

The Right Way

For 生活心理自助医生

Curing Mental Aberration

缓解生活压力



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。

—— 英国剑桥大学著名心理学家
罗伯尔

中国档案出版社

缓解生活压力

缓解生活压力

The Right Way

For
Curing Mental Aberration

缓解生活压力

■ 王奉德 编著

中国档案出版社

图书在版编目(CIP)数据

缓解生活压力:生活心理自助医生/王奉德编著.
北京:中国档案出版社,2002.5

ISBN 7-80166-172-9

I. 缓… II. 王… III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

HUANJIE SHENHUO YALI

SHENHUO XINLI ZHIZHU YISHEN

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/九州财鑫印刷有限公司

规格/850×1168 1/32 印张/9.375 字数/226/千字

版次/2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印刷/3000 册

定价/18.00 元

别让压力压倒自己

王奉德

我们都了解这样一个事实——我们生活在一个充满紧张的世界。压力因素环绕在我们身边，城市中各种机器音响造成一片紧张。我们的脸上或言谈中随处都显现出一种紧张，紧张已完全深入我们的生活中、工作中。

有些人很幸运，可以完全不让压力上身，也不让压力击倒他们。

某种程度的压力是必要的。正常的压力可以让你保持奋发，不断刺激你，让你在高效率下创造性地工作。但如果我们能学会控制压力，那未尝不是一件好事。我们要学会控制压力，就像看电视一样，能开能关。这样才能运用压力来为我们服务。当紧张给我们形成高度的压力时，我们可以随时关上它。而当你需要轻松时，如果能从紧张中释放出来，就可以将所有压力排除。

人在身体方面的压力，实际多由心理紧张而引起。我们内心被一个问题所困，身体也会被其所困。我们的肌肉会紧张起来，不知不觉会让我们感到压力。所以我们必须控制压力，保持冷静沉着。

一个心理健康的人，在面对压力时应该是这样的：人生中能够遇到这些压力，是值得你高兴的事情。若没有了这些，人生就不成其为人生，虽然压力有其令人难以接受的一面，但人生中成

长及方向却又不可缺少困难的磨炼。

在处理压力时，首先你必须冷静，尽量沉着应对。如果你的内心无法保持冷静，就无法有效处理它。通常我们遇到压力时总是手足无措。我们总是想着这些问题必须立刻解决，必须采取某些行动。当你心慌意乱时，想要找出理性的答案是不太可能的。唯有你平静下来，才能真正地面对难题，这才是理性的思考。

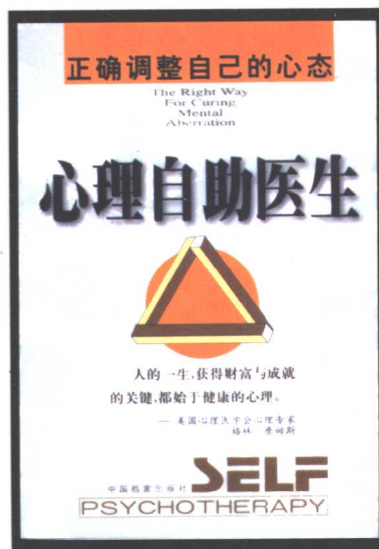
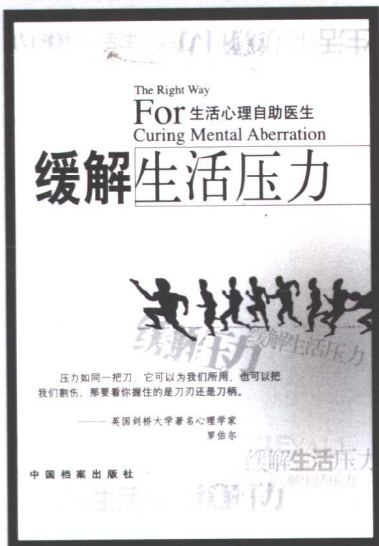
压力是我们每个人必须应付的难题，一个懂得如何缓解生活压力的人，不会让自己被压力所击垮，不会让自己深陷一种痛苦与不幸中，而是将压力巧妙地转化利用，以获取人生的幸福快乐。

本书融汇了古今中外著名心理学家关于缓解压力的精髓论著，从各个层面探讨了压力产生的根源和应对措施，相信对每一位读者都大有裨益，如果您能够静下心来细细研读，则必有所获。



秀 容 斋 策 划

睿智自助丛书



责任编辑：赵增越

插图：侯海波

很多人在面临压力时往往无法加以妥善解决，其决定性的原因在于精神及感情上抗拒它，而不是衷心地接纳和科学地处理它。其实大家感觉幸福的人，与你我无论在那一点都没有什么两样。唯一与我们不同的是他们能够随心所欲地调剂生活压力，而我们却不能。当你真正学会了缓解压力的方法，你会觉得它比吃饭与行走难不了多少。

目 录

第一章 不要让自我意识产生 强迫感

如果你能做那些自然而来的事情，而你对这些事情又有天然才能，你就很容易找到令你满意之处。而当你违反了自我意志，你可能要经受心理或情绪上的挫折。这其实是对自己有过高期望的心理在作祟。同时，也因为你缺乏信心而更加不安表现更不理想。相反的，只要我们能平心静气地顺其自然，紧张和不安就会消失。

- 一、因压力而产生的“强迫”感 (3)
- 二、强迫现象导致精神压抑 (4)
- 三、越怕失败，表现越差 (5)
- 四、刻意努力迷失自我 (6)
- 五、将不安感转为益处 (8)
- 六、因为太胆小而不知如何与人应对 (10)

第二章 克服不安和恐惧

每个人的内心世界都理所当然地会有不安和恐惧。之所以会如此，大

都是由于强烈地意识到孤独和恐惧的存在。对于这些不安和恐惧，应该怎样处理才好呢？方法相当多，可视个人而定。比如有些人会努力锻炼身体，使脆弱的自己变得更强壮些；有些人则会培养信心，使自己的意志不受动摇。无论如何，当你感到恐惧和不安时，不要躲避它，而是要接纳它，然后设法疏导。

一、不安与恐惧	(15)
二、正确应对不安和恐惧	(16)
三、认清孤独的面貌	(17)
四、去除精神阴暗的负面	(18)
五、调整心态 正视失败	(20)
六、不要感情用事	(22)
七、何尝耿耿于怀	(23)
八、工作欲望低落而闷闷不乐	(23)
九、正确疏导“自卑感”	(24)

第三章 消极的心无异于 自我设限

我们每一个人在看待事物时，应考虑生活中，既有好的一面，也有坏的一面。但应该强调好的一面，这就是所谓的眼光朝前。一个具有消极心的人不会有实现欲望的精神力量——感情和信心，这样的人必然屈服在他人的意志之下。你应该意识到，人生难免会遭到无数挫折、困难及烦恼，但这并不意味着你注定要被打败。如果你坚持真诚的信念，勇敢面对人生，坚信好运必来，就能突破重围，任何难题都将迎刃而解。

一、因消极导致狭隘	(29)
二、克服消极意识	(30)
三、学会忍耐各种痛苦	(31)
四、过度依赖的心理	(32)
五、忍耐孤寂	(33)
六、把握现在	(33)
七、减轻忧虑和不安	(35)

第四章 利用压力

压力无处不在而又不可避免，有的人被压力击垮而一蹶不振，而有的人生活过得更有意义，更有效率。这其中的奥妙就在于，前者是消极地面对压力，而后者却对压力进行有效地运用，在面对困难时，能够自我控制，有条不紊，即所谓因势利导。因此，你不快乐，你必须先对你的思想来一次彻底的改造，进而才能彻底享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、自私或者自暴自弃的思想，当然一切快乐的光芒就无法穿越。

一、有效控制生理机能	(39)
“真实自我”和“表演自我”	(40)
控制住情绪	(42)
引爆情绪	(43)
指挥生理机能朝向目标情绪	(44)
以意向指挥生理机能	(45)
召唤目标情绪的步骤	(48)
如何保持良好情绪	(49)

从猁种变勇将	(50)
表演自我	(51)
良好的情绪在于勤奋练习	(52)
二、心理准备训练	(53)
心理训练会改变大脑的结构	(54)
神经调适的训练策略	(55)
大脑分工的巧妙	(62)
心理训练的进行方式	(64)

第五章 压力恢复艺术

压力可以把你击垮，也可以使你重新振作。这取决于你如何去看待和处理困难。著名的心理学家罗伯尔曾说：“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。”遇到压力时，如果握住刀刃，就会割到手；但是如果握住“刀柄”，就可以用来切东西。要准确握住刀柄，可能不容易，但是还可以做得到，这其中有很多方法和技巧，但最重要的一点是，你必须要冷静，尽量沉着应对。

一、自找压力	(73)
二、正确运用压力	(74)
避开压力并不能使你出类拔萃	(75)
承受压力是心智、体能和情绪成长的基本条件	(75)
磨难使人更强韧	(76)
压力是生化现象	(78)
看事的观点会左右生化机能	(79)
情绪跟着观点走	(80)

压力超载时, 观点趋于消极	(80)
扩增载压量常会附带不适感	(81)
根据个人的健康和幸福可以得知载压量	(82)
增强体能有益扩增载压量	(83)
让自己间歇承担压力	(83)
压力不代表容易生病	(84)
高压下的健康守则	(85)
经研究证实承受压力是抗老的诀窍	(86)
适合增进公司企业人士强韧力的运动	(87)
三、世界级的压力恢复艺术	(90)
恢复训练	(91)
何谓“恢复”?	(92)
过劳死	(93)
健康的享乐	(95)
恢复也有轻重缓急	(96)
体能恢复	(96)
情绪恢复	(97)
心理恢复	(97)
训练恢复机能	(98)
“恢复”七件事	(100)
四、波动的必要	(116)
固有的节奏	(117)
疾病就是波动失灵	(118)
如何应对直线性压力?	(119)
保持松紧平衡	(121)

精疲力竭·····	(123)
准确掌握压力与恢复的相对分量·····	(123)
有益健康的波动·····	(125)
五、认识能量·····	(127)
控制能量就是控制压力·····	(127)
展现能量·····	(129)
六、强韧训练的基本要点·····	(129)
个人强韧测评表·····	(132)

第六章 放松技术

缓解压力的方法不是孤立和一成不变的，它总是因时、因情、因人而异，但它又有一种普遍的规律可循，那就是让身心彻底的放松。静坐法、自我暗示训练法、渐进式放松法等放松方法，已被证明是行之有效的放松技巧。尝试各种不同的放松技巧，可以帮助自己找到一个适合自己，并且可以经常使用的方法。

一、如何使用放松技巧·····	(137)
医药上该注意的事·····	(137)
放松技巧的尝试·····	(137)
放松技巧量表·····	(138)
二、静坐·····	(138)
什么是静坐·····	(138)
静坐的种类·····	(139)
静坐的好处·····	(140)

如何静坐·····	(142)
静坐的测评表·····	(144)
三、自我暗示训练·····	(145)
什么是自我暗示训练·····	(145)
自我暗示训练的好处·····	(147)
想像练习·····	(148)
自我暗示的训练·····	(148)
自我暗示训练测评表·····	(149)
四、渐进式放松法·····	(150)
什么是渐进式放松法·····	(151)
渐进式放松法的好处·····	(151)
如何练习渐进式放松法·····	(152)
一些简化的练习·····	(154)
其他的放松技术·····	(155)

第七章 生理觉醒行为改变 的正确处理方法

一个人若摄取适当的营养、运动、睡眠以及不过分耗损体力，加上适当地注意身体状况的话，身体就能长期产生令人惊讶的力量，也能维持精神保持健康。健康的体魄是否有助于缓解压力呢？答案是脉搏、脂肪、肌肉紧张等，都可以通过运动来处理，健康的运动方式和科学的方法，无疑是缓解压力的最有效的途径。

一、生理觉醒的调适运动	(163)
运动与健康	(164)
健康的运动方法	(166)
二、运动的原则	(168)
评估你的身体安适状况	(168)
三、运动计划	(169)
如何运动	(170)
热身和缓和运动	(170)
有氧和无氧运动	(171)
竞争与享受	(171)
慢跑	(172)
慢跑的穿着	(172)
跑步方式	(173)
初学者的时间表	(173)
重量训练	(174)
四、运动消除压力	(174)
五、减少造成压力行为的策略	(176)
生活型态和健康行为	(176)
健康行为测评量	(177)
生活型态行为	(182)
内外控	(184)
减少压力行为的方法	(185)
六、改变压力行为技术的应用	(189)

第八章 职业的压力

当工作目标不清楚，种种需求加诸身上，太少或太多工作量影响他们的决策却少有参与及为其他工作者负起责任时，工作者会感受到较大的职业压力。如何使职业压力不造成疾病或不危害健康呢？关键是要让自己相信能改变工作，视压力为一种挑战，而不是难以承受的苦恼，事情是可以改善的。

一、职业压力和疾病	(195)
生理效应	(195)
疾病的状况	(195)
心理效应	(196)
二、职业压力测评表	(196)
三、来自职业的压力源	(198)
工作狂	(198)
你个工作狂吗？	(200)
枯竭	(203)
职业压力的受害者	(206)
管理职业压力	(206)

第九章 压力与性别角色

不论男性女性，都会受到性别刻板印象的压力。他们的概念中认为我们应该是怎样的，不然就会被认为是异端分子。传统的男性角色具有孤立、