



德国少年精英培训全套课程独家引进

学会一项技能，只需30分钟



30分钟 学会战胜压力

〔德〕芭芭拉·希普◎著

谢芳兰◎译



STRESSBEWÄLTIGUNG
TECHNIKEN



南海出版公司

STRESSBEWÄLTIGUNG

30 MINUTEN

30 分钟

学会战胜压力

〔德〕芭芭拉·希普◎著

谢芳兰◎译



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

30分钟学会战胜压力 / [德] 希普著 ; 谢芳兰译 . -
海口 : 南海出版公司 , 2011 . 12

(30分钟学会应对挑战)

ISBN 978-7-5442-5227-0

I . ① 3… II . ① 希… ② 谢… III . ① 压抑 (心理学) -
青年读物② 压抑 (心理学) - 少年读物 IV .

① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214738 号

著作权合同登记号 图字 : 30-2011-069

Published in its Original Edition with the title

Stressbewältigung- fit in 30 Minuten

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co. , Ltd.

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局
部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

目录



开篇语 4

入门测试：你的压力有多大 6

Chapter 1	有益的的压力和无益的压力	9
	你自己的压力跷跷板	12
	在巨大的压力下，你会作出什么反应	15
	如果压力导致你生病	19

Chapter 2	日常生活中的压力——小压力	23
	那些引起紧张感的因素	26
	时间	29
	“悄悄地”放松	31
	尴尬与意料之外	36
	感官	39

30分钟快速学习法

通过学习本书的内容，你能够快速掌握战胜压力的方法。

- 每一章围绕着 3 个中心问题展开，这些问题在每一章中都会得到解答。
- 在每一章结束的时候，最重要的内容会被再次总结归纳一遍。

本书的结构条理清晰，所以你可以随时拿在手边快速浏览你感兴趣的内容。





如何制订学习计划	48
你会做什么，你想做什么	50
你的感觉	52
针对腹型人的抗压方法：完全放松	55
针对脑型人的抗压方法：清晰的思维空间	58
针对脚型人的抗压方法：重新开始而不是消除	62
更多的抗压技巧	65



给自己及他人的压力	72
请立刻宠爱自己	74
最重要的是完美	76
你们到底期望我怎样	79
从沟通开始	81
友好地争论	83
你的抗压行动计划	87





开篇语

“战胜压力？！一看到这个标题就让我有精神压力了！”

我的一个朋友是真正的压力专家。当我征求她对本书的意见时，她的回答并不怎么热情：“不要命令我应该在多长时间之内看完这本书。”然后，她就拿着这本书去卫生间了，一会又出现在餐厅沙发上，一会又坐在卧室的沙发椅上一边阅读一边咯咯地笑……与此同时，我一直紧张地围着她转，焦急地等待她的回答。

压力到处都有，它可能是突然出现的，也可能是长年累月累积而成的。比如，当你答应一个朋友帮他修改文章时你更想去购物，或者你急需收集一些学习资料来提高你的物理

成绩，或者你那富有的伯母要与你一起看第二十遍《泰坦尼克号》……面对这些情况，你是会感觉有压力还是能够完全冷静下来，这取决于你是否掌握了处理压力的技巧。大部分情况下，这些技巧都是很有用的。

为了能够让你快速、轻松地找到应对各种压力的最好方法，本书对各种生活情境进行了分类整理——这些情境通常都与压力有关。

- 第一章将为你详细讲解压力对你和你的身体的影响。
- 第二章则讲述了各种突发的情况，以及令人紧张或痛苦的情况，你可能会经常碰到这种情况。
- 第三章将对沉重的学习压力和考试恐惧症进行分析。
- 第四章将对人际交往中产生的压力进行分析。

在本书的每一章中你都能够找到很多减轻、战胜压力的方法与练习。借助这些方法与练习，你能更轻松地应对压力。

祝你阅读愉快！

· 芭芭拉·希普



入门测试： 你的压力有多大

在开始阅读本书之前，可以先做一下这个测试，看看你承受的压力有多大。

下面的 12 条描述是否与你目前的情况相符，请根据程度的不同分别给它们打分，再把总的分数统计出来，最后，根据你的得分找到相应的压力分析和阅读指导。

3分：非常正确！我就是这样的。

2分：差不多是这样。

1分：这不是我的风格。

0分：你不是在跟我开玩笑吧！这根本和我的情况不相符。

1. 我的时间表一直排得满满的。
2. 我每天要花两个小时的时间坐在椅子上思考。
3. 我从来不需要咖啡与可乐来提神。
4. 一般我都能够避免麻烦与争吵。
5. 考试不会给我带来任何压力。
6. 表面的成功对我而言没有任何意义。
7. 我每天的日程都很固定。
8. 我随时都能参加马拉松比赛。
9. 我从来不怀疑我的生活。
10. 每个问题我都知道一个答案。
11. 我从来没有黑眼圈（也就是说我从来不熬夜）。
12. 有朋友相助才能够成功。

36 ~ 34 分

胆小鬼！你肯定你还活着吗？你的生活肯定非常无聊。
做一下这个测试让自己兴奋起来吧！如果没把握，你可千万不要看这本书，否则你的生活会因此而发生改变。

33~16分

你对待事情的态度很严谨。你肯定是经过了认真的思考之后才回答这些问题的。这个测试中的每句话中都隐含着一条能让你放松的小信息。把它们找出来吧！也许你现在还不知道哪些信息对你有用，但是在阅读完本书之后你就会知道了。祝你阅读愉快！

15~0分

你非常了解压力。你坚信，人们不可能完全排除压力，压力是生活的一部分。你知道压力能够带来乐趣。你还知道，可以通过学习一些方法与技巧来减轻压力、放松自己。你认为，无聊使人有精神压力，而紧张能够让人放松。

你是不是觉得被上面的这段分析弄糊涂了？如果是这样的话，请阅读本书。在这本书中，你会找到一系列的提示、练习和测试，它们能够帮助你正确地对待压力并使自己放松下来。



Chapter

有益的压力和 无益的压力

- 一会儿忙个不停，一会儿又感觉无聊。为什么人们内心无法达到一种平和的状态呢？
- 必须要有压力吗？
- 你属于哪种压力类型？



压力带来乐趣

你一定玩过跷跷板吧？回想一下，当你坐在跷跷板上疯玩时，什么时候你最享受？是不是当跷跷板把你送到高处时？这种时候你的内心往往会对即将到来的“坠落”产生一种小小的紧张感，正是这种紧张感让你感到有趣。你被举得越高，这个游戏产生的乐趣就越多。

压力的作用原理也跟玩跷跷板相似。是的，压力会给我们带来乐趣！你不相信没有压力就没有乐趣？其实生活中的各种紧张感就像是跷跷板的两端。跷跷板的中点、轴心就是平和。跷跷板的一边

是因为负担而不断增加的紧张感，也就是兴趣、挑战、紧张与危险。跷跷板的另一边也是紧张感，这种紧张感是由于休息而产生的：放松与安宁、无聊与凡事无所谓的态度。

在这两端你都会感到兴奋与恐惧。你所在的位置离轴心越远，那么你离平和的距离也就越远，紧张感（或者说压力）也就会随之增加。那么，处于压力跷跷板的什么位置，你才会感受到极大的乐趣又保持适度的紧张感呢？你能够自己在脑海里想象一下这个压力跷跷板吗？

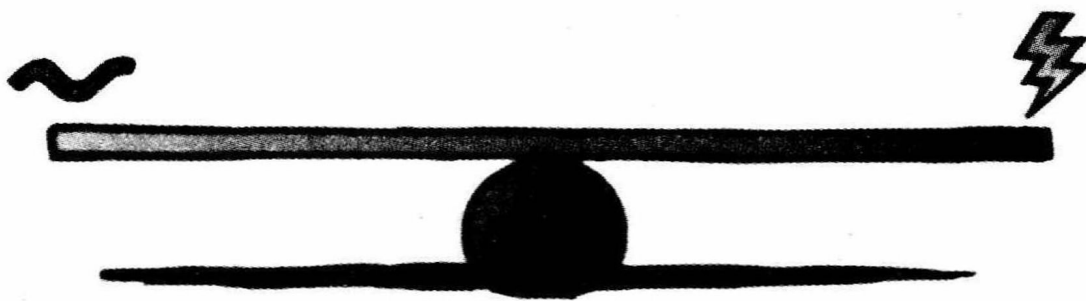




你自己的压力跷跷板

把你自己目前的状况画在下面这幅压力跷跷板中，跷跷板的右边是负担，左边是休息。在图中为下列4项找到合适的位置：

- 平和、休息。
- 紧张、危险、兴趣与挑战。
- 无聊、漠不关心、放松、平静。
- 不安、极大的乐趣。



以上列举的每种感受你是否都经历过？在学习的时候，你是处于跷跷板的哪个位置？或者说此时此刻你在阅读本书的时候你的内心是什么状态？

令人愉快的压力与消极的压力

在压力跷跷板上，你坐的位置离轴心越远，你承受的压力就越大。遗憾的是，跷跷板坐久了会头晕，不断地摇晃会让你感觉不舒服。如果到目前为止你都自我感觉良好，那么你正承受着的压力被人们称为积极的压力。但是你总会感到腻烦、受不了的，到那个时候你就想通过休息来调整一下了。此时，积极的压力很快就变成了消极的压力。你是在享受压力还是觉得压力令你心烦意乱，这都取决于：

- 你当天的状态（今天适合玩跷跷板）。

- 你的能力（我再也坚持不住了）。
- 你的经验（我3岁的时候就开始玩跷跷板了）。
- 你玩跷跷板后的感受（感受非常深）。
- 外部条件（看，好多观众）。

于是你可能会得出以下结论：

1. 压力就是挑战：“最终我会向你们证明，我是一个专业的跷跷板玩家。”
2. 压力就是危险：“这次失败了。快点走吧！”

下次遇到相同的情况，你可能会紧张，也可能会表现得很镇静。

注意：大部分人认为压力只有消极的一面。现在你已经知道了，压力也有好的一面：积极、兴趣、成功、乐趣及放松。如果没有压力，你完全可以安静、平和地坐在跷跷板的轴心上。但是谁又愿意永远坐在轴心上呢？