

减压小分队◎编著

无压力 LOWER STRESS
MORE HAPPY

LOWER STRESS
MORE HAPPY

更快乐

随书附赠

完全释压手册

在放松的路上我们与你同行

瞬间释放压力的100个妙招



伏尔对于每一个人来说都有着巨大的吸引力。

但是，快乐不会从天而降，它不但需要人们去奋斗、去争取，更需要人们保持一颗宁静、快乐的心。

无压力 **更快乐**
LOWER STRESS

POWER STRESS

LOWER STRESS
MORE HAPPY

因为一个人的内心如果被恐惧、忧虑大部分情况下被

打电影 打的料

一场电影、一杯饮料、一

快乐充盈于人生的每一个细节中只要

大抵凡益于人生的每一件细节中只要用心去做就能让整个人生生活细节大得

你就能从每一个生活细节中得到

快乐对于每一个人来说都有着巨大的吸引力

但是，快乐不会从天而降。它不但需要人们去奋斗、去争取，更需要人们保持一颗宁静、快乐的心。

一压力更增压 忧虑、愤怒所困扰 因为一个人的内心如果被恐

那么即使拥有再多,也无法体会到人只想要快乐,大部分情况下都能如

只要你想要快乐，你就

看电影、一杯饮料 MORE HAPPY 从每一个生活细节开始

十岁 快乐充盈于人生的每一个瞬间

／人民日报中山版



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

LOWER STRESS
MORE HAPPY

减压小分队◎编著

[illegible]

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

无压力更快乐：瞬间释放压力的100个妙招 / 减压小分队编著. — 北京：人民邮电出版社，2014.1
ISBN 978-7-115-33731-3

I. ①无… II. ①减… 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(2013)第275677号



内 容 提 要

这本书介绍了100个减压妙招，用来帮助读者缓解压力，这些妙招简单有效，不受时间和场地限制。花费几分钟做练习，让压力在做放松的过程中一点点地减少，直到最后从生活中消失，帮助你重新焕发精神和活力！

◆ 编 著 减压小分队

责任编辑 赵 娟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7.5

2014年1月第1版

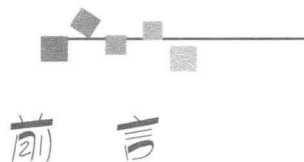
字数：136千字

2014年1月北京第1次印刷

定价：35.00元（附小册子）

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315



不论是在工作中还是在生活中，我们总要面对各种各样突如其来的事情，这些事情会引起我们不同的情绪反应，如恐慌、生气、焦虑、忧郁等。

有人说：“只要活着，就要面对无穷无尽的压力，它像空气一样无时不在，无处不在，挥之不去。”我们多么渴望能摆脱压力，拥有一份快乐的轻松，一份自然的宁静。

面对压力，我们真的束手无策吗？答案是否定的。我们可以通过认识压力的真面貌进而对其进行管理，通过压力技巧，降低甚至消除压力，把压力带给我们的身心伤害降到最低。

那么，如何进行压力管理呢？

找到压力源，是压力管理的第一步。

第二步，处理不当情绪，主要包括化解愤怒、缓和焦躁的情绪、消除紧张、消除悲观、排除厌倦等。因为这些情绪都



是导致压力产生的重大原因，只有把这些情绪及早消灭掉，才能预防压力的产生。

如果将压力管理得当，它可以起到积极的作用，并促使你表现得更为出色；但若管理得不好或忽略它的话，它将成为威胁我们健康的最大敌人。而适当的压力是一种促使你积极奋进的力量，是促使你奔向理想奋斗的动力。

第三步，放松身心，制造快乐。适当的简易运动可以快速解压。散散步、爬爬楼梯等简单运动，既可以起到锻炼身体的作用，又可以让身心放松愉悦，何乐而不为呢？

有效管理了压力，我们的身心就踏入了快乐之旅！

快乐对于每一个人来说都有着巨大的吸引力。但是，快乐不会从天而降，它不但需要人们去奋斗、去争取，更需要人们保持一颗宁静、快乐的心。因为一个人的内心如果被恐惧、忧虑、愤怒所困扰，那么即使拥有再多，也无法体会到快乐。

人只要想要快乐，大部分情况下都能如愿以偿。一场电影、一杯饮料、一次交谈，快乐充盈于人生的每一个细节中。只要你想要快乐，你就能从每一个生活细节中得到快乐！

本书提供的减压技巧简易可行，其实是在向你传递一个理念：即时解压，随时释放压力，只要你具备即时解压的理念，并践行之，那么快乐就如同空气紧紧包围着你。

书中提供的减压技巧操作简单，易理解，它会像一个内

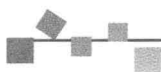


心深处的导师，给你指导、动力，让你能够更加轻松地面对生活，满怀信心地在这个“水深火热”的世界中生活与成长。

在你翻看本书时，请你一定首先认真阅读第1章，第1章让你认识身体对压力发出的预警信号。当压力等级升高时，它会向身体发出预警信号，认识这些预警信号，可以防止你的压力由于升级而变得难以控制。在压力变得面目可憎之前，及时地控制住压力的蔓延，对我们而言，将是一件多么有成就感的事情。与压力过招，我们就像一个得道高僧，笑看风云，坐享内心平静之悠然。

在这本书的写作过程中，我得到很多朋友的帮助和支持，他们是李金梅、张昔涛、张腊梅、吴玉昌、李维帮、周志强等人，在这里谨向他们编写的辛勤工作表示感谢。由于作者学识浅陋，书中难免有错误和疏漏，请读者不吝赐教。

现在，请你静静地坐在椅子上，放松心情，让心灵打个盹儿，然后慢慢地打开这本书，开始你的“压力练习”，尽情享受轻松时的惬意和美好吧！



②

录

第 1 章 身体发出预警信号

开篇：压力的侵害静悄悄

妙招1 测试压力是否来临？	4
妙招2 测试你处于压力的第几个阶段	7
妙招3 注意！肤色变黄有问题	9
妙招4 注意！肌肤晦淡无光原因多	11
妙招5 注意！眼睛疲劳不是小事	13
妙招6 注意！出现少白头要防压力	15
妙招7 注意！斑秃与精神压力密切相关	17
妙招8 注意！指甲出现纵纹预示什么	19
妙招9 注意！腹部肥胖暗藏隐患	21
妙招10 注意！便秘也是一种压力信号	22



第2章 找到压力源

开篇：你为什么有压力？

- 妙招11 定期填写生活危机表..... 28
- 妙招12 判断我目前的压力状况..... 30
- 妙招13 测试工作压力的来源..... 33
- 妙招14 寻找职业压力预警信号..... 35
- 妙招15 了解性格与压力的关系..... 37
- 妙招16 测试今天你打瞌睡了吗？..... 40
- 妙招17 明了男女相处的压力来源..... 42
- 妙招18 测试你是否被电脑“施压”？..... 45

第3章 了解压力，消除压力源

开篇：理性化解压力

- 妙招19 测试你会预防压力吗？..... 49
- 妙招20 及时了解自己的载压量..... 51
- 妙招21 调整自己的刺激量..... 54
- 妙招22 衡量你的最佳压力水平..... 55
- 妙招23 寻找积极应对策略..... 57
- 妙招24 给自己一个高评价..... 59



妙招25 缓解新工作压力·····	61
妙招26 正确选择减压食品·····	63

第4章 焦虑是否来临

开篇：深度焦虑影响情绪

妙招27 测试我为什么会焦虑？·····	68
妙招28 测试什么令你如此烦恼？·····	70
妙招29 测试你有内疚情绪吗？·····	72
妙招30 测试你的大脑在想什么？·····	74
妙招31 测试你是否有抑郁症？·····	76

第5章 拯救焦虑的情绪

开篇：先解决情绪问题

妙招32 测试你是一个心理健康的人吗？·····	82
妙招33 记录消极思想和消极语言·····	84
妙招34 焦虑与ABCDE自我分析·····	86
妙招35 将不好的想法转为好的想法·····	88
妙招36 在A类与B类之间取得平衡·····	92
妙招37 自我暗示·····	94



第6章 给心做个SPA

开篇：学会站着睡觉

- 妙招38 测试什么令你欢笑? 99
- 妙招39 释放愤怒..... 100
- 妙招40 不苛求完美..... 102
- 妙招41 对自己宽容些..... 105
- 妙招42 遗忘名利和怨恨..... 106
- 妙招43 画一张自画像..... 107
- 妙招44 把自己从紧张中释放出来..... 109
- 妙招45 学会倾诉..... 112
- 妙招46 写写日记..... 113
- 妙招47 掌握你的时间..... 115
- 妙招48 润泽心灵的音乐疗法..... 117

第7章 自我催眠，释放压力

开篇：学会管理自己的情绪

- 妙招49 想象..... 122
- 妙招50 自我暗示..... 124



妙招51	感觉·····	126
妙招52	让头脑平静·····	128
妙招53	冥想法·····	130
妙招54	默数呼吸让你平静·····	133
妙招55	暗示双手上升释放压抑·····	134
妙招56	幻想解烦躁·····	136
妙招57	想象自己·····	137
妙招58	暗示身体左右摆动·····	139
妙招59	奇妙的“太空”之旅·····	141

第 8 章 3分钟有氧运动

开篇：简单运动释放大压力

妙招60	定期进行简短锻炼·····	146
妙招61	活动头部的运动·····	148
妙招62	手掌遮眼·····	149
妙招63	左右眼互视法·····	150
妙招64	肩部运动·····	152
妙招65	赤脚走·····	154
妙招66	伸展操·····	155
妙招67	瑜伽·····	157



第9章 10秒钟简易放松法

开篇：放松其实并不难

妙招68 学会呼吸·····	160
妙招69 腹部呼吸振作法·····	162
妙招70 放松坐姿法·····	164
妙招71 放松站姿法·····	167
妙招72 渐进性肌肉放松法·····	168
妙招73 简易肌肉放松法·····	171
妙招74 静坐法·····	172

第10章 摆脱职场压力，成为乐活族

开篇：可以对压力说“再见”

妙招75 工作量带来的压力·····	177
妙招76 消除工作中的“不公平”感·····	179
妙招77 做最坏的打算·····	181
妙招78 重新寻找工作的意义·····	183
妙招79 扮演好自己的工作角色·····	184
妙招80 专注最重要的6件事·····	186



妙招81	将工作分成几个部分	188
妙招82	休息五分钟	190
妙招83	用积极的心态与同事相处	191
妙招84	常以微笑来面对大家	193
妙招85	办公室简易放松法	194
妙招86	保持均衡的营养	196
妙招87	告别周日沮丧症	197
妙招88	跳槽不必如此为难	199

第11章 让生活情趣起来，成为快乐派

开篇：生活需要丰富的营养

妙招89	听音乐陶冶性情	203
妙招90	练书法增素养	204
妙招91	学习涂鸦	206
妙招92	多读书扩大视野	207
妙招93	常跳舞有益身心	209
妙招94	放风筝活动筋骨	211
妙招95	旅游中寻找乐趣	213
妙招96	养花草怡心养性	214
妙招97	品味咖啡	216



第12章 现在开始行动——快乐起来

开篇：快乐要用心去感应

- 妙招98 我快乐吗? 221
- 妙招99 好好爱自己 223
- 妙招100 睡一个好觉 224

第1章 身体发出预警信号

开篇：压力的侵害静悄悄

当压力等级升高时，会向身体发出预警信号，认识这些预警信号，可以防止你的压力由于升级而变得难以控制。





像医生一样，关注自己身体的变化

人体在面对重大压力时会出现反应，症状包括连续三个阶段：警觉阶段、抗拒阶段和衰竭阶段。

首先人会感到心跳加速，体温与血压则会降低，肌肉松弛，这与一般人感觉害怕、惊恐的时候一样，这称为“震荡期”。震荡期维持的时间很短。之后是“反震荡期”，身体开始动员精力去应付外来的压力。此外，呼吸趋向急促、感到口干，肌肉也有紧绷的感觉。

警觉反应主要是由大脑控制使身体做出应付压力的准备。

继警觉反应之后，人体会跟着出现“抗拒阶段”。在这个阶段中，人体显然已发展出对压力来源的抗拒。在这个阶段中，虽然个体对原先的压力来源有了较大的抗拒力，然而，对其他压力来源的抗拒力却反而降低了。

假使人体再继续置于压力之中，很可能再也无法维持其抗拒反应。因此这就进入一般性适应症状的第三个阶段——衰竭阶段。

在警觉阶段，人体的各个器官其实都发出了抗拒压力的信号，轻微的征兆有失眠、肤色变黄、肌肤暗淡无光等，严重的身体征兆有心脏病、皮肤病、少白头或丧失免疫功能等，甚至包括某一方面的肥胖症等，当出现这些身体疾病时，意味着你已处于高压状态很长时间了。

处于压力之下，身心俱疲，精神方面也会诸多的不适反应，图1-1是心理对压力发出的预警信号。



注意力不集中，观察能力下降，经常遗忘事情

分辨能力减弱，反应速度降低

对现实的判断效率降低，客观公平的评判能力降低

思维模式混乱、处理烦恼和焦虑的能力下降

不讲卫生、冷漠、焦躁忧郁、神经过敏、容易冲动

精神萎靡不振、对任何事都不感兴趣、性格古怪

图1-1 心理对压力发出的预警信号

当你的身心出现了不正常的症状时，请要注意了，压力已经无声无息地包围了你，并开始逐步侵蚀你的身心健康了。那么，你首先要做的不是打针吃药，而是寻找压力源头，消除压力，在第2章和第3章中，我们会带领你寻找压力源，认识压力、消除压力。

此时你要做的是了解身体对压力的一些预警信号，认识了这些预警信号，你就能够随时敏锐地把压力扼杀在萌芽之中。

想要拥有健康的身心，自己就要像医生一样，学会注意自己身体的变化，掌握压力来临时身心发出的信号知识，留意自己的身心健康信号，这样才能提前排除压力，让自己活得健康快乐。