



GEISHANGBANZUDE 给上班族的减压枕边书  
JIANYAZHENBIANSHU



随着社会竞争的日益激烈，上班族的心理压力也越来越大。为此，我们编撰了《给上班族的减压枕边书》。本书共分为 10 部分，全面系统地阐述了现代人的压力现状及形成原因、现代人的一些常见心理问题、男女间的压力差异，并且提供了最实用、最简单的减压良方。本书还穿插了各种小贴士，结构轻松明快、别出新意，具有实用性强、通俗易懂、诙谐幽默的特点，是上班族不可多得的一部减压宝典。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

给上班族的减压枕边书 / 徐帮学主编 . —北京:  
化学工业出版社, 2007. 3  
ISBN 978-7-122-00033-0

I. 给… II. 徐… III. 压抑(心理保健)-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027016 号

---

责任编辑: 肖志明 郭燕春

装帧设计: 3A 设计艺术工作室

责任校对: 王素芹

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 15 $\frac{3}{4}$  字数 168 千字

2007 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

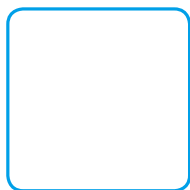
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



# 前言

随着现代生活和工作方式的逐渐变化，上班族心理问题越来越引起人们的重视。据世界卫生组织的报告，世界上有70%的人处于亚健康状态。其中，工作中的压力无疑是主要诱因之一。那么，如何处理好压力，已经成为现代上班族最关注的问题。

前不久，香港“巴士阿叔”事件在网上炒得沸沸扬扬。事件的起因自然也是关于压力：2006年4月27日，在香港九龙一巴士内，一名戴眼镜的年轻人用手轻拍一下坐在他前面正在打电话的中年男子，并提醒这位“阿叔”打电话声音小点，可是没想到这位中年“阿叔”回过头，对这位男青年大发雷霆，足足教训了他5分钟。

在此期间，这位阿叔不仅指责这位男青年拍他肩膀不礼貌，还说他这是“性骚扰”，要求道歉，说“我有压力，你有压力，你为什么要挑衅我”，并多次强调他有很大的压力。就在那位青年人有些不知所措之际，这位阿叔又要求和这个年轻人握手言和，却被这个年轻人拒绝，于是这个中年男子一连说了三个：“未解决，未解决，未解决！”此后，尽管这位阿叔还出言不逊，这位男青年还是忍了下来。

就是这样一个简单的巴士车上的吵架片段，被人用手机拍摄下来，并很快传到了网上。起初并没有什么反应，可是没过



多长时间，点击率急剧攀升，半个月突破百万，此后事件也被当时各媒体炒得火热，并在香港甚至全世界广为流传。而片段中的巴士阿叔的“你有压力，我有压力”，“未解决”两句话也成为人们口中的经典台词。如今，这个片段也在内地中广为流传，成为人们茶余饭后的谈资。

如此一个看上去无聊的片段为什么会被炒得如此火热呢？很多心理学家分析，这件事情的本身就与我们所处的压力环境有着密切的关系。

现代人的生活节奏快，情绪的波动常使一些上班族们心理过度紧张，加上人际关系的复杂化，如果稍有心理调适不当或外在支持无法配合，极易掉入这种压力的恶性循环中。

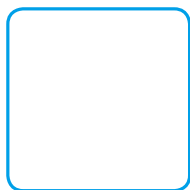
如今更多的上班族生活在压力环境之下，城市快节奏生活给这些人带来无限的压力，如工作压力、住房压力、婚姻压力、孩子压力、教育压力等，其他的压力还有很多很多，正是这些“未解决”的因素，让更多的人有了更多的压力。

心理学专家认为，中国职业人群的心理压力从大的方面来说，主要来自经济环境、技术革新的要求、竞争程度和社会对职业的期望等几大方面。具体到各个职业中，与其工作内容、工作角色、人际关系、组织管理、薪金待遇、工作环境都有一定的联系。

在各种压力之下，更多的上班族会感到无所适从，茫然无助。为此，我们结合多名心理学专家的建议和意见，特为广大上班族编撰了《给上班族的减压枕边书》一书。本书具有实用性强、通俗易懂、诙谐幽默的特点，实为上班族不可多得的一部减压宝典。

**作者**

2007年3月



# 目 录

引语 我们正生活在巨大的压力之下 .....	1
你就是那个 97% 里的上班族 .....	2
真的能让一切见鬼吗 .....	2
你发现压力了吗 .....	4
认识上班族现在的压力 .....	5
给压力下一个定义 .....	5
找到并认识你的压力源 .....	7
压力对上班族的影响 .....	10
要承认压力有积极的一面 .....	10
职业因素对个人压力的影响 .....	11
可怕的压力症状 .....	14
你还能承受多久 .....	16
第一章 看一看：压力所导致的心理障碍 .....	19
忧郁：“唉！上班的意义究竟是什么” .....	20
空虚：“干什么都没有意思，就这样混吧” .....	23
逃避：“我做不了这份工作，只有选择逃避” .....	27
焦虑：“这项工作弄得我焦头烂额” .....	30
强迫：“我总是认为计划中还有漏洞” .....	34
神经衰弱：“我睡不着，我快崩溃了” .....	37
第二章 想一想：你为什么会处于这种情况之下 .....	41
虚荣心理：“为什么他不愿意放弃这种生活” .....	42
自卑心理：“我根本就干不了这项工作” .....	45



挫折心理：“我彻底被这项工作击败了” .....	50
浮躁心理：“这几天工作总是不在状态” .....	53
猜疑心理：“老板好像越来越不信任我了” .....	55
嫉妒心理：“我就是看不惯他比我强” .....	58
<b>第三章 寻一寻：快乐生活的真谛是什么 .....</b>	<b>63</b>
把压力转化为动力 .....	64
与压力一起去旅行 .....	66
要快乐，就不要完美 .....	68
不要让欲望绊了脚 .....	71
学会选择，懂得放弃 .....	73
把所有的不快通通遗忘 .....	75
开心才是你想要的 .....	77
<b>第四章 问一问：你在为谁而工作 .....</b>	<b>81</b>
你在为什么工作 .....	82
接受工作等于接受快乐 .....	84
工作不是一种苦役 .....	86
爱工作就像爱自己 .....	88
工作的确给人带来压力 .....	90
打造和谐的空间 .....	92
发现你的优势 .....	96
改变你的厌职情绪 .....	97
做最佳的时间管理 .....	100
处理好工作压力 .....	105
<b>第五章 松一松：职场男女的各自压力管理 .....</b>	<b>107</b>
男性、女性压力各不同 .....	108
困惑的男人们 .....	110
男性上班族的压力之源 .....	110
男性的压力症状 .....	113
男人的减压之道 .....	115



解除男性心理疲劳 .....	115
用眼泪缓解压力 .....	117
与快乐为伍 .....	118
男人在压力下的饮食结构 .....	119
忧郁的女人们 .....	122
女性上班族的压力之源 .....	122
女性的压力症状 .....	124
女人的解压法宝 .....	126
女性上班族压力管理 .....	126
女性告别忧郁有绝招 .....	129
中年女性减压守则 .....	131
共同应对各种综合征 .....	133
快节奏综合征 .....	133
办公室综合征 .....	134
慢性疲劳综合征 .....	135
早衰综合征 .....	137
电脑综合征 .....	139
<b>第六章 吃一吃：“吃掉”压力原来这么简单 .....</b>	<b>141</b>
营养素与压力的关系 .....	142
平衡膳食为你来减压 .....	145
缓解压力食物知多少 .....	147
增加压力食物有哪些 .....	151
快来吃掉你的压力 .....	153
吃掉疲劳 .....	153
吃掉忧郁 .....	156
吃掉失眠 .....	159
吃出快乐 .....	162
吃出活力 .....	166
<b>第七章 动一动：运动给你注入抗压能量 .....</b>	<b>171</b>



运动，让人更轻松 .....	172
运动能够促进工作 .....	173
怎样运动最有效 .....	176
几种常见减压运动 .....	178
在运动中享受 .....	182
瑜伽减压 .....	182
休闲减压 .....	185
旅游减压 .....	188
太极拳减压 .....	192
<b>第八章 找一找：还有什么能够让你感觉更轻松 .....</b>	<b>197</b>
读书：在阅读中升华自己 .....	198
洗浴：洗出来的快乐 .....	202
冥想：让压力悄悄走开 .....	206
按摩：推掉你的压力 .....	210
睡眠：忘掉压力的法宝 .....	215
音乐：享受最美的旋律 .....	219
<b>尾章 测一测：你的抗压能力究竟有多大 .....</b>	<b>223</b>
测试 1：上班族自我压力测试 .....	224
测试 2：上班族职场压力自测表 .....	225
测试 3：上班族心理健康测试 .....	228
测试 4：上班族忧郁指数自测 .....	230
测试 5：上班族压力程度自我测试 .....	231
测试 6：上班族处理压力能力测试 .....	234
测试 7：上班族职商自我测试 .....	235
测试 8：上班族自我工作效能测试 .....	239
测试 9：上班族强迫症状自我测试 .....	242
测试 10：上班族睡眠质量自我测试 .....	243



## 引语

# 我们正生活在 巨大的压力之下

对于上班族来说，一定程度的压力能够激发自己奋勇向前，这样的压力有助于自己更敏捷地思考，更勤奋地工作。然而，如果压力超过一定限度，就会使人们心力衰竭，行为混乱，甚至会造成危害，使整个人垮掉。这样的事情在现实生活中每天都在发生着，不信，你继续往下看……





## 你就是那个 97% 里的上班族

### ○真的能让一切见鬼吗

一直以来，凯瑞（她是所有上班族中的一员）都是一个快乐的汽车推销员。她乐于帮助别人，喜欢跟顾客交谈。她对工作充满着无比的热情，也将无穷的精力投入到工作当中。辛勤的工作也为她带来了丰厚的利润，不到一年的时间里，她便拥有了自己的房子和车子，而且也建立了一个幸福美满的家庭。

然而这样的生活过了三年以后，凯瑞开始觉得累了，她的热情也在不断地消减，她的精力在削弱、她的睡眠质量也越来越差。日常工作越来越难以应付，她开始气恼她的顾客有这么多要求，消耗她这么多精力和时间。她开始头疼、背疼，每天清晨醒来就觉得像一夜没合眼似的难受。凯瑞原本是一个沉着放松的人，如今她却吃惊于自己神经的脆弱。她常常无缘无故地对丈夫大发雷霆，对孩子大加指责，对自己的顾客也心不在焉。

尽管她很想甩开工作压力并说上一声“让一切都见鬼去吧”，但她还是越来越拼命地对付着她不断增长的工作负荷。这样拼命地又干了几个月之后，凯瑞彻底垮了。她由于心力交瘁而进了医院。她感觉似已燃尽了自己的生命能量，身上没有能量储备以维持活力，就像一辆燃尽了汽油并且没有得到适当保养的汽车抛锚在无尽的黑夜之中。

看看吧！凯瑞——这个普通的上班族的处境，你是不是也像她一样处在这种情况下呢？



毋庸置疑，每个人都会有压力，只是程度不同而已。也许你现在的情况和凯瑞、和其他上班族的情况一样，也好不了哪去？不信你可以再看看下面的情况！

我们来看看近几年，有多少企业家和名人死于高压之下：

◆ 2004年11月，均瑶集团董事事长王均瑶因患肠癌医治无效在上海逝世，此时的他才刚刚38岁。

◆ 2005年1月，前麦当劳全球总裁查理·贝尔因患癌症在澳大利亚逝世。

◆ 2005年4月10日，我国知名画家、导演和企业家陈逸飞，因过度劳累导致肝硬化而逝世。

◆ 2005年9月18日，网易公司代理CEO孙德棣因患癌症，并还坚持带病工作，最终在北京逝世，年仅38岁。

.....

这些名人之死，仅仅是因为他们是名人吗？仅仅是因为他们工作压力要比普通人大吗？那么，我们再看看下面的例子。

◆ 2003年8月25日，戴尔中国公司员工郑杰在加班时腹痛昏迷，10月18日晨在大连医科大学第一附属医院死亡，而那时的郑杰刚刚25岁。

◆ 2005年1月22日，博士毕业后留校工作近6年，36岁的清华大学电机与应用电子技术系讲师焦连伟突发心脏病，经医院抢救无效而死亡。但此前，焦连伟从未表现任何心脏病症。亲属及同事们认为，这或许与他长期被忽略的超负荷工作、心理和生活压力有关。

◆ 2005年，年仅36岁的浙江大学数学系博士生导师何勇因继发性肝癌逝世。

.....

这些人都只是普普通通的上班一族！这些活生生的事实不是就摆在我们面前吗？这些事例又有多少不是与压力过度有关呢？



你呢？“你觉得有压力吗？”最近一次调查表明，97%的上班族回答得非常肯定，只是每个人承受压力的程度不同。参加本次调查的人员大多为有2年以上工作经历的上班族，他们主要来自三资企业和民营企业。调查显示，31%的人认为工作压力很大，59%认为压力比较大，但自己还可以调节，7.5%认为压力较小，觉得压力过大喘不过气的有0.8%，还有1.7%的人觉得根本没压力。

想要让一切都去见鬼那是不可能的！因为我们还要更好地工作，还要更好地生活，而这些必然会带给我们或多或少的压力。

诚然，社会快速发展改变我们的生活方式，也带给我们新的压力。当然，压力是对生活的一种考验，它可以带给我们一份力量，但是它也可能摧毁我们的力量。压力的程度、种类、长度不同，每一个人对压力的反应与适应也各有其独特的方式。

许多研究已证明压力与疾病有直接或间接的关系，许多疾病的产生或进展，受压力的影响很大。有些压力经验，甚至会产生生理上与心理上显著且连锁性的变化。当个人的生理机能与心理功能无法对外来或内在的压力适时应变时，其后果是可以预测的——它将影响个人在工作上的生产能力和效率、健康状况，甚至个人的成长过程也将受挫。

### ○你发现压力了吗

快速多变的现代都市生活节奏，一方面激发了人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人们付出高昂的生理代价和心理代价。尤其是在各种刺激明显增多和人际关系复杂多变等因素的影响下，人们的心理负荷日益加重，由此造成的心理问题也越来越多。正如一位诗人所说：“你如果想活得随意些，你就只能活得平凡些；你如果想活得长久些，你就只能活得简单些；



“你要想活得辉煌些，就只能活得痛苦些。”

每个人在抱怨有压力的同时，有没有想过这些痛苦的根源在哪里呢？有心理学家调查显示：29.6%的人认为压力其实源于自己，对自己前途的担忧是上班族主要压力来源；领导的忽视和不重用也让25.9%的上班族觉得很有压力；还有11.8%的人把压力归咎于，同事间关系不顺畅。

很多的心理咨询师分析认为，上班族压力大多是平时不善自我调节累积出来的：在工作中遇到小事不注意调节身心状态，不时地给自己施压，会慢慢地使人的心理压力加重，随之而来的时间观念、工作效率和生活内容也会发生相应的变化。这些都容易让人产生紧迫感、压力感和焦虑感，最后引起一系列心理应激反应，就像上面的凯瑞一样。

对于上班族来说，压力的出现并不是没有征兆的，我们可以观察到自己各方面的变化，从而发现压力。调查显示，30.9%的人感到职场压力使他们很容易疲倦；20.3%的人抱怨工作压力使他们与家人或朋友的沟通和处理个人事务时间越来越少；19.2%的人常感到容易忘事，工作效率降低；17.1%的人承认近来比较急躁，别人无法与自己共处；12.5%的人产生不愿与人接触，对人失去好感的情绪。

## 认识上班族现在的压力

### ○给压力下一个定义

随着社会的发展，上班族已完全置身于压力的包围之中。在日常



生活中，压力随处可见：公司要检查你的工作指标，可是这个月你只完成了不到一半的工作量，不知道公司的老板会不会一气之下炒你鱿鱼；你的账户里只剩下两位数，可是你还要支付水电煤气费和电话费；你还要对父母尽孝，对朋友够意思，还要有一个不小的理想和愿望……

诸如此类，你的生存压力也越来越大，压力也大举入侵你的工作和生活，从而影响你的健康。可究竟什么是压力呢？要给“压力”下一个大家都能接受的定义也不是一件容易的事。

在许多书籍、医学报告、杂志与报纸上的论文以及与压力有关的文献中，我们几乎找不到对“压力”这一名词的比较严格的定义。而一般性的定义，则依其观点的不同，主要分为两大类：一类着重于生物体的适应力与其所承受的压力之间的关系；另一类则着重于压力刺激的反应或其本身的建立与缓解。

在心理学上，压力也叫应激，1936年加拿大著名的生理学家汉斯·薛利提出，压力是表现出某种特殊症状的一种状态，这种状态是生理系统中因对刺激的反应所引发的非特异性变化所组成的。而《放松反应》的作者美国哈佛大学的班森博士，将“压力”定义为“会使行为做连续性适应的一种状态”。

大部分科学性的定义，多着眼于人类对于压力的反应与经验，马卡尼斯博士在他的大作《别全放在心上》一书中对“压力”下了一个相当明确的定义，对于我们了解“压力”这个名词具有很大的帮助。他说：“压力，以科学性的语言来说，乃是有机体（生物）在具有伤害能力的媒介（动因）中，维持本身正常的状态，其中接二连三地挣扎就称为‘压力’。”

在社会环境、日常生活中的许多因素都会引起人们忧郁、烦恼、愁闷等生理变化，所以严格地说，压力并不是由任何单一的原因诱发



的，任何刺激都可能引发压力。压力是身体对外界需求的反应，各种压力是相互影响的。

人的一生是由大大小小的生活事件所串成的。也可以说人的一生是从一个境遇到另一个境遇，有的事件或境遇很平常，天天都发生（例如吃饭睡觉），人可能觉得不痛不痒；有的事件或境遇却会给人带来或多或少的压力，需要去适应，这些事件或境遇就构成压力源。

其实，压力是现代社会的必然产物，尤其是上班族时时都能感受到来自工作的压力，来自责任的压力，来自复杂的人际关系的压力，来自同事与上级的压力，来自金钱的压力，来自知识更新和追求完美以及期望值过高的压力等。人其实是生活在各式各样的压力源中，让人喘不过气来。几乎没有人能全然逃避压力的阴影，如何应对压力，无疑是对人们人生的考验，也是改善工作与生活质量的重要课题。

### ○ 找到并认识你的压力源

对于很多人来说，压力源主要来自于三个方面：工作、生活、个人性格。来自于工作和生活中的压力属于外因性压力源；来自于个人性格的压力属于内因性压力源。

#### 来自工作的压力

在工作中，压力是当来自环境的要求高于人所能应付之时产生的。简单来说，一个工作环境对它的工作人员有所要求，并赋予他们解决问题的资源和权力，本身已经影响他们承受压力的多寡了。

假如某人正处于一个需负起重大责任的位置，但他并没有足够的权力去执行这些责任时，那么他定会感受到很大的压力！例如你身为一个部门的主管，你的责任就是要领导你的部属进行一些讲究效率的工作，然而你并没有一种维持纪律的权力，又不能任意解雇或处罚部



属，对那些不能按时完成工作的人也毫无办法。此外，你也缺乏权力去影响和控制部属的晋升机会、薪酬、工作奖金等，可是你又要对他们的工作表现负责，当这些部属的进度达不到理想时，你自然会承受不小的压力了。

另一种常见的情形是一个人要进行某项工作，但他所属的组织并没有赋予他足够的资源，例如缺乏所需的器材或辅助性的设备等。比如，倘若工作需要他负责出版一本年报，但是无人可以替他打字的话，计划自然地难以完成。

这些情况显示出一种现象，就是权力和所能控制的资源与个人的责任中间出现一段差距，那么，工作人员会感受到压力自然是可想而知的。在很多的 workplace 里，有不少承受严重压力的上班族都是处于这样一种位置，可以说是陷于职场的夹心层里，上下受压。

人际关系不良是导致工作压力的另一要素。由于许多工作讲求团队合作，个人若与团队中的其他成员无法愉快相处，会直接导致工作无法顺利进行，情绪受到影响之后，压力也随之而来。

此外，工作上的角色冲突与混淆也会造成压力；工作场所的环境（如噪声、温度、污染等）、个人才能无法发挥、主管要求完美的性格等，这些都是工作上的压力源，也是上班族最头痛的事情之一。

### 来自生活的压力

对于很多上班族来说，生活环境中偶尔会发生一些重大的事故（变动），例如亲友去世、离婚、换工作、结婚、怀孕等都是构成自身压力的因素。家庭中或围绕着家庭的主要压力来源可以归纳为以下几点：来自伴侣的压力；来自子女的压力；来自家庭安排方面的压力；由于环境对家庭的抑制而造成的压力。



来自伴侣和孩子的压力主要是性格或兴趣方面的冲突造成的，关于孩子升学、就业等也是主要方面。由于家庭安排而带来的压力也常常与伴侣和孩子有关，这通常是家庭琐事过多而时间又过少的结果。环境压力是多种多样的，嘈杂的邻居、道路或建筑工程等威胁和影响个人生活、个人享受的因素以及由于无力支付房租等所带来的经济困扰均属环境压力范畴。

当然，日常生活中其他一些小小的困扰也会造成个人的压力，例如车子抛锚、赶时间却一路塞车、去旅行却遇到雨季等。当然，这些单一事件对一个人也许并不会构成压力威胁，但如果这些困扰同时发生，对这个人而言就会产生一定的压力。

#### 来自个人性格的压力

弗雷德曼和罗森门两位学者在对心脏病患者的研究中发现了一种称之为 A 型性格的行为方式。这是一种有冲劲、精力旺盛、竞争性强的性格，求胜心切，总想在最短的时间内处理无数难以确定的事情，而这种长期处于压力下的紧张状态付出的代价是导致心脏病。美国心脏医学会在 1981 年将 A 型性格列为是罹患心脏病的危险因素之一。

由此可见，很多人之所以会产生这样或那样的压力，其最主要的根源在于自己的性格因素。例如，缺乏自信的人非常在意别人的看法，不能自我肯定的人生活得很“累”，只要自己有一点点儿差错就会被不舒服情绪所笼罩，容易处于忧郁、焦虑不安及自责中，处于巨大的压力之下。

对于那些缺乏冒险精神的人而言，一个具有挑战性的职业对他们是非常重的压力。他们会不堪忍受各种挑战和冒险给神经造成的严重挫折。

此外，过分关注自我形象、过分的自我谴责以及男女间的性别偏



见等，都是构成这一内因性压力源的主要因素。我们将在第二章加以重点的分析和评述，为广大上班族解开心理上的压力困惑。

## 压力对上班族的影响

### ○要承认压力有积极的一面

“现实的压力”，常常令人把它与一个满脸憔悴、饱受胃溃疡折磨的上班族联想在一起。然而，工业技术的复杂状态、现代生活的快速步伐以及获取胜利的竞争精神，意味着许多工作都是充满压力的。我们要承认适当的压力可以产生强大的动力，我们可以踩着压力走向成功。

心理学家认为，激发不足和激发过度都可能成为潜在压力的根源。举例来说，如果一个年轻女人整天呆在家里带孩子，看似轻闲，事实上她并不快乐。她丈夫下班回家时，她告诉丈夫说她这一天过得很不轻松。丈夫也许以为她的压力与紧张是出孩子们各种各样的要求造成的，而实际原因却可能是因为她没有任何成年伙伴，或者是因为她没有什么令人满意的工作给她以激发。激发不足和激发过度都可以消耗我们的能量储备，而适度的激发则能激活我们的能量。

显然，压力就像是一根弹簧，在你强硬起来的时候，它便被压下去了，在你稍稍放松的时候，它就会弹起来。人们就在这一紧一松之间与压力玩起了游戏，有压力的生活让人更有斗志，日子也觉得更有滋味，每一次在压力下战胜困难达到目标的时候，那种成就感是任何东西都替代不了的。