



“十二五”国家科技支撑计划课题“社区慢性非传染性疾病患者的健康管理及科普教育技术规范研究与应用”成果

丛书主编 马辛

Stress Management and Adjustment

王倩 主编

压力管理与 心理调节



了解压力
管理压力
压力管理技巧与练习
生活中的压力管理

 中央广播电视大学出版社

“十二五”国家科技支撑计划课题“社区慢性非传染性疾病患者的健康管理及科普教育技术规范研究与应用”成果

压力管理与心理调节

王 倩 主编

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

压力管理与心理调节 / 王倩主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 304 - 06776 - 2

I. ①压… II. ①王… III. ①压抑 (心理学) —自我控制 ②心理状态—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223100 号

版权所有, 翻印必究。

压力管理与心理调节

YALI GUANLI YU XINLI TIAOJIE

王倩 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 雷宁

版式设计: 赵洋

责任编辑: 韩福娜

责任校对: 张娜

责任印制: 赵连生

印刷: 北京雷杰印刷有限公司

版本: 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

开本: 140mm × 203mm

印张: 1.75 字数: 40 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06776 - 2

定价: 9.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

PREFACE

序

在当下的生活中，心理健康类的科普书籍深受读者欢迎和厚爱。这一方面表明了读者对心理健康知识的渴求，另一方面也反映了我们心理学科普工作者的工作价值和成效，由此不断推动心理学科学普及工作的开展。

进入“十二五”以来，科技上突飞猛进的发展在提高人民生活水平的同时，也带来了多元化的价值观和思维方式，再加上日益增长的生存压力，使得人们需要面对更多内心的冲突。中国科学技术协会紧密围绕党中央“十二五”规划制定的指导思想，致力于促进国民心理素质的提高，努力推动心理学科普事业的发展。本丛书就是在这样的社会背景下应运而生的。丛书共包括五本，涉及不同的年龄和症状，内容涵盖了当今社会上常见的心理问题与现象。本丛书各读本简要介绍如下：

《老年人常见心理问题的防治》由首都医科大学附属北京安定医院西英俊医师主编。全书围绕老年人的身心发展变化与保健、常见情绪问题及应对、人际关系问题及应对、健康行为习惯的培养四大心理健康核心主题，进行深入浅出、生动活泼的分析与探讨，旨在激发老年人追求心理健康的动机和愿望，帮助老年人实现自我价值。

《压力管理与心理调节》由首都医科大学附属北京安定医院王倩博士主编。全书用简明的语言为压力应对和情绪管理提供了诸多的科学方法，为读者提供了更多贴近生活的选择。

《抑郁障碍相关知识问答》由首都医科大学附属北京安定医



院路亚洲主任主编。全书汇集了作者多年来在临床工作中针对患者和家属围绕抑郁问题的详细解答。全书语言通俗易懂，是患者及其家属的绝佳参考书。

《儿童与青少年心理障碍的防治》由北京大学临床心理学硕士、北京大学心理健康教育与咨询中心聂晶老师执笔。全书选取了常见的儿童和青少年心理障碍进行描述，指导家长和老师了解儿童、青少年心理发展的特点和心理障碍的疾病知识，为儿童、青少年的健康成长和疾病康复创造更好的环境。

《人格障碍的防治》也由聂晶老师主编，聂晶老师长期工作在高校和临床工作第一线，该书将对案例的描述穿插在各种人格障碍知识的理论介绍中，避免了理论的枯燥感，读起来令人感到轻松有趣。

本丛书作为心理学科普图书，专业性强，围绕读者需求的针对性强，通俗易懂。本丛书是一套普及心理学临床知识，提高大众心理健康水平的通俗读物，亦是能指导患者及其家属进行疾病管理的参考读物。

然而，由于本丛书涉猎范围广，书中难免有疏漏，恳请读者不吝指正。

中国心理卫生协会理事长
首都医科大学附属北京安定医院院长
马 辛
2014年7月25日

第一章 了解压力	1
一、压力的概念	1
二、压力的症状	2
三、压力的原因	4
第二章 管理压力	6
一、正视压力	7
二、矫正情绪体验	7
三、提高心理承受能力	8
四、减压方法	9
第三章 工作中的压力管理	11
一、做好工作部署	11
二、提高应对能力	12
三、处理和维持好人际关系	13
四、工作中的时间管理	14
五、工间减压小技巧	15
六、自我调整	16
七、重视环境	16
八、合理运动	17
九、电脑操作中稍作休息	17
十、分享知识和经验	18



第四章 压力管理技巧与练习	19
一、参加体育运动	19
二、周末放松心情	19
三、身体放松运动	20
四、闭目养神	21
五、培养良好的睡眠习惯	22
六、培养新的业余爱好	23
七、改善饮食，改变不良饮食习惯	23
八、呼吸练习	24
九、冥想	24
十、重新定义你的经历	25
十一、瑜伽	26
十二、保持幽默感	27
十三、创造健康的氛围	28
第五章 应对压力的时间管理	29
一、兴趣是第一生产力	29
二、时间都去哪儿了	30
三、聚散成整	30
四、主次分明	31
五、二八原则	31
六、平衡家庭和工作	32
七、有效管理时间	32
第六章 压力管理的平衡原则	33
一、黄金平衡点	33
二、选择与决定	35
三、学会放弃	36
四、学会专注	36

五、接受不完美	37
六、接受懒惰	37
七、坚持不懈	38
第七章 生活中的压力管理	39
一、忙碌人士的压力管理经验	39
二、培养健康的晨起习惯	40
三、如何开始新的一天	41
四、选择并养成正确的习惯	43
五、寻求社会支持	44
结束语	45

第一章 了解压力

一、压力的概念

从功能主义上讲，压力有积极和消极之分，如“压力产生动力”、升迁带来的职责增加以及权力的提升等就是积极的压力，突闻噩耗力不能支、才疏学浅辜负重任则都是消极的压力。而基于本书的受众和写作目的，这里的压力主要指对人们心理或生理健康状态产生消极影响的压力。一旦我们感觉某种力量超过自身操控或者承受能力，压力就随之产生。换言之，压力是使我们在内外环境下产生紧张性刺激的力量，它是个体在生活适应过程中的一种身心紧张状态，源于环境和内在要求与自身应对能力的不平衡，同时它也是一种认知和体验过程。

压力既包括物理性和生理性的，也包括心理上对压力本身的评定和感受，同时压力刺激下的心理和生理反应本身也可能成为新的压力。但这并不是说没有压力就是最佳状态。研究证明，人必须有适当的压力才能调动身体各项机能，才能更好地适应自然和人类社会。没有压力就失去了竞争的意义，人会觉得空虚，进而产生更严重的心理危机。然而，心理压力过大往往使人感到恐惧、无助和无力。正如辩证唯物主义揭示的那样，压力是一种矛盾，它是客观存在的，有积极的压力和消极的压力。压力本身有积极的一面，也有消极的一面，二者有主次之分，在一定条件下相互转化。没有压力或压力过大都不利于个人发展。每个人都需要某种程度上的压力，才能将自身的潜能激发出来。只是这个程

度因人而异，对同一个人来说，也因时、因地、因事而异。适度的压力能增加肾上腺激素分泌，加快新陈代谢，使人处于“临战状态”，能使大脑的兴奋程度和生理机能增强，使人思维敏捷、反应迅速，好似“急中生智”，工作效率大大增加。但我们也必须注意到，很多人在此之后会出现身体免疫功能下降，因此压力一定要适度。

二、压力的症状

1. 生理症状

在繁忙的生活和工作中，每个人都不可避免地处于压力中，产生各种各样的情绪，如心情持续性低落，缺乏耐心，对人怀有敌意，丧失信心，不愿跟人沟通和交往，粗暴地处理人际关系，没有做事和外出的兴趣等，并出现各种各样的症状。

如果你没有预兆地出现了呼吸问题（如呼吸急促、气喘、过敏性鼻炎等）、消化问题（如消化性溃疡、出血性溃疡、胃灼热、消化不良等）、肌肉问题（如额头、脖子、肩膀、背部肌肉紧张等）、皮肤问题（如神经性瘙痒症、湿疹、口角炎、皮肤癣等）或者高血压、冠状动脉疾病、偏头痛等更为严重的压力疾病，抑或诸如心跳加速、口渴、血糖和胆固醇的浓度升高、疲倦、忧郁症、下痢等症状，则暗示你可能正经受着过大的压力。

其他诸如没有食欲、体重明显减轻、心悸、胸闷、失眠、多梦、腹泻、小便频密、全身无力、内分泌失调、甲亢、红斑狼疮、痛风，乃至癌症，在一定程度上也都是压力带来的后果。值得注意的是，压力的侵害过程悄无声息，不易觉察，即使是因为压力作用，肾上腺素和某些荷尔蒙分泌增加，短时间提高了工作效率，但从长远看，压力对身体的危害也是很大的。



2. 其他伴发症状

在压力作用下人们除了会有生理上的变化，还会有一系列伴生而来的行为和情绪变化。

一些典型的压力症状如情绪不稳定、经常动怒、严重焦虑、丧失幽默感和性欲、行为孤僻，则可能造成与同事、朋友乃至亲人之间的感情疏远。人际关系和工作不顺利带来自卑情绪的恶性循环，会引发更为严重的如沮丧之类的情绪问题。这就特别需要我们注意自己或者周围同事的压力症状，如眼睛充血和肿胀、衣冠不整、没精打采、萎靡不振；对最简单的日常事务无法集中精力；饮食习惯改变；不再热衷社交活动等。了解反常的情绪反应以及相关的行为变化是辨认自身和他人压力的关键。

另外一些最常见的压力症状有：面临冲突过于激动与好斗；对以往关注的事情丧失兴趣；精力溃散，记忆衰退，决策能力下降；内疚、疲劳以及无助感；感到无能与强烈的自卑。

对于对酒精和毒品等有依赖的人来说，会有更多的伴发症状出现。酒精和毒品一方面会对生理健康造成极大的危害，另一方面会导致家庭和事业中人际关系的高度紧张。饮用酒精和吸食毒品就像医生的镇静剂药方，并不能消除病根，反而容易使人上瘾并产生副作用。虽然滥用兴奋物如尼古丁和咖啡因等有助于快速消除疲劳和焦虑，但时效非常短暂。一旦成瘾，只会使症状恶化。对于成瘾的人来说，需要用越来越多的剂量和越来越短的时间间隔，才能让自己感到舒服，否则精力不集中、反应迟钝、头部发沉等问题便一直伴随着他们。被这种压力折磨的人们，极有可能采取破坏性或攻击性行为进行发泄，给自己和他人身心、财物安全带来极大隐患。

三、压力的原因

当休闲在家或者从事熟悉性的工作时，你很难感受到压力；但当到了一个陌生而拘束的地方，或者从事一项新的高难度的工作时，大多数人可能就会感觉到有压力。许多专家认为，在一个可以控制的环境中会感受到较小的压力；而在一个难以控制，存在诸多不确定性的环境中，会明显感到压力增加。压力形成的原因主要有以下几方面：

1. 突发事件

突发事件包括家人或亲友罹患重大疾病乃至死亡、婚姻问题、失业或职业变动、重大金钱损失等。

2. 工作压力

工作中的压力被认为是当今社会最主要的压力来源之一。现代意义的自由雇佣是竞争激烈的社会在空间和行为上的体现，对于上班族而言，他们面临失业风险，缺乏亲友问候，很难认同企业和集体文化，只关注劳资报酬，缺少归属感，对未来充满担忧以及工作中经常被忽视和拒绝。具体来说，工作上的压力主要有：工作量过大、工作要求和工作难度过高、报酬与付出不成正比、人际关系不良、工作角色冲突与混淆、工作环境嘈杂、个人才能无法发挥等。

3. 个人因素

个人主观能动性决定着人们的生活态度、生活方式、应对压力的技巧和身心对压力的承受能力。造成压力的个人因素主要有：家人、亲友间人际关系处理不好；缺乏创新和挑战精神，对自己缺乏信心；性格偏激固执，不能灵活适应周围环境；身体状况不佳，不堪工作和生活重负。



4. 其他因素

其他因素还包括人口爆炸、空间拥挤、抚养子女和赡养老人、治安差、交通拥挤、噪声和空气污染、性别解放斗争对男女双方造成的挑战等。

第二章 管理压力

你可能听说过这么一个故事：集中营里有两个人从铁窗朝外看去，一个人看到的是满地的泥泞，另一个人却看到满天的繁星。看到泥泞的人心情沮丧，在本当获救的前一天晚上抑郁而终；而看到星星的人，充满积极和乐观，成功等到战友救援。

据有关专家研究发现，在压力和灾难面前，心理不健康者往往感受到的是“黑云压城城欲摧”，会采取一些不恰当的应对措施或者消极的自我防御机制，如否认、回避、压抑、攻击、自责，甚至沉溺于烟酒麻痹自己。而心理健康者感受到的则是“甲光向日金鳞开”，会主动采取一些积极的应对措施，如宣泄、转移注意力、消除压力源、积极行动、保持幽默的心态等方法。

积极适应和消极被动是人们应对压力的两种方式，前者往往使问题得到解决，而后者则可能产生更多的问题。积极适应的行为包括求助他人、了解压力源、提高应对能力、学习压力管理和情绪调节技巧。消极被动的行为则包括否认问题的存在、对超过能力的工作逆来顺受、固执己见、用已被证明无效的方法解决问题、形成恶性循环而不自知等。

而事实上，我们受压力干扰的程度取决于几个条件：压力的程度、对环境的控制能力、面对压力的评定和自我感受、压力管理和情绪调节的能力以及从周围人得到的社会支持程度。因此，我们得出了管理压力的几个规律：管理压力是一个系统的、过程性的工作，不能孤立片面地对待，也不能操之过急；管理压力既包括客观的压力本身，也包括个人对压力的主观感受和评定。掌

握管理压力和情绪调节的方法非常重要，你并不是一个人在应对压力，要重视亲朋好友间的支持，积极向有经验的人或心理医师寻求帮助。

一、正视压力

只有承认压力的存在才能战胜压力，“鸵鸟政策”可以回避问题，却也令人丧失了解决问题、减轻压力的勇气和可能性。承认压力表明你认识到了自己正面临问题，这对减轻压力非常关键。

“擒贼先擒王”，我们可以从源头来控制压力，如推掉不属于自己的工作任务、保养身体令疾病痊愈等。因为压力造成的痛楚很大程度上依赖于我们的主观感受，因此改变我们对压力的评价，也能够减轻压力，如“塞翁失马，焉知非福”的觉悟，“此去泉台招旧部，旌旗十万斩阎罗”的豪迈。改变我们对压力的评价和认知最简单的一个方法是否认问题，这并不是说消极地逃避，而是正视问题后有选择的策略，如“治大国如烹小鲜”“举重若轻”“万水千山只等闲”，把偌大的压力视为很平常的事，有意识地否认其艰巨性，但并不妨碍我们认真对待它，“从战略上藐视它，从战术上重视它”。但我们也要注意，这种否认存在一定的危险性，容易造成对困难的忽视和对个人力量的迷信，长时间的否认有可能造成自我麻痹，进而阻止我们寻求他人帮助。而有意识地向心理医师寻求帮助，本身也是正视压力的体现和绝佳方法。

二、矫正情绪体验

之所以要把矫正情绪体验放在压力管理的重要步骤中，是因



我们对压力的感觉一方面与压力本身有关，另一方面则与我们的应对态度和思维方式有关。我们对自己的了解、对能力的评估、对事情做出反应的方式都影响我们掌控压力的感觉。如果你觉得自己面临很大的压力，但自己的才华和能力足以胜任，所有的事情虽然复杂但足以创造可控条件，那么你自然有压力减轻的感觉。很多人不能承担压力，不愿意做事，往往是因为他过分夸大了压力的程度，如果想办法让他开始做自己原本觉得有压力的事，一旦发现好像没有那么困难，那么痛苦和压力自然也减轻了。如何做到矫正情绪体验呢？可以从以下几方面进行：

首先，要做压力的主人，不做压力的奴隶，相信自己有能力管理压力并减轻压力。在一张纸上列出所有你感受到不必要的压力，告诉自己：“我能处理好这些事情。”或者大胆甄别出一些根本不重要的事情，告诉自己：“这些事情不需要我去做。”

其次，学习并采取压力管理的技巧和措施，对压力进行协调管理，可以充分提高自信心，减少压力带来的困扰。

最后，在压力没有来临之前，采取措施使压力远离自己，将压力扼杀在萌芽状态，消除压力于无形之中，发挥积极的人生态度。

三、提高心理承受能力

相同的压力对心理承受能力不同的人会造成不同的影响。心理承受能力与先天性因素有关，也与后天的学习和经验息息相关。身体健康状况、处事技巧和经验、生活方式和人生态度、对目标的渴求和对过程与结果关系的领悟都会影响到人的心理承受能力。事实上，心理承受能力是可以通过学习和锻炼不断增强的，下面是专家建议的几种能够增强心理承受能力的方法：

(1) 加强体育锻炼，注意合理饮食，保证健康的体魄，避



免生理上的病痛挤占心理空间，为此增加心理上的负担。

(2) 要有进取心和目标意识，设立能够不断激励自己的目标，并为之付出努力，体会实现目标过程中的艰辛与快乐。

(3) 做好心理准备，不畏惧失败，认识到事物的两面性，明白这一次的失败是下一次成功的经验。更何况人生是一个过程，我们有充分成长的时间，不必为现实与自身期望出现巨大差距而悲观绝望。

(4) 不断提高自身技能，丰富专业知识，正视环境的变化，积极主动地学习他人的经验和方法。

四、减压方法

在讲述了上面那些看起来堂而皇之的大道理后，你也许更渴望有具体可操作的方法以供学习、模仿从而有效减压。中国社会历来讲究“道以立身，术以立事”，“术道相辅”，便捷易学的减压方法即是深受社会追捧的“术”。但是，即便这样，在我们真正开始向大家分享减压的“术”之前，仍然要强调：减压是一个系统的过程，事物间是有联系的，对压力的认知和感受影响你的情绪和减压管理，赢得社会支持可以提高应对压力的积极性和信心。

一些简单有效的减压方法对我们而言十分重要，它可以使我们从身体的痛楚中解放出来，从巨大的压力阴影笼罩下脱离出来，让我们有所期待，有所坚持。在我们致力于提高心理承受能力、接受压力“碾压”之外，还应该根据实际情况采取适宜的方法进行减压。

(1) 通过放松身体和恢复精力达到减压效果。按摩、瑜伽、冥想、洗热水澡、合理运动、良好的睡眠、健康饮食、做喜欢的事情，如听音乐、阅读等，可以使人在短时间内休息、放松、恢