

摆脱超负荷的生活，过不焦虑的人生

别让压力 毁了你

葛 婷 编著

Beware! Pressure Can Destroy You

积“压”成疾，从来不是骇人听闻

这里有小火慢炖的鸡汤，更有大火熬制的干货



生活不止眼前的“气喘吁吁”，还有不曾忘却的“初心”和疲惫生活中的“英雄梦想”

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



别让压力毁了你的生活

别让压力毁了你的生活

别让压力毁了你的生活

别让压力毁了你的生活

别让压力毁了你的生活

别让压力 毁了你的生活

葛婷 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

别让压力毁了你 / 葛婷编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2604 - 2

I. ①别… II. ①葛… III. ①心理压力 - 心理调节 - 通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163076 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 36.80 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

生活在21世纪的今天，快节奏的生活方式、激烈的社会竞争、优胜劣汰的生存法则，让我们承受着越来越大的心理压力。“过劳死”“猝死”这样的词语变得不再陌生，“32岁的高校女教师患癌症去世”“22岁的淘宝女店主猝死家中”“世界500强企业又有员工跳楼”……这样的新闻也不绝于耳。

超负荷的压力轻则让人焦躁、烦闷，重则让人食欲不佳、消化不良、头疼失眠，更甚者损害神经系统、生殖系统等，导致人体免疫力低下，久而久之使人患上糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾病。经研究，我们一生60%~90%的疾病都与压力的处理不当有关，现代社会，压力已经严重影响到我们的工作、学习和生活，成为健康的隐形杀手。

谁都知道天天熬夜对身体不好，不吃早餐容易得胃病，压力太大会影响健康，但是现实是残酷的，作为社会关系中的一员，我们不努力就会被淘汰，我们不工作赚钱就无法满足自己和家人的物质生活需求。压力来自于生活的方方面面，无处不在，我们无法逃避，只能选择去面对，去自我调节。

“高压锅”的生存模式下，我们到底应该怎么办？职场中，面对复杂的工作任务、难搞的客户、不断施压的顶头上司，如何才能扛住压力，出色地完成任务？生活中如何妥善处理家庭关系？又如何将工作与生活分开，不将工作的压力带回家？

要想成为一个幸福的现代人，首先，我们不能被压力打倒，这就需要

我们学会如何坦诚地面对压力、接受压力，并与之和平共处；其次，我们必须学会自我放松，掌握科学解压的有效方式；最后，我们要将压力转化为动力，使之变成我们人生的助力剂。

要做到这些，我们要有一个健康的身体、要有一个强大的内心；要学会在职场中游刃有余；要让情感有所寄托，要从精神和身体上全面武装自己，让自己无懈可击。

本书从各方面阐述了压力的来源，分析了压力对身体系统造成的影响，着重探讨了抵抗压力需要具备哪些元素，最后提出了将压力转变为动力的一些经验，希望能够给读者带来启迪，让读者在压力中也能安然幸福。

第 1 章

压力如同暗夜的幕，不要在黎明前被压死了

1. 人人“又爻爻爻”提压力，它到底是什么 3
2. 每个人都戴着面具，拼命扮演别人需要的角色 6
3. 微笑向暖，不是人人都能对着压力扬起唇角 9
4. 学不会断舍离，所有压力都是焦虑 14
5. 破茧才能成蝶，成长路上有些压力不能躲 17

第 2 章

这个“杀手”会隐形，压力在悄无声息地威胁健康

1. 你的口腔，压力大了也会生病 25
2. 减压力，给你的肠道舒舒服服洗个澡 29
3. 情绪决定命运，愿你的压力千万别压了“神经” 32
4. 免疫系统“坍塌”，压力也是“罪魁”之一 35
5. “娇惯”压力，现代人才会得了富贵病 37
6. 压力，也是“压垮”生殖系统的一根稻草 39
7. 压力导致“过劳肥”，别再说我是闲得发胖 41
8. 越懂得释放压力，人才能越发容光焕发 46

第3章

有一种努力叫爱自己，压力害怕更好的你

1. 你的健康，请小心轻放 55
2. 饥饿游戏，胃经难以承受之轻 59
3. 请停止过分爱美，不然健康都会怪你 65
4. 拿生命在喝酒，不见得是真好汉 69
5. 吞云吐雾，并没有想象中的“神仙范儿” 73
6. 身体懂自救，你也要读懂它发出的“高压信号” 77
7. 嘘！听，你的身体在倾诉 81

第4章

在痛苦深处微笑，最强壮的肌肉永远是你的心

1. 控制情绪，愿所有的压力都被辜负 89
2. 杀伐果决，不把压力踩在脚下可还行 97
3. 不要让自己低到尘埃里，而是要让压力开成繁花似锦 100
4. 逆风的方向，才更适合飞翔 105
5. 你远比想象中强大，恐惧只是心底的“纸老虎” 107
6. 嫉妒是帖“毒药”，伤了心蚀了骨 109
7. 人生是现场直播，安之若素才是最好的打开方式 113

第5章

玩转职场，“你不行”是世界上最大的谎言

1. 职场也如“后宫”，《甄嬛传》从未杀青 121
2. 有梦为马，为你的理想插上坚定的翅膀 125
3. “吃一堑”并不可怕，“长一智”才是关键 128
4. 一边是饭碗，一边是爱好 131
5. 态度决定高度，别输在不懂调整心态上 134
6. 准备越充分，机会越丰盛 137
7. 众人拾柴火焰高，学会团队合作很重要 141
8. 工作狂，有时并不是值得炫耀的事 145

第6章

一辈子很长，惦念于情才能不忘初心

1. 家，驱散压力的温馨港湾 155
2. 把烦恼关在门外，别把压力带回家 158
3. 亲情，刻入血脉的压力“溶解剂” 163
4. 朋友，漫漫人生路上自己创造的亲人 165
5. 一辈子很长，要和相爱的人在一起 168
6. 为了名利辜负转瞬韶光，并不值得 173
7. 物欲横流的时代，莫让利益斑驳了心 176
8. 带着憧憬，酿造未来的馥郁芬芳 179

第7章

人生有无数可能，压力是动力的上好“燃料”

1. 人生没那么多道理，直面压力“制住”它 187
2. 积蓄力量，敢于向压力说“不” 191
3. 压力不是“背锅侠”，别把失败都归咎于它 194
4. 行到水穷处不弃，才能柳暗花明看云起 196
5. 蜗牛不怕自己慢，一步一个脚印总能往上爬 198
6. 压力，也能卓有成效 201
7. 有些事情现在不做，一辈子都不会做了 204
8. 你要很独特，每天都是一个全新的自己 207
9. 你的努力，终将让压力变成动力 210

第8章

每天轻松一点点，这个世界也在偷偷爱着你

1. 约二三好友谈天地，排忧解难的一剂良药 219
2. 音乐里的“绿色氧吧”，减压音乐抚慰心灵 222
3. 优雅里的宣泄，情绪健康操做起来 225
4. 深呼吸，放松身体不让压力“决堤” 227
5. 阿Q精神减压，愉快的自我暗示法 230
6. 瑜伽+冥想，回归本真 233
7. 男士瑜伽，瑜伽并不是女性专利 235
8. 体育锻炼，让压力随汗水一起排出 237
9. 散步+推拿，轻松活到九十九 240
10. 人活一辈子，没有什么比开心更重要 242

第 1 章

压力如同暗夜的幕，

不要在黎明前被压死了

不想学习，不想工作，不想见人，
想大吃，想大叫，想发泄……压力如同暗夜
的幕，铺天盖地袭卷而来，遮了光明，
挡了希望，唯有了解它，战胜它，才能撑到黎明到来，
不被它“压死”。

／ 人人“又叕叕”

提压力，它到底是什么 ／

不知道从哪一天开始，伪装、焦躁、抱怨、比较……越来越多的不如意，越来越多的不幸福充斥在生活中。无论身处繁华的都市，还是置身偏远的乡村，总有人感觉自己在拼命走着，却像困在原地一般，踏步不前。就是这种心理上认为的踏步不前带来的焦躁感，让2012年横空出世的“压力山大”成为网络热词。如今，“压力山大”已经是无数人的口头禅，说起来朗朗上口，看起来形象非常，高度概括了现代人某种“高压锅”式的生存环境。

在人人“又叕叕”提压力的时候，有多少人真正了解压力到底是什么呢？老祖宗用无数的案例告诉我们“知己知彼”才能“百战不殆”这个真理，因此要战胜压力，首先要了解压力。

——所谓压力，是生活中的不确定带来的焦躁感

这里所说的压力，是“心理压力”，也被称为“精神压力”，源自生活环境要求与自身能力之间的不平衡，是我们在努力适应这种不平衡的时候所表现出来的一种紧张、焦虑的状态。这种状态如同暗夜的幕布，遮住光明，充满了负能量，让我们情绪变得起伏不定，身体变得疲惫不堪。只有战胜它，才能撑到黎明到来，不被它“压死”。

生活由一个一个场景组成，如同看不到尽头的珠链，每一个珠子里都封存着一个场景，串联起来便是我们一步一个脚印的生命。这些场景，有我们每天都在重复的，比如一日三餐不曾缺席，夜晚自然而然入眠，对此我们习以为常，不会为此大悲大喜；有突然来到我们面前的，比如忽然落在身上的重担，莫名其妙的被炒鱿鱼，让我们措手不及，需要我们调试心理去面对它，适应它，这就是压力源。

从专业角度分析，压力源分为生物性压力源，如躯体创伤或疾病、饥饿、性剥夺、睡眠剥夺、噪音、气温变化；精神性压力源，如错误的认知结构、个体不良经验、道德冲突、不良个性心理特点；社会环境性压力源，如纯社会的、由自身状况造成的人际适应问题。简单一点来说，生老病死，爱恨别离，恩怨是非，求而不得，舍而不能，得而未惜等我们不能准确掌握的方面，就是我们的压力源。它们所带来的焦躁、负重感，就是我们的压力。

——压力可好可坏，决定它倾向的天平掌握在自己手中

压力有一般单一性压力和叠加性压力之分。如果是一般单一性压力，会随着时间推移、自己的努力调节而在短期之内得到缓解，我们不必为此惊慌，也不要特意把它放大。如果是叠加性压力，横看是同一时间叠加不同的压力，竖看是初始压力未得到缓解，后期压力继续叠加，会对我们的身心产生较大的影响，需要及时采取措施，缓解、释放它，以免被它牵着鼻子走，陷入身心俱疲的“压力沼泽”。

其实，压力是现代生活的必然产物，每个人都无法逃避。很多人谈压力色变，完全没有必要。因为压力可好可坏，决定它倾向哪一方的天平掌握在自己手中。

就像共同生活在大草原上的羚羊和狼一样，羚羊每天醒来想到的第一件事情是：我必须努力跑得比狼快，才能不被吃掉；而狼每天醒来脑子里的第一个

念头是：我必须追上羚羊，才不会被饿死。于是，在巨大的生存压力下，跑得慢的羚羊成了狼的腹中餐，吃饱的狼得以生存、繁衍；跑得快的羚羊成了奔跑“健将”，饿死的狼经过风吹日晒，成为大草原上的一副骨架。

因此，压力就是一架天平，一边放着动力，一边放着阻力。压力倾向动力，便能激发我们奋进，在压力的刺激下挑战一切不可能，活得有滋有味；压力倾向阻力，便会让我们的生理及心理双双受损，过得备受煎熬。至于要如何掌握这架天平，端看我们有没有强大的内心，果决的行动力。

毕竟，生活这面最现实的镜子，其实有时候也是唯心的，会随着心境而变。如果这个世界在你的眼中满目疮痍，人心凉薄，生活反馈给你再灿烂的东西，你都会觉得它暗淡无光。如果这个世界在你的眼中平静安逸，人心温暖，生活反馈给你再暗淡的东西，你都可以找到希望的曙光。

所以，当别人安逸度日，自己却在为了生活疲于奔波的时候；当别人事事顺心，自己却一路走得磕磕绊绊的时候；当别人“泰山崩于前而不变色”，自己却为了一点小事暴躁不堪的时候，一定不要陷入不甘心的怪圈，多想想“比上不足，比下有余”，让自己多放下一点，洒脱一些，自然就能轻松不少。

/ 每个人都戴着面具，

拼命扮演别人需要的角色 /

在生活节奏越来越快的现代社会中，压力如影随形，存在于生活的方方面面。这与每个人一生中都要扮演多种角色息息相关。

——人生如戏，要拼命扮演好的每个角色都是压力源

美国职业规划师 Donald E. Super（舒伯）提出了著名的“彩虹生涯图”理论，认为人的一生在不同的时间扮演着六种不同的角色——子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者，这六种角色交互影响，便能交织出个人独特的生涯类型。

我们从小到大，既要人养，也要养人。即为人子（女），为人夫（妇），为人父（母），为人师长，为人职员，为官一方，为国公民……角色虽然千变万化，看着很复杂，但是其实背后都是一份义不容辞的责任。想要担负起这份责任，想要努力做得更好，压力就会随之产生。

为人子（女），最基本的责任是赡养父母；为人夫（妇），最基本的责任是维护家庭；为人父（母），最基本的责任是养育子女；为人师长，最基本的责任是教书育人；为人职员，最基本的责任是为公司创造效益；为官一方，最基本的责任是保一方平安；为国公民，最基本的责任是让这个国家因为你的努

力而变得更好……

就是这些形形色色的责任，一旦超出自己所能承担的范围、能力，压力便会随之而来。这也是30多岁的人压力远远大于其他年龄段的人的根本原因，因为他们往往同时扮演着更多的角色，承担着更多的责任。比如，上要赡养父母，下要养育子女，同时要做好人夫（妻），做好自己的工作，为社会尽责等，成为自己，家庭，乃至整个社会的支柱。

——三大压力源，详细了解才能学着释放压力

日常生活中，职场、家庭、社会是最大的三个压力来源，只有理清这三大压力源，才能在最大程度上学着释放压力，甚至化压力为动力。

从职场来说，美国的一项调查研究发现，每年大约有75万名美国员工因无力排遣工作压力尝试过自杀；同时约有100万名员工因压力太大而缺勤。通过这项调查可见，职场如战场所言非虚，带给人们的压力也是“货真价实”的大。

“菜鸟”入职，任何工作都是陌生的，掌控一切的能力正在培养中，因此工作过度、时间紧迫非常常见，导致职场新鲜人看什么都新鲜，做什么都费力，从而出现压力；工作一段时间，根据工作表现，无论是升职加薪，还是“回炉重造”，都会给心理带来一定的冲击，前者是“能力越大，责任越大”的压力，后者是“能力不足，价值无法实现”的压力。除此之外，与同事、上司之间的各种人际关系，也是压力的来源。这些压力与压力背后的责任构成了职场的基本形态，在这种形态下，没有人能连续、高效工作，只有给一项任务转接另一项任务之间留有放松、喘气的时间，才能让紧绷的神经得到舒缓，才能重新调整思绪，以饱满的精神状态投入到下一项工作中去。

从家庭来说，世界上最幸福恩爱的夫妻，一辈子里都有至少200次离婚的念头和50次掐死对方的想法。因为我们一生中有一大半的时间离不开家庭，

磕磕绊绊，紧密相依，有着它独特的味道。

朝夕相处的伴侣，性格、兴趣、脾气等之间的冲突，都会给双方造成一定的压力；如果有了孩子，望子成龙、望女成凤，为人父母总想给孩子最好的，可是父母想给的和孩子想要的背道而驰，与孩子沟通不足等都会造成压力。除此之外，柴米油盐、家庭琐事、人情冷暖等，不断积累，压力来袭也就不奇怪了。

从社会来说，每个人都担任着多种多样的社会角色，和身边的朋友、亲戚、同事有着千丝万缕的联系。来自生活关系方面的压力随处可见，如看到久别的同学比自己收入高、职位高、家庭幸福指数高，内心难免产生压力；大龄青年被家人逼婚等，精神压力指数也会直线上升。为了让自己更好地适应这个社会，懂得如何协调生活方面错综复杂的人际关系非常重要。

总而言之，这个世界上每个人都是戴着面具的舞者，拼命扮演着别人需要的角色，可是夜深人静、午夜梦回，希望我们面对林林总总的压力，还是能将它看成生活给予我们的恩赐，生命馈赠给我们的成长动力，用乐观和微笑去面对它，让自己变得更强大。