



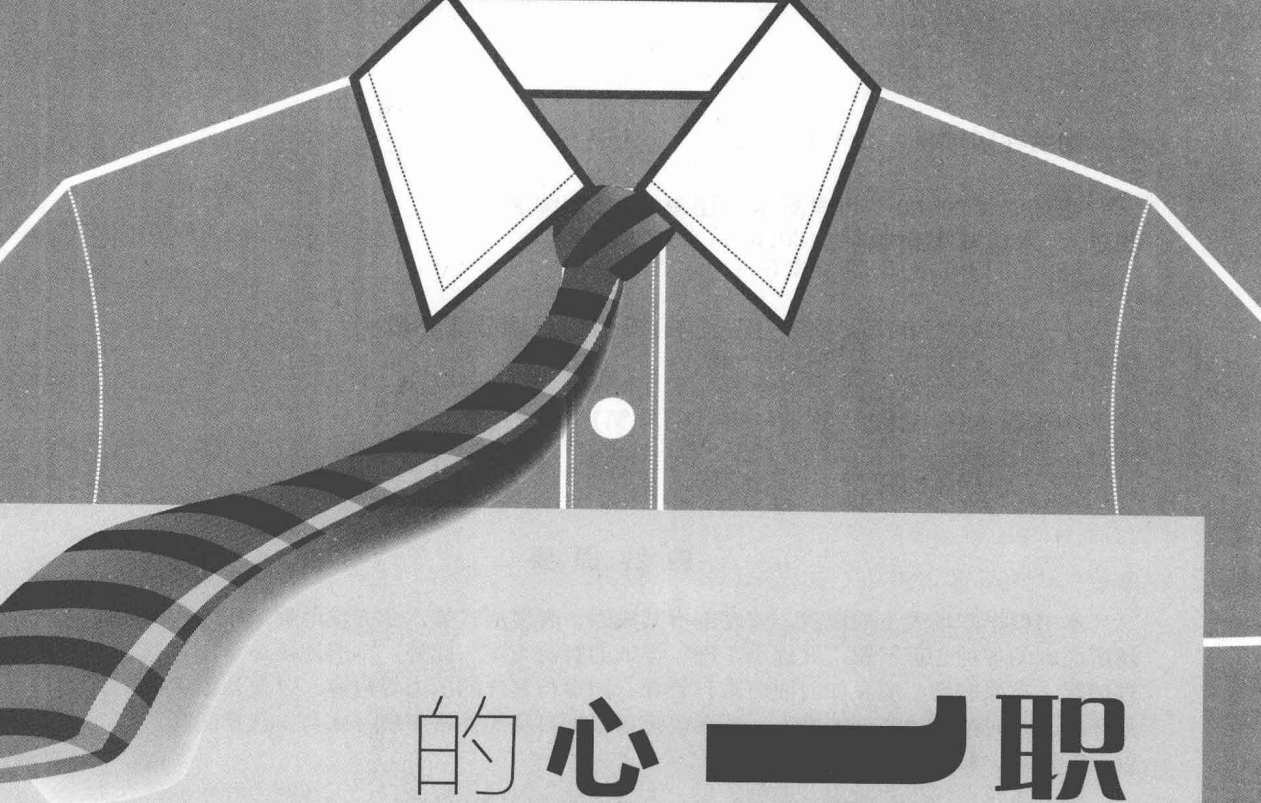
■ 孙伟 编著

职场必懂的 100个 心理减压 的秘密

中国上班族压力全球领先 年均 60 万人过劳死

- ✔ 从现在到 21 世纪中叶，没有任何疾病会像心理疾病那样给人类带来持久而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已进入了“心理疾病时代”。
- ✔ 唱歌太贵！吃零食太贵！抽烟不健康！泡吧破费……
- ✔ 工作压力与日俱增，你该怎么办？

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS



职场必懂的 100个 心理减压 的秘密

■ 孙伟 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

职场必备的100个心理减压的秘密 / 孙伟编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-115-28653-6

I. ①职… II. ①孙… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第195812号

内 容 提 要

本书根据职场人士的现状, 深度剖析其成因、表现形式等, 全方位地解决职场人士在职场所面临的各种心理问题, 并提出正确、详细的解决方案。此外, 本书还讲述了突破自我心理迷雾、克服职场心魔及如何面对来自领导、同事与客户的压力等内容, 以便让读者根据所处环境, 及时排除“心理垃圾”。读者也可以根据自身的性格与喜好来自由选择阅读章节, 以调节情绪、释放压力。

本书适合普通工薪阶层、白领阶层、大学毕业生及渴望提高自己工作能力和效能的人士阅读。

职场必备的 100 个心理减压的秘密

- ◆ 编 著 孙 伟
责任编辑 李 静
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.5
字数: 250 千字

2013 年 1 月第 1 版
2013 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-28653-6

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言



小心，“杀手”就在你身边！
工资高，但是不幸福！
工作忙，但是内心却极度空虚！
成功了，累！失败了，更疲惫！
你是否已感到压抑和孤独？甚至窒息？

.....

压力无处不在，它像乌云一样笼罩在每个人的头顶上。生活、加薪、升职、社交等，这一切无时不在折磨着上班族的心灵，使他们身心疲惫，千疮百孔。

若这些压力长时间得不到释放与调节，就会给人们造成心理疾病，严重威胁着人类健康。有关专家认为，未来10年，抑郁症、精神分裂症等心理问题，将是威胁人们健康的最大精神疾病。

一项调查显示：9成以上的上班族存在不同程度的心理压力；将近8成的上班族在最近6个月内出现过抑郁状况；其中有6%的上班族已经感到压力特别大，急需得到家庭与社会的帮助。

社会在发展，时代在进步，但是心理疾病却成为了我们的“隐形杀手”！

令人欣慰的是，现在人们已经开始重视自己的心理健康了。在西方多数国家，人们看心理医生就像对待感冒一样平常。只要发现自己的心理出现



出了问题，他们就会主动去看心理医生；而在我国，心理疾病却没有普遍受到人们的重视。虽然在北京、上海等一些大城市已经兴起了各种各样的心理诊所，但是进行心理咨询的都是一些企业家、成功人士和公司的高层领导，很少有普通上班族的影子。

若上班族的内心压力长时间得不到释放，“心理垃圾”得不到及时排解，就会严重影响其生活质量与工作效率。所以，针对这一现状，作者精心打造了本书，旨在满足广大普通上班族的需求，维护他们的身心健康。

本书系统全面，分为10章，共100个心理减压的秘密。其中包括如何突破自我的心理迷雾；克服职场心魔；如何面对来自领导、同事、下属与客户的压力；如何根据自己的性格进行减压等，以便让上班族根据自身所处的环境，及时而有效地进行减压。

本书深度而全面地剖析了各种压力的形成原因、表现形式，并为其提供科学、详细、有效的减压方案；本书还特意设计了根据九型人格进行有针对性的减压的方案，让上班族更好地把握自我，进而早日与压力成为朋友。

本书收纳了专家们精心研究出来的各种心理测试。这样，上班族只需要回答几个简单的问题，就可以知道自己的心理状态啦！

本书还精心挑选了一些行之有效的自我减压的小技巧，这样，上班族就可以做到不求人、不花钱、不费力，轻松进行自我减压。拥有本书，你就可以随时、随地、随心地进行减压，让自己的身心得到全方位的舒展与放松！

编者

2012年3月

目 录



第一章

倒计时，减压开始啦！——为什么我总是感到很压抑，不幸福

1. 为什么我没疾病，却总是感觉很累、不幸福 /2
2. 为什么我总是感到很沉重、压抑、无法呼吸 /4
3. 我总是很消沉、沮丧，我快要崩溃了，谁来拯救我 /9
4. 我真是烦透工作了，只想静静地躺一会儿 /12
5. 自我检测：你的心理是否健康 /15

第二章

我纠结，迷惘！——突破自我心理迷雾，把握正确的职场方向

6. 我很纠结，我不知道自己该干什么，该去哪家公司 /20
7. 我总是觉得自己比别人做的多，工资却比别人低 /24
8. 我一定会成功，两年内，我必须当上经理 /26
9. 我总觉得自己好像忘了什么，或者感觉什么没有做到位 /29
10. 我怎么努力也不行了，看来，这次我是过不去这道坎了 /32
11. 每天总是无休无止地工作，真是烦人，时不时地还加班，这叫我怎么活呀 /36
12. 为什么我一停下工作就会觉得很不安、心慌 /38
13. 我真是太烦这个工作了，真想跳槽，换一个新的工作环境 /41



第三章

我恐惧，害怕！——克服职场心魔，展现完美的自我

- 14. 恐惧面试：我害怕面试，要是没有人陪伴，我真不敢跟面试官说话 /46
- 15. 恐惧周末：平时工作太累了，可是一到放假，我就会很空虚，不知道该干什么 /50
- 16. 星期一综合症：又是烦人的星期一，唉，又是难熬的一天 /53
- 17. 恐惧危机：我总是感到危机四伏，生怕别人顶替我的位置 /56
- 18. 恐惧老板：每次我都不敢正视老板，更别说跟老板开玩笑 /59
- 19. 年终恐惧症：唉，一年又过去了，可我还是碌碌无为，真是丢人 /62
- 20. 失业综合症：这下完了，我连工作都丢了，真是急死我了，我该怎么活下去 /64

第四章

我腼腆，羞怯！——有效攻破社交难题

- 21. 社交恐惧症：我总是害怕与别人沟通 /68
- 22. 为什么我总是怯场，难道是我胆小吗 /71
- 23. 我的社交圈太小了，成天就面对着那些熟悉的面孔 /73
- 24. 我想跟别人交流，那么该如何让别人喜欢我呢 /76
- 25. 我经常健忘，不到一天，我就忘了别人的名字了 /79
- 26. 我不善于使用肢体语言，该怎么办呢 /83
- 27. 我总是不自觉地嫉妒别人，到底该怎么办 /85
- 28. 当与对方发生冲突时，我该如何做 /88

第五章

我猜不透领导的心思！——不卑不亢地面对来自领导的压力

- 29. 难道我的工作能力下降了？为什么领导总是不满意我的表现 /94
- 30. 我觉得与领导有代沟，我该如何与他交流呢 /96
- 31. 我感觉领导不信任我，那么，我该如何赢得他的信任呢 /100
- 32. 我总是希望能得到领导的赏识，可是却不知道如何表现自己 /103
- 33. 我经常让领导下不来台，该怎么办 /107
- 34. 看不惯领导的某种做法，但是我又不能反抗，该怎么办 /110
- 35. 领导为什么总是批评我？我真的很生气 /112

第六章

我跟同事合不来！——用理解的心态化解同事间的矛盾

- 36. 这些同事真是太讨厌了，他们怎么有那么多坏习惯，真不想再跟他们说话了 /116
- 37. 本来是我的荣誉，为什么他要跟我争呢 /119
- 38. 他太让我失望了，我以为他会帮我，但是他却无动于衷 /121
- 39. 唉，我真是没用，连这么个小事都帮不了他 /124
- 40. 我跟他推心置腹，为什么他居然会伤害我？ /126
- 41. 他真不讲理，我只是想帮助他，他却根本不领情 /129
- 42. 气死我了，我想要好好地跟他理论一番，看看到底是谁错了 /132



第七章

下属不喜欢我！——用包容的心态对待下属

- 43. 为什么他们总是不喜欢跟我说话，我到底是哪里做错了 /136
- 44. 这些下属真是气死人了，有什么心事都不跟我说 /139
- 45. 为什么他们现在很少向我提建议了，难道我的决策真的没问题吗 /141
- 46. 真是让我头疼，他们哪来那么多的矛盾，我该怎么解决 /144
- 47. 有时候，我真的不知道该如何拒绝他们的一些无理要求 /146

第八章

客户不认同我！——3分钟和客户成为朋友

- 48. 我感觉客户总是高高在上，而我却是低人一等 /150
- 49. 为什么每当我跟他们说话时，我还没说几句，他们就不耐烦了 /154
- 50. 为什么客户喜欢其他同事，而不喜欢我呢 /157
- 51. 客户总是抵触我，如何才能攻破他们的心理防线 /160
- 52. 客户总是质疑我的产品，我该怎么办 /162
- 53. 为什么我绞尽脑汁，客户就是不喜欢跟我合作 /165
- 54. 客户总是喜欢抱怨，而我如何才能化解他的怒气呢 /168

第九章

我是谁，谁是我？——深度透视自身性格，有针对性地舒缓压力

- 55. 完美型——人有悲欢离合，月有阴晴圆缺 /172

- 56. 全爱型——正确地帮助他人，不能越帮越忙 /174
- 57. 成就型——成功不只是结果，更是一种过程 /176
- 58. 自我型——把握正确的价值取向 /178
- 59. 智慧型——简单也是一种美 /180
- 60. 忠诚型——拥有阳光心态 /183
- 61. 活跃型——生活也需要“低碳” /185
- 62. 领袖型——提高管理与自我管理的能力 /187
- 63. 和平型——谁说我注定是“受气包” /189



第十章

别急，让压力“飞”一会儿——轻松进行自我减压

最经典的减压法 /192

- 64. 冥想几分钟，浑身真轻松——冥想减压 /192
- 65. 放松一下，做一个深呼吸——深呼吸减压 /194
- 66. 色彩的魔力——色彩减压 /196
- 67. 没事听些音乐——音乐减压 /198
- 68. 从香味品味人生——香味减压 /200
- 69. 睡吧，我会催眠——催眠减压 /201

通过娱乐舒缓压力 /203

- 70. 玩玩电子游戏——游戏减压 /203
- 71. 我们跳跳舞吧——跳舞减压 /205
- 72. 唱歌，我喜欢——唱卡拉OK减压 /206
- 73. 放风筝也不错——放风筝减压 /207



74. 我喜欢养花——养花减压 /208
75. 我钓的不是鱼，是“压力”——钓鱼减压 /210

转移兴趣法 /211

76. 沐浴在文字的海洋里——读书减压 /211
77. 上网聊一会儿——网上聊天减压 /213
78. 每天写出自己的心情——写微博减压 /214
79. 喜欢什么，就买什么——逛街购物减压 /216
80. 最喜欢“无厘头”——看喜剧片减压 /217
81. 我最爱舞动笔墨——书法、绘画减压 /218
82. “小强”你真乖——养宠物减压 /219

运动不只是为了锻炼身体 /221

83. 只想在家做做瑜伽——练瑜伽减压 /221
84. 四两拨千斤——打太极减压 /223
85. 随心漫步——散步减压 /225
86. 低碳，从我做起——骑自行车减压 /227
87. 学学青蛙的动作——游泳解压 /228
88. 我喜欢打乒乓球——打乒乓球减压 /230

情绪宣泄法 /232

89. 幽默是一种艺术——幽默减压 /232
90. 笑看人生——笑能减压 /234
91. 登高而“呼”——大喊减压 /236
92. 委屈，你就哭出来吧——哭泣减压 /238
93. 找一个“出气筒”——发泄减压 /240
94. 多多参加各种实践——参加各种俱乐部减压 /242

目 录

- 饮食，也是减压的一种方式 /243
95. 海鲜真美味——吃海产品减压 /243
96. 每天喝一杯牛奶——喝牛奶减压 /245
97. 经常吃些豆制品——吃豆制品减压 /246
98. 多吃一些水果——吃金橘减压 /248
99. 累了，就喝一杯咖啡——适量喝些咖啡减压 /249
100. 情有独钟的“糖”——避免超量摄入糖减压 /250

第一章

不幸福

——为什么我总是感到很压抑，

倒计时，减压开始啦！



1 为什么我没疾病，却总是感觉很累、不幸福

21世纪是一个美好的时代，是一个科技的时代，是一个充满竞争的时代。在这个生活节奏越来越快、竞争日益激烈的时代背景中，人们的心理素质受到各个方面的挑战，内心世界承受着越来越大的压力。

专家表示：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难会像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

一位记者通过对某医院疑难病症会诊中心的采访了解到，这里经常有一种极为特殊的病人。

一位先生经常感到自己食欲不振，并且日渐消瘦，自认为已经患上了癌症，将不久于人世。于是他去医院做检查，可是很奇怪的是，各种检查结果显示这位先生并没有患疾病。

这位先生不相信，于是就去北京、上海等地的大医院做全身检查。但是最终的结果都表明他身体没有疾病。

这位先生感到异常苦闷：这是为什么呢？难道自己真的没有病吗？为什么我没有病，但是却经常感到不舒服、疲惫，缺乏幸福感呢？

针对这种现象，心理学家指出，这是一种心理疾病，患者通常会感到压抑、紧张。如不能及时治疗，可能会导致精神分裂或其他严重的心理疾病。

据美国《托萨世界报》报道，当代社会去医院就医的人中，约60%的人并没有什么特殊的疾病，只是觉得痛苦、不舒服而已。

的确，现代人普遍感受到：自己没有疾病，但是似乎却不健康；什么都可能有，但却缺少幸福。另据研究，在当代社会中，有60%的人都处于一种亚健康状态，也就是第三种状态——没有疾病，但是却感觉不健康。在这种状态下，人们往往很容易感到疲惫、焦虑、烦躁、空虚、心烦意乱，等等。

对此，著名心理学家弗朗克把这第三种状态归纳为以下4种生活形态。

醉生梦死——“当一天和尚，撞一天钟。”对未来没有计划，虚度年华。

宿命的态度——始终坚信“人的命，天注定。”遇到问题，他们往往习惯了相信天命不可违。

随波逐流——人云亦云，缺乏独立意识和自主判断能力。

狂热的态度——把内心的不安转化为极端的行为方式，以表示自我的优越性，如刻意攻击他人等。

据世界卫生组织统计，全球目前至少有 5 亿人存在心理疾病，约占世界总人口的10%。其中有 2 亿人患有抑郁症。

从疾病的发展史来看，人类已进入了“心理疾病时代”，心理疾病已成为人类的“隐形杀手”。

对此，我们不能逃避，因为我们根本无法逃避这一残酷而客观存在的现实。我们唯有高度重视压力，并勇于克服这一困难，才能披荆斩棘，开辟出一条充满阳光与幸福的道路。



2 为什么我总是感到很沉重、压抑、无法呼吸

章露萍今年38岁了，很文静，她是一家外资企业的中层管理者。她出生在河南的一个小村庄，没有什么家庭背景的优势。而她之所以能有现在的业绩，主要就是因为她的刻苦勤奋。章露萍身边的人都认为，她现在已经算是小有成就了，可以好好享享清福了。

事实是这样吗？恰恰相反！章露萍非但没有比以前过得更快乐，反而经常感到焦虑、烦躁、压抑，甚至出现失眠、食欲不振等情况。

她说：“不只是我一个人！我发现我身边好多同事和朋友都像我一样！他们都深受着来自生活、工作、同事、上司、客户等方面的困扰，这是怎么回事呢？”

在这个竞争日益激烈的社会中，压力无处不在，每一个人都会承受着来自各个方面的压力。从心理学上来讲，心理压力是人类生活中的一种必然存在，各种各样的事物都会给人们的心理造成不同程度的压力。

自我测试：你的职业压力有多大？

仔细读题并做出选择。其中选“A”得5分，选“B”得3分，选“C”得1分。

① 你讨厌办公室有人抽烟吗？（ ）

A. 经常 B. 有时 C. 从不

② 你是否经常看不惯同事的某种行为，并很容易发火？（ ）

A. 经常 B. 有时 C. 从不

- ③ 你觉得你的领导为难你吗？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ④ 你是否想过辞职？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑤ 周末，你是否很渴望跟朋友交往，如聚会、娱乐？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑥ 下班回家后，你是否很想睡觉？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑦ 你是否经常把东西忘在公司，如钥匙、手机？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑧ 你是否担心不小心会把杯子掉在地上？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑨ 你是否很厌烦别人把音乐开得声音很大？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不
- ⑩ 你是否希望发生一些令自己很兴奋很刺激的事情？（ ）
 A. 经常 B. 有时 C. 从不

根据答案计算出总分。

10~18分，祝贺你！你的工作很愉快，压力很小。

19~30分，说明你的工作压力较小，只要通过适当的调节，就可以得到很好的改善。

31~40分，说明你的工作压力较大，对工作产生厌烦的情绪。你需要及时舒缓压力，让自己放松一些。

41~50分，说明你已经极度厌烦自己的工作，很讨厌领导和同事，甚至会出现头晕等症状。此时，你必须引起重视，及时进行减压与治疗。

事实上，任何人都会有压力，只是因为压力大小、个体抗压能力不同而产生不同的影响。专家研究表明，工作与家庭是现代人压力的主要来源，如表1.1所示。