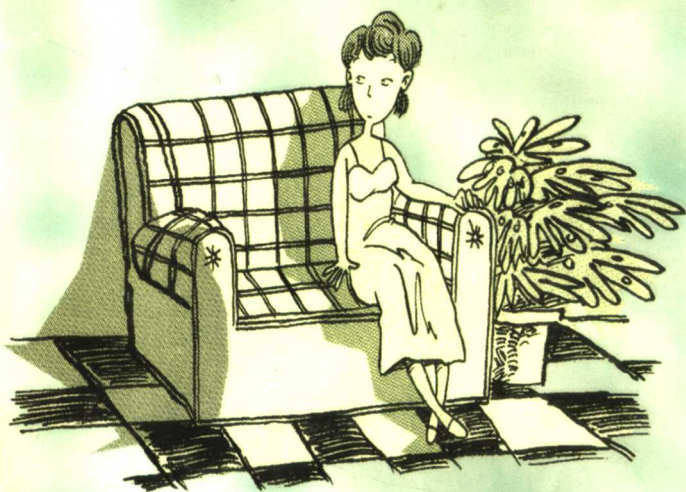


都市女性

东方 主编

减压良方



河北美术出版社

策 划: 天问工作室

责任编辑: 王素芝 苏建民

平面设计: 李中强 徐柏生

电脑制作: 柏生·金卡通设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

都市女性减压良方/梅洁编著. —石家庄: 河北美术出版社, 2003.1

(当代都市女性精神生活丛书/东方主编)

ISBN 7-5310-1826-8

I. 都… II. 梅… III. 女性 - 心理保健 - 通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091242号

当代都市女性精神生活丛书

都市女性减压良方

河北美术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷

880毫米×12

2003年1月

第1年1月第1版

定价: 15元







都市

女性减压良方

DUSHI NÜXING JIANYA LIANGFANG

写给当代都市女性的一封信

(代总序)

亲爱的都市女性朋友，你现在最想要的是什么呢？让我们一起来猜猜看。

有人说，我最想要的就是“姣好的面容+匀称的身材+优雅的气质+……”这样的要求看起来很过分吧？不！其实并不过分。在过去也许很难实现，但今天你一定能够得到。不信吗？那就请到《都市女性形象教室》里走一遭，出来后，你会发现……

有人说，近来工作、生活和学习的压力都很大，希望能够找到一些“灵丹妙药”以缓解心头的压力。这世上有这样的“灵丹妙药”吗？答案是肯定的！只要你尝试一下《都市女性减压良方》，那里面一定会有一剂“药方”正是你寻觅已久的。

有人说，如果我能拥有美好的爱情、美满的婚姻，那该多妙！如果我在爱情或婚姻方面遇到困惑时，能够得到及时而有效的指点，那该多好！其实，这又有何难？无论你是身处“围城”之中，还是徘徊于“围城”之外，甚至正骑在“围城”的墙上，《都市女性婚恋之旅》至少可以作为一面镜子，折射出你的过去、现在甚至将来。

有人说，如今不愁吃、不愁穿，咋就提不起神，感到闷得慌呢？怎样才能节假日、逢年以及过节时找回我小时候的那



种快乐劲头呢？果真如此的话，那你不妨拓展一下休闲的内容，体验一种全新的《都市女性精神休闲》。

这就是“当代都市女性精神生活丛书”期望给您带来的东西。

有人说，以“女性”为名的书是为女性写的，因为女性有一些特殊的心理问题需要解决；也有人说，以“女性”为名的书是为男性写的，因为男性总是希望了解女性。在现时代，男性应该怎样像朋友一样地了解女性，理解女性？女性又应该怎样认识自己，了解自己丰富多彩、变化微妙的心理生活？如何运用心理技艺处理好自己的学习、工作、恋爱和婚姻？如何在充分享受充裕的物质生活的同时，保持良好的精神生活状态？一个美好的都市女性形象是如何造就的？压力的消除有哪些好办法？如何把轻松愉快从恋爱保持到婚姻生活？善于思考的女性是怎样做的？哪些知识有助于完善女性呢？这套丛书不只是用头脑而且用心，更确切地说是用整个身心来表达；不是从理论上而是在实践中与您一道来讨论这样的问题。

从理论上讲，“想要的”和“能够实现的”之间总有一段距离，在不同人的眼里，因为视角的不同而使这段距离或长或短。实际上，这段距离的长短最终取决于一个人的心理状态。当然，如果你学会了相应的方法，就能有一个良好的心态，这段距离就会变得很短直至没有。

从现实上看，在近期一项对京、津、沪等23个省市的数十万女性进行的“新美好女性”的问卷调查结果中，我国著名电视节目主持人、阳光卫视总裁杨澜以54.1%的支持率获得“美好人物”评比第一名，比位于第二名的“美好人物”王菲高出



了许多。并且，绝大多数女性同意女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽的。美好是一种不断走向或保持自然、健康、向上和精神充盈状态的过程。身处现代知识经济社会，中国都市女性表现出明显的求知和自我完善的意识倾向，她们对美好的认识日趋成熟，在女性所面临的各类挑战面前，她们有一定的独立理解与处事能力。因此，她们更相信，如果能从各种途径获得更多更有意义的指导和培训，她们会变得更出色，成为新美好女性……

总起来看，这是一套自助型的书籍。所谓“自助”，是说可以用来自己帮助自己。为了使这套书更具有可操作性，在书中安排了一些“小作业”。如果你能认真真地完成这些“小作业”的话，我们保证你会大有长进的。此外，为了减轻读者对本书的阅读负担，本书还配有一张张漫画插图，或夸张，或比喻，或折射，或借代，增加了直观性和趣味性，相信你一定能够在轻松地阅读中获得精神的成长、心灵的充实、思想的启迪。不过，要尽量慢慢地读，不要急于求成，边读边进行一些思考，再在自己的生活中多多体验和感受。

当然，你不一定会全盘同意这套丛书中所有的观点，但我们敢肯定，书中至少有一句话、一个观点、一项技巧是你所能认同的。如果你能认真TRY的话，假以时日，它们都一定会给你的人生带来真正的帮助。虽然TRY这个英文单词很简单，只有T、R、Y三个字母组成，但翻译成汉语时，不仅有“试”的意思，更有“努力”的含义。试想，一个人有了尝试的意识，再加上不懈地努力，那么，这个世界上还有什么事情做不成，还有什么事情做不好……



好了，我们已经与你分享很多了，到了该行动的时候啦！记住，这里的“行动=阅读+思考+训练+尝试”。赶快行动吧！

是啊，重要的不在于我们写了什么，而在于你读后做了什么，如何做的。毕竟，这是一个物质充裕而精神容易出现困惑的时代，这是一个讲求“包装”的时代，这是一个社会节奏不断加快的时代，这是一个变幻莫测的时代，这是一个充满挑战与机遇的时代，也是一个素质较量的时代。要想在激烈的生存竞争中成为卓越的都市女性，你必须看到自己就是一座金矿，你在这个世界上是独一无二的，你具有无限的潜能……请相信，“当代都市女性精神生活丛书”将为你打开一扇扇心的窗口，抚慰每一个心的角落。她就是写给那些渴望成功并渴望成为卓越女性，但又不知道自己具有什么样的潜能，如何开发自己的潜能以及如何避免出现精神困惑的都市女性的。只要你有此愿望，请打开这套书，读下去并按这套书所说的去做，坚持到底，生活将从此改观，你所渴望的成功正在前面等待着你。“面包”会有的，一切都会随你而来！相信你会通过阅读与训练而切身体会到“我是美好的，我能对付生活中的压力，我能充分享受恋爱的激情和婚姻的快乐。”你可以骄傲地说：“我的精神生活也是充裕而独特的。”

祝你心想事成！

东方

2002年6月于上海



都市

女性减压良方

DUSHI NÜXING JIANYA LIANGFANG

导 言

在一次朋友的聚会上，朋友说起她们公司最近发生的一件新闻：一位刚刚30岁出头的女同事，聪明又漂亮，孩子才4岁，可是她却毫无牵挂地跳楼自杀了。自杀后人们发现了她留下来的遗书。她在遗书中这样写道：“……整个的身心陷于工作的重负中不能自拔；陷于无情的人事竞争中不能自拔；陷于……我是一个好强的人，我只能选择逃避的方法……”说到这儿，朋友不无感慨地发表自己的想法：“现代社会，工作、学习、生活压力确实太大。有时，当我不堪重负的时候，也真想选择逃避，甚至幼稚地希望地球来个大爆炸吧，或者干脆美美地睡上一觉，永远不要醒来！”朋友的话立刻引起了大家的共鸣，于是大家纷纷围绕“压力”的话题议论开来……

由此我想到了曾经看到过的两则调查：

一则是世界卫生组织的调查报道：现代女性心理异常发生率高于男性。患功能性精神病、神经症、心身失调症、

暂时性精神失调症和抑郁症等的男女比例，女性均高于男性。

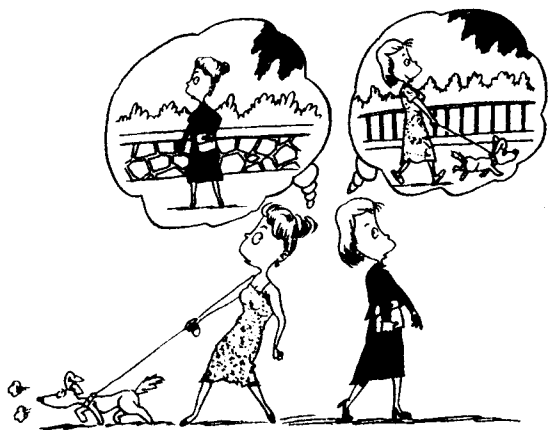
另一则是北京医科大学公共卫生学院与香港中文大学合作，对500名北京市城郊20~55岁的职业女性进行的健康状况调查，结果出人意料：生活、工作条件良好，受过良好教育的都市职业女性更易出现紧张、焦虑、易怒、抑郁现象，甚至时有自杀的念头。她们虽然身体健康状况优于农村妇女，然而精神健康状况显著不如农村妇女。

大家的议论以及两则调查引起了我对都市女性心理健康的关注。我言者无意地说：“如果有一本女性心理减压方面的实用书籍，一定会非常受欢迎。”朋友点头称是。突然，朋友仿佛茅塞顿开，指着我一字一顿地说：“你是学心理的，自己也曾有着亲身的压力体验，为何不自己尝试写一本？”于是，在朋友的鼓动之下，便有了今天的这本《都市女性减压良方》。

现代都市女性正面临着前所未有的挑战。改革洪流的冲击，社会竞争的加剧，科学信息的膨胀，生活节奏的加快，使女性心理上原有的平衡受到震撼。由于女性自身的生理与心理特点的制约，多重角色的困扰，以及传统观念的束缚，在现代社会生活中，往往面临着比男性更多的困惑与压力，心理冲突的发生较男性更为频繁。



亲爱的女性朋友，你在学习、生活或工作中感受到了压力吗？它对你的身心影响如何？你想超越自己，超越压力吗？如果你的回答是肯定的，请不妨试试本书介绍的减压良方，也许它并不能改变造成你压力的事实，但我们期望你能从中获得些许的启示，使你在压力面前，学会以一种积极、健康的方式对付外界的变化，期望你有能力在压力下仍保持清醒的头脑和高度的创造力，使你自信心更强，自我感觉更好！如果你暂时还没有感受到压力的困扰，而你又有时间的话，你也不妨读它一读，也许它可以帮助你形成一种积极的心态，在未来的某一天即使遭受重压，也不至于垮在压力之下。或许你还可以用此帮助你身处压力困境中的朋友。总之，希望此书对你有益！





目 录

第一章 测验压力： 都市女性压力几何

- 一、给你的压力打分……………(6)
- 二、绘制你的压力地图……………(10)
- 三、了解你的压力个性……………(27)

第二章 透视压力： 都市女性的一柄双刃剑

- 一、有了压力，你有何种反应？………(45)
- 二、面对压力，你采取什么对策？………(58)
- 三、利用压力，你拥有哪些法宝？………(79)



第三章 善待压力： 都市女性减压战略

- 一、摆脱“相恃意象”的烦恼：
试着与压力相处…………… (93)
- 二、没事偷着乐：
掌握快乐的原则…………… (108)
- 三、心动不如行动：
制定对付压力的行动计划…………… (118)

第四章 消解压力： 都市女性减压战术

- 一、给心灵加点润滑油：
实践放松技能训练法…………… (143)
- 二、永葆心情活力：
试试精神按摩法…………… (148)
- 三、让心灵的电梯上上下下：
学会理性情绪法…………… (163)



都市

女性减压良方

DUSHI NÜXING JIANYA LIANGFANG



第一章

测验压力：

都市女性压力几何



一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，带回了家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉戏和休息。它以为自己是一只鸡。

这只鹰渐渐地长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡一样，根本没有飞的愿望了。

主人试了各种办法，都毫无结果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来。

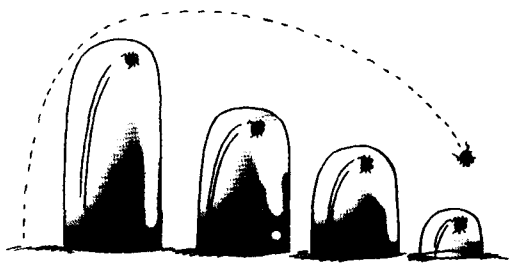
这个故事告诉我们，一个人的潜力的发挥往往需要有一定的压力，一定的压力可以激活我们的心理潜能。

不过我们也应看到，有时压力过大，则又可能会打破我们心理的平衡，使我们丧失成功的信心和勇气，导致自我设限。

科学家们做过一个有趣的实验：

他们把跳蚤放在桌上，一拍桌子，跳蚤迅速跳起，跳蚤跳起高度均在其身高的100倍以上，跳蚤真可以堪称世界上的跳高冠军！然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩，再让它跳：这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后，跳蚤改变了起跳的高度以适应环境，每次跳跃的高度总保持在罩顶以下的高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后，玻璃罩接近桌面，这时跳

蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。





跳蚤变成了“爬蚤”，是跳蚤丧失了跳跃的能力吗？事实并非如此，跳蚤丧失的不是跳跃的能力，而是多次的失败使它丧失了跳跃的勇气，它的心理系统被击败了，跳跃的欲望和潜能被自己扼杀了！

我们生活中，很多人又何尝不是如此？在遭受外界太多的批评、打击和挫折后，于是奋发向上的热情、欲望被自我设限地压制封杀了，于是焦虑、紧张、自卑、退缩、不思进取。

可见，压力对我们来说犹如弹簧，你给它的力太小，它根本不为你所动，你的心理潜能会很难激活，如果你给它的力太大，它的反弹力过于强烈，你会难以控制，你的心理会处于失控状态，甚至会损害你的心理平衡。只有适度的压力才可以激起适度的反应力，这样，不仅不会伤害你，而且会调动你的积极性，挖掘你的心理潜能。

都市女性朋友，你是否感受到压力？你的压力有多大？让我们首先来看看心理压力的形成。

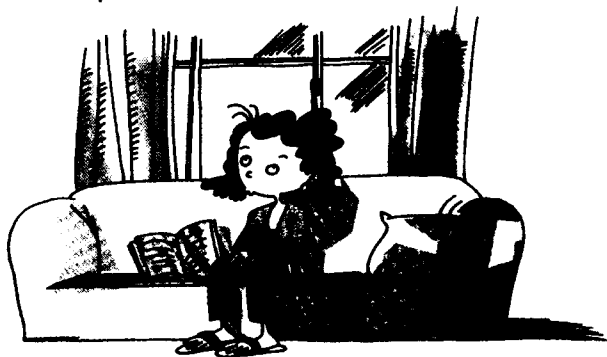
压力是你理想中所期望的状态与你现实中所处的状态之间存在着一定的差距时，你对这个差距的评价而产生的一种心理上的感觉。理想和现实的差距越大，这件事对你来说越重要，你的评价价值越高，那么你所承受的压力也就越大。可用以下的公式来表示：

$$(\text{理想状态} - \text{现实状态}) \times \text{评价系数} = \text{潜在压力}$$

例如：

你的理想状态：
一份理想的稳定的工作
良好的人际关系
美满的家庭生活
健康的身体……

你的现实状态：
企业不景气，面临下岗
与领导、同事关系紧张
与爱人经常发生冲突
令人痛苦的多种疾病



如果你意识到这些差距的存在，并且感受到它可能给自己带来威胁和危机，这都将令你产生潜在的压力。

压力是你心理上的感受。同样一件事，对你来说，可能已经形成了很大的压力，对他人来说，也许并不构成压力。外部诱因仅是构成压力的一个压力源，只有你同时在感受的基础上也产生心理上的不平衡，才会对你构成压力。所以，压力实际上是某种完全由你体内而产生的东西，压力并不在外部。