

大 忙 人 系 列 丛 书

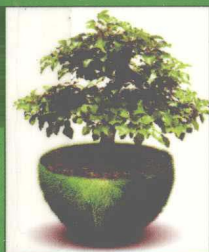
写给职场中正面临压力的人们

一部广受职场大众推崇的健康自助经典

给大忙人看的 解压书

将压力转化为助你奋斗的动力

◆ 李朝辉◎编著



内容更丰富！方法更实用！阅读更轻松

适当的压力我们还是应该要承受的，关键是如何学会调适压力，将压力控制在适当范围内，让它既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。

给大忙人看的 解压书

◆李朝辉◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的解压书/李朝辉编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5639-2712-8

I. ①给… II. ①李… III. ①压抑(心理学)—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058913 号

给大忙人看的解压书

编 著: 李朝辉

责任编辑: 王 喆

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 245 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2712-8

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

Preface

我们很多人在参加工作，成家立业，步入社会之后，通常会发现自己背负着沉重的压力，很难轻松下来，干什么都是来也匆匆，去也匆匆，成了一个都市大忙人。

快节奏的生活，优胜劣汰的激烈竞争，迫使我们这些大忙人不断地努力、努力、再努力。我们就像现代社会这台大机器上的一颗螺钉，为了能紧跟机器的飞速运转，我们的身心都在承受着巨大的负荷。就像我们不能逃避生活一样，我们也无法逃避压力。

有压力并非坏事，“铁人”王进喜说过：“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”毫无压力的生活，会使我们怠慢、空虚、厌倦。一定的压力则会使我们振奋，激发创造力，感受到生活的充实。人有一定的耐压力是很有必要的，可以锻炼意志，使人不致过于脆弱，但是，压力过大则绝非好事，会使人吃不消，同时陷入紧张、焦躁、疲劳的状态，到一定程度，就会麻木、迟钝。

在实际生活中，很多人由于心理压力太大，导致精神高度紧张，加之家庭生活的压力，往往会表现出神经衰弱、焦虑症、抑郁症、失眠等



给大忙人看的 **解 压 书**

症状，因而，缓解压力成为大忙人们的必修课了。

如何缓解心理压力，用心来享受属于自己的幸福生活呢？

压力大与小，能不能承受与缓解，关键在于面对压力时，你自己的心态与应对的方法。因为个性、经历的不同，每个人的解压方式也有所不同，但是关键是要用一种积极的态度去解决压力问题。

本书详细阐述了压力的危害、来源，以及各种缓解压力的方法与技巧，希望读者正确认识自己的压力，选择适当的解压方法，让自己拥有一个好心态，保持一份好心情，从而能够轻松工作、快乐生活！

目 录

Contents

第一章 压力危害：压力猛如虎，偏爱大忙人

压力直接危及人体健康	003
压力，职业人士心理疾病的根源	005
过度的压力会导致身体的损害	008
压力的心理反应的三方面	011
过度的压力会破坏夫妻间的关系	013
沉重的心理压力会使人加速衰老	015
较大的压力会造成性格的改变	018
过重的压力会使人“心力交瘁”	021
疲劳是健康的主要杀手之一	024

第二章 压力来源：压力就在你身边

工作中的不合理因素给个人带来压力	029
生活中处处有压力	031



给大忙人看的 解压书

过高的期望会给自己造成无形的压力	033
贪欲会给人造成无止无休的压力	036
盲目羡慕别人其实是在自造压力	038
焦虑像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体	041
过于顾及他人的感受只会给自己造成压力	043
“小麻烦”处理不当也会带来大压力	045
忽略人际距离会导致人际关系方面的压力	047
男女既有社会职责观念会带来压力	049
中年人心理和生理变化引发压力	051

第三章 来源解压：做个一身轻的大忙人

给疲劳的内心服点“兴奋剂”	055
随遇而安，一切顺其自然	058
不要成为欲望的奴隶	060
以良好的心态来保持健康的睡眠	062
在书的海洋里放松自己	064
适当放松自己，不要把生活和工作的发条上得太足	066
保持快乐最重要	068
谨防“灰色心理”滋生蔓延	070
别让自己变成一台“忧虑机器”	071
少一些嫉妒与猜疑	073
别让金钱蒙蔽了自己的双眼	076

第四章 心态解压：拥有好心态，身体再忙心理也轻松

积极地面对压力	081
---------------	-----



练就一颗平和的心	083
乐观面对挫折和压力	085
冷静的心态往往是抵抗压力的必要因素	087
清除消极的心态	089
遇事想开些，不要去钻牛角尖	091
适时地予以放弃	093
不为得失而忧愁	095
遇到不幸，多运用“阿 Q 精神”	097
莫为一些小事而影响自己的生活	099
不要让别人的议论成了生活的风向标	101
知足者常乐，能忍者常安	103
别让心弦总是紧绷着	106

第五章 情绪解压：

天天好心情，再大的压力也会望而却步

拥有一份淡泊之心	111
忙碌中要学会休闲	113
把不佳的情绪转移走	115
以乐观豁达的心情面对挫折和压力	117
用“幽默”把压力化为轻松一笑	118
不要让悲伤永远笼罩在身边	120
不让愤怒左右我们的情绪	122
失败面前要保持内心的平衡	124
学会给自己的心情松绑	126



第六章 心理解压：用“心药”医治你的“心病”

心境抑郁者要用“心药”来医	131
增强自信，克服自卑	133
让浮躁的心绪沉静下来	135
不要过分担忧	137
处于“忘我”的状态可以使心灵的天空一片晴朗	139
不要从心理上被贫穷压倒	141
学会拭去心灵的灰尘	144
遇事过分计较只会活得更累	146
享受孤独，让人生多些平静与安详	148

第七章 变通解压：无法改变的就学着去适应

拒绝不了的烦恼就要积极去化解	153
用适当的方法缓解压力	155
将挫折视为机遇	158
舍弃是另一种更宽阔的拥有	160
稍微变通一下，快乐就能唾手可得	162
不属于自己的就放手	164



第八章 职场解压：不要被工作中的烦恼所累

“高效”是化解压力的有力武器	169
让工作跟上自己的节拍	171
提高竞争力，让自己轻松工作	174
正确处理同事之间的合作与竞争关系	179
为自己的错误负责	179
比别人提前十分钟行动	182
善于利用点滴时间	185
一次只做一件事	187
把工作分派给他人去做	190
把注意力放在自己和别人的共同点上	192
每天抽点时间来放松自己	193

第九章 宣泄解压：为压力找个排泄的“管道”

减轻压力保持健康心态的七个方法	197
笑出轻松，哭中发泄	200
观花赏乐，陶冶情操	203
经常做做减压操	205
疲劳时，让自己彻底放松一下	207
劳逸结合，让快乐融入生活之中	210
学会缓解快节奏生活造成的压力	212



第十章 压力变动力：给压力一个热情的拥抱

勇于面对压力	217
向压力开战，绝不言退	220
借助压力实现梦寐以求的突破	223
在压力面前做个乐观者	225
用积极的自我暗示摆脱压力	227
善于利用逆境，从变动中另创机会	230
学会把“危机”化为契机	232

第一章 压力危害： 压力猛如虎，偏爱大忙人

当今，沉重的工作压力，紧张的生活节奏，让越来越多的大忙人感到压抑和沉闷。哪怕是钢梁，不断给它加压，它也会弯曲、断裂，何况于人呢？专家研究表明，超负荷的压力如老虎一样凶猛，足以摧毁人们生命的坚固堡垒。



压力直接危及人体健康

在压力日益增大的环境中，许多人已不知不觉地成了工作和生活压力的奴隶，而且，他们长期处于紧张状态的身体，也开始不断发出不和谐的信号。科学研究报告表明，长期处于紧张状态可以对人体健康产生致命的影响。

国外专家研究表明，长期处于紧张状态会对人体健康产生致命的影响。在一个快节奏的现代社会里，人们实际上不仅要在工作中承受这种快节奏所带来的巨大压力，同时还要承受一个高度发达的社会环境给人们的生活所带来的压力。

一项科学研究结果表明，当一个人由于工作和生活压力所迫，长期处于紧张状态时，其体内有一种叫做 IL-6 的免疫蛋白的浓度会超过正常值，这种存在于血液中的 IL-6 免疫蛋白是一种能够引发炎症的物质。研究证明，该免疫蛋白与一些中年人易患的疾病，如心脏病、糖尿病、骨质疏松症、虚弱和某些癌症有关。研究结果还表明，紧张对人体健康产生的影响与人的年龄增长成正比，岁数越大的人，紧张状态对其健康所产生的损害也就越大。此外，研究人员还发现，那些工作或生活在紧张环境中的人，容易做出一些会使 IL-6 浓度升高的事情，例如吸烟或猛吃猛喝，而吸烟和猛吃猛喝导致的发胖都会使 IL-6 浓度上升。同时，研究人员告诫说，那些身处紧张环境中，但尚未出现严重疾病的人，千万不要以为自己的“抗压能力”很好，因为，压力对人体健康的影响有个累



给大忙人看的解压书

积的过程。

在这项长达6年的跟踪研究里，研究人员还发现，让人紧张的不仅是工作，还有生活。研究表明，那些需要长期照顾家中重患者的被调查者的心理紧张程度和孤独感会持续很久，这些人的体内通常会出现高量IL-6。因此，研究人员指出，那些上有老，下有小，且自己年龄已进入中年的人，不但要缓解工作中的压力，同时应注意缓解生活环境的压力对自己身体所产生的影响，因为IL-6的持高不下，会诱发许多疾病。

人生有压力是不可避免的，明白了这一点，就要学会自我“减压”，举重若轻，化解由压力带来的紧张情绪。

当一个人步入中年后，工作上的压力通常表现为，所担负的责任更多了也更重了，生活上的压力则表现为，膝下儿女要操心的事越来越多，家中老人的健康问题也越来越多。在这种情况下，专家建议，中年人应学会“举重若轻”，自己给自己减压。对上司赋予自己的工作重任应以乐观的心理去对待，千万不要自己给自己无谓地增加压力。人们常说的“工作是永远做不完的”，并非没有道理。实际上，时时刻刻都挂念着工作，并非一种理性的对工作负责的态度。因为，从客观上讲，人所能承受的压力毕竟是有了一定限度的。因此，光敬业还不行，还应讲究如何在保持自己身心健康的情况下更好地敬业。

人们在工作中和生活中所遇到的压力是各种各样的。减轻这些压力有一个通用配方，这就是“诉苦”。每当自己感到有压力时，不妨找自己的好朋友倾诉一下。如果一时找不到合适的朋友听自己倾诉，自己对自己倾诉对减轻所遇到的压力也是有帮助的。有不少人认为向别人倾诉自己的苦处，是一种懦弱的表现。实际上，倾诉内心的郁闷是一种科学的心理排遣方式，与勇敢与否没有任何联系，因此，感到自己有压力的人不妨多采用一下这种方式。



压力，职业人士心理疾病的根源

北京某医院心理疾病著名的治疗专家指出：压力，已经成为都市白领心理疾病的祸根。工作压力过大，会进而产生许多心理问题和心理疾病。

黄先生从小就是老师和家长眼中的好孩子，一直是班上的干部，经常得到来自不同方面的赞扬。但到机关工作后，感到压力特别大，不仅承担的工作繁重，还得不到上司的赏识，而且，与同事也相处得不融洽。在生活上也很不规律，本来睡觉就很晚，躺在床上仍很兴奋，难以入睡，好不容易睡着了，很快又醒了，醒了之后又很难入睡，做梦也很多，第二天起床时头昏昏沉沉的，身体很疲劳，胃口也不好，皮肤灰暗，缺乏青春活力。

专家对上述情况进行分析后，指出黄先生的情况属于压力型失眠。黄先生为人正直，看不惯一些同事圆滑的处世方式，认为自己默默做了那么多工作，上司不但看不到，而且有时还在众人面前当众批评自己，这使黄先生感到很不平衡，并且感到受了很大的挫折，造成人际关系紧张。

在我们的现实生活中，与黄先生同病相怜的人大有人在。在许多人看来，写字楼中的白领一族是生活得非常惬意的一个群体，他们有较高的文化层次，体面的职业，稳定的收入。但在最近由北京心理危机研究和干预中心所作的一个关于中国人自杀问题的研究报告显示，都市白领的自杀率和自杀倾向正在不断提高。



给大忙人看的 解压书

一位姓周的白领人士向专家咨询：“我现在可以说是进入‘有钱族’了，月收入一两万元，但是，我怎么还没有以前穷的时候快乐？以前我在机关工作，工资才有二三百元，那时和一帮好朋友侃大山，所谈的目标就是挣大钱。于是我辞职到保险公司后拼命工作，很快就爬到了部门经理的位置，但是，我的时间几乎都被客户占据了。妻子嫌我晚上不回家陪她吃饭，朋友嫉妒我，上司更是鞭打快牛，给我不断地加任务，我里外不是人！虽然我可以随心所欲地花钱，可我怎么就没有幸福感？为什么总感到心里不痛快呢？”

根据心理医生多年的治疗经验表明，包括白领一族在内的都市男人的心理压力主要来源于工作和家庭。专家分析说，在竞争越来越激烈的今天，男人们都在卖力工作着。同时，他们还需要时刻费心地揣摩着老板的每个举动，每个眼神，时刻警惕着同事对他们职位的觊觎。这些都让他们产生了巨大的心理压力。而家庭中衍生出的压力，更给他们脆弱的心理雪上加霜。忙于工作，让他们缺少了与家庭的交流和沟通，婚姻问题、子女教育问题以及感情出轨等问题接踵而来。在工作压力和家庭压力的夹缝中，都市男人走得艰难而尴尬。

专家进一步说，在来医院就诊心理问题的病人中，女性所占的比例远远高于男性，但这并不能说明女性心理压力更大。

专家认为：首先，社会公众对男性的期望值是事业有成。如果女性事业不成功，但她把孩子教育好，做了丈夫的贤内助，她也是成功的。而男性就没有退路，他们只能在事业上成功，才能得到大家的承认。因此，如果男性工作不顺利，出现暂时的挫折，他们心理上的压力就特别大。其次，在公认的标准中，男性是强者，就应该承受一切，“男儿有泪不轻弹”是对男性最直接的要求，这样，男性精神压抑的结果，必然会影响他们的身心健康。

专家说，男性的这些特点，不仅对他们的心理疾病是一种加重，而且给治疗带来了非常大的障碍。男人们处在一个更加容易崩溃的边缘。

更令人忧虑的是，很多男性有了心理压力后，经常通过一些不健