

璋 轶 张会明 主编

白领族 心理减压90法



金盾出版社

第 1 章 白领族减压 90 法

白领族

心理减压 90 法



白领族心理减压 90法

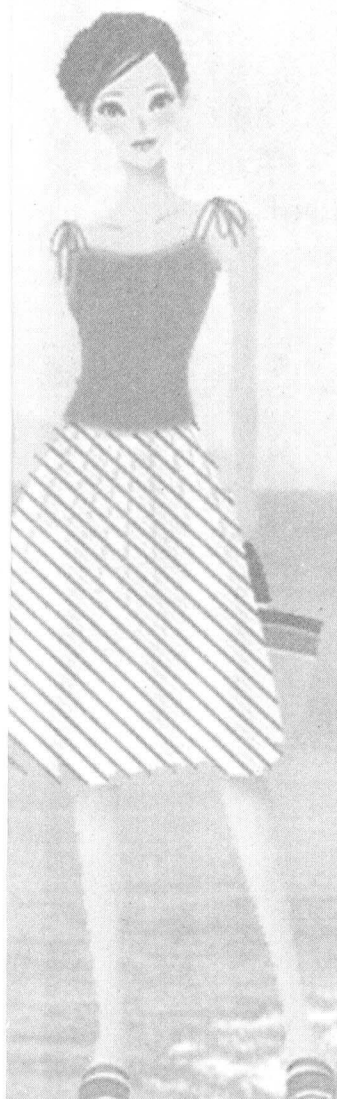
主 编

璋 轶 张会明

编著者

璋	轶	张会明	张怀明	薛佩军
李	斌	陆亚彬	刘义廷	成海民
陈	岩	梁利亚	周 珺	王 丹
王	沐	张 兵	张 蕾	

金盾出版社



内 容 提 要

本书科学地剖析了白领族工作、学习、社交、婚姻等方面产生的心理压力特点及产生的内外因素。重点介绍白领族减轻心理压力机制、具体方法和措施,包括经典减压法、休闲减压法、转移减压法、运动减压法、食物减压法、宣泄减压法、药物减压法。全书语言流畅、情节生动、观念时尚,适合现代白领族、国家公务人员及大众阅读。



图书在版编目(CIP)数据

白领族心理减压 90 法/璋 轶,张会明主编. —北京:金盾出版社,2008. 6
ISBN 978-7-5082-5080-9

I. 白… II. ①璋…②张… III. 心理保健-基本知识 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059226 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:17 字数:260 千字

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

职业白领族是我们这个时代的一个特殊群体,随着社会的发展和进步,这个群体越来越庞大,竞争意识的增强使这一群体在健康方面遇到的问题越来越明显。心理健康问题是诸多问题产生的基础,而来自各方面的压力对白领族的身心健康均会产生严重的不良影响。

2004年,职业白领的生活质量调查结果显示,白领族的职业压力和职业危机不容小觑,职业白领族心理压力指数居高不下。被调查者中的26.80%认为,工作和生活的压力已严重超过自己的承受范围;更为严重的是,由于频繁在工作和生活中“救火式”奔波,25.35%的被调查者表示根本没有自己的一套有效缓解心理压力的方法。

近些年,白领族“过劳死”频频发生,一些领域的精英们英年早逝,令人扼腕痛惜,也给世人留下深深思索。我们作为医学工作者,有责任为改变这一现状尽些微薄之力。为此,我们经多年的努力,收集整理了大量资料,编写了《白领族心理减压90法》一书,献给广大的白领族同仁。全书以白领族的身心健康为主题,围绕白领族的日常生活、

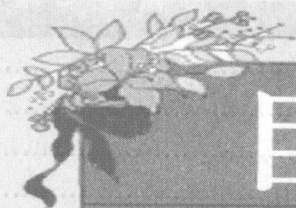


工作、学习、社交、婚姻、饮食等方面,剖析产生心理压力的来源、危害、特点和内外因素。着重讨论了怎样有效地减轻白领族的压力,使他们能轻装上阵,发挥自己的聪明才智。把休闲、宣泄、运动、公益事业、食品、保健品、药品等方面的减压方法推荐给白领们,但愿成为白领们的良师益友。本书特点是观念时尚、情节生动、可操作性强,阅读本身就可收到很好的心理减压效果。愿白领们早日阅读,早收成效。

由于笔者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者给予谅解。对于为本书编写提供帮助的所有人士在此一并致谢!

璋 轶





目 录

一、白领族的特点

- (一) 白领族的定义 (3)
- (二) 白领族的工作和学习特点 (4)
- (三) 白领族的社交特点 (6)
- (四) 白领族的饮食特点 (7)
- (五) 白领族的心理特点 (8)

二、心理压力危害及其对策

- (一) 压力概述 (13)
- (二) 压力产生的利与弊 (15)
- (三) 减压原则 (16)

三、白领族心理压力来源

- (一) 来自职业场所的压力 (25)
- (二) 家庭方面的压力 (26)
- (三) 婚姻方面的压力 (28)
- (四) 人际关系造成的压力 (31)
- (五) 同事之间的压力 (36)
- (六) 与上司不和造成的压力 (38)
- (七) 金钱危机造成的压力 (41)
- (八) 知识不足造成的压力 (43)
- (九) 疾病造成的心理压力 (45)

四、经典减压法

- (一) 冥想减压 (51)
- (二) 深呼吸减压 (52)
- (三) 自我放松减压 (54)
- (四) 音乐减压 (56)

- (五)想象脱敏减压 (58)
- (六)色疗减压 (63)
- (七)香味减压 (66)
- (八)自我催眠减压 (68)

五、休闲减压法

- (一)赏花减压 (73)
- (二)钓鱼减压 (75)
- (三)养观赏鱼减压 (78)
- (四)跳舞减压 (81)
- (五)唱卡拉 OK 减压 (83)
- (六)按摩治疗减压 (88)
- (七)拔罐疗法减压 (92)
- (八)美容减压 (96)
- (九)理发减压 (99)
- (十)泡温泉治疗减压 (102)
- (十一)夫妻和谐,性生活减压 (106)
- (十二)采摘减压 (112)
- (十三)放风筝减压 (113)
- (十四)玩野战游戏减压 (117)
- (十五)参加专业俱乐部减压 (122)
- (十六)瑜伽减压 (123)
- (十七)跳迪斯科减压 (126)
- (十八)旅游减压 (128)
- (十九)玩麻将减压 (131)

六、转移减压法

- (一)读书减压 (135)
- (二)找异性倾诉减压 (137)
- (三)敢于拒绝减压 (138)
- (四)上网聊天减压 (140)
- (五)逛街购物减压 (144)
- (六)看动画片减压 (148)
- (七)看喜剧片减压 (149)



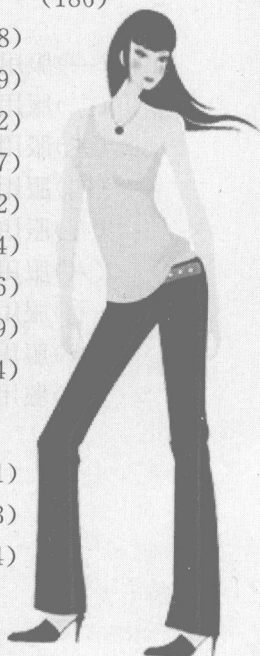
(八)看恐怖片减压	(152)
(九)玩电子游戏减压	(154)
(十)亲子活动减压	(155)
(十一)和老人聊天减压	(158)
(十二)调整家庭布局减压	(159)
(十三)做农活减压	(161)
(十四)做志愿者减压	(162)
(十五)做慈善事业减压	(164)
(十六)养宠物减压	(165)
(十七)拥抱大树减压	(167)
(十八)参加同学聚会减压	(168)
(十九)整理旧照片减压	(169)
(二十)看自己发表过的文章减压	(170)
(二十一)想象自己婚礼减压	(171)
(二十二)还原好的梦境减压	(172)

七、运动减压法

(一)太极拳减压	(177)
(二)登山运动减压	(183)
(三)蹦极减压	(186)
(四)散步减压	(188)
(五)骑自行车减压	(189)
(六)游泳减压	(192)
(七)健身操减压	(197)
(八)打高尔夫球减压	(202)
(九)打保龄球减压	(204)
(十)打乒乓球减压	(206)
(十一)打羽毛球减压	(209)
(十二)打网球减压	(214)

八、宣泄减压法

(一)幽默减压	(221)
(二)笑疗减压	(223)
(三)大声喊叫减压	(224)



- (四)哭泣减压 (225)
- (五)消气法减压 (227)

九、食物减压法

- (一)喝牛奶减压 (231)
- (二)吃豆制品减压 (232)
- (三)吃富含镁食品减压 (234)
- (四)吃富含锌食品减压 (235)
- (五)吃富含天然纤维素的食物减压 (236)
- (六)吃百合减压 (238)
- (七)吃龙眼肉减压 (240)
- (八)吃酸枣仁减压 (241)
- (九)吃螺旋藻减压 (242)
- (十)吃紫花苜蓿减压 (244)
- (十一)吃青大麦减压 (245)
- (十二)吃海产品减压 (246)
- (十三)避免超量脂肪摄入减压 (247)
- (十四)避免过量的糖摄入减压 (248)
- (十五)避免过多饮用咖啡减压 (249)

十、药物减压法

- (一)服用 B 族维生素减压 (253)
- (二)服用维生素 C 减压 (254)
- (三)服用维生素 E 减压 (255)
- (四)服用锂盐药物减压 (257)
- (五)服用氟西汀(百忧解)减压 (258)
- (六)服用地西泮(安定)减压 (259)
- (七)服用艾司唑仑片(舒乐安定)减压 (260)
- (八)服用氯羟西泮片(罗拉)减压 (261)
- (九)服用氯美扎酮片(芬那露)减压 (262)

1 白领族的特点



(一) 白领族的定义

白领族是一个从西方传来的词语,近些年,这个词语出现的频率越来越高。这一群体人数逐渐增多。常用来代表薪水较高的专业人士。这个词最早是从 1928 年开始出现的。用来代表非体力劳动的工作者,如公务员、教职人员等,是与蓝领族相对而言的族群。白领族较少从事体力工作,在公司里的职业阶层也往往是行政或是正式职员,并具有专业的工作能力,如医生或律师等。



白领是从传统上班服装中的白色领子而来,用来与蓝领区分,带有“白色领子是相当容易被弄脏的,因此用白领族代表他们工作不会容易弄脏领子”之意。也有“上班时必须衣着整齐、不可随心所欲”之意。近几年,白领族的穿着逐渐多样化、个性化。许多公司也大幅放宽上班服装规定,不再限制于女性套装,男性西装打领带的刻板条款,许多公司放开了休闲服或是牛仔裤的穿着规定,有些新设立的公司甚至完全没有着装规定。

如果从薪水上看,大多数白领族是领固定的月薪,而蓝领族是以计时来算工资。有许多白领族的薪水结构被新的公司政策重新设计,变成了高奖金、低底薪的结构方式,如果没有达到一定的工作成效,薪水不见得就比蓝领族高。

在过去,白领族群是相当少的。但进入工业化社会之后,白领逐渐变多。特别是科技时代之后,产生了大量的文书工作,并减少了工厂作业员与手工生产作业员的数量,因此白领族群逐渐成为现代社会中的主要族群。

那么,如何给白领一个定义呢? 白领一般是指受过良好教育,收入较高,以脑力劳动为主,具有社会责任感和社会潮流导向的阶层。他们一般工作在大型外企、上市公司或发展势头良好的民营企业。具有良好的教育背景和薪资待遇,对新事物具有良好的接受度。在我国,随



白领族心理
减压90法
Bailingzuxinli
jianyafa



着商品经济发展,创造了一个新的阶层,即白领阶层。随着社会的发展,这个阶层越来越壮大。他们大部分工作在大公司,文化传播、商业交通及第三产业的各个部门,他们的身份可能是经理、业务员、制作人、技术专家(医生、律师)和公务员。这些人并不拥有显赫的地位和权力,但对一般劳动者来说,他们确是成功者的象征。

(二)白领族的工作和学习特点

1. 工作时间长

白领工作的最大特点,就是工作时间长,人们经常发现下班后办公室还亮着灯光。为了晋职、加薪,白领们必须尽最大努力,获取上司的欣赏和器重。

2. 工作压力大

各行各业的白领阶层汇聚了不同专业的顶尖人才,他们肩负着工作单位赋予的神圣使命和工作重担,因此人与人之间的竞争更加激烈。这样的工作态度,逐渐形成一种“不断挑战自我”的格局,给白领族造成经常性的工作压力。



3. 睡眠严重不足

白领们由于经常性的超时工作,睡觉已成为白领生活中最大的奢侈。大多数的白领都住在公司的宿舍内,晚上10时仍然在继续工作是很平常的事情,多数人还要上网查找资料。有时为缓解压力经常玩网上游戏、听音乐,结果造成每天只睡5个小时左右,而只得利用周末、假日来补充睡眠,这成为白领难得的享受,但会失去参与各种聚会活动的机会,使得生活圈愈来愈小。

4. 身体透支

近几年来,各大媒体报道中青年白领猝死在工作岗位上的新闻屡见不鲜,引起社会关注的是一个隐形杀手——过劳死,正悄悄地把魔爪伸向都市白领族。工作时间过长及工作压力过大,造成身体透支。在白领进行年度体检时发现尿酸偏高、血脂偏高、脂肪肝、体重偏高、胃病、痔疮等毛病较普遍。这些都是因为工作时间长、用脑过度、工作压力大、饮食不正常及运动量偏少所引起的。

5. 与家人情感交流过少

由于工作忙,与亲人、同事之间交流的少。对已婚的白领来说,家庭生活通常成为事业发展的牺牲品。早上出门时,披星戴月,小宝宝尚未起床;晚上回到家后,华灯齐放,小宝宝早就入睡。但是,为了工作,必须牺牲与孩子享受天伦之乐的过程,最终也只能用物质及教育投入来弥补对孩子的愧疚。

6. 学习压力

不管从事任何行业,只有每天持续不断地进修学习,才能保持自己不落伍于时代而被别人追上,而白领族在这方面的感受和压力特别明显。一旦单位有同事超过自己,便岌岌可危。

7. 追求高效率

速战速决、保质保量地完成工作目标是白领们提高效率的一种工作方式,今天做这项工作花了30分钟,明天就要想办法缩短5分钟,接下来还要设法缩短10分钟,为了让工作效率发挥到淋漓尽致的地步,就要向更高的目标冲击。

8. 工作环境压抑

界限分明的工作格子间及上司严肃的表情,给本来就紧张的白领人士雪上加霜,白领普遍感到“工作环境太压抑”。白领们觉得世上最难懂的就



白领族心理
减压90法
Bailingzuxinli
jianyafa



是人,这多因为工作环境过于死板,缺乏应有的情调。

9. 缺乏沟通

一些科技领域的白领,每天所面对的都是图纸、文案、计划等,有待解决的问题一大堆,与人面对面沟通的机会很少,使白领们的生活范围越来越窄。

10. 性格易发生分裂

许多在现实生活中不善表达,见到美女就口吃、冒冷汗的男性白领,因为习惯透过键盘和鼠标与人沟通,往往卸下冷漠面具后,在网络世界中则摇身一变,热心解决网友的计算机问题,或是成为口若悬河、风趣幽默的翩翩君子,这也造成许多白领的性格分裂,在虚拟与现实世界之间,成为潜藏极端性格的“两面人”。

(三) 白领族的社交特点

1. 与上司的交往

作为白领的你,不管是否喜欢你的上司,都必须试图理解、尊重你的上司,要了解他真实的一面和他的喜好、厌恶、习惯、个性及相关信息,这都有利于你与他更好地相处。要熟知上司的管理风格是自由放任式、民主式还是专制式。自由放任式上司只在雇员需要的时候才提供信息、观点、指导和其他需要的东西,你可自由发挥;民主式上司对雇员很自信,允许团队发挥作用,你可在政策允许范围内发挥才能,完成任务;专制式上司不会征求你的观点和想



法,你只能按照他的意志去办理事务,尽量不要提出自己的想法和观点,除非他无计可施时。

2. 与同事的交往

白领要想压力小,就要学会和同事搞好关系,可同事有各种各样的人,就要学会应用多种套路应对。对于什么都看不惯的同事耐心倾听可以降低他对你敌意。对于什么事都知道的同事,尽量将你工作上的问题向他请教,你或许可以得到一些有用的资讯和新的启发。对于事事难求的同事,最好让上司知道他是个成事不足,败事有余的同事,应要求上司将他的工作分派给别人,采取敬而远之。对于什么都没兴趣的同事及平时不来往,有事套近乎的同事,应大事敬而远之,小事装糊涂。对于“内奸”同事,尽量和他保持距离,或者干脆封锁消息。对于热心的好帮手,应找机会帮助他、感谢他。

3. 与职能部门的交往

白领的工作多数都要和职能部门打交道,和职能部门搞好关系可以少走弯路,避免政策失误带来的损失。白领阶层优雅的气质、高雅的谈吐,以及个人的魅力与职能部门很好交往会给本部门带来丰厚的利益。

4. 与客户的交往

白领阶层一般有固定的客户群体,为了业务扩大,需要不断增加客户数量。因此,白领在社交中就要有意发现潜在客户群,即所谓的结识新朋友,不忘老朋友。

(四)白领族的饮食特点

1. 吃饭不定时

很多白领由于工作原因,经常没有办法按时吃饭,有时在车里吃些零食,暂时补充些热能,有时怕



白领族心理
减压90法
Bailingzuxinli
jianyafa