

◎ 哈佛商学院的经典课程 ◎ 高效能人士的成功习惯

高效能人士的 压力整理术

秒杀一切压力
在情绪上强大自己

宋云峰◎著

 廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

◎ 哈佛商学院的经典课程 ◎ 高效能人士的成功习惯



效能人士的 压力整理术

秒杀一切压力
在情绪上强大自己

宋云峰◎著

 广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生



图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的压力整理术：秒杀一切压力，在情绪上强大自己 / 宋云峰著. —广州：广东旅游出版社，2014. 8

ISBN 978 - 7 - 80766 - 886 - 2

I. ①高… II. ①宋… 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 (2014) 第 139580 号

出 版 人：刘志松

策划编辑：梁嘉韵

责任编辑：官 顺 郑作民

封面设计：回归线

责任技编：刘振华 冼志良

责任校对：李瑞苑 刘光焰

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼 邮编：510642

邮购电话：020 - 87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田合华路 505 号大丹工业园 2 楼)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 12 印张 200 千字

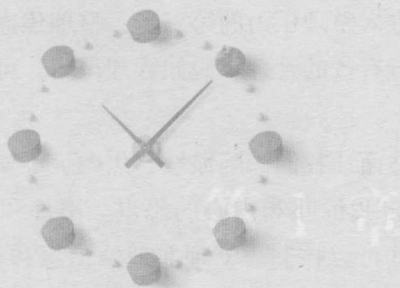
2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1 - 5000 册

定价：28.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



◆ 前 言

QIANYAN

生活中有诸多不如意，失恋、生病、亲人离去、升职无望、被朋友误解……各种突如其来的事件，令我们恐慌、无助、生气、焦虑等。

有的人被困难打倒了，变得缩手缩脚，害怕一切变故；有的人被困难挟持了，长期陷入焦虑不安中；有的人和困难做伴了，消极地等待着困难主动从生活中消失。殊不知，困难和问题从来不会绝对消失，一个问题解决了，另一个问题又来了，另一个问题解决了，新的问题又产生了……人生的旅程就是在解决着一个又一个的问题。

面对困难，如果你选择了束手就擒，那么只会陷入更大的问题中，压力随着问题的加剧而迅速倍增，直至最后侵害身心健康，令情绪处于崩溃的边缘。

其实我们可以积极应对压力，了解压力，和压力亲切交谈，和压力做朋友，管理压力，降低压力的伤害程度，直至最后消除压力。这就是全新的压力整理理念。

整理压力的第一步，是找出生活中的重大压力源。究竟是什么令你如此焦虑不安呢？是工作、家庭还是自身的性格？

分析出压力源后，我们进入了整理压力的第二步，即了解自己的内心，解析自己的内心究竟隐藏着多少非理性理念，这些非理性理念又是如何不动声色地引导着我们陷入压力深潭的。

持有非理性信念，会让我们生活在巨大的焦虑和烦躁中，因为微小的事件都会令我们情绪失控、大发雷霆、狂躁不安，例如被上司批评、堵车、排队的人太多、等待的快递迟迟未到……

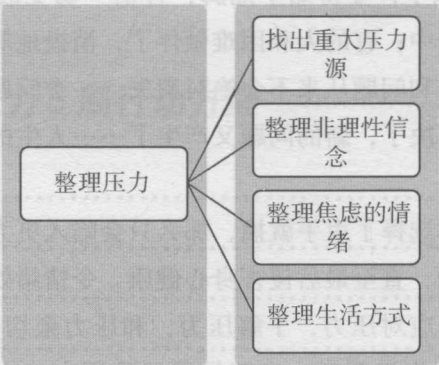
整理非理性信念，是消除压力非常重要的内容。换个角度思考，和自我进行积极的交谈，就可以将非理性信念转换为理性信念，摆脱焦虑不安的情绪状态。

这一步你做到了，就可以进入整理压力的第三步：整理焦虑不安的情绪。情绪是内心的反应，需要进行有效的管理，假如管理得当，可引导内心走向平和、快乐。

生活中总有诸多不如意，然而让我们深陷愤怒、焦虑、不安的不是这些不如意，而是自己的非理性理念、自我惊吓和内心的恐惧。事件和环境我们无法控制，但情绪、压力和事件结果却可以控制。整理非理性信念和整理焦虑的情绪，二者是相辅相成的，缺一不可。

整理压力的最后一步，就是整理生活方式。健康的生活方式包括良好的饮食习惯、良好的睡眠、经常性的运动、时常做放松练习。身体是革命的本钱，吃好睡好，拥有健康的身体，是对抗一切突如其来的压力的根本保障。

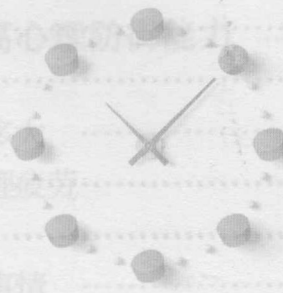
我们可以用下图来列示整理压力的核心课程：



本书在每章章末提供了实用的练习，当你学习感到枯燥时，这些练习简单易操作，可以随时随地做，具有调整身心、整理压力的莫大益处，能随时启动压力整理的阀门。

在这本书的写作过程中，得到很多朋友的帮助和支持，他们是李金梅、张肯涛、张腊梅、吴玉昌、李维帮、周志强、逯菊英、何艳平、李秀梅、许才科、蔡瑞萍、李玉梅、胡志太、张福德、张玉英、扬丽平、张万菊、许开荣，在这里谨向他们的辛勤工作表示感谢。由于作者学识浅陋，书中难免有错误和疏漏，请读者不吝赐教。

现在开启你的压力整理之旅吧，这一定是你化蛹成蝶的一段旅程，是你洗涤身心的开心之旅。



◆ 目 录

前言	I
第 1 章 整理压力源头:谁制造了压力?	1
不切实际的期望	3
糟糕的性格和心态	4
非理性思维	6
日复一日的职场压力	8
家庭生活带来的压力	11
微练习 1: 什么事情给你造成压力	13
微练习 2: 你是否有这些症状	14
第 2 章 整理非理性思维模式	17
非理性信念	19
三种“必须”和五种荒诞连接	21
认知错误	22
非理性信念从何而来	24

换个角度思考：将非理性转为理性	25
消极的自我和积极的自我	27

微练习 1：自我暗示	30
微练习 2：肯定自己的小小成绩	31

第 3 章 整理焦虑的情绪..... 33

ABC 情绪疗法，改变不良人格	35
转移不良情绪	37
自我催眠	38
界定实际问题 and 情绪问题	41
不必为未来焦虑	43
微练习 1：假装很快乐	44
微练习 2：让自己随心所欲几天	45

第 4 章 改变 A 型人和 B 型人行为模式 47

A 型人和 B 型人	49
改造 A 类型行为	50
改造 B 类型行为	53
利用支持系统	55
微练习：处于中间状态	56

第5章 提高心理防御能力	59
压力的代价有多大	61
你是否患有心理疲劳	63
缓解心理疲劳	64
做自己擅长的事情	65
给予自己奖励	66
认清自己：我能做什么，不能做什么	67
每日反省自我	69
放慢生活节奏	70
微练习1：笑的“救生包”	72
微练习2：在户外散步	73
第6章 改善职场生存环境	75
先从整理工作环境入手	77
用理性的方式对待批评	79
闭目养神	81
从工作重压中解放出来	82
放弃完美主义	84
排除干扰——提高工作效率	86
高效利用时间	88
在工作中寻找快乐	90
避免拖延	91
微练习1：暂时休息五分钟	92
微练习2：休假	93

第7章 拆分压力	95
分解任务	97
分解目标	98
分阶段处理问题	99
将问题分类	100
找到问题的核心	101
微练习：作出微小的改变	103
第8章 整理生活方式	105
良好的饮食习惯	107
合适的抗压早餐	108
尽量少吃“升压”食物	109
每天锻炼身体	110
良好的睡眠质量	111
逐渐戒烟	113
微练习1：在自然的环境中运动	114
微练习2：品味咖啡	114
第9章 身心放松练习	117
放松可以缓解压力	119
放松训练	120

上半身肌肉逐步放松	121
下半身肌肉逐步放松	123
放松指导语	125
放松训练需具备的条件	125
散步冥想	127

微练习 1: 简易肌肉放松法	128
微练习 2: 静坐	129

第 10 章 让生活“零压力”

消极对抗压力, 压力变为“雪球”	133
时常释放压力	134
尽情运动起来	135
享受生活	136
亲近大自然	138
释放愤怒	139
全身发出微笑	141
宽容他人, 也宽容自己	143

微练习 1: 找个地方 Happy	143
微练习 2: 高质量的睡眠	144

第 11 章 重塑行动力

不逃避, 不拖延, 直面问题	147
----------------------	-----

坚信自己的能力	148
克服恐惧	150
让“快速行动”成为一种习惯	151
及时决策，快速行动	152
决策的技巧	153
激励自己强大，困难变得弱小	154
压力成为前行的动力	155
微练习 1：确定目标	156
微练习 2：每天记下你的成绩	157

第 12 章 整理压力 5 周行动方案

第 1 周行动方案	161
第 2 周行动方案	162
第 3 周行动方案	165
第 4 周行动方案	168
第 5 周行动方案	169

结语 现在开始行动

附录

自我测试：你的工作压力源于哪里	177
自我测试：你是否有工作压力	178

第1章

整理压力源头： 谁制造了压力？

有关，或者与角色产生矛盾。

因为不清楚自己的责任和能力，不清楚别人对自己的期望，或因职业的冲突，人们陷入“应该”思维，一旦弄懂了压力产生的真正原因，

我们就可以迅速采取行动来对付它，即使暂时不能消除压力源，也可以缓解压力，减少压力。

不切实际的期望，导致对自己的表现永远不满意，永远无法从已经完成的工作中获得成就感。由于认识不到自身能力的局限性，因用缺乏准确的标准来衡量自己的成功或努力，最终导致自己永远处于被敏感之中。

于是恶性循环产生了，永远对自己不满意，也永远对他人不满意，抱怨其强于他人，“因为其他人肯定没我干得好，其他人不如我认真负责，我必须自己亲手完成一切，不接受别人可能与我一样的建议。”

繁重的工作加大了压力，紧张之下身心终于不堪重负，心理、身体、情绪全面走向崩溃。

不切实际的期望

不切实际的期望，是压力重大源头之一。倘若不断地对自己期望过高，过高要求自己，就会永远对自己不满意，永远对结果失望。



人们为什么会产生不切实际的期望值呢？不切实际的自我期望通常与角色模糊有关，或者与角色产生矛盾。

因为不清楚自己的责任和能力，不清楚别人对自己的期望，或因职业的冲突，人们陷入“应该”做什么和“必须”做什么的感情困惑之中。

我应该在这个领域精通，也应该涉足那个领域。

我应该不出任何差错。

我必须帮助 A 同事摆脱困境。

不切实际的期望，导致对自己的表现永远不满意，永远不会从已经完成的工作中获得轻松感。由于认识不到自身能力的局限性，因而缺乏准确的标准来衡量自己的成功或努力，最终导致自己永远处于挫败感之中。

于是恶性循环产生了，永远对自己不满意，也永远对他人不满意，拒绝授权于他人：“因为其他人肯定没我干得好，其他人不如我认真负责，我必须自己动手完成一切，不接受别人可能与我一样好的建议。”

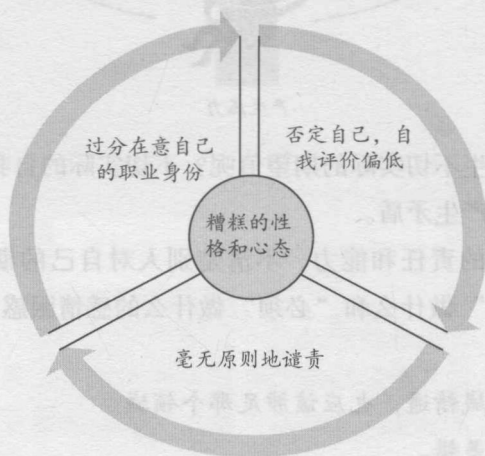
繁重的工作加大了压力，高压之下身心终于不堪重负，心理、身体、情绪全面走向崩溃。



给予自己客观的评价，不设定过高的要求，不抱有不切实际的期望，对于自己所获得的成绩给予正面评价。

糟糕的性格和心态

压力通常与人的个性特征紧密相连。良好的性格和心态能积极化解压力，从心理上得到自我解脱。糟糕的性格和心态滋生无数的压力，心理上陷入困境。



否定自己，自我评价偏低

经常否定自己的人就是自我价值感较低的人。这种人非常在意别人的看法，对于别人的评论很敏感，常因为别人的批评就觉得自己一无是处，因此常常不喜欢自己，认为自己被伤害、怨天尤人。

经常否定自己的人，常常因害怕得不到肯定而经常患得患失，容易陷入忧郁、焦虑不安及自责中，处于巨大的压力之下。

刘霞和丈夫的关系长期处于冷战中，刘霞为此很焦虑，一直被失眠所困扰。刘霞对心理医生说：“我不能离婚，如果我的婚姻失败了，我将会失去一切，我将是个失败透顶的人，活着也没有任何意义了。”

听了刘霞的这番话，医生感到震惊。他安抚她说：“并非每件事都能达成我愿，只要努力了就好。成功固然是我们努力追求的，但即使失败了，天空依然是蓝色的，生活依然美好，希望依然存在，奋斗岂能停止？”

听了他的话，刘霞依然沮丧地说：“我一直是个失败的人，我对自己毫无信心，我无法相信自己能够成功，一直以来我对于要做的事没有把握。很多时候，事情其实并没有那么糟糕，但是一遇到问题我就丧失了信心，情绪也开始焦虑起来，悲观绝望笼罩了我。我已经人到中年了，我深知我这样是不对的，但是我怎样才能让自己自信一点呢？”

刘霞属于典型的自我否定的类型，缺乏自信，无法给予自己肯定的评价。

经常否定自己的人，完成了十件事，即使有八件事被别人肯定，只要有两件事不被赞许，也会被未完成的两件事所带来的不良情绪所困扰，完全忽略那八件事所带来的兴奋。

毫无原则地谴责

自我谴责、自我反省是一种积极的思维模式，但是毫无原则地谴责自我将会造成巨大的心理压力。当出现错误时，一个成熟的人应能客观地说出谁该负责，否则，由此而产生的不公正感会在无形中增加压力。

有些人对于超出自己负责范围的过失也坚持自我谴责，他们认为应该承担更多的义务，应该承担更多的责任，应该更努力地工作……自我谴责的理由层出不穷，与此相对应的则是无法承认自己的错误、无法面对自己的错误。

过分在意自己的职业身份

很多人喜欢以职业来识别身份，当自我介绍时，很多人会在说出自己名字之后，自豪地说出他们的社会地位及职业，他们认为自己的职业是令人羡慕的。

如果说出自己的职业后，被人羡慕了，他们会非常愉悦和具有成就感。然而，如果这种职业被他人贬损，他们的自豪感受到挑战，他们就会觉得自尊受到侵袭，陷入无限的寝食难安中，变得暴怒和极具攻击性。

过度强调自我职业身份的人，实则是极度缺乏自信，内心没有安全感，于是他们努力工作，通过职业成就感和自豪感来提高自己在别人眼里的地位。

快速整理



完善自己的性格，有效管理自己的情绪，以积极的心态迎接工作和挑战。

非理性思维

美国得克萨斯州吸引力集团董事长杰西，日常工作非常忙，他要求自己 and 下属每天必须完成指定的事情，他认为他和下属每件事必须做到完美无缺。

他认为每天必须按计划完成工作，如果某项工作当日未完成，或者是某件棘手的事情一直悬而未决，他会陷入莫名的焦虑和恐慌中。长期的恐慌使他患上了恐惧症。

他在 70 岁的时候得了心脏病，不久便因心脏病发作而死亡。

非理性思维是压力的最大诱因，许多人因为非理性理念而产生毫无意义的烦恼。在思维模式中，如果有过多的“我必须”与“我应当”，则会平添许多压力。

在思维模式里有了“我必须”这一理念，会让自己经常处于挫败感中，感觉自己永远无法心想事成，心态会变得悲观消极。

例如，“我必须事事考虑周全”，“我不能出任何差错”，“我不能得病”，“我必须得到主管的认可”，“我必须做到让所有的同事都喜欢我”，这些“完全绝对”的状态其实是不可能出现的，持有这种绝对化要求的思维模式，只会让自己陷入无穷无尽的压力中。

理性地思考以下两个问题：

你认为你必须做的事情有意义的吗？

如果你没有做到，将会产生什么样的后果？