

青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育的需要,为了给**青少年心理**成长提供健康的**精神食粮**,让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变,以适应当前和未来的发展需要。

田 勇◎编著

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

 敦煌文艺出版社





青少年心理健康
自助读本

控制情绪

引爆潜能
成功心理疏导
CHENGONG
XINLISHUDAO

自我减压

学会放松
ZIWOJIANYA

适应未来的发展需要

自我激励

ZIWOJILI

常州大学图书馆
藏书章

田勇◎编著

学会自己减压

给

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会给自己减压 / 田勇编著. — 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0711-9

I. ①学… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100931号

学会给自己减压

田 勇 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 刘仕杰

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 12 字数 200 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0711-9

定价: 23.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

现实生活、工作和学习过程中，人们常把自己所遇到的困难、忧惧、负担统称为压力。在庸人的眼里，压力无疑是一种负重或拖累。而在强者那里，压力却变成了动力，他们把在压力下取得的成功及其所运行的轨迹归结为：压力——动力——胜利。

有这么一副对联：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。联中所写的两个故事，不都是压力带来的胜利吗？没有破釜沉舟的果断，哪有不胜则死的压力？没有压力，又哪有“百二秦关终属楚”的战绩？没有亡国之恨的耻辱，又哪有卧薪尝胆的坚韧精神？没有卧薪尝胆的二十年，又哪有三千越甲一举吞吴的胜利？这就是压力。压力能让徘徊者迈出坚定的步伐，能让失败者鼓起再战的勇气，能让落后者奋起，能让成功者警惕。如果说，人一生的发展是不易反应的药物，那么压力就是一剂高效的催化剂。它不是鼓励人成功，而是逼人成功，让人没有选择不成功的余地。

感谢压力，正是压力给我们脆弱的心打上了一针强心剂。其实，当我们为受到各方的压力叫苦不迭时，我们已经在悄悄前进了。压力让我们身体中的每一份能量都燃烧起来，放出那么美、那么迷人的光！

俗话说得好：把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是高压人群轻松生活的必修课程。克服压力，找回人生的真实与轻松，是每个人追求的目标。

为心灵减压，调节自己的生活，不时给身心来一次彻底的大扫除，你将会感到前所未有的轻松和舒适，你的心态也会因此变得更加乐观、积极、充满希望。长此以往，你就能收获健康的身心、幸福的生活、良好的人缘。





002

学会给自己减压

本书语言凝练，结构严谨，科学性与趣味性并重，具有较强的可读性。书中不仅剖析了各种压力的成因，指出了它们的不同表现，而且还提出了极具操作性的减压措施。让我们仔细研读体味，并找到适合自己的减压方法，从此远离压力的困扰，走出心灵的误区，把握住生命中所有的幸福和快乐。

前言

压力，是每个人都会遇到的。压力过大，会导致身心疲惫，甚至引发疾病。压力过小，则会导致生活失去动力，甚至引发心理问题。因此，学会给自己减压，是每个人都需要掌握的技能。

本书旨在帮助读者了解压力的成因，认识压力的表现，掌握减压的方法。本书分为四个部分：第一部分介绍压力的概念和成因；第二部分介绍压力的表现和危害；第三部分介绍减压的方法和技巧；第四部分介绍减压的误区和注意事项。

本书语言凝练，结构严谨，科学性与趣味性并重，具有较强的可读性。本书不仅适合专业人士阅读，也适合普通读者阅读。本书可作为心理学、医学、教育学、管理学等专业的教材，也可作为企事业单位员工的培训教材。

本书的出版得到了许多专家和学者的支持，在此表示衷心的感谢。本书的出版也得到了许多读者的支持，在此表示衷心的感谢。

C 目录 Contents

第一章 认识压力——你知道压力吗 / 001

第一节 你知道压力吗	002
你知道压力吗	002
压力面面观	003
抗压临界点	004
你感到压力了吗	005
第二节 不要让压力成为负担	008
压力有时也是一种美丽	008
用压力去挖掘潜能	010
压力让人置死地而后生	013
压力成就顽强意志	014
在压力下获得新生	017
趣味小测试——测测你的压力值	020

第二章 化解压力——压力其实不可怕 / 023

第一节 顶住压力乐享成功	024
把压力变成前进的动力	024
意志助你跨越压力障碍	026
经历磨难才能成功	029
压力下的竞争	031





002

学会给自己减压

第二节	直面压力的策略	033
	化压力为学习动力	036
	苟不学, 如何应对生存危机	036
	没有知识就没有能力	037
	不断学习才能成就辉煌	039
	学习让你看得更远	041
	专心才会有所得	043
	从倒数第一到名列前茅	045
	在一点一滴中进步	047
	趣味小测试——生活压力承受值	049

第三章 性格压力——喜怒哀乐的释放 / 051

第一节	别让压力摧毁性格	052
	性格折射人生	052
	为自己的性格把脉	054
	悦纳真实的自己	057
	每个人都是独一无二的	059
	学会拥有成熟人格	061
	乐观性格, 告别压力	064
	学会笑对生活	067
第二节	放下沉重的内心	070
	遇事不钻牛角尖	070
	告别焦虑的性格	072
	禁锢自己的贪婪	074
	缓和心中的暴躁	077
	告别心胸狭隘	080
	不做悲观的奴隶	082
	趣味小测试——了解你的性格类型	085

第四章 心态压力——放下沉重的包袱 / 089

第一节	要有健康的心理	090
-----	---------------	-----

心理健康才是真健康	090
学会给自己松松绑	092
做人不要皱眉头	095
乐观地看待生活中的一切	097
做最快乐的自己	100
第二节 突破压力的枷锁	103
学会调节自己的心	103
积极自我暗示	105
消除无谓的恐惧心理	108
消除压力下的自卑	109
走出压力的城堡	113
趣味小测试——你的心理亚健康吗	116

第五章 学习压力——转动学习减压阀 / 119

第一节 缓解学习压力	120
学习压力化解靠自己	120
学习兴趣能缓解学习压力	122
选择适合的学习环境	125
掌握一定的学习方法	126
学会正确地读书	130
第二节 缓解考试压力	134
缓解考试焦虑	134
缓解考试紧张	138
避免考试怯场	139
考前放松调节	141
掌握一定的考试技巧	143
趣味小测试——学习压力测试	147

第六章 减压训练——欢快减压训练营 / 149

第一节 减压方法“赞”着看	150
快乐读书减压法	150





004

学会给自己减压

睡眠减压	151
运动释压	154
乐观主义疗法	157
自我奖励疗法	159
让朋友帮你减压	161
青少年减压食谱	162
肢体运动减压	165
第二节 减压训练集结地	168
按摩减压	168
瑜伽减压	170
冥想训练	172
创造疗法	174
放松训练	176
自发训练	178
趣味小测试——睡眠质量测试	179



第一章

认识压力——你知道压力吗

压力是成功的阶梯，是点亮智慧人生的魔法棒，是苦口的良药，是助我们飞翔的翅膀。它是炼铁炉上的铁锤，使我们百炼成钢；是兵器铺里的磨刀石，让我们越磨砺越能散发光芒。



第一节 你知道压力吗

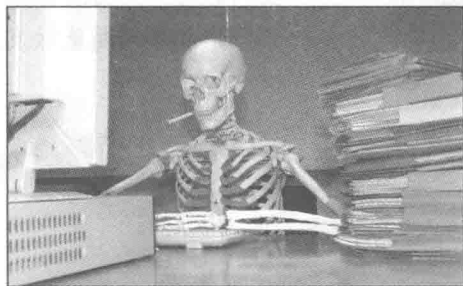


你知道压力吗

人对不同度数的压力有不同的反应：适度的压力让人兴奋，过度的压力让人崩溃，没有压力就会颓废。

为什么有压力？关键是什么？压力是内部过程和外部过程复杂的交互作用，诱因却十分简单：生存本能。

生活充满了刺激。有些我们喜欢，有些却不喜欢。但是，我们的身体经过几百万年的进化之后，早已学会了如何生存，如何以特定的



过度的压力会使人崩溃

方式应对那些极端的刺激。我们已经发展到某个阶段，当你突然发现自己处于危险境地的时候，比如站在飞驰的汽车前面，在悬崖上失去平衡就快坠落了，老板站在身后却骂他（她）是老顽固，你的身体将以某种方式做出反应，使你得到最好的保护。你可能飞速跑开；你可能把自己拉到安全的地方；你的脑子可能转得飞快，让自己巧妙地摆脱困境。

无论是在热带草原被饥饿的狮子追赶，还是在停车场被喋喋不休的汽车销售员纠缠，你的身体都将其视为警报，分泌肾上腺素、皮质醇等压力激素，注入血液。肾上腺素产生的结果就是科学家所谓的“打或逃”反应。



这会使你获得额外的动力和能量。只要觉得自己能够赢，你就会转过身来和狮子搏斗（和汽车销售员理论或许更现实）；否则，你就要跑得比马还快（对汽车销售员同样有效）。

肾上腺素能够提高心率和呼吸频率，将血液直接送到关键器官，产生更好更快的肌肉反应和思维能力。肾上腺素还能加快血液凝固，抑制血液向皮肤和消化系统的流动。皮质醇在体内的流动可以在压力存在的时候维持压力反应的进行。

即使在穴居时代，人们也不是整天或连续几周被饥饿的狮子追赶。这种极端的物理反应不会时刻发生。但是，压力反应在紧急情况或别的极端状况下，包括在挚友的婚礼上念祝词等欢快场面，确实很有帮助。压力反应使你更快速地思考，更准确地应对，更显机智和幽默，或者说个恰到好处的笑话，让观众沉醉于你的出色表现。但是，如果每天都分泌定量的肾上腺素和皮质醇，最后一定会疲惫不堪。你将感到疲倦、周身疼痛、精神涣散、记忆力衰退、沮丧、易怒、失眠，甚至发生暴力事件。你的身体将会失衡，因为我们不是生来就能一直面对压力的。

然而，现在的生活节奏如此之快，科技让我们能在瞬间做完大量的事情。每个人都怀念过去，压力就此产生。过多的压力抵消了科技带来的成效：在你没有能量和动力的时候，任何工作都无法完成，你也将变得疾病缠身。



压力面面观

压力本身是一个非常简单的概念：身体对特定程度刺激的反应。但是，压力对你的影响可能与对你朋友的影响完全不同。你的身体会释放肾上腺素和皮质醇应对压力，然而，你的压力可能来自苛刻的上司，来自10个难以监督的下属，或者来自不可能达到的最后期限。你朋友的压力可能来自留在家里需要照顾的几个孩子，来自紧张的经济预算。有人或许承受着慢性骨关节炎带来的压力，也有人可能被漫长无期的情感问题纠缠不休。

对于不同的人，“压力”有着千差万别的意义。因此，任何人实施有效的压力应对方案之前，都必须分析自己的个人压力剖析图。只有识别了你在生活中经历的特殊应激物，与你的个性相联系的压力倾向，以及你处



理压力的独有方式，才能设计真正适合你的压力应对组合。

比如，本来就被错综复杂的人际关系弄得精疲力竭的人，增加社交活动的方法就没有意义了。相反，那些因为缺乏支持而感到压力的人或许就能从社交活动中获益。有些人通过冥想可以获得深度镇静，有些人却深受折磨。有些人觉得自信训练能够释放压力，真正自信的人却学着把工作留给别人，让自己清闲无事。

你可以把个人压力剖析图看成业务策划书。你就是业务，没有达到最高效能的业务。你的个人压力剖析图就是整项业务的概况，以及阻碍业绩提升的所有因素的具体性质。有了个人压力剖析图，你就能有效设计自己的压力应对组合。不知不觉中，你就已经进入顺利、高效、富有成果（快乐自然不在话下）的轨道。

那么，你该怎样控制生活中纷繁复杂的压力呢？又该如何一一应对呢？你可以从本部分提供的各项测试中获取关键信息，在此基础上编制自己的个人压力剖析图。你的个人压力剖析图由四部分构成：

- （1）你的抗压临界点。
- （2）你的压力触发因素。
- （3）你的压力弱势因素。
- （4）你的压力反应倾向。

一旦知道自己能够承受多少压力，哪些事情会引起压力（即使不会对朋友、同学、兄弟姐妹引起压力），自己的压力弱势在哪里，以及倾向于如何应对压力，你就能建立自己的个人压力应对组合。这就是业务计划。找到问题之后，就能制定战略。你可以订立计划，通过压力应对来改善生活。



抗压临界点

注意，这里说的是控制压力，不是消除压力，因为消除所有压力是不现实的。在这之前已经提过，有些压力对你是有利的：可以为你补充体能，可以让生活更有趣、更刺激。我们不是都需要一定程度的压力吗？我们厌倦了无聊的日常工作，盼望一次令人兴奋的假期。我们渴望彼此相爱的感觉、结识新朋友的兴奋、晋升的挑战、学习新知识、参观新地方，以及在陌生的新城市或镇上不熟悉的地方迷路（很短的时间）时迸发出的火花。

换言之，过度的压力会造成伤害，适度的压力却有益健康。因此，消除生活中的全部压力是没有道理的。适当的压力很有益处，只要不是周而复始，永无宁日。最后，大多数人会选择平衡，或许是例行公事，或许是较早的上床时间，或许是在家用餐。

可能你已经注意到，有些人在持续的变化、刺激和压力之下，仍然能够保持旺盛的精力。想到处奔波的新闻记者和网络管理员，想想那些能够把平凡生活写成伟大剧作的人。另外一些人却更喜欢高度规范甚至形式化的生活方式。比如那些从未离开家乡又能知足自乐的人。当然，大多数人处在两个极端之间。我们喜欢旅行，希望偶尔经历一些刺激的事情，然后回到家里，恢复以往的常态（常态就是平衡，我们最佳的生活状态）。

无论你是哪种类型的人，让你反应迅速、思维敏捷、产生兴奋感的体内变化只能持续到某一点。超过这一点之后，压力就从积极转为消极。虽然每个人情况有所不同，大体上说，压力也会给你带来良好的感觉，还能改善你的绩效表现，直到某个特定的转折点：你的抗压临界点。如果压力到达这一点后继续增长，你的绩效就会下降，对身体造成的影响也会从正面变成负面。

健康心理加油站

抗压提醒

经常超越抗压临界点会造成以下后果：

- (1) 不良的绩效表现。
- (2) 注意力不集中。
- (3) 焦虑或抑郁导致的身体虚弱。
- (4) 功能薄弱的免疫系统。
- (5) 疾病。



你感到压力了吗

与其说压力影响人，不如说是人的内心要求影响着压力的大小。

你感到压力了吗？有多少？能控制和摆脱吗？对于压力，我们有很多





问题，因为这是每个人都关心的话题。即使有不同的生活背景、性格、经济条件和宗教信仰，还是不可避免会有相似的压力。当然也有这样的情况：做着相同的工作，生活水平也在同一阶层的两个人承受的压力值却截然不同。两个人站在一起，从精神面貌看，一个是向日葵欣欣向荣，一个是落秧的茄子萎靡不振。

这就好比一加一不一定只等于二一样。看起来什么条件都差不多的两个人承受的压力却很不一样。这是因为，压力的大小与自身的思想、性格有很大的关系。因而形成了一些特殊的人群，这些人群里的人更容易受到巨大压力的威胁。常见的有以下几种人：



过于自我的人也容易感受到压力

首先，是完美主义者。这类人大部分相信世上不存在完美的东西，但与此同时，都相信自己可以把生活和工作做得贴近完美。这类人无疑是勤劳的，要强的，在很多方面出类拔萃的，但同时，他们也是活得最累的。他们比别人更重视每一件工作，无论是义务或分内之事，均力求做到最好，没有转弯的余地。这样不仅给自己造成压力，而且会使周围的人感到喘不过气。

其次，是主观和偏激的人。这类人最大的特点是爱发牢骚，只要一件事情不如意，就会牢骚满腹，似乎不能忍受一点的瑕疵。而且在待人接物上，他们习惯为一个人定性，常常会以貌取人或者以一件事情看人。因为对别人的要求太过苛刻，所以他们碰到的顺心事情自然很少，烦恼一多，压力自然就大了。

此外，过于自我的人也容易感受到压力。这种人自以为是，还有那么一点自恋。或许他们性格开朗，口若悬河，但事实上并不懂得与人沟通的技巧。因为任何事情都以自己为出发点，所以他们的心胸是狭窄的。狭窄的心胸自然容不下那么多人，所以他们常会感觉所有的人都不喜欢自己。

还有就是具有双重或多重性格的人。客观地讲，很多人都具有双重性格，只不过程度不同罢了。这里所说的是指判断事物具有多重标准的人，他们在决定是否应该做一件事的时候，通常会四处询问。可是，一旦自己



的权益受到侵害，他们就立刻拿出另外一套标准来做取舍。这样的结果不是因为有太多不同的答案而感到迷惑，就是给人留下固执己见的印象。问得越多越复杂，压力就越重；性格越多变越古怪，压力就越大。

再次，就是思想未成熟却有些情绪化的人。这类人承受压力的能力非常差，在面对压力时，不仅自己容易被压力所困，也会给予别人强大的压力感。他们很难控制自己的内心，喜怒形成于色，情绪起伏不定，令人难以捉摸。他们不仅本身十分痛苦，而且也使别人感到苦恼不堪。他们时常顾虑太多，又容易激动，总会造成或多或少的压力。

最后，一种人就是原则性和责任感强烈的人。他们做事按部就班，一丝不苟，不愿打破定律，一旦出现岔子或变动，往往会手足无措，疲于应付。为了生活和工作上的责任，他们除了要做好自己的本职工作外，还要为了坚守和提高自己的竞争力而大费周折，不惜一切代价充实自己，从而给自己造成很大的压力。

上述几类人都不难在我们的生活中找到实例，可以说是信手拈来。对照他们的生活状态，再反思我们自己的情况，就是认清压力害处的最简单方法。

健康心理加油站

压力源于内心

一个出类拔萃的人，不见得事事都要做得完美，受赞扬，只要做回最本真的自己就可以了。因为压力并非来自外界，而是源于自己的心理。



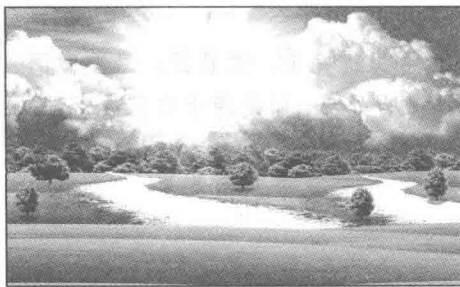
第二节 不要让压力成为负担



压力有时也是一种美丽

一感到有压力就一蹶不振的人一定是成不了任何事的懦夫，而强者则因压力感到了“时不我待”“笨鸟先飞”，以及不等扬鞭自奋蹄，而压力也多在自我奋进中不知不觉地消失了，自己也成了自由王国中的国王。

有位记者采访一位女强人说：“作为上班族，我们常常感到许多工作和生活中的压力。”



适度的压力能给人以激励和鼓舞

比如每天早晨要去挤公共汽车上班，在单位里要提防出差错被领导批评，要担心下岗。回到家里又要面对做不完的家务。那么，作为商海中拼搏了多年的女性，你对压力的体验如何呢？

这位女强人回答他：“压力对于我是司空见惯了，就好像一个人

长期生活在嘈杂的环境中不习惯安静了一样。我似乎注定是为压力而生，而且注定在压力中长大成人，做出一番事情的。”

压力在生活中是一种状态，无时不在，无处不在。体力上的压力好处理，更多的是来自心理上的压力。

记者又问她说：“我想你的工作是很繁忙的，压力也肯定不小，那你