

一看就懂

一学就会



减压 其实 很简单

启扬◎著

简单实用有效的
减压操作方法

How to
Deal with
Pressure



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

启 扬◎著



减压

其实

How to
Deal with Pressure

很简单



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

减压其实很简单 / 启扬著. —北京: 社会科学文献出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5097-2640-2

I. ①减… II. ①启… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第161874号

减压其实很简单

著 者 / 启 扬

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲29号院3号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 电子音像策划编辑部 (010) 59367106 责任编辑 / 马晓星

电子信箱 / dzyx@ssap.cn 责任校对 / 刘玉涛

项目策划 / 彭骥鸣 曾建洪 责任印制 / 岳 阳

项目统筹 / 孙元明 谢 安

设计制作 / 3A 设计艺术工作室 马 宁

摄 影 / 袁效辉

总 经 销 / 社会科学文献出版社上海运营中心 (021) 38840008

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 江苏扬州江扬印务有限公司

印 张 / 3

开 本 / 889mm × 1194mm 1 / 32

字 数 / 55千字

版 次 / 2011年9月第1版

印 次 / 2011年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-2640-2

定 价 / 13.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

过度压力有可能导致：

工作效率下降，人际关系紧张，身心健康受损，情绪低落、焦灼、压抑、躁狂……

掌握有效的减压方法有助于：

调适心态，接受现实，提高工作效率，融洽人际关系，不推诿、不抱怨…… 心情愉快地工作、生活……



目 录
CONTENTS

07

一 了解压力真相

21

三 描述压力表现

27

五 形成正确理念

68

七 应对压力事件

93

后 记

13

二 检测压力状况

24

四 制定减压目标

39

六 运用减压技术

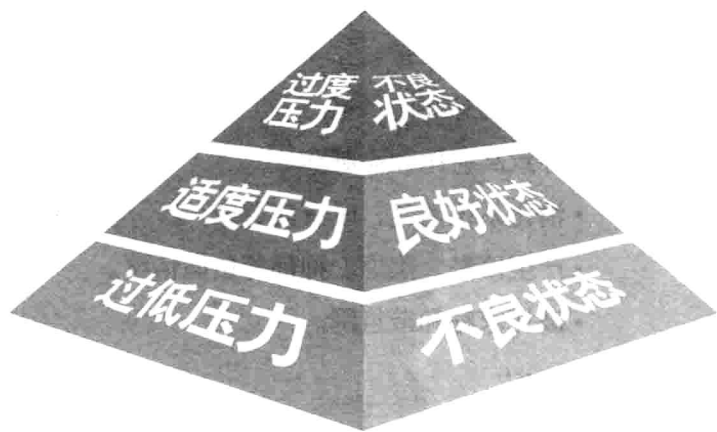
79

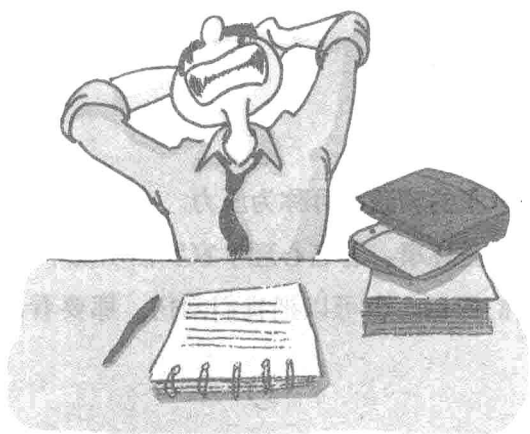
八 减压生活方式

一 了解压力真相

任何令个体紧张的刺激都可称为压力。

压力并非全然是坏事。著名心理学家罗伯尔说：“压力如同一把刀，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。”





过度压力

- 工作效率与效益下降，失误增加。
- 人际关系紧张。
- 职业倦怠倾向严重。
- 导致高血压和心脏病。
- 消化系统紊乱，时有疲劳感。
- 产生愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪。
- 破坏家庭和谐氛围。

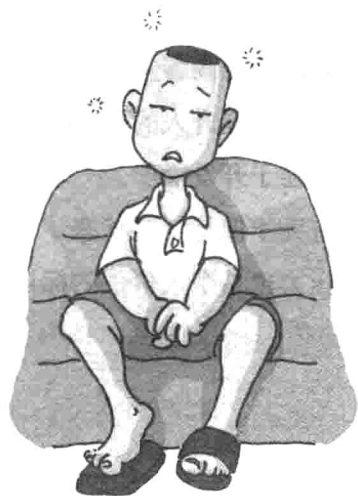
.....

适度压力

- 有助于提高警觉性、增强活力。
- 有助于提升人的适应能力。
- 有助于开发潜能。
- 有助于保持年轻状态。
- 压力也是个人价值的标记。

.....





过低压力

- 生活沉闷，缺乏活力。
- 进取心不足，潜能难以释放。
- 零压力则是白痴的典型特征。

.....

高血压不好 低血压也不好 没血压就玩完了
我们需要有适度的血压 我们也需要有适度的压力

压力还有真伪之分。

大多数人都认为压力是外部的客观存在，其实，相当一部分属于“人为”制造。前者是“真压力”，后者则是“伪压力”。



真压力

- 物理环境恶劣。
- 信息泛滥。
- 不可抗力，如地震、水灾、火灾等。
- 工作量太大、时间太长、责任过重。
- 重大社会变故。
- 家庭成员长期冲突。
- 生活变化，如疾病、离婚、失业。

.....





伪压力

- 不合理的信念。
- 心态不端正。
- 不良生活习惯。
- 错误减压方式（如酗酒等）。

.....

二 检测压力状况

不是所有的人都需要减压，也不是所有需要减压的人都应采取同样的方式、同样的力度去减压。准确地了解自己的压力状况，可为减压行为提供科学的依据。

心理压力 (PSTR) 自测^①

请逐条仔细考虑下列各项目，看它究竟在多大程度上适合你，然后按照具体发生的频率对每个项目作出评分，再将评分加总。

① PSTR 即心理身体紧张松弛测试表，系由国际压力与紧张控制学会 J. M. Wallace 研究开发的压力测试表。



总是一4分,经常一3分,有时一2分,
很少一1分,从未一0分

- (1) 我为背痛所苦。
- (2) 我的睡眠不稳定,而且睡不安稳。
- (3) 我有头痛的毛病。
- (4) 我下颚疼痛。
- (5) 若需等候,我会感到不安。
- (6) 我感觉后颈疼痛。
- (7) 我比少数人更加神经紧张。
- (8) 我入睡有困难。
- (9) 我的头部感到紧痛。
- (10) 我的胃不好。
- (11) 我对自己缺乏信心。
- (12) 我有时对自己说话。
- (13) 我担忧财务状况。
- (14) 与人见面时,我会窘迫局促。
- (15) 我害怕发生可怕的事。
- (16) 白天我觉得疲累。
- (17) 下午时我感到喉咙痛,但并不是因为得了感冒。
- (18) 我心里不安,无法静坐。



- (19) 我感到口干舌燥。
- (20) 我心脏有病。
- (21) 我觉得自己不怎么有用。
- (22) 我吸烟。
- (23) 我独自一人时会不舒服。
- (24) 我觉得自己不快乐。
- (25) 我流汗。
- (26) 我喝酒。
- (27) 我很自觉。
- (28) 我觉得自己像要四分五裂了。
- (29) 我的眼睛酸胀疲劳。
- (30) 我的腿部或脚部抽筋。
- (31) 我的心跳过快。
- (32) 我怕结识他人。
- (33) 我的手脚冰凉。
- (34) 我患有便秘。
- (35) 我未经医师指示就使用各种药物。
- (36) 我发现自己很容易哭。
- (37) 我消化不良。
- (38) 我啃指甲。

总是一4分, 经常一3分,
有时一2分, 很少一1分,
从未一0分



- (39) 我耳中有嗡嗡的声音。
- (40) 我小便频繁。
- (41) 我有胃溃疡。
- (42) 我有皮肤方面的病症。
- (43) 我感觉喉咙很紧。
- (44) 我有十二指肠溃疡。
- (45) 我担心我的工作。
- (46) 我口腔溃疡。
- (47) 我为琐事感到忧虑。
- (48) 我呼吸又浅又急促。
- (49) 我觉得胸部紧迫。
- (50) 我发现很难做出决定。

你的得分 _____

总是—4分, 经常—3分,
有时—2分, 很少—1分,
从未—0分