

谨以此书献给广大的职场人士

最完美的职场
解压读本

给心灵 做个按摩

——释放职场压力, 快乐并高效着

王勖平◎编著

学会释放压力是职场白领获得身心平衡的基石,
更是提升我们生活与工作质量的重要法宝。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

谨以此书献给广大的职场人士

最完美的职场
解压读本

给心灵 做个按摩

——释放职场压力, 快乐并高效着

王勔平◎编著

学会释放压力是职场白领获得身心平衡的基石,
更是提升我们生活与工作质量的重要法宝。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵做个按摩：释放职场压力，快乐并高效着/王勖平编著.
-北京：中国经济出版社，2009.7

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9272 - 6

I. 给… II. 王… III. 职业—应用心理学—通俗读物
IV. C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081472 号

出版发行：中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址：www.economyph.com

责任编辑：高书精 (电话：010 - 68319110)

责任印制：石星岳

封面设计：白长江

经 销：各地新华书店

承 印：北京市昌平新兴胶印厂

开 本：787mm × 980mm

印张：15.75 字数：210 千字

版 次：2009 年 7 月第 1 版

印次：2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5017 - 9272 - 6/F · 8202

定价：28.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，由我社发行部门负责调换，电话：
68330607

版权所有 盗版必究

举报电话：68359418 68319282 国家版权局反盗版举报中心电话：12390

服务热线：68344225 68341878

自序

一个7岁男孩在商店买了一个直径1米多长的大气球。到了家门口，男孩才发现一个令自己头疼的难题，气球太大，根本无法拿进房中。想从窗户中拿进去，可惜有防盗栏挡着。

男孩想尽了各种办法，横竖都拿不进去，后来，他又想试着挤压气球，却担心气球被挤爆了。

男孩一脸无奈地站在门口，束手无策。这时候，男孩的爸爸从外面回来了，看到儿子正在为气球的事儿发愁，就笑着对男孩说：“你为什么不先把拴气球的绳子解开呢？若是把里面的气放出来一些，不就可以从这个门进去了吗。”

一个“解”字就把男孩的大难题解决了，他真是一个聪明的爸爸。面对职场中的烦恼与压力，能否也用这个“解”字来解决呢？

快节奏的社会，越来越激烈的竞争给我们身心造成很大压力。面对激烈的竞争，很多人不堪重负，都会出现一些心理上的问题，比如闷闷不乐、睡眠质量差、容易激动、莫名烦躁、情绪低落等。

不少人觉得自己的情绪越来越糟，心态越来越不好。然而不管内心如何，工作都是不能放松的，甚至很多人以为只有拼命干，才能得到上司的赏识、加薪和晋升，将现有的压力化解。

也许，他们已经对自己身心的憔悴麻木了，甚至对身体的报警信号也充耳不闻。然而，如果一个人长期陷入情绪困境中，心理上的负担就会慢慢影响到正常的身体健康。我们的内心在哭泣，可我们无法听到。

有时，很多人即使发现自己的身心出现问题了，也是将问题的

解决寄托在他人身上，如找心理医生咨询，到医院、药店拿些药治疗。为什么不自己解压呢？也许我们的身心根本就没有病，只要我们将其中的不良情绪释放出来就行了。

当您翻开此书的时候，我想您有必要明白这样一个事实：2008年全国高校毕业生总人数达到559万，2009年应届毕业生将超过600万，全国各行各业等待安排就业者总数预计会达到2400万。同时，受严重的经济危机的影响，这一数字仍有不断扩大的趋势。这样庞大的待业人群给社会带来巨大压力的同时，势必也会给人们带来沉重的心理负担。

学会心灵自救是缓解自我压力的一个重要方法，它不仅能使我们的身心重新获得平衡，还是让我们获得成功的一个捷径，更是教自己不生病的最高智慧。如何拥有一份成功的事业，如何让自己同时收获健康和成功，是每一个职场人所追求的。很多人为了能让让自己拥有健康和成功想尽了办法，可就是忘记了自力更生进行自我心灵救助。

《给心灵做个按摩》正是一本写给这些人的心灵自助图书，本书的针对性强、涵盖面广，从原因、结果、方法等方面进行了阐述，并结合具体的事例进行了分析，而且通俗易懂，寓轻松、明晰的故事于深刻的道理之中，在娓娓道来中引导人们如何实现健康和成功共赢。

本书依据人们工作的性质和环境，针对许许多多困扰他们身心健康的问题，深入剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用、有效的帮助职场人解除情绪困境的方法，如掌控不良情绪法、保持良好心态法、自我暗示法、宣泄调节法、变换模式法、心灵平衡法、和谐沟通法、音乐疗法、催眠疗法、色彩疗法等。

此外，本书还根据职场竞争激烈的现状，利用大量的典型事例，分析遇到情绪困境时该怎样实施自我救助。书中列举了大量可供操作的方法和技巧，对于解除职场人心理压力很有帮助。相信本书一

定能够成为人们解除自我压力的健康枕边书。同时，我们对参与本书编写的成员：张志军、王振伟、贺子锦、韩媛媛、杨国辉、闫博、李忠良、赵静、李绍玲、李光亮、孙占领、呼建朝、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳、刘俊义、翟龙顺、张志勇表示感谢！

作者语

2009年5月18日

第一章 解压从心开始——心灵自救势在必行

- 快节奏:现代人的心理压力 / 3
- 压力对情绪的负面影响 / 5
- 心灵之毒正在蔓延 / 6
- 坏情绪毁了你的健康 / 8
- 可曾听见自己心底的哭声? / 10
- 每颗困惑的心都需要救治 / 12
- 心情好,工作、事业才能好 / 15
- 心灵自救:调节好自己的心情 / 16

第二章 掌控不良情绪法——洞悉自己的内心世界

- 情绪失控不只影响你的心情 / 21
- 别发火:愤怒会毁了你的生活 / 23
- 如何远离恐惧和焦虑? / 25
- 莫浮躁:心太急让你丧失方向 / 28
- 少感伤:一切痛苦都将过去 / 30
- 宽容些:冤冤相报何时了 / 32
- 抱怨只能让心情更灰暗 / 34
- 顺其自然:不要太焦虑了 / 35

第三章 保持良好心态法——做一个更积极的自己

好心态，让你做一个更积极的自己 / 41

好心态，让自己的心灵洒满阳光 / 43

增加点愉快的生活体验 / 44

看淡得失：不要在得失间徘徊 / 46

学会用微笑面对工作 / 47

有进有退：让他一步又何妨 / 50

看破挫折：胜败乃兵家常事 / 52

第四章 自我暗示法——凡事不要太悲观、消极

心理暗示：你说行，准能行 / 57

积极暗示的力量 / 59

好结果是想出来的 / 60

面对困扰不要太消极 / 63

在潜意识里播下积极的种子 / 64

让心中的消极情绪马上终止 / 67

第五章 宣泄调节法——心有不快及时宣泄

堵不如疏：心有不快及时宣泄 / 71

越想越烦：心动不如行动 / 73

倾诉：把心中的不快说出来 / 75

哭出来：眼泪可以化解你的悲伤 / 77

模拟报复：让情绪释放出来 / 79

换个事做：让情绪及时转移 / 81

第六章 变换模式法——不要在一个思维中挣扎

- 跳出固有模式释放压力 / 85
- 做一个看透本质的人 / 87
- 不过如此:换个思维想问题 / 89
- 走出洞穴:让自己及时解脱 / 92
- 柳暗花明:要拿得起,放得下 / 94
- 心灵超越:万水千山只等闲 / 96

第七章 习惯培养法——好心情来自好习惯

- 坏习惯搅乱了你的心情 / 101
- 好心情来自良好的工作习惯 / 103
- 管理好自己的工作时间 / 105
- 规律睡眠:别打乱自己的生物钟 / 108
- 不要让自己沉迷于网络 / 110
- 暴饮暴食:别跟饮食过不去 / 113

第八章 心灵平衡法——清除头脑中的病毒

- 心理失衡:压力来自生活节奏的变化 / 117
- 不要让自己迷失在现实与理想之间 / 119
- 孤独之毒:排解藏在心中的孤寂 / 121
- 抑郁之毒:不要总活在一个人的世界中 / 124
- 空虚之毒:让心中存一份信念和信仰 / 126

第九章 和谐沟通法——走出人际交往的心理障碍

- 社交恐惧:让自己勇敢走出去 / 131

强迫心理：对自己宽容点 / 133

敌对心理：没有人和你过不去 / 135

干涉心理：工作中不要好为人师 / 137

冷漠心理：不要事不关己，高高挂起 / 139

炫耀心理：过分炫耀遭人厌 / 140

第十章 自我认知法——帮你改变错误的认识

认知疗法：矫正不良行为的心理疗法 / 145

认知疗法中五种常见的认识歪曲 / 147

治疗：运用认知疗法克服情绪困扰 / 150

不要总觉得自己是个重要人物 / 152

不合理信念：他人一定要对我好 / 154

运用认知治疗技术战胜焦虑 / 155

第十一章 行为矫正法——纠正自己的不良心理和行为

行为疗法：治愈心灵问题的有效方法 / 161

操作1：系统脱敏法 / 163

操作2：厌恶疗法 / 165

操作3：条件操作疗法 / 166

操作4：模仿疗法 / 168

操作5：放松疗法 / 170

第十二章 音乐疗法——好音乐能化解心理障碍

音乐如药：让音乐和心共舞 / 175

好音乐能化解心理障碍 / 176

- 高声歌唱,缓解压力 / 179
- 轻音乐:让心灵在舒缓中回归 / 180
- 安静是一种释放压力的音乐 / 182
- 让音乐融化你心中的孤独 / 184

第十三章 催眠疗法——让心灵进入理想境界

- 催眠术:一种奇妙的心理疗法 / 189
- 建立自我催眠的训练计划 / 191
- 自我催眠及相关技巧 / 192
- 催眠可以克服你的心理障碍 / 194
- 冥想:让心灵进入理想境界 / 196

第十四章 运动养心法——心随身动,动出好心情

- 心随身动,动出好心情 / 201
- 跑步可以改变你的心情 / 203
- 小动作改变工作中的情绪压力 / 205
- 呼吸运动帮你有效减压 / 208
- 爱上健身操 / 210

第十五章 休闲放松法——学会休闲,养出好心情

- 学会休闲,养出好心情 / 215
- 走近自然,不要把心锁起来 / 217
- 种草养花可调补你的心灵 / 219
- 养个宠物可缓解工作压力 / 221
- 阅读可以化解你的烦心事 / 223

第十六章 色彩疗法——心灵自救，色彩知道答案

颜色对人的心理影响 / 229

用对颜色拥有好心情 / 231

颜色可以抚慰我们的心灵 / 234

另类的颜色健康法 / 236



给 心灵 做个按摩

第一章

解压从心开始——心灵自救势在必行

一回争吵、一次郁闷、一个失误，都会影响一个人几天的工作质量、生活质量。任何一个心理问题都不会自动消失，如果不进行及时调整和救治，就会在人体内快速裂变，给身心酿成大危机，不仅影响健康，同时还会影响自己的工作和事业。

现代人的生活节奏越来越快，工作压力大、紧张度高、长期处于精神高度紧张状态。面对激烈的竞争，很多人身心日渐疲惫，常会出现莫名烦躁、情绪低落等不良症状。心灵自救势在必行，只有迅速采取有效自救，才能及时为自己解压。

快节奏：现代人的心理压力

“最近，我总是感觉头昏脑涨，满脑子装的都是工作，不想吃饭，还经常失眠……”这是在一家高科技公司工作的李先生近来的状态。通常，他一上班就进入紧张的忙碌当中，晚上经常要将未完成的工作带回家，周末还要参加各种学习班为自己充电，生怕适应不了工作而遭淘汰，整天就像拉满了弦的弓，紧绷绷的。

在快节奏的现代社会，像李先生这样的人不可胜数。一家医院心理咨询门诊部主任说：“现在白领阶层成了我们这里的主要‘客人’，在每天接诊的100多名患者当中，有八成为白领人士。他们即使在医院里看病，仍然催促着医生赶快诊病好回单位上班，显得迫不及待。”

随着现代社会竞争的日趋激烈，生活节奏的逐渐加快，及各种应急事件增多，人们的心理压力不断加大。这很容易让人们产生各种负性情绪，成为影响人们健康和工作的重要因素。思考一下现在的自己又是一种什么状态呢？有没有下面的症状：

1. 有头痛或头脑不清醒的昏沉感。
2. 站立时有发晕情形。
3. 有头晕眼花现象。
4. 睡眠不好，睡觉时经常做梦，深夜突然醒来不易再继续入睡。
5. 早上经常有起不来的倦怠感。
6. 不能集中精力专心做事。
7. 稍微做一点事就感到很疲劳，疲劳感经休息不易解除。
8. 常感到吃下东西像沉积在胃里。
9. 面对自己喜欢吃的东西却毫无食欲。

10. 与人交际应酬变得很不积极。
11. 稍有一点不顺心就会生气，时有烦躁不安的现象出现。
12. 腹部发胀、痒痛，常有下痢、便秘感觉。
13. 背部和腰部经常疼痛。
14. 时有心脏悸动现象。
15. 有胸痛情况发生。

这些都是由于心理压力太大引起的身体、情绪反应。心理压力是由已经发生或即将发生的生活事件引起的，如未完成的工作、即将来临的年终考核、必须面对的冲突等等。心理压力会以各种方式在不同时间出现，当它到来时，我们会感觉到彷徨无助、惊慌失措、悲痛难已、焦虑不堪，这些不稳定的因素会影响肌肉和血管的运动，会提高某些激素的分泌，如肾上腺素。

现实中，每个人都有属于自己的心理压力问题，而当所面临的压力超出了心理承受能力，就会导致心理失衡，引起抑郁、焦虑等心理疾病。有些压力，如升学竞争、经济拮据、情感危机等很大、很沉重，人们能够清晰地感受到，知道这种压力的来源、大小和应对方法。但有些压力，如工作太多需要加班、工作思路被打断、工作条件差、做枯燥乏味的事情、被人误解、身体不适、没有时间做自己喜爱的事情等很细小、很琐碎，人们未必能清晰地意识到，但往往它们会使人感到烦躁不安、无所适从。

某电视台的一个节目女主持人出现了一个特殊现象，即在节目播出的三四天前开始患口腔炎，口腔黏膜溃疡、疼痛，临近播出那天，其疼痛达到了极点，这给录播带来了极大的不方便。她看上去活泼开朗，轻松自得，但是近两年来，她的口腔会反复出现同样的症状，因此可以认定她的口腔炎与压力有很大关系。

快节奏的工作和生活让人们的身体状况和工作质量出现了一系列问题。心理学家将因工作和生活的“快节奏”而引起的一系列心理不适和精神障碍称为“快节奏综合征”。如果长时间处于“快节奏

奏”的工作和生活当中，我们就应该学会自我心理调节，合理安排时间，根据自己的健康状况来安排工作，使自己保持开朗心情。

压力对情绪的负面影响

每个人都有情绪，而情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。工作生活中的任何变动，大至超越了人所能处理的能力，小至扰乱了一个人的心态平衡，这都是情绪的来源。所以，是那些可以预测及不可预测的事情导致了情绪的产生。

如某男士失去心爱的女友，于是整日郁郁寡欢、闷闷不乐。一天早晨起床后，忽然发现自己的头顶出现了一个银元大小的斑秃。一个父亲，因无法及时筹够钱给儿子交学费，眉头紧锁、唉声叹气，一夜之间乌黑的头发竟全部变白。一个校长，当听说借他钱做生意的朋友把所有钱赔了个精光时，心急如焚、坐立不安，竟因过度担心而住进了医院。

当一个人对某件事情产生了心理压力时，就会出现如烦躁、焦虑、担心、恐惧等诸多不良反应。如果令一个人产生不良情绪的外在刺激一直持续存在，不加以清除，那么即使是一个小情绪，也会逐渐演变成一场大的危机。

对此，有心理学家曾在一次实验中证明了这一观点。研究员在一只羊的腿上系上了一根很细的电线，羊可以拖着它随意四处运动。一个星期后，这只羊非常健康，各方面情况都很正常。接下来的一个星期，研究员开始对这只羊进行电击，电击强度不大，只会使羊腿有点轻微的痉挛。一个星期内，尽管研究员多次对它进行电击，这只羊像往常一样可以正常进食或运动。不过在多了以下因素后，这只羊却患上了严重的疾病：研究人员在每次电击前10秒钟，先响一次铃，而电击强度保持不变。经过多次这样的刺激，它只要一听到铃响就会停下来，然后惶恐地等待电击的到来。