

实用健心

减压术

阴影和光明一样，
都是人生的财富。
一个最重要的心理规律是，
无论多么痛苦的事情，
你都是逃不掉的。
你只能勇敢地面对它，
化解它，超越它，
最后和它达成和解。
如果你自己暂时缺乏力量，
你可以寻找帮助，
寻找亲友的帮助，
或寻找专业的帮助，
让你信任的人陪着你一起去面对这些痛苦的事情。

李跃进 著



实用健心

减压术

李跃进 著



湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

实用健心减压术 / 李跃进编著. —长沙：湖南人民出版社，2014. 8（2015.3）

ISBN 978-7-5561-0433-8

I. ①实… II. ①李 III. ①压抑（心理学）—研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第204366号

实用健心减压术

编 著 者 李跃进
责任编辑 洪江水
装帧设计 舒琳媛

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司
版 次 2014年9月第1版
2015年3月第2次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 13
字 数 200千字
书 号 ISBN 978-7-5561-0433-8
定 价 26.00元



营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

序

李跃进同志，既是一位忙碌的教育专家、校长、教育行政领导，也是一位潜心于学问的心理健康教育研究者和中国全民健心网讲师团资深专家。

他几十年如一日，不管东西南北风，咬住青山不放松。在这么一个浮躁的社会，他耐住寂寞，刻苦钻研，反复实践，终于形成了一套科学实用的健心减压术，可喜可贺。书中不仅有压力形成的原因的学术探析，更多的是其总结的各种简单易行、行之有效的健心减压方法。

他的这些成果不仅有助于读者心理素质的优化、心理健康的维护、心理压力的缓解、幸福指数的提升，而且将对推动中国全民健心这一利民、益社会的伟大工程发挥出积极的作用。

相信李跃进同志的这一独乐乐之鲜花能结出众乐乐之硕果！

中国全民健心网首席专家

湖南师范大学公共管理学院博士生导师

肖汉仕

2014年7月6日

前言

一时无法把想完成的事情做完，而又呈现“倒计时”状态时，时间给了你压力。

冥思苦想最终还贷的结果，而又无法得到令自己满意的答案时，债务给了你压力。

交友不慎、遭人暗算、被人误解、另眼相待、是非曲直完全颠倒使你心灰意冷、孤注一掷时，情绪给了你压力。

疲于奔命于各种活动之中，思想往往转移或游离到那些与工作无关的计划和责任上，许多人都觉得自己怀才不遇，前景黯淡、心境凄凉，压力便成了这种心理状态的副产品。

基于这些原因，我们编创了一套简便、实用、省时、新颖、有效的减压、放松方法。无论你在办公室还是在你所选择的任何其他环境，这套创新的减压方法都能使你“瞬间”达到一种有效的状态。一旦你理解并掌握了整个放松过程，你就一定会发现它的乐趣，并逐渐成为一种生活习惯；无论何时何地都能让你轻松减压、瞬间减压。

只要把“努力打造一个积极奋进的人生”看作是毕生追求，任何压力都将土崩瓦解！



这就是作者编撰此书的真正目的。

由于部分原材料来源于国内外报纸杂志及网络，故难以一一注明原作者及其出处，敬请原作者见谅，在此谨表谢意。

编 者

2008年9月10日初稿于鼎山南麓

2009年3月24日修改于永昌大道75号

2011年2月25日定稿于衡阳

2012年6月25日再次定稿于鼎兴

2014年7月21日定稿于鼎兴

目 录

..... Contents 

第1章 压力溯源

- 一、职业场所的压力 / 2
- 二、家庭方面的压力 / 3
- 三、健康方面的压力 / 3
- 四、金钱危机的压力 / 3
- 五、人际关系方面的压力 / 4
- 六、学业（学徒）方面的压力 / 4
- 七、自我评价的压力 / 4
- 八、正常“心理病”形成的压力 / 5
- 九、婚姻方面的压力 / 5

第2章 技能减压术

- 一、仰天长啸减压法 / 8
- 二、静坐减压法 / 10
- 三、开怀大笑减压法 / 11
- 四、女性减压法 / 13
- 五、音乐减压法 / 14
- 六、选择“最佳时间做事”减压法 / 16
- 七、温和的有氧运动减压法 / 17



- 八、简单的“等候操”减压法 / 19
- 九、和朋友喝杯东西，敞开胸怀减压法 / 19
- 十、生活定律减压法 / 20
- 十一、断绝“压源”减压法 / 22
- 十二、寡欲减压法 / 22
- 十三、舒心减压法 / 24
- 十四、警醒减压法 / 28
- 十五、走进大自然减压法 / 29
- 十六、写作减压法 / 29
- 十七、暴力减压法 / 31
- 十八、食物减压术 / 31
- 十九、微量运动减压法 / 38
- 二十、睡觉减压法 / 39
- 二十一、分摊压力减压法 / 41
- 二十二、高强度锻炼减压法 / 43
- 二十三、观看电视剧减压法 / 44
- 二十四、“假动作”减压法 / 45
- 二十五、气味减压法 / 46
- 二十六、抖擞精神减压法 / 48
- 二十七、幽默（漫画）减压法 / 49
- 二十八、晒太阳减压法 / 51
- 二十九、呼吸减压法 / 52
- 三十、成功戒烟减压法 / 55
- 三十一、“心灵”减压法 / 55
- 三十二、“荣誉证书”减压法 / 57
- 三十三、背歌谣减压法 / 57
- 三十四、弹前额减压法 / 58
- 三十五、“阿Q”精神减压法 / 58
- 三十六、家长育儿减压法 / 59
- 三十七、心理平衡减压法 / 64
- 三十八、中小学教师减压法 / 66
- 三十九、心理健康操减压法 / 69

- 四十、“备胎”减压法 / 71
- 四十一、职场减压法 / 72
- 四十二、驱烦减压法 / 75
- 四十三、尾灯减压法 / 77
- 四十四、积极心态减压法 / 78
- 四十五、主动降职减压法 / 80
- 四十六、享受工作状态法 / 82
- 四十七、免费减压法 / 87
- 四十八、“四岁智商”减压法 / 88
- 四十九、“弱治”减压法 / 90
- 五十、营销减压法 / 92
- 五十一、按揉耳垂减压法 / 94

第3章 励志名言减压

- 一、于丹教授的十二句人生格言 / 96
- 二、比尔·盖茨的十句忠告 / 101
- 三、人生的三种境界彰显了从“负压→正压→舒压”的减压之道 / 103

第4章 经典故事减压

- 一、希望篇 / 126
- 二、心理篇 / 133
- 三、谋人篇 / 145
- 四、成事篇 / 160
- 五、商务篇 / 166



第5章 想象减压术

- 一、自己的心情最重要 / 188
- 二、自己的伤痛自己疗 / 189
- 三、自己的心境自己造 / 189
- 四、自己的事情用心做 / 189
- 五、时时欣赏，善待自己 / 190
- 六、淡泊名利，远离尘嚣 / 190
- 七、极端心境不可有 / 191
- 八、他人评说只等闲 / 191
- 九、胸中无恶天地宽 / 191
- 十、学会解脱有必要 / 192
- 十一、选择适合自己的活法 / 192
- 十二、不做欲望的奴隶 / 192
- 十三、知足常乐轻松活 / 193
- 十四、客观公正，日省自心 / 193
- 十五、要多看他人的亮点 / 193
- 十六、永远不要失去自我 / 194
- 十七、不做后悔的事情 / 194
- 十八、自强不息，前途无量 / 194
- 十九、祸福相倚莫陶醉 / 195
- 二十、充实地活着很快乐 / 195
- 二十一、物极必反需掂量 / 195
- 二十二、勇于对不顺心说“不” / 196
- 二十三、娱乐是驱烦的法宝 / 196
- 二十四、怡然自乐是真乐 / 196
- 二十五、多找自身幸福的感觉 / 197

第一章 压力溯源

曾有一项专业调查显示：有61%的白领经常感到心累。他们的压力来自工作的占48.9%；其次为情感压力占28.4%；第三位是生活压力占22.7%。

据近日发布的《世界500强公司白领健康调查研究报告》，相比普通白领，在世界500强公司工作的白领健康情况令人担忧。该报告显示，约九成500强企业的员工存在着不同程度的亚健康和心理压力，其中13%的员工有严重的亚健康问题，甚至需要治疗，另有6%的白领压力已经达到极限，急需社会、企业和家庭的共同帮助。

据千龙网对5000名家长的问卷调查得知：25~40岁的女性网友承认，在孩子教育上时刻都有压力感和焦虑感的占22.5%；经常有压力，时常向朋友倾诉的占31.4%；有时有压力，可以和伴侣交流释压的占27.6%。男性网友的这三项比例分别为8.4%、12.6%、15.3%。

“绝对不能让孩子输在起跑线上”的观念是把小孩送进各种兴趣班来培养小孩的所谓“兴趣”的催化剂。一项调查显示：7~8岁

儿童双休日上一个兴趣班的占11.6%、上两个兴趣班的占46.7%、上三个兴趣班的占21.5%，甚至还有8.2%的孩子上四个兴趣班。不报班、不补课的仅占12%。

中小学生的压力也不能被忽视：省、市示范性高中学生的学习压力比普通高中的学生学习压力要大；女生学习压力比男生要大。

初三、高二、高三年级的学生的学习压力高于初一、初二年级。

公认压力较大的官员群体因“遇事不愿与别人说”，心理底线被现实“拉高了”。

综上所述，在这样一个激烈竞争的社会环境下，在到处充斥压力的现实生活中，你不尽快成熟，就得提前凋落。因此，了解以下你或多或少都会经历的压力事件，对提升生活质量、优化身心素质大有好处。

一、职业场所的压力

Marketing职员的不断的“创造性思维”与“敢于冒险并承担失败的责任”。

PR公关部职员的“端庄形象”与“过硬的沟通能力”。

直接和客户打交道的sales职员的“不害怕压力”、“把任务变成动力”与“高度的责任感”。

消费品公司的sales职员的“丢面子”、“跑街促销”与“技术含量”。

管理咨询顾问的“有灵气的端庄模样”、“入木三分的洞察力”与“量化分析的领导才能”。



个人理财职位的“对数字非常敏感、超强的财务意识”与“敢于冒险、热衷于实现资产增值又具有规避风险的意识”。

审计师的“重复工作中寻找快乐”与“静心准备通过率极低的CPA考试”。

人力资源职位的“出语谨慎、超强的亲和力”与“从助理到经理的质的跨越的长期性”。

行政管理职位的“低薪”、“万金油、管家婆功能”与“难被老板重视”。

二、家庭方面的压力

父母多病、家庭经济困难、父母间关系紧张、家长的期望值过高、父母很少管教孩子、孩子经常与父母顶嘴、父母一方有外遇、与继父母关系紧张、因成绩不好常受到家长批评指责、父母抑制孩子兴趣爱好的发展。

三、健康方面的压力

身患某种慢性疾病、身心莫名其妙的疲倦、青春期体形突显的变化、过于肥胖、高度近视、个子矮小、满脸的青春痘、胡须浓密、过早白发、秃顶、曾受过意外惊吓或事故。

四、金钱危机的压力

借贷无门、不能及时还贷、银行信誉度低、收不回欠款、看到



好项目无钱投资、投进了本钱又无法收回、借高利贷、赌博、参与地下六合彩活动、股票被套、基金低抛。

五、人际关系方面的压力

没有知心朋友、与人交往有困难、在单位（班集体）受到不公正待遇、在外受到暴力威胁、与同事（同学）关系紧张、在同事（同学）中地位偏低、看到别人成功就忌妒、好揭别人疮疤、与领导不和、领导常给自己穿小鞋。

六、学业（学徒）方面的压力

对学习产生不了兴趣、是被父母逼着来学习的、学习困难重重、因成绩不理想而常常自责、一考试就紧张、焦虑、升学压力大、学习方法不对头、学习过程中常受到老师（师傅）的批评、一看书就想睡觉。

七、自我评价的压力

对自己缺乏信心、总担心别人会超过自己、自己没有特长、自己还做得很不够、担心有一天会下岗、自己长相不如他人、对自己以前的过错不能原谅、心理负担重。



八、正常“心理病”形成的压力

为适应某种特定环境而做出的焦虑反应、情绪过于激动的类似歇斯底里的现象、持续时间不长的强迫体验、疑心病、幻觉、自言自语、疲劳感、恐怖感、自我牵挂、错觉。

九、婚姻方面的压力

闪电式婚姻、夫妻一方有重大疾病、夫妻关系紧张、夫妻收入差距大、夫妻爱好各异、有一方精神出轨、多年的两地分居、赡养父母的方式、与初恋朋友藕断丝连、一方有外遇、夫妻双方文化差异大。

以上的压力源头只是冰山一角。许多压力的呈现是稍纵即逝的，因为许多人有抗压和释压的本能，一句有哲理的话、一个感人的故事、一种舒压的方法都会令有压力的人豁然开朗、心旷神怡。

下面让我们共同做一个压力大小、有无的趣味测试，看看你的心理压力大吗？

请对下列问题作出“是”或“否”的回答。

1. 你感觉自己控制不了自己生活中的重要事情。
2. 你觉得不能成功地应付生活中有威胁的争吵。
3. 因为发生了一些你没有预料到的事，让你感到心烦。
4. 你常常感到紧张。
5. 你感到事情没有按你的意愿发展。

6. 你不能控制生活中的烦恼。
7. 对把握自己的个人问题没有信心。
8. 你不能成功地应付生活中的重要变化。
9. 你觉得自己很多方面都是失败的。
10. 你发现自己常在考虑自己必须完成的事情。
11. 事情都发生在你所控制的范围之外，所以你因此而烦恼。
12. 你不能控制消磨时间的方式。
13. 参加朋友、同学、同事的生日或庆典，免不了花钱，你不想在此场合出现，以免花钱。
14. 你感觉有困难不能克服。
15. 由于小事和好朋友生气，大家互不相让。结果你生闷气，想忘掉此事，可就是忘不掉。
16. 买的鞋穿一天就裂口了，你会气愤、痛苦地抱怨。
17. 你非常好的朋友，因为某些原因而离开你们的城市，你会很难过，不想面对现实。
18. 当父母因为学习而责备你，使你感到压力很大时，你不会和他们争吵，而是一个人压抑着。
19. 你不能应付你必须去做的事情。

评分：答“是”记1分，答“否”记0分，统计得分。

0~6分：你能应付生活中的许多事情，但有时也会有些烦恼。

7~14分：你有轻度的心理压力，虽然常会体验到不必要的烦恼，但你基本能处理生活中的问题。你应该学会调节自己的心情，



保持轻松愉快的心境。

14~19分：你已经在承受巨大的心理压力，你不能处理生活中的许多问题，因此，你很紧张和焦虑。这已经影响到你正常的生活和学习，你的身心已经出现不健康的症状。你应该尽快改变这种状况。