

心身兼顾

Release Pressure

放下重负

健康需要好心态

Release Pressure

Release Pressure

现代减压手册

Release Pressure

杨放如 编著

Release Pressure



Release Pressure

重塑自我

轻松生活

人民卫生出版社

健康需要好心态——

现代减压手册

杨放如 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代减压手册:健康需要好心态/杨放如编著.

—北京:人民卫生出版社,2005.10

ISBN 7-117-07029-3

I. 现... II. 杨... III. 心理保健—手册

IV. R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097922 号

健康需要好心态

现代减压手册

编 著:杨放如

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话:010-67605754

印 刷:北京铭成印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/24 印张:11

字 数:299 千字

版 次:2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-117-07029-3/R·7030

定 价:25.00 元

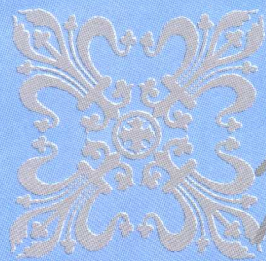
著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



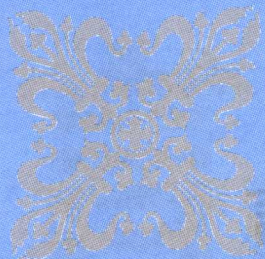
- ❖ 如今有谁活得不累呢？幸福似乎总是遥遥无期，烦恼却整日挥之不去，心身疲劳怎么办
- ❖ 怎样面对学习、工作、婚恋、家庭、人际关系及疾病压力
- ❖ 何时告别痛苦？揭穿不快乐的 28 个理由
- ❖ 为何有人会无缘无故紧张或担忧
- ❖ 患“职业枯竭症”者为何日渐增多
- ❖ 是“怀才不遇”，还是“孤芳自赏”
- ❖ 刚度完蜜月为何烦恼就没完没了
- ❖ 他为何会得性病？怎样避免婚外恋的悲剧

.....



作者简介

杨放如，中南大学湘雅医院心理卫生中心副主任、副教授，在职博士，从事心理咨询、临床心理学与心身疾病的科研、临床及教学工作多年，发表有关心理治疗及心身疾病防治的研究论文20余篇，被科学技术部、中宣部、中国科协联合授予“全国科普先进工作者”荣誉称号；曾多次应邀在电视台、电台和社区等场所举办心理健康讲座和心身保健讲座；在《健康报》、《大众卫生报》、《家庭导报》等多家报刊杂志上发表有关心理健康、心身保健等方面的文章200余篇，主编《大众心理健康指南》、《中老年心身保健手册》、《不就是高考吗·学生和家长心理辅导》等专著4部。



前言

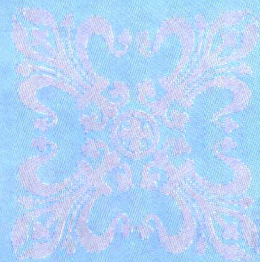
压力时代的生存策略

——学会自我保护，享受健康快乐

信息社会给人们的生活带来了极大的便利，现代人真幸运，“足不出户即知天下事”，鼠标一点就能畅游世界；“嫦娥奔月”等古人的梦想今天也已经完全成为现实！粗看起来，现代社会几乎显得是无所不能的，而且这个世界又有那么多的“能人”、“强人”。相对而言，我们就越是觉得自己是多么的渺小与无能；放眼四周，总是“人外有人，山外有山”，而且一山更比一山高，几乎没有谁给我们任何喘息的机会；可以说，这是一场永不停息的全球性竞争！故当代具有郁闷、焦虑和危机感的人数自然比以往任何时代都要多。

面对生命的重重压力，被分数、学历、职位、生意、利润、房子、职称、家庭纠纷、经济困境等弄得焦头烂额的现代人，除每天必须按照规定去机械性地完成某些定额工作指标外，还需要另外去寻求继续学习、个人提升以及新的事业发展的机会等，名目繁多，故无暇去顾及自己的身体！尽管不少人也在独自与“压力”抗衡，与“压力”孤军作战，然而经过种种的尝试后，四处碰壁，结果也不尽如人意，有的最终陷入了一种心身疲惫、职业枯竭或亚健康等状态之中，甚至是深陷种种心身疾病的“重围”之中，备受折磨，这无疑是一个悲剧！然而又有谁来帮助你“解围”呢？

在压力来临时我们有时显得很无奈，或感到束手无策，其实这些并不是意味着您个人的“无能”，也不要抱怨是自己未能尽力，而是社会几乎根本就没有提供给我们系统的“减压”知识，也没有谁



前言

给我们提供“减压”的训练机会和场所，单靠自己独自摸索要走多少弯路、要积累多少年经验才能真正走出人生的逆境和低谷？谁又耽误得起这么多时间呢？

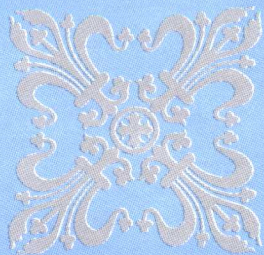
实事求是地说，面对生活多重压力的挑战，其本身就确实存在着专业性很强的技术和技巧，因缺乏科学的压力应对措施，当然就有可能被“压力”拖垮。不过值得庆幸的是，往者虽去，来者犹可追，亡羊补牢，犹未为晚；从现在起，我们每个人都还来得及补上这一课，也惟有迅速提高自己对压力的应变能力，才能在现代高竞争社会中占有先机，以减少压力给我们带来的损失，从而避免未来新的遗憾。

总之，压力、心理危机逼近现代人，可以说压力面前人人平等，关键是看我们该怎样应对？谁先找到减压的尚方宝剑，谁就是赢家！本书系统介绍了科学地减轻心身压力的基本方法以及缓解日常学习、工作、人际交往、婚恋家庭及疾病等压力的具体措施；并为大家提供一系列在危机降临和遭遇意外灾难时的有效应对方法和应急程序。相信本书在帮助读者有效处理日常生活的压力和减轻意外事件的冲击两方面均会有所裨益。请重视您与生俱来的权利：关注心身健康，享受轻松快乐和高品质的人生！

中南大学湘雅医院

杨放如

2005 年 8 月



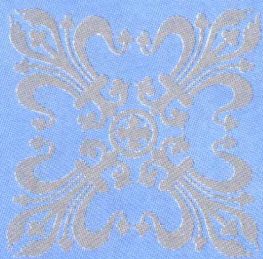
致谢

本书承蒙清华大学医学院精神卫生学研究室主任刘破资教授(博士生导师)审校;且在本书的编写过程中,湖南省科学技术协会主席何继善院士、湖南省科学技术协会党组书记王凤飞、湖南省科学作家协会理事长邹志强与副理事长刘春笑、湖南省社会科学规划办公室肖君华主任、中南大学湘雅二医院精神卫生研究所郝伟教授(博士生导师)、中南大学公共卫生学院院长肖水源教授(博士生导师)、湖南省科学技术协会普及部王军强部长、湖南省科学技术协会学会部谢鲁生部长专家学者均对本书提出了很多建设性的修改意见,湖南省科学技术协会、中南大学、湘雅医院的各级领导及湘雅医院院办、党委办、科研办及门诊与健康教育中心、心理卫生中心的同事们也给予了大力的支持与帮助,在此一并致谢!

由于笔者水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请广大读者和专家指正。

杨放如

2005 年 8 月

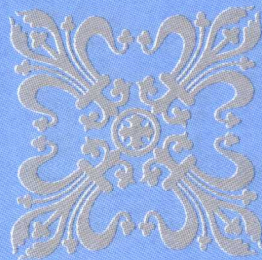


目 录

壹

一、现代人生存压力概说	1
1. 为何有时人们会无缘无故紧张或担忧	3
◎ 怎样及时发现自己无意识的紧张	3
◎ 什么是习惯性的心身紧张反应模式，谁束缚了你的自由	4
◎ 紧张是天生的还是后天形成的	4
◎ 区分“本”与“末”，不要本末颠倒而“舍本逐末”	5
◎ 有所不为才能有所为，有所放弃才能有所收获	6
2. 人们为何对过去的错误或不良行为难舍难分	6
◎ 老专家晚年心灵“剧痛”、食寝不安原因何在	6
◎ 放弃错误怎么会如此之难	7
◎ 她为什么闹着要离婚	8
◎ 健康成功有奥妙，谁做到谁受益，早做到早受益	8
◎ 实事求是、坚持真理何难之有	9
3. 现代人心身压力的主要来源	9
◎ 为何她总想与丈夫及情妇同归于尽	9
◎ 他为何时不时有厌世念头	9
◎ 她究竟该穿什么样的衣服为好	10
◎ 学习与考试的压力	10
◎ 工作和经济的压力	10
◎ 社会和人交往的压力	11
◎ 生活和婚恋家庭的压力	11
◎ 环境污染的压力	11
◎ 现代不良生活方式、疾病及意外灾难的压力	11
4. 减轻压力的有效途径：心身放松模式的重建	12

目录



壹

- ◎什么是健康和心身放松的反应模式 12
- ◎江山易改，本性“可”移，不要错过自我改变的良机 12
- ◎后悔不如行动，早治不如早防，预防胜过治疗 13
- ◎压力事件无法控制，减轻压力有法可循 14

贰

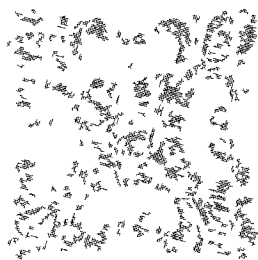
二、心理减压与心理健康 15

- 1. 怎样选择快乐，何时告别痛苦 17
 - ◎忧郁症、“情绪感冒”真会成为新世纪流行病吗 17
 - ◎不快乐的症结究竟何在，为何有人总瞧不起自己 17
 - ◎盯着“我不能做什么”易灰心，找到“我能做什么”添信心 18
 - ◎快乐无需等待，现在就可以告别痛苦 19
 - ◎“先天下之乐而乐”，“后天下之忧而忧” 19
 - ◎快乐不会从天而降，“乐观态度”需尽早训练 20
 - ◎人生境遇好坏交替，好心情却由自己选择 20
 - ◎快乐不是“寻欢作乐”，战胜困境分享真快乐 21
- 2. 是“知足者”常乐，还是“知不足者”常乐 21
 - ◎了解自己的最大需求是什么 21
 - ◎不进则退，“知足常乐”有何前提条件 22
 - ◎为何有时“知足者”常不乐，“知不足者”常乐 22
 - ◎逆境中“知足者”常乐，顺境中“知不足者”常乐 23
 - ◎潇洒走一回，该放手时要放手，得饶人处且饶人 23
- 3. 您的心情还好吗？走出不快乐的常见认知误区 24
 - ◎为何同一件事有喜怒忧伤等截然不同的情绪反应 24
 - ◎究竟是谁让你不高兴 24
 - ◎揭穿不快乐的 28 个理由 25

目录

◎避免“是的，但是”的消极思维模式	26
◎学会自我肯定，及时勉励自己	27
◎“横看成岭侧成峰”，变换角度乐融融	27
4. 人格与健康	
——活出尊严与品味来	27
◎弄虚作假者有真快乐吗	27
◎什么是健康人格，为何抵抗诱惑如此之难	28
◎最诚实者最聪明，虚伪与真理永远无缘	30
◎健康容不得虚伪，人格扭曲将给身体带来伤害	30
5. 请用“爱”来替代种种“恨”	
——智慧人生，源自爱心	30
◎王先生为何要报复他的同事	30
◎“爱”如何演变为“恨”？“窝里斗”原因何在	31
◎人际关系怎样做才会“有求必应”	32
◎首先学会关爱他人，才会得到真爱回报	32
◎怎样化敌为友，变“恨”为“爱”	33
◎与人方便，与己方便，吃亏者必有“后福”	33
◎贪图小利反而因小失大	34
◎关心他人，关爱自我，宽容他人，善待自己	34
6. 幸运之神何时降临	
——“赌”因与投机心理	35
◎为何地下“六合彩”等赌博活动屡禁不止	35
◎天上不会掉下馅饼，投机取巧反受其害	35
◎不要盲目跟随社会潮流	37

目录



◎ 勤劳致富，早日打破黄粱梦	37
7. 总是遇到左右两难的局面，该怎样抉择	37
◎ 生活中为何有这么多的冲突	37
◎ 什么是趋避冲突、双趋冲突及双避冲突	38
◎ “顾此”将“失彼”，需权衡得失，谨慎选择	39
◎ 承认冲突、挫折的客观性，积极解决现实问题	39
8. 从“无聊产业”的兴起说起	
——如何应对空虚	40
◎ 生活怎么老是“老调重弹”、千篇一律呢	40
◎ 精明的商人正利用人们的“空虚无聊感”大发其财	40
◎ “活得无聊”、“活得累”是生活停滞不前的一种内心抗议	41
◎ 任何好吃、好玩的都会吃腻、玩腻，生活需有所创新	42
◎ 善于在平淡中发现生活的亮点	43
◎ 升华和利他行为可排解空虚	43
◎ 采取积极应付机制，不花钱或少花钱同样能战胜空虚	43
◎ 心理成长可持续终生，学习、创造谁都不晚	44
9. 借酒消愁愁更愁	
——谁束缚你，何以解愁	44
◎ 酒醒后痛苦依旧，剪不断，理还乱，怎么办	44
◎ 什么是心理防御机制，为何人们会想方设法掩饰自我	45
◎ 避免消极的自我应对方式	46
◎ 不要麻醉自己或自欺欺人	48
10. 提高“情商”，平息怒气	48
◎ 经常是“怒发冲冠”，为何我的脾气会如此暴躁	48

目录

贰

◎什么是“情商”，主要包括哪些方面·····	49
◎不要代他人“受过”·····	49
◎正确对待批评，遇事要冷静·····	50
◎制怒秘诀：延缓发怒的时间·····	50
11. 与人攀比的苦恼	
——虚荣腐蚀心灵·····	51
◎为什么她日子过得越来越难、越来越累·····	51
◎为何人们要竭力维护身份、地位等“面子”·····	51
◎虚荣给自己带来多余的压力和烦恼·····	52
◎与别人攀比要得法，急功近利害人害己·····	53
12. 戒“烟”为何如此之难	
——战胜同伴压力，果断戒除烟瘾·····	54
◎“烟酒开路”，不抽烟真的就不够交情吗·····	54
◎为什么烟民（包括青少年烟民）会增多·····	55
◎流行与时髦的不一定全好，需择善而行·····	55
◎对于不良习惯，要敢于“不合群”·····	56
13. 我已迷恋网络游戏，怎样才能走出困境 ·····	56
◎为何有人可以废寝忘食、通宵达旦地玩电子游戏·····	56
◎青少年容易受社会不良习气的影响·····	57
◎成瘾行为是一种消极和病态的心理满足方式·····	57
◎成瘾者常不择手段、不计后果，对己造成伤害·····	58
◎增强是非辨别能力，抵制不良诱惑·····	58
◎勇于面对现实，果断地告别不良行为·····	58
14. 少一分牢骚，少一分痛苦 ·····	59

目录

贰

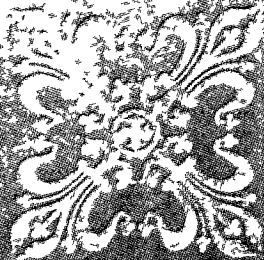
◎他是怎么活活地被气出病来的	59
◎怨天尤人不会给自己带来机会	60
◎不要对别人和家人期待过高	61
◎学会对自己的情感和行为负责	61
15. 不要沉溺在过去的“伤痛”中耽误自己	62
◎人生的游戏规则就是不能悔棋，他需要背一辈子“黑锅”吗	62
◎什么是创伤后应激性障碍	62
◎因为受过伤害就永远不能快乐了吗	63
◎接受某些无法改变的现实	64
◎运用“痛苦释放法”及时解救自己	64
◎即使是别人伤害了你，但自暴自弃又究竟报复了谁呢	65
◎成长需要代价，一切挫折就权当是交学费而已	66
16. 你的情绪易受舆论和他人的影响吗	66
◎有人为何会喜欢别人奉承或奉承别人	66
◎你知道一个人潜藏的能力有多大	67
◎接纳自我，不过分追求别人的赞许	67
◎你的能力究竟已利用几成？千万别小瞧自己	68
◎自尊自爱，不珍惜自己者难于去爱护别人	68
◎尽力而为，不过分地计较回报	68
17. 危机境遇中常见哪些心身反应，如何求得转机	69
◎什么是危机，危机有哪些种类	69
◎危机给人们带来哪些伤害和心身反应	70
◎面对危机时应具备的基本心理素质	71
18. 怎样应对意外危机事件	72

目录

目

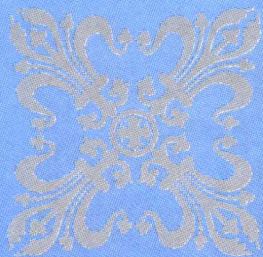
◎危机处理中不可缺少的创造性和灵活性思维	73
◎快速的心身反应能力和社会适应能力	73
◎具有良好的自知力和健全的意志力	73
◎充分考虑危机的即时危害和远期后果	73
19. 出现过分紧张和恐惧时该怎么放松	74
◎他为什么惧怕上班	74
◎为何他害怕进考场	74
◎心身放松疗法简介	75
◎音乐放松方法	77
◎其他放松和康复方法	78
◎考试焦虑症的应对措施	79
20. 男性减压区：男人有泪“可”轻弹	81
◎算是不错的医生啦，为何对自己的病无可奈何呢	81
◎成功男性也常需要“心理按摩”和放松	82
◎“笑一笑”最好，宣泄苦闷“哭一哭”也无妨	83
◎男子汉需要学会刚柔相济、劳逸结合	83
◎降低对自己过高的期望值，适可而止	84
21. 女性减压区：争取平等，克服依赖	84
◎“半边天”真能享受到平等权利吗	84
◎女性悲剧的原因究竟何在	85
◎弱势群体自我保护的当务之急是摆脱依赖	86
◎女性减压捷径是“自我解放”、“自我松绑”	86
22. 学生减压区：学得开心，玩得痛快	87
◎心理成长具体包括哪些方面	87

目录



贰

◎学习压力的主要来源有哪些	88
◎什么是恶性循环, 列出自己陷入种种恶性循环的清单	88
◎脑子越用越灵, 建立良性循环的具体程序	88
◎积极的输入带来积极的输出, 消极理念磨灭成功的希望	89
◎尝试一些自己不喜好之事, 试图建立新的兴趣	90
◎不退缩就能找到路, “天无绝人之路”	90
23. 中年减压区: 事业有成, 预防早衰	91
◎中年人心身健康的现状	91
◎中年生活是人生的转折点	92
◎中年是人生充满经验和智慧的阶段	92
◎中年是事业的黄金季节	93
◎忍辱负重的同时要避免过劳	93
◎架起家庭关系沟通的桥梁	94
◎减少消耗, 珍惜光阴	94
◎预防为主, 争取疾病的早期诊治	94
24. 老年减压区: 老有所学, 老有所为	95
◎怎样正确理解老年和欢度人生第二春	95
◎心理老化与生理衰老是同步的吗	95
◎老年期仍具有一定的心理发展潜能	96
◎尊重自然规律, 适当发展某些替代能力	96
◎老有所学, 老有所为, 老有所用	97
◎培养健康的生活方式, 量力而行	98
◎不要把岁月的增长当成一种负担	99



目 录

叁

三、婚恋减压与家庭幸福	103
1. 夫妻关系怎样才能达到和谐	105
◎你真的了解你的另一半吗	105
◎为何人类的大部分烦恼都来自于家庭	105
◎爱情需要“互爱”而不是“互怨”	106
◎夫妻出现冲突时先用镜子照自己，查自己的问题	107
2. 婆媳、翁婿之间相处难怎么办	107
◎是婆婆处处挑剔媳妇，还是媳妇与婆婆处处作对	107
◎为何婆婆难说媳妇好、媳妇难说婆婆好	107
◎婆媳、翁婿之间需互敬互爱和相互宽容	108
◎避免直接指责和相互抱怨	109
◎不把自己的观点强加给对方	109
3. 怎样减少两代人之间的矛盾	110
◎代沟真的存在吗	110
◎相互理解，各退一步，相互包容	110
◎孝敬长辈，尊敬晚辈	111
◎尽早放手：儿女越独立，父母越轻松	111
4. 浪漫恋情与现实婚姻之间差距何在	112
◎是浪漫婚姻幸福还是传统婚姻幸福	112
◎婚前的山盟海誓为何转瞬即逝	112
◎婚前签订婚姻契约究竟好不好	113
◎永恒的爱情常以现实和理性为基础	114
5. 刚度完蜜月为什么烦恼就没完没了	114
◎为何婚后我先生整个地变了一个人	114