

瑞丽伊人减压

BOOK

北京《瑞丽》杂志社 编著

远离枯燥 远离烦恼
趣味实用的日常减压提案
关于压力的趣味测试

最贴心的专家指导
针对都市OL的常见压力问题

让你真正远离压力困扰


Enjoy Life

HAPPY MAKE
伊人系列
把幸福刻在心里

瑞丽伊人减压

BOOK

●北京《瑞丽》杂志社 编著

 中国轻工业出版社

伊人减压

图书在版编目(CIP)数据

伊人减压/北京《瑞丽》杂志社编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.9
(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-4556-X

I.伊... II.北... III.女性—心理保健—基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第090603号

责任编辑: 王 昀

责任终审: 罗 佳

封面设计: 袁鸿雁

版式设计: 袁鸿雁

责任监印: 徐肇华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号 邮编:100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开 本: 636×965 1/16 印张: 10

字 数: 210千字

书 号: ISBN 7-5019-4556-X/T S · 2683

定 价: 28元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传 真: 010-85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

图书统一编号: 40962S3X101ZBW

Part1 压力总述

正确认识压力 **8** What's Pressure

- 8 你有压力吗
- 10 压力对女性健康有何影响
- 11 怎样才能使自己身心健康

压力因何产生 **12** Pressure, Why?



12 现代人心理压力十大病因

13 成功女性的“心理偏执症”

14 性格气质类型自我测试 Character Test



Part2

减压方法

Office Refresh

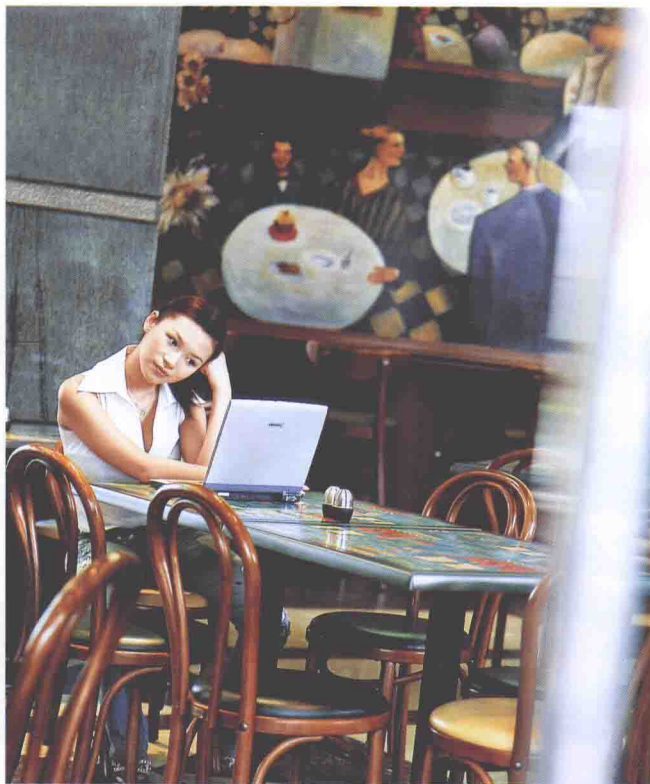
办公室减压 22

- 24 工作成瘾，自行诊断
- 26 办公室减压4重点
- 34 办公室穴位减轻压力
- 40 听听她们怎么说
- 42 伊人态度

Home Refresh

家中减压 44

- 46 饮食减压
- 52 美容减压
- 61 运动减压
- 66 家居减压
- 72 家中减压一年月历
- 78 听听她们怎么说
- 80 伊人态度



Nature Refresh

自然减压

82

- 84 水中减压
- 94 山野减压
- 99 自然旅游减压推荐
感受自然力量
- 102 自然旅游减压推荐
寻找文化印迹
- 106 听听她们怎么说
- 108 伊人态度

City Refresh

110 城市减压

- 111 场所减压
- 116 社交减压
- 120 听听她们怎么说
- 122 伊人态度

Specialties Refresh

专科减压

124

- 125 压力的情绪表现
- 129 压力的身体表现

Part3

综合减压计划

四种不同性格气质类
型的推荐减压套系

Refresh Plan 140



- 140 性格气质类型——安静型
- 146 性格气质类型——活泼型
- 150 性格气质类型——情绪型
- 154 性格气质类型——易抑制型

瑞丽
BOOK
Contents
伊人减压

瑞丽伊人减压

BOOK

●北京《瑞丽》杂志社 编著

 中国轻工业出版社

伊人减压

图书在版编目(CIP)数据

伊人减压/北京《瑞丽》杂志社编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.9
(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-4556-X

I.伊... II.北... III.女性—心理保健—基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第090603号

责任编辑: 王 昀

责任终审: 罗 佳

封面设计: 袁鸿雁

版式设计: 袁鸿雁

责任监印: 徐肇华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号 邮编:100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开 本: 636×965 1/16 印张: 10

字 数: 210千字

书 号: ISBN 7-5019-4556-X/T S · 2683

定 价: 28元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传 真: 010-85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

图书统一编号: 40962S3X101ZBW

Part1

压力总述

正确认识压力 **8** What's Pressure

- 8 你有压力吗
- 10 压力对女性健康有何影响
- 11 怎样才能使自己身心健康

压力因何产生 **12** Pressure, Why?



12 现代人心理压力十大病因

13 成功女性的“心理偏执症”

14 性格气质类型自我测试 Character Test



Part2

减压方法

Office Refresh

办公室减压 22

- 24 工作成瘾，自行诊断
- 26 办公室减压4重点
- 34 办公室穴位减轻压力
- 40 听听她们怎么说
- 42 伊人态度

Home Refresh

家中减压 44

- 46 饮食减压
- 52 美容减压
- 61 运动减压
- 66 家居减压
- 72 家中减压一年月历
- 78 听听她们怎么说
- 80 伊人态度



Nature Refresh

自然减压

82

- 84 水中减压
- 94 山野减压
- 99 自然旅游减压推荐
感受自然力量
- 102 自然旅游减压推荐
寻找文化印迹
- 106 听听她们怎么说
- 108 伊人态度

City Refresh

110 城市减压

- 111 场所减压
- 116 社交减压
- 120 听听她们怎么说
- 122 伊人态度

Specialties Refresh

专科减压

124

- 125 压力的情绪表现
- 129 压力的身体表现

Part3
综合减压计划

四种不同性格气质类
型的推荐减压套系

Refresh
Plan 140



- 140 性格气质类型——安静型
- 146 性格气质类型——活泼型
- 150 性格气质类型——情绪型
- 154 性格气质类型——易抑制型

瑞丽
BOOK
Contents
伊人减压

伊人减压



Part 1

压力总述

何为压力？

为什么我们整天都在受它的困扰？

压力会对你产生什么样的影响？

了解这些的过程也是重新认识自己的过程，

只有真正了解了压力，
才能切实可行地找到适合自己的减压方法，

让身心愉悦。

关爱身心健康，

享受幸福生活才是我们的终极目标。

伊人减压

What's ^①正确认识压力 Pressure



你有压力吗

你有没有遇到过工作上的难题——不喜欢这个工作，工作经常加班，自己的时间太少，自由及爱好被限制，每天忙忙碌碌，感觉很疲乏，工作很努力但是上司不欣赏自己，和同事在竞争中不和睦，害怕被解聘，工资待遇低，感觉事业没有发展，潜力发挥不出来等，经常处于受压状态？

你有没有遇到生活中的难题——失恋，找不到自己喜欢的异性朋友，被误解、被冤枉、被谣言中伤、被骚扰，婚姻出现问题，家庭生活不和谐，重病等，让你在相当长的时间里被恶劣的情绪所控制？

2003年7月中旬,零点调查集团发布《2003年白领工作压力研究报告》,调研结果显示:41.4%的白领正面临较大的工作压力,61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。工作压力较小的白领只占20%左右。

时间紧迫和职业发展需要,使他们“白天拼命工作,晚上拼命培训”,忙碌不休,疲惫不堪成为他们生活状态的真实写照。压力来源于“在太短的时间里太多的事情要做。”“不得不迫使自己跟上新科技或本领域的发展”,此外,“担心未来的工作或业绩”,“要长时间地工作。”等也是普遍存在于白领中的问题。

压力问题已经严重影响了白领的健康。心理疲劳是一种包括身体、情绪、人际关系等多方面的综合反映。如果你已经有高血压、心悸、工作满意度下降、情绪烦躁、感到焦虑、忧愁以及工作效率降低,人与人之间合作差,无法正常工作导致缺勤、跳槽等,就是心理压力过大的表现。



Tips

看看以下的调查表,你是否符合这些情况?

★隐藏的压力有多大

以下是专业医生用的“忧郁程度调查表”,可信性很高,你是否符合这些情况?

- 倦怠、易感疲劳
- 脖颈、肩膀胀痛
- 常失眠,早晨困倦,不精神
- 时常感觉憋闷,透不过气
- 喉咙有噎堵感
- 没有食欲,食物在嘴里味同嚼蜡
- 早晨感觉身体滞重
- 工作效率低

觉得与人打交道是件麻烦事

感觉生活非常无聊

有人说你好斤斤计较

★计分方法

回答“不”=0分

回答“是”=3分

回答“有时”=1.5分

按照这样的计算方法,总分数越少的人身心越健康,如果你的总分在16分以上,那么,你已经承载了较大的压力,一定要开始注意调整了。

Tips

压力对女性健康有何影响

北京妇幼保健院的一项调查研究结果表明：女性工作压力大或者心情不好，妇科病就有可能上身。调查中有50%的女性称工作压力比较大，70%女性认为受心情影响比较明显。

女性长期处于紧张情绪之下，机体会发生一系列的生理、内分泌、代谢和免疫过程的变化。紧张源进入大脑，激活神经细胞，引起特殊的神经活动。神经活动促进细胞内生成的物质，会直接或间接导致女性内分泌发生变化，从而导致妇科疾病的产生。同时，情绪紧张还可以使垂体释放促肾上腺皮质激素增多，肾上腺皮质激素可以抑制免疫功能，使人的抵抗力下降，增加女性患病几率。





若想做一个健康的人，首先要有健康的心理。按照世界卫生组织（WHO）对健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能完善，臻至良好的状态。”即身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。其中心理健康起主导作用。

心理健康是指一个人在良好的教育环境中成长，得到正确培养，形成自我健康的个性心理特点，并且能够在广泛的生活实践中提高自己适应社会环境的能力，提高自己的认知水平。心理健康主要包括：较快适应环境；心理承受力强；心理耐力强；自控能力较强；自信；自尊；注意力集中且稳定；人际交往正常；不易受暗示；心理康复能力强等。

怎样才能使自己身心健康

心理疲劳程度的高低很大程度上与自我压力调节能力的大小有关。要知道压力是客观存在的，每个人都应该有适度的思想准备。面对压力和灾难，心理不健康者往往采取消极的自我防御机制和不恰当的应对措施，例如否认、退行、回避、压抑、反向、抵消、攻击、自责，用酗酒、吸烟麻醉自己等等。心理健康者会主动采取一些积极的，至少是无害的应对措施，如宣泄、转移注意力、改变目标、升华、放松、幽默、运动等方法。