

PEARSON

轻松  
管理压力!

助你有效缓解压力，  
将压力  
引向积极的方向!

# 闪亮人生掌控压力

## 掌控你的幸福与快乐

[英] 迈克·克莱顿◎著  
(Mike Clayton)

内容引人入胜，方法实用性强，再配合上一些便于操作的练习，本书确实能够帮助你战胜压力。

——马修·柯尔

英国约克压力与创伤治疗中心临床主任



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

BRILLIANT  
STRESS  
MANAGEMENT

闪亮人生掌控压力

掌控你的幸福与快乐

[英] 迈克·克莱顿◎著 张杲◎译  
(Mike Clayton)



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学音像出版社

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT STRESS MANAGEMENT: HOW TO MANAGE STRESS IN ANY SITUATION, 1E, 9780273750543 by Mike Clayton, published by Pearson Education Limited, Copyright © 2011.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) Co., LTD Copyright © 2013.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-1465 号

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

---

### 图书在版编目(CIP)数据

掌控压力:掌控你的幸福与快乐 / (英)克莱顿著;张昊译. — 北京:北京师范大学出版社, 2014. 3

(闪亮人生)

ISBN 978-7-303-15408-1

I. ①闪… II. ①克… ②张… 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(2012)第 219741 号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

---

SHANLIANGRENSHENG ZHANGKONGYALI

出版发行:北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印刷:三河市兴达印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:135 mm×215 mm

印张:8

字数:145 千字

版次:2014 年 3 月第 1 版

印次:2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

---

策划编辑:谢雯萍

责任编辑:刘 畅

美术编辑:袁 麟

装帧设计:红杉林文化

责任校对:李 菡

责任印制:陈 涛

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



所罗门王是 3000 年前以色列的国王。那时候的以色列有着富饶的城市、华丽的宫殿，而且有着这么一位英明的国王。然而这位一国之君虽然统治着这块辽阔的国土，但又时常地感到孤单。因为自己的心情不受自己控制，所罗门王很是烦恼。于是他决定想个办法能够随时转变自己的心情。为此他在皇宫召集了全国最优秀的工匠和最聪明的顾问。

我要一个戒指，上面刻上文字。不管是什么文字，只要我一看见，我的心情就能转变：由喜变悲，或是由悲变喜。

顾问们为此绞尽脑汁，访问了世界上所有绝顶聪明的智者，终于在 3 个月后找到了答案。之后，最优秀的工匠用尽毕生技艺打造了一枚完美的戒指，并将答案刻在了上面。戒指被呈给了所罗门王，上面写着：

一切都会过去。

所罗门王的顾问们最终明白了一个道理：无论喜

悲,无论兴衰,一切都会过去。

## 压力小测试

你的压力大吗? 想知道的话就完成下面这个小测试吧。一共有 20 项描述,每项描述中请根据自身情况给 0 到 3 分(0 分为从来没有,1 分为有时候有,2 分为经常有,3 分为一直有)。

1. 一直压抑自己的情绪,直到主动爆发。
2. 特别是在商店里面的时候,想要拥有所有的东西。
3. 因为小事而恼怒和沮丧。
4. 听不进批评的话。
5. 因为工作中出问题而自责内疚。
6. 工作和推辞不掉的任务占据几乎所有的生活时间。
7. 忙得无暇享受午餐。
8. 没有专门抽出时间来安排工作的优先顺序。
9. 手头上的工作要么太复杂要么太简单。
10. 别人都好像在占你便宜。
11. 没时间发展兴趣爱好。
12. 同一时间内要完成的任务太多。
13. 晚上加班,早上迟到。
14. 即使没有期限,也在急急忙忙地工作。
15. 不喜欢变化。
16. 不敢直言自己的感受。

17. 容易与对自己重要的人生气。
18. 坏事似乎多于好事。
19. 挣扎着面对压力。
20. 因为休息而感到内疚。

你测试的总分是多少呢？如果低于 20 分，你的压力已经管理得很好了，本书可能帮不到你什么，但是如果你想对压力有所研究，想帮助他人学会管理压力，或是以备自己不时之需，那么这本书还是有帮助的。如果你的分数高于 40 分，你的情况恐怕就很糟糕了，那么请关上门，关上手机，好好读读这本书吧。

## 本书的结构

管理压力的秘密就是要认识到，当我们对自己生活中的某一领域失去控制的时候压力会随之而来。本书会介绍管理压力需要的所有知识。其中包括压力的概念和帮助你重获掌控权的许多策略和方法。这些具体的策略和方法会告诉你当你面对充满压力的工作环境、面对变化和面对矛盾时该如何应对。本书最后一章还会介绍如何帮助他人管理压力。下面是各章的内容简介。

### 第 1 章：什么是压力

本章会告诉你压力到底是什么，帮助你能够识别出压力让你身体产生的症状，并且理解压力下身体基本的生理反应。由此你就会明白为什么压力本身是无害的。

管理压力的关键就是重新掌握控制权。

## 第2章：管理你对压力的生理反应

首先要控制的就是面对压力时的生理反应。这一章会讨论面对压力时我们该如何从生理与心理进行调整从而降低压力水平，并且还会告诉你一些有效的身体训练方法来帮助你减压：正确的姿势、保持幽默感、健康饮食（食物与饮品）、提高休息质量（休息与放松），以及保持活力（运动）。

## 第3章：管理你的环境

在这章你将会学到一些改变环境的简单方法，这些方法能够大大地帮助你降低压力。本章还会详细讨论他人、公司、空间、光线、颜色以及味道对压力产生的影响。

## 第4章：管理你的时间

只要讲到压力管理就一定会讲到时间管理的基本原则。本章将教会你如何分清事情的轻重缓急，并根据事情的轻重缓急制订计划。此外，本章也会告诉你该如何说“不”，更重要的还有如何应对“过于沉重”的任务。

## 第5章：管理你的态度

我们的态度、价值观、对生活的信仰是源自于许多方面的，但是我们却很少静下心来成熟地对这些事情进行分辨。仔细看看自己在不同情况下的态度，通过回顾自己的态度来更好地应对这些不同情况，从而降低你的压力水平。

### 第 6 章：管理你对压力的心理反应

你从自己脑子中听到和看到的东西对你判断压力到底有多大，有非常重要的影响。这一章讨论的是如何控制面对压力时的心理反应：控制脑中对未来的憧憬，控制脑中不由自主发出来的小声音，控制你的注意力。

### 第 7 章：管理工作中的压力

这章会告诉你如何发现同事和整个团队遭受压力的迹象。同时该章也会介绍作为管理者所担负的管理公司内部压力的责任，以及如何降低同事以及自己的压力。

### 第 8 章：管理变化造成的压力

有变化就会有压力。这一章会告诉你为什么当我们面对变化的时候会产生压力，以及当我们面对变化感到压力时可以用到的资源和方法。

### 第 9 章：管理矛盾导致的压力

该章会介绍如何应对矛盾，告诉你在人际关系到了最具考验的时候该如何降低这一矛盾的压力。

### 第 10 章：如何帮助他人管理压力

最后一章会介绍一些关于聆听的技巧，并且会告诉你在帮助他人管理压力的时候该如何具体引导和建议。

## 注意

本书中提供了很多全国性的大型机构联系的详细方式，这些机构能够提供专业的帮助。如果你的压力非

常严重的话,本书只能提供指导性的意见,这个时候建议你向相关的专家求助。

压力所产生的一些显著的症状可能是有医学原因的,需要专业的治疗。压力还可能导致一些生理上的病症。然而本书并非医学类书籍,而且本书作者也并不是专业医生。所以,如果你有相关症状或任何疑问的话,请及时联系你的医师。

在实践书中建议的时候你的感觉应该是非常舒服的,如果有任何感觉不适请立即停止实践。作者虽然在写的时候已经竭尽全力为读者考虑,但是终究你的健康还需要你自己负责。

本书在写作时已尽量为读者考虑,但请注意:你的健康和幸福最终仍需自己努力。



# 1

## 第一部分

### 你压力大么

第 1 章 什么是压力/3

# 31

## 第二部分

### 现在就开始改变

第 2 章 管理你对压力的生理反应/33

第 3 章 管理你的环境/61

第 4 章 管理你的时间/82

第 5 章 管理你的态度/102

第 6 章 管理你对压力的心理反应/125

151 第三部分  
应对各种压力

第 7 章 管理工作中的压力/153

第 8 章 管理变化造成的压力/173

第 9 章 管理矛盾导致的压力/173

209 第四部分  
伸出援手

第 10 章 如何帮助他人管理压力/211

结 语 /232

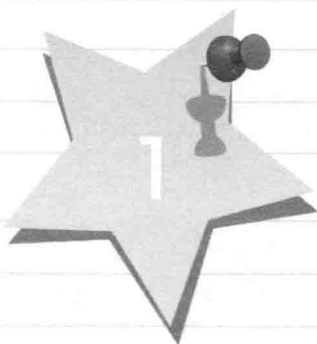
附 录 /234

致 谢 /241

译者后记 /243



HOW TO MANAGE STRESS  
IN ANY SITUATION



第一部分  
你压力大么





## 第1章 什么是压力

我们都觉得自己知道压力是什么，也能识别出其症状。压力在现代社会似乎愈发常见，然而与压力常伴却使我们轻视了其危害。压力的长期影响非同小可：幸福的家庭可能会因此破裂，美好的生命甚至会因此消亡。

本章意在让你认识到自己的身体在压力影响下所出现的症状，并借此让你看到其问题的严重性。本章会用科学依据来解释什么是压力以及我们的身体如何对压力进行预警和反应，进而让你全面准确地理解压力。理解压力是管理压力的基础，管理压力则是本书的核心。

### 压力的症状

压力早期通常只有一些细微的症状。比如，略微

的焦虑和伤感，容易生气、疲劳或紧张不安。或许你自己也会发现身心以及行为上的变化。下面我们来看看人在压力下常有的症状。

### 情绪上的症状

压力之下，焦虑感让我们正确处理意外事件和所抗拒事情的能力下降。你是否会发现有时候自己过于戒备或是好强，甚至有故意挑起事端的倾向？你是否会因为想要逃离现在的生活而感觉自己孤立无助？你是否会因为一点小小的失败而抬不起头来，自责不已？也许你的信心已经所剩无几。

### 身体上的症状

身体上最先出现的症状就是睡眠质量下降或者睡眠失律，这让你睡醒之后仍然觉得持续疲惫（同时这也让你睡前焦虑不安）。随着抵抗力下降，病毒在你体内肆虐。你流鼻涕、喉咙疼，似乎在经历着一场永不停止的感冒。消化系统也有点靠不住了，腹泻或是便秘随之而来。或许，这时你比以往更加容易头疼，头疼后通常还会出现颈部和背部的疼痛。上述的所有病症让你注意力下降，为没法完成或者处理手头上的工作而焦虑不安。压力下还会有许多其他的症状，比如，眼皮不自主地跳动和性欲下降。

## 重要提示

上述症状同样可能是其他疾病的症状。如不确定，请及时就医。

### 行为上的症状

忙忙碌碌的生活不仅是压力的导火索，也是其症状之一。压力之下你在工作上花的时间越来越多，而休息和自我保健的时间却越来越少。因此你渐渐面容憔悴、饮食失调。这时你选择吃快餐的时候更多了，含糖或者含咖啡因的饮料也喝得更多了，也会比以往更频繁地吸烟、喝酒、吃巧克力。这一切都说明你自己正设法应对压力。或许你已经发现自己胃口大减，或者相反地暴饮暴食。同时你也许会发现随着你变得越来越不耐烦，你也更加易怒和好辩。你不耐烦的脾气又导致你情绪暴躁、疏忽大意，工作及生活上的失误和意外越来越多。你的这些行为对自己和他人来说都是危险的。

### 练习

评估自己的症状。请在以下症状中选出你经常或者长期有的。看看自己在各类别下分别有几种症状。

情绪上：

1. 焦虑。
2. 沮丧。
3. 好斗。
4. 退缩。
5. 自责。
6. 缺乏自信。

身体上：

1. 肠胃失调。
2. 头疼。
3. 颈、肩、背疼痛。
4. 睡眠差。
5. 疾病缠身。
6. 性欲低。

行为上：

1. 长时间工作。
2. 饮食失调。
3. 好辩、急躁。
4. 疏忽大意。
5. 不注意自身形象和自我保健。
6. 工作失误。