

LAY DOWN THE PRESSURE
IN 5 MINUTES

5分钟 放下压力

著名心理咨询专家 雷明○著



**CCTV《半边天》
常驻心理专家**

**CCTV《心理访谈》《人与社会》
BTV《经济法眼》《身边》《选择》《心灵密码》
《生活大调查》《真情互动》《谁在说》**

**CETV《师说》
特约心理专家**



海峡出版发行集团



鹭江出版社

LAY DOWN THE PRESSURE
IN 5 MINUTES

5分钟 放下压力

著名心理咨询专家 雷明○著

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟放下压力 / 雷明著. — 厦门: 鹭江出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5459-0233-4

I. 5… II. 雷… III. 压抑 (心理学) — 通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 174530 号

5 分钟放下压力

雷 明 著

责任编辑 / 熊 弢

特约编辑 / 李艳玲

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京同文印刷有限责任公司

规 格 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 13

字 数 / 133 千字

印 次 / 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0233-4/I · 106

定 价 / 28.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

序

“十二连跳”引发的深思

前几天在咨询室接待一位曾经叱咤风云的体育明星，这位大腕儿在把一摞国际大赛的金牌揣在兜里的同时，也把十几处伤痛变成了自己永久的病根儿，每每在换季变天的时候，就会疼得一夜一夜地失眠。

不过他倒不是因为失眠才来找我，而是因为“没意思”。

“我现在觉得，日子越来越没劲！”他坐在沙发上，一边用力按摩自己曾严重受伤的肩膀，一边说。

“你自己考虑过原因吗？”我能体会他身上的伤痛，因为我闻到咨询室里弥漫着他身上的麝香虎骨膏的味道，不禁苦笑，哪一行都不容易啊！

“过去我每天都斗志昂扬，虽然训练很苦，比赛很残酷，但我充实！”他幽幽地讲述着，“而现在……我享受着国家待遇，功成名就，却空虚了。离开赛场，没有教练天天追在屁股后面骂，反倒



不知道每天该干点什么的！”

“你个身在福中不知福的货！”我戏谑，反正我和他早就熟不讲理了，“这不是你当初天天指天骂地的时候啦？那会儿你每次咨询，都要把领队和教练挨个儿骂过瘾，抱怨他们没人性，抱怨压力大！”

“雷明，就你说这压力吧，我现在每天晚上失眠的时候都琢磨。”他说得跟真事儿似的。

我干脆也换上一脸跟真事儿似的表情逗他：“哦！是吗？那你都琢磨出什么来了？”

“压力……是女人！”他说这句话时很严肃，不像喝多了！

“×※#%……×@#”我瞠目，很怀疑自己喝多了！

“压力就是女人！多了很麻烦，一个都没有更麻烦！”他丝毫没有发觉我从惊讶到猛省，再到钦佩的丰富表情变化，凝视着地板自顾自地边说边点头，特别有哲学家的范儿。

“压力是女人！多了很麻烦，一个都没有更麻烦！”这是我做了这么多年心理咨询以来，所听到的关于压力的最有趣的比喻。作为心理咨询师，我承认压力感受的两重性，却并不同意压力是个女人，因为它不仅心狠手辣，而且男女通杀。

参考一下社会新闻就会发现，压力似乎早就成了攫取人性命于无形的杀手，这个杀手尤其钟爱拼搏中的你我。因为人在职场，所以动机迫切，所以事务庞杂，很少有人能理解“自我实现”的代价。我们或执著或懵懂地帮着这个杀手执行它的计划，等到压力把一个

个职场精英折腾到精疲力竭以后，它便会静悄悄地甩出底牌：

33岁的影星李钰因淋巴瘤去世。

34岁的台湾歌手阿桑患乳癌去世。

40岁的梅艳芳患宫颈癌去世。

42岁的傅彪患肝癌去世。

46岁的时尚教主，时尚集团掌门人吴泓患胰腺癌去世。

48岁的中国脸，著名主播罗京患淋巴瘤去世。

.....

在与压力的持久战中，任何人的强悍都是一时的、相对的。曾经有幸和一位54岁的“大腕儿”恳谈，那时他刚刚从医院捡了条命回来，在感叹侥幸的同时终于决定退隐，他说：“雷明啊！医生偷偷告诉我妻子和女儿，我大概还有10年左右的时间！我装没听见罢了，因为我自己也估计了一下……5年吧！”

“为什么不早点停下来？”我无意否认这位兄长的判断，他已经虚弱到禁不起质疑，只是在提问的语气中隐含着责备和惋惜。

“停下来？”他用那张因为没有上妆而倍显苍老的脸苦笑，“哥哥本是个布衣，家里没什么可以指望得上的亲戚，从没什么唾手可得的，所以当我拼尽自己那点儿才华才稍有起色以后，就舍不得停下来了。如果你手里的每一份人脉都沁透了你的血泪，如果你走过的每个台阶都饱含着你的艰辛，如果你面前的每个机会都是拼回



来的，但总有人时刻想取你而代之，你舍得停下来吗？你敢停下来吗？”

“但你停下来了，现在！”我心里说，却不忍心出口。

他盯着我，居然就像听到了一样，顿了一下便接着说：“所以……我枯萎了！”

停下来便枯萎了？有时候确实如此。每个人都生活在压力当中，这压力可能来自对将来的预期、对自我的定位、领导的期待、下属的恭敬、观众的喝彩、对手的敬畏，也许“精英”们莫不是如此吧？但当压力足够偏执的时候，一旦得偿所愿立刻又担心失去，于是拖着残破的身躯恪守着手心的荣耀，浑然不知来路上那遍地的鲜花中，早就散落着自己崩落的零部件。这时，人就活像一只把手伸进树洞攥紧了苹果，明明被卡住却舍不得撒手的猴子，在坚忍的挣扎中经受日晒雨淋，直到被风干。

自从北京晨晖心理咨询公司成立以来，我就一直在和这个叫压力的对手周旋，它是个游击高手，浸透在每一个执著的灵魂深处，潜伏在每一个企业与组织的办公室角落。悲哀的是，当我把它识别出来的时候，正被它朝夕窥伺着的猎物们却往往浑然不觉。一个普通人会说：“知道了，等我忙过这一阵再说。”而一个企业负责人则很可能会反问：“真的吗？没那么严重吧？”

看上去，也许真的没那么严重，只是在编写本书的过程中，深圳市的富士康科技集团传来一连串让人伤心的消息：

2010年1月23日凌晨4时许,该企业的一位员工马某(19岁)坠楼,死亡。

2010年3月17日,该企业的龙华园区,一位女员工田某从3楼宿舍跳下,受伤。

2010年3月29日,该企业的龙华厂区,一男性员工(23岁)从楼上坠下,死亡。

2010年4月6日,该企业观澜C8栋宿舍,女工饶某(18岁)坠楼,受伤。

2010年4月7日,该企业观澜厂区宿舍,宁姓女员工(18岁)跳楼,死亡。

2010年4月7日,该企业观澜樟阁村,一男性员工(22岁)跳楼,死亡。

2010年5月6日,该企业一名员工卢某(24岁)从阳台纵身跳下,死亡。

2010年5月11日,该企业一名员工祝某(24岁)从租住房屋的楼顶跳下,死亡。

2010年5月14日,该企业一名员工梁某(21岁)从楼顶跳下,死亡。

2010年5月21日,该企业一名男员工南某(21岁)从楼顶跳下,死亡。

2010年5月25日,该企业一名男员工李某(19岁)清晨坠楼,死亡。

2010年5月26日晚11点，该企业龙华厂区一名男员工跳楼，死亡。

而在2010年6月6日的晚上，我开始写这篇序。

我想我有理由顽固地认为，压力对每一个人或每一个组织而言，都是件很严重的事。而减压，是每一个人必须重视的事，是每一个谋求持续发展的、文明的、推行人性化管理的企事业单位必须重视的事。

北京晨晖心理咨询有限公司主任 雷明

2010年6月6日

目 录

序 “十二连跳”引发的深思 /1

第一章 凭什么同事赚钱比我多? /1

要点: 压力无处不在

“凭什么同事赚钱比我多?”你一肚子愤懑,一肚子不服气,可你不服气不行,同事赚钱比你多是一个客观事实,对你来说就是一种压力。

压力是一个挺讨厌的东西,它无处不在,我们每天都感受得到,但谁都躲不开。

谁都躲不开压力 /3

压力是形形色色的 /3

压力不是一成不变的 /9

压力产生消极情绪,导致认知偏差 /15



同样的压力，截然不同的感受 /20

性别不同，压力感受不同 /21

年龄不同，压力感受不同 /23

角色不同，压力感受不同 /27

第二章 门锁了吗？锁了吧？没锁吧？ /35

要点：压力的消极影响

当压力细碎而庞杂时，你是否有这样的感受：我今天是不是忘了什么事？你是否经常一出门就心里没底：门锁了吗？锁了吧？没锁吧？这就是压力导致的强迫症。

压力对人心理的危害很大，如果处理不好，可能会产生让你吃不了兜着走的后果。

压力缺乏可能导致的三种问题 /37

积极动机不足 /37

自我价值感来源不足 /39

注意力空置 /42

压力摧毁心理环境的三种方式 /45

压力一个接一个累加 /45

压力相互掺杂，细碎而持续 /49

偏执型的压力感受 /52

压力大，“失眠脱发” /56

产生广泛性焦虑——门锁了吗？没锁？ /56

强迫倾向开始出现——反复纠结于门锁了还是没锁 /57

注意力碎片化——逻辑思维常被琐碎事情打断 /58

产生偏执型压力感受——非爱则不能苟活 /60

压力可以被很巧妙地运用 /62

在适当压力下获得新生 /62

团队要保持一定的压力水平 /66

第三章 他为什么会在深夜裸奔？ /71

要点：防止压力升级

他得挣儿子的留学担保金，得给外甥找工作，得应付妻子的不满意、姐姐的抱怨、母亲的不理解，还有三个亡命徒顶在太阳穴上的枪口——最后他崩溃了，深夜裸奔。

这是因为他浸泡在多重压力中太久，最终导致心力衰竭。因此，我们要及时减压，防止压力升级。

大男人为什么深夜裸奔 /73

在多重压力的夹缝中崩溃 /73

“蛋炒饭超人”是喂不饱一大家子的 /81



你的身体“透支”了吗 /83

压力猛如虎 /83

“小宇宙，大爆发” /87

抑郁了，躁狂了，失眠了，然后呢 /91

所有鸡蛋都放在一个篮子里的后果 /95

第四章 你家菜地被偷了吗？ /101

要点：高效应对压力

“你家菜地被偷了吗？”“他家的菜熟了，我得偷去。”一时间，偷菜风靡网络。当你忙于偷菜时，你还能想起压力？你肯定想不起来了，因为你把压力转移了。

其实，减压的方法还有很多，你只要找到属于自己的方法，就能够有效应对压力。

遗忘——和压力藏猫猫 /106

加入“驴友”，相忘压力于沿途美景 /107

你见过压力过载的和尚吗 /109

转移——在轻松的事情中和压力说 Bye-bye /113

“刮骨疗毒”——压力管理故事 /113

偷菜，让你在“代币满足”中没了压力 /115

八卦，让你于猎奇中没了压力 /117

太极拳，让你在“静”中放松心情 /117

瑜伽，让你在冥想中抛开烦恼 /120

伪交流，真减压 /121

宣泄——不要把“悲伤”留给自己 /124

把压力“说、写、唱、跳”出来 /124

减压不倒翁：压力下永不倒 /127

减压球：内心焦虑的出气筒 /128

尖叫鸡：大喊大叫把气撒 /129

宣泄信箱：隐姓埋名泄愤懑 /129

给极端情绪者一个宣泄对象 /131

中和——你快乐，所以让我也快乐 /136

贩卖积极情绪：把你的快乐送给需要快乐的人 /136

先扮演“郭德纲”，再扮演“李子勋” /141

压力是综合的，减压方式也是综合的 /144

第五章 沟通能力强就一定好销售吗？ /147

要点：防范压力于未然

沟通能力强就一定好销售吗？答案是“不一定”，因为每一个岗位都有自己的个性特征，每个人的性格也各不相同，只有人职匹配，工作起来才会如鱼得水，否则将会面临巨大的压力。不管求职者还是招聘

者，首先要考虑人和岗位的个性要求是否匹配，才能防范压力于未然。

职场减压从求职或招聘时就已开始 /149

减压和个性有关吗 /149

从采购经理看人职匹配 /151

穿 PRADA 的恶魔 /154

卡特尔 16 项人格因素 /157

要做符合自己个性的工作 /164

沟通能力强未必就能做好销售 /164

英雄了得的关云长，竟走了麦城 /168

用 EAP 为员工和管理者很好地服务 /172

EAP 核心服务内容 /173

“十二连跳”的悲剧可以避免 /175

EAP 能为企业做些什么 /179

恶性生产型事故发生之后 /182

EAP 能为员工做些什么 /188

后记 给你的身心做个SPA /191

第一章

凭什么同事赚钱比我多？

要点：压力无处不在

“凭什么同事赚钱比我多？”你一肚子愤懑，一肚子不服气，可你不服气不行，同事赚钱比你多是一个客观事实，对你来说就是一种压力。

压力是一个挺讨厌的东西，它无处不在，我们每天都感受得到，但谁都躲不开。

