那样我们的脑袋可能会被咬掉。我们也可以保持镇定，意守丹田，给老虎一个深情的拥抱！当我们勇敢地去拥抱猛虎的时候（大家知道，老虎也需要爱），我们会发现它（压力）是一个强有力的盟友！”

把压力当作我们的朋友，是以一种逆转的方式来改变压力与我们的关系。这只“老虎”在我们遇到挑战的时候，可以是我们前进的动力，也可以是我们前进的阻力。关键是转换一下我们的惯性思维模式，主动去拥抱压力，不要把所有的问题都怪罪在压力的身上。换一种姿态去看待压力，不仅心情会好许多，而且压力也会成为你的朋友，成为拉动你前进的动力源。

事实证明，能够处理好与压力的关系的人往往会生活得很豁达，反之，则会陷入各种各样的心理隐患之中，难以自拔。所有的事情并非只有一个答案，只要采取弹性的思维方式，换一个角度看问题，顿时就会有通透的感觉。我们只是换一种思考方式，就可能再也不会受到压力的困扰，何乐而不为呢？



换种活法，世界其实很宽广

会计师小璐在公司做财务已经三年多了，三年的硬撑，给小璐带来了一系列后遗症。偶尔不用加班，也没有电话的时候，小璐会莫名其妙地无所适从，焦躁难安。当初是没有钱也没有时间去玩，现在突然会有一些空闲时间，也有足够的经济能力支付娱乐费用了，却发现自己不能适应了。

就像米兰·昆德拉说，生命中不能承受之轻，突然生活从沉重变得稍事轻松一些，却发现自己承受不起了。


小璐把自己的生活逼上了“梁山”，好像生活中除了工作就没有别的事可以做了。结果，既没时间陪家人，也没时间谈恋爱，年纪轻轻的却被工作弄得整天愁眉苦脸的。由于长期以来高强度的工作让小璐养成了固定的生活模式，而小璐缺少的是变通，于是自然而然地就成了工作的奴隶，总是觉得眼前最重要的事情莫过于工作了。

活着，我们不得不让自己与周围的人、事、物融合在一起，但是我们不能把自己局限在某种不变的形象下，并且拒绝其他的出路，这无疑是在作茧自缚。为了理想孜孜不倦地去奋斗是值得的，但是生活中，除了工作之外还有很多很多值得欣赏的东西。老是把自己束缚在工作中，不去留意路边风景的人，会错失掉很多很宝贵的机会。要知道，世界还是很宽广的，可以走的路很多，换种活法，就会有新的发现。


泰戈尔在《飞鸟集》中写道：“休息之隶属于工作，正如眼睑之隶属于眼睛。”我们崇拜陈景润，但我们不赞成他那种不顾一切废寝忘食，乃至英年早逝的生存哲学。“磨刀不误砍柴工”，工作休闲完全可以搭配得当的，主要看自己愿意不愿意了。



【减压 ABC】换种活法

 给自己一成不变的生活安排一些小节目。像小路这样已经感觉到自己的诸多问题的人，完全可以隔三差五地给自己安排一些小节目，比如：雨中散步的惬意、周末郊游的闲散、与男友享受一顿浪漫的晚餐、与亲人一起看看电视节目、约几个好友去“买街”或是看电影，都可以让人从烦躁疲倦的工作中摆脱出来，也为日后的工作养精蓄锐。

让自己从单调的朝九晚五中解放出来，偶尔也去放放风。自然的风景会使人神清气爽，恋人的肩膀可以让人轻松，和好友一起疯狂一把，也许会影响到平日的淑女或是绅士形象，但是试过才知道，不同的味道品尝起来或许一样的美好。


 给自己循规蹈矩的日常习惯注入新鲜的血液。其实，生活中的变通还可以从一些日常生活的小事中着手，各种各样的生活小习惯容易让你养成了一成不变的生活模式，所以许多小细节也是不容忽视的。

一位教授在上心理咨询课时听到一位妇女说：“每当我丈夫挤牙膏从中间压挤时，我就会发狂！每个人都知道，应该从尾巴向前面开口处挤嘛！”事实上，重点不在于你应该如何挤牙膏，而在于如何把牙膏附着到牙刷上。只要把牙膏顺利地附着到牙刷上了，经常换换挤牙膏的方法，也会给你早上刷牙带来一些不同的乐趣，何必一定要认为那是一种错误，必须纠正呢。一位东方的哲学家就说过：“快乐的秘诀在于‘停止坚持自己的主张’。”

在开车上班的时候挑一些不同的路走走，给自己换个新造



型，将房子里的家居换换布局……做一些防止自己落入陈规陋习的新鲜事，都可以让人从烦恼中解脱出来。

 给自己“解禁”。感觉到身心俱疲的时候，才发现自己给自己制定的法则仍然像紧箍咒一样束缚着自己。一叶蔽目，不见天日的说法也许有些夸张，但是，事实是现在不给自己解禁，更待何时呢？

心情不痛快时，还要用那些减肥计划里的条条框框限制着自己，不能吃自己喜欢吃的红焖肘子，不敢穿效果不太理想但又十分钟意的连衣裙，不想破坏之前订下的某某规矩以免功败垂成，不能……

有节制的生活是一种品质。偶尔需要来点小破坏，在“破坏”自己的节制中，感受“破坏”带来的快感，从而弥补一下自己心理的创伤，找到平衡自己心理状态的突破点，也是值得尝试的一种途径。没有人可以一直以一种姿态生活下去，偶尔换一种方式，为自己寻找一些新鲜的气息。

生活中有太多太多的东西值得关注，也值得做出新的尝试，对于年轻的未婚白领而言，并不是只有工作才能成为生活的重心。如果你还在犹豫是否应该结束单身生活，不妨去试着改变一下，换种活法，世界其实很宽广！



给心情涂上颜色，做个积极的人

英国诗人威廉·费德说：“舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐。舒畅的心情是自己创造的，不要可怜地乞求别人的施舍。”人的一生就像一趟旅行，路途中总会遇到些坎坷泥泞，但也有数不尽的美景。如果一个人的心情始终是昏暗的，那么生活必定变得悲观消极，