

心理学 与抗压力

张璐◎编著



中国纺织出版社有限公司

地址：北京市朝阳区东三环北路38号 邮编：100022 电话：010-67001500

前言

有人说：“压力就像每天都会堆积的灰尘，如果一直不去排解，就会越积越厚。”生活在发展迅猛的现代社会，我们的生活、工作节奏非常快，一件事情还没做好，另外一件事情又接踵而来，工作需要经常加班，生活充满柴米油盐诸多繁杂事务，这让不少人感觉到压力非常大，导致情绪十分紧张、焦虑、焦躁、容易被激怒。如果不及时找到抗压的方法，还会出现失眠、食欲不振等症状，时间长了还会影响健康，造成身心疾病。

压力的根源是什么呢？压力包括非人为的压力源和人为的压力源两种。有些压力根源是自然逆境，人们对这种非人为的压力往往无能为力。当然，对于那些抗压能力强的人来说，尽管自然逆境不可抗拒，但会重新开始，在绝处求生。有些压力源是社会逆境，这是人为的压力源，抗压能力强的人还是能够从各方面战胜困难。抗压能力弱的人在压力面前变得麻木、冷漠、躲避。

“抗压”成为现代人无法回避的话题，抗压能力其实就是人们的心理承受能力，指的是个体对逆境引起的心理压力和负面情绪的承受与调节的能力，主要是对逆境的适应力、容忍力、耐力、战胜力。可以说，具有一定的抗压能力是一个人心



理素质良好的表现。有的人耐受性高、兴奋和抑制平衡，他们能够承受较大的刺激，这样的人心理抗压能力强；而有的人则相反，他们不能承受大的刺激，其抗压能力弱。

如何提高抗压能力，减轻心理压力，保持健康的心理状态，成为现代人最关心的问题。其实，压力既然是心理的感觉，自然绕不开包罗万象的心理学领域。现代人更需要了解一些心理学常识，接受来自生活适当的压力，心理学可以帮助我们提高对需要处理的事情的关注度，然后集中精力找到解决方法。通过心理学正确认识压力，与压力相伴，就会渐渐降低压力带来的紧张、焦虑水平，用积极心态对抗压力，提高自己的抗压能力。

编著者

2019年11月

目录

- 第1章 认识压力，解析心理学与抗压力的秘密** || 001
- 内心的力量可以改变你的人生 || 002
 - 掩藏心思，让自己变得更成熟 || 005
 - 调整心态，发挥压力的积极作用 || 008
 - 心足够强大，才能踏上向上的阶梯 || 010
 - 做人生中的平凡英雄 || 013
 - 心态乐观，把坏的事情变好 || 017
- 第2章 寻根究源，你内心的压力缘何而起** || 023
- 心理压力无处不在 || 024
 - 经济压力伴随超前消费应运而生 || 027
 - 过了三十，你顶得住逼婚压力吗 || 031
 - 坏习惯会导致巨大的生活压力 || 035
 - 无助的心境，放弃了任何努力 || 039
 - 心累，职场关系比工作本身更难 || 043
- 第3章 自我调整，抵抗压力最好的武器是内心的积极** || 047
- 生活需要压力，才显得更真实 || 048



生活太苦了，不如加点糖 || 051

保持积极，等待走出阴霾 || 053

甘当配角，演绎自我风采 || 057

心态淡然，凡事不必太在乎 || 060

无法选择境遇，可以选择心情 || 063

第4章 调适心情，美好的情绪可以抵御负面的压力 || 067

别刻意压抑自己的情绪 || 068

别让小事吹皱心中的湖水 || 071

驾驭情绪，成为人生强者 || 074

有烦恼就要大声说出来 || 078

用努力代替你的抱怨 || 081

第5章 接纳真实的自己，不惧外界压力 || 085

客观认识自己，发现最特别的自己 || 086

挣脱内心的束缚，前方的路更清晰 || 089

欣赏自己，才会活得更好 || 091

活出最真实的自己 || 094

在困厄中崛起，绝不轻易屈服 || 096



第6章 战胜恐惧，安全感让你不被压力侵袭 || 099

社交恐惧，无法主动走出自我的世界 || 100

勇气是良药，让恐惧消失于无形 || 103

理性战胜恐惧，突破怯弱的自我 || 106

内心充满力量，那就是安全感 || 109

勇于面对，才能不断前进 || 111

第7章 欣赏自己，自信可以为你解压 || 115

自信，让人生绽放异样的神采 || 116

赶走自卑，迎接阳光 || 118

鼓足信心，让人生获得腾飞 || 121

天赋是命运给的，努力是自己给的 || 123

忠于自我，活成你自己就好 || 125

第8章 改掉拖延，不良生活习惯会引发精神压力 || 129

拖延症让你身心疲惫 || 130

拖延症让你滞足不前 || 135

别找借口了，你就是在拖延 || 139

全力奔赴未来，谁能阻挡你的脚步 || 142

戒掉拖延，珍惜人生光阴 || 145



第9章 学会放下，压力因放下而消弭 || 149

学会做减法，才能真正解放心灵 || 150

卸掉生活的重任，人生更加轻松 || 152

若总是顾虑重重，你无法活得轻松 || 155

强大内心，坦然面对生活一切得失 || 158

减轻生命的负担，轻装迈向人生路 || 161

第10章 职场减压，给自己一个放松的工作环境 || 165

找准工作方法，缓解职场压力 || 166

只要足够智慧，上班的烦恼会少一半 || 170

职责以外的工作，可适当拒绝 || 173

充分信任下属，放手让他去干活 || 176

利用闲暇时间，缓解精神压力 || 179

参考文献 || 184

第1章

认识压力，解析心理学与抗压力的秘密



什么是压力呢？就是当我们所拥有的与自己所渴望拥有的东西存在差距时，我们所产生的一切感觉。这些事物对我们来说越重要，差距越大，潜在的压力就越大。我们需要正确认识压力，才能更好地抗压。



内心的力量可以改变你的人生

现实生活中的我们，有人先天身体条件就比较好，锻炼身体总是能够事半功倍。而有的人即便后天再努力，再刻苦地锻炼，也还是练就不了一身的肌肉。这是先天就存在的身体条件差异，我们即便在意也无法改变，只能尽力做好自己。而内心也是一样，我们并非如同机器设定般要么内心强大，要么内心脆弱。而是我们每个人的内心中其实都有一定的力量，只不过这种力量有大小之分，有能够提升的空间。很多时候，你会发现，其实只要通过对自我情绪的调节与管理，加强对自我的认同与肯定，内心的力量超乎你的想象，带给你的惊喜也足以改变你的人生。

下面是一位成功者的自述：

在我为数不多的二十几年人生中，真正令我敬佩的人其实并不多，但有个朋友是其中一个。当然，我所说的这些人也仅限于真正跟我有过交集的“可以触碰”到的人。这个朋友之所以令我敬佩，是因为她强大的内心与无畏的自我。她其实从小就患有严重的口吃，说话的时候经常口齿不清。对于一个漂亮的小女孩而言，这会让人觉得很遗憾。但幸运的是她有一个好母亲，小时候的她在外面受到小朋友的嘲笑，哭着回家跟母



亲抱怨的时候，她的母亲都会安慰她：“那是因为你有一个最聪明的大脑，你的大脑太聪明，运转太快，以至于这世上没有一个舌头能跟得上它的速度。所以，你要好好开动你的大脑，让别的小朋友也羡慕你。”母亲感受到了她的烦恼，便经常在她面前强调她聪明的大脑，以此将她口吃的缺陷变成对她的激励。就这样，在她母亲的鼓励下，朋友对自己口吃的缺陷不再放在心上，不会因为担心自己的口吃而不敢去争取某些机会，相反，因为她从心底里认定自己有着一颗比常人都要聪明的大脑，所以不论做什么，总是对自己充满信心。令人欣慰的是，经常有人发现了朋友的这一缺陷之后，对她的个人能力以及专业水平更加敬佩。这无疑让朋友对人生充满希望。后来，朋友想要成为一名排球运动员，但是感觉自己身高并不占优势。而当她询问自己母亲的时候，她的母亲再一次坚定地告诉她：“没有关系，只要你想，就努力去做吧，你一定会成功的。”就这样，朋友参加了排球队，尽管她是队员里面最矮的一个，却是最敢于接受任何挑战的那一个。目前，朋友已经小有所成，在省排球队成了全队的核心人物，所在的队伍也多次获得全国锦标赛的冠军。

你是否发现，人生其实就是这样：最终能够拉开人与人之间差距的，往往是发自你内心的力量。因为内心力量的强大不光会给我们带来自信，更会改变我们的思维方式。很多时候，即使我们的起点相同，最终也会因思维方式的不同，



过上完全不一样的人生。因此，遇到问题时，请学会换个角度思考。当思绪杂乱时，将问题有条理地列出来各个击破……有时，不是你不够努力，而是你的思维方式与对待态度需要更新。只有找到正确的方法再去努力，最终才能事半功倍。

想象一下这种情况：当你来到一个陌生的新环境，周围的一切总是让你感到焦虑。这时，如果你为了减轻焦虑而刻意避免与新同事保持交流。那么，你和新同事之间的交流只会越来越少。你的新同事也越不可能主动与你攀谈。于是某天，当你走进休息室的时候，你从门厅里聚集的人群中穿过，却没有任何人跟你说话。这时，你会想什么？你可能会想：我可能真的不擅长和他们打交道。当你越是对自己产生怀疑的时候，你和别人交流起来就越困难，你就会更加不愿意和同事们进行交流。由此，形成一个恶性循环。但其实，只要你转变思想，用积极的心态去思考并面对一切，去除你内心中隐藏的不合理的想法，而从一种更加切合实际的角度去思考并不断地尝试，最终，你会发现，其实这一切并没有你想象中的这么难。

当我们面对新生事物时，很多人的第一直觉往往是后退一步，找出各种理由避免面对未知。殊不知，人生中的多少次机遇，有可能正是被我们用这些理由，在后退中就溜走了。因此，面对未知的风险与挑战，我们要学会走出舒适



区，从内心鼓舞自己不要惧怕。只有快速思考并立即行动，才是让我们不错过机会的最好方式。并且在这一次次的尝试中，你会发现，你内心的力量超乎你的想象。因此，我们可以毫不夸张地说：很多时候，只要你想，你就可以无所畏惧。

掩藏心思，让自己变得更成熟

现实生活中，总有些年轻人自诩简单、不圆滑世故，总把自己的一切喜怒哀乐都写在脸上。实际上，孩子的单纯是一种美好，如果已经长大成人，走上社会，还在坚持这样的单纯和毫无心机，就成为一种幼稚。人总是要学着长大，对于步入成人社会的成年人而言，把自己变成玻璃人，未必是一件好事情。毕竟人际交往是很复杂的，如果我们总是肆无忌惮地表现自己，不但会让自己尴尬，也会给他人带来伤害。所以作为年轻人，也要学会掩藏自己的心思，让自己的内心变得更加成熟和稳重。

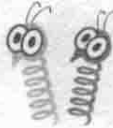
对于掩饰自己的心思，有很多人都有误解，总觉得只有心思复杂、人心险恶的人才会把自己的真实状态掩饰起来。其实不然。人的真实状态有很多种，当你真诚地对待他人，带给他人的是美好的感受。但是，当你的情绪非常糟糕和恶劣的时



候，如果你真实地对待他人，就会导致自己和他人同时陷入尴尬之中。所以很多人尽管希望得到他人的真诚相待，却不想和一个丝毫不懂得掩饰自己的人打交道。适时适度掩饰自己，不要让自己和他人陷入尴尬之中，这是有必要的，也是做人的智慧。

作为初入职场的新人，张周在一进入公司的时候，就告诉周围的同事自己一定会真诚对待每一个人。当时，大家都夸赞张周是清流。但是，日久天长，当张周总是毫无掩饰地对待每一个人时，大家对张周却都敬而远之。原来，张周说话非常直接，总是毫不掩饰地把自己的情绪感受一股脑儿地说给身边的人。渐渐地，同事们都说张周是“尴尬周”，也都不愿意再和张周打交道。

有一天，在办公室里，领导因为张周的一个工作表格出现错误，批评了他。没想到，当着办公室里那么多人的面，张周马上就给领导甩脸子，并且直接对领导说：“这个表格里的各种数据特别多，就算是你亲自弄，也不能保证没错误，更何况我还是新人呢！”领导马上生气地对张周说：“你是新人怎么了？就可以犯错误吗？你要是觉得自己不能胜任这份工作，可以走人。你以为你是谁，还是你父母面前的孩子，你以为我是谁，我是你爹妈必须娇惯着你吗？告诉你，进入这间办公室，每个人都是平等的，谁在工作上也没有特权！”张周气得满脸通红，领导也非常愤怒。虽然张周没有继续反驳领导，但是他



和领导之间的关系变得非常尴尬，领导也故意晾着张周，再有工作上的任务，根本不再派给他。就这样过了一段时间，张周只能辞职走人。

领导说得很对，一旦走入职场，不管是新员工还是老员工，在工作面前都是平等的，都要完成工作任务。尤其是新员工，切勿以自己初入职场、缺乏经验为由要求得到照顾。只有全力以赴做好该做的事情，才能得到他人的认可与尊重。此外，当与他人之间发生摩擦的时候，还要控制好自身的情绪，而不要意气用事，更不要有意气之争。

一个人，只有控制好自己的情绪，才算是掌控了自己。所以人们说，每个人都是自己最大的敌人，也是自己需要在这个世界上战胜的且最难战胜的。任何时候，作为成年人，都不要把喜怒哀乐写在脸上，也不要把幼稚当作成熟。做人，过于世故不好，但是却需要适度世故，这样才能让自己有更好的发展和前途，也才能在人际关系中游刃有余，获得更好的成长。记住，收起你的玻璃心，也不要再当玻璃人，没有人愿意看你的脸色行事。古人云，人情练达皆学问，实际上，当一个人能够处理好人际关系，也以适宜的姿态面对他人的时候，才是真正的成熟。



调整心态，发挥压力的积极作用

很多人都抱怨压力太大，实际上压力大已经成为现代人生存的常态，也是不可避免的。常言道，人无压力轻飘飘，那么人如果有压力呢？当压力过大，人也会感到非常沉重和沮丧，甚至因此而失去继续努力和奋斗的动力。为此，一则要适度减轻压力，二则要提升自己承受压力的能力，从而轻松地把压力转化为动力，这才是一举两得的做法，也可以让人生在压力的作用下不断地成长，持续地进步。

在竞争激励、生存艰难的现代社会，压力已经成为普遍现象。每个行业都有巨大的压力存在，既然压力是不可避免的，我们与其一味地被压力压，还不如调整好心态，从而让自己轻松抗压，也把压力转化为动力，这样一来，压力会对人生起到积极的作用，也会给予人生更强大的力量。

压力就像空气，渗透到生活的每一个毛孔中。很多时候，我们误以为身边那些看起来轻松生活的人没有压力，实际上他们只是把压力隐藏起来，以笑容面对生活而已。如果有一个吐槽的机会，相信大家都会把压力当成苦水倾诉出来，因为每个人对于人生都有太多的不满足、不如意。虽然压力对于人没有直接的危害，但是当人长期承受巨大的压力，就会感到身心疲惫，也会引发很多严重的身体疾病、心理疾病。为此，近些年来处于亚健康状态的人越来越多。何为亚健康状态呢？所谓亚



健康，不是生病，而是处于健康和不健康之间，是一种灰色的状态。处于亚健康状态的人，身体感到沉重、疲惫、无精打采，甚至胃肠道的消化功能也会受到影响，还会出现失眠等各种不好的症状。为此，我们必须学会排遣压力、转化压力，这才是有利于人的身心健康的。

大多数人的压力都来自工作，是因为如今职场上的竞争非常激烈，和几十年前大学生很抢手相比，如今大学生遍地都是。为此，很多人采取提升学历的方式应对竞争，对于那些提升学历无法减轻压力的行业来说，就需要更加拼搏。在这种情况下，我们要端正心态，这样才能有的放矢地缓解压力。既然压力对于人生如影随形，我们就不要排斥和抗拒压力，因为压力有一种特性，越是排斥和抗拒，就越会加强和变得严重。只有正视压力，对压力采取正面面对的态度，我们才能与压力共生，也才能让压力在我们的生命中发挥积极的作用。

缓解压力的方式有很多，对于每个人而言，各不相同，并没有一定之规。记住，不管是黑猫还是白猫，只要能抓住老鼠就是好猫。同样的道理，不管是哪种方法，只要能够帮助我们缓解压力就是好方法，为此在选择方法缓解压力的时候，我们要以效果为最终的追求，而不要总是对于压力心存侥幸，熟视无睹。



心足够强大，才能踏上向上的阶梯

现实生活中，你一定感受过痛苦的滋味，因为痛苦是人生的基础味道，只有在痛苦的基础上，我们才能感受到生活的甜蜜。痛苦，总是与人生同行的，哪怕是小小的胎儿在母亲的子宫里，也会在即将出生的时候，感受到宫缩，遭受不断挤压的痛苦。只有在经历痛苦之后，他们才能从母亲黑暗温暖的子宫里来到温暖的世界，但是与此同时他们还会感受到寒冷空气的刺激，因而情不自禁地哭起来。随着不断的成长，小生命渐渐长大，开始蹒跚学步，跌跌撞撞地走路。总是一不小心就会摔倒，疼得龇牙咧嘴。也许有些朋友会说，这些痛苦远远没有快乐多，孩子多么单纯幸福啊！的确，相比起孩子幸福的童年生活，这些痛苦的确不算什么。但是如果以孩子作为主体去看，我们就会发现，孩子其实已经承受了相当痛苦。

等到长大成人，痛苦难道就变少了吗？当然没有，反而随着时间的流逝，生命不断地向前发展，痛苦越来越多。很多人在成年之后都会感慨：长大了怎么这么倒霉，好想回到小时候啊！的确，长大了就是这么倒霉，但是每个人都要长大，成长的规律是人人都不能抗拒的。对于每个人的生命而言，都必然要走过各种阶段，不断成长，走向成熟。而感受和承受痛苦，恰恰是成长必然付出的代价。