

<<减压完全手册>>

图书基本信息

书名：<<减压完全手册>>

13位ISBN编号：9787801958952

10位ISBN编号：7801958950

出版时间：2008-10

出版时间：九州出版社

作者：汪龙光

页数：274

字数：164000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<减压完全手册>>

前言

在阅读本书正文前，建议你先检查一下自己的生活，是否会有下面一些情况出现：你是否觉得在和别人相处的时候，虽然你很真诚，可是你的人缘却不是很好？你是否会感觉自己最近和最亲密的爱人总是发生争执，孩子总是不听话，老人又有那么多的事情让你头疼？你是否感觉领导总是挑你的毛病，同事比你更会处理各种复杂的关系？你是否总是为到底当不当“房奴”，抑或是为下个月的房贷发愁，还是为还冲动购物后刷暴的卡金而发愁？你是否会因为自然灾害发生后整日心神不宁？你是否总是有这样的感觉，别人也会遇到人生的低谷，可是低谷却是你整个人生？如果你用很多的“是”来回答以上的问题，那么，你真的是时候正视自己的内心，剖析自己的压力了。

过大的压力要么让人烦躁不安，要么让人神经紧绷，就像一把小提琴上绷紧的琴弦，稍不注意，一碰即断。

把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。

了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，是压力人群轻松生活的必修课程。

本书以心理学理论为支撑，结合大量的生活个案，剖析了各种压力形成的原因，指出了它们的不同表现，以及操作性比较强的减压措施。

按照形成压力的原因，结合人们的生活实际和认识习惯，本书将常见的主要压力分为性格压力、家庭情感压力、经济压力、职场压力、灾难压力等。

在每章的开始，都有一个和本章主题相关的测试题，你可以据此进行自我评定。

<<减压完全手册>>

内容概要

谁的心里不曾经历过寒冬——你是否因为生活中的种种问题愁眉不展？

你是否总是觉得自己承受了太多的压力？

你是否无法找到适合自己的减压方式？

翻开这本书，学习释放自己的压力，轻松应对各种难题。

本书是一本让你轻松生活的快乐宝典。

减压是一门聪明人的必修课，通过阅读本书，你可以：看清压力的实质，认识压力的来源；清点自己的压力，甩掉包袱轻装前进；减轻性格压力，做自己情绪的主人；消减家庭情感压力，为自己营造一个温馨的“窝”；瓦解经济压力，钱多钱少都快乐生活；舒缓职场压力，给自己装个减压阀；化解灾难压力，用爱温暖受惊的心；尝试换种活法，变压力为动力……最终，你可以释放全部压力。

<<减压完全手册>>

作者简介

汪龙光，汉语言文学和经济管理专业毕业。

发表过报告文学、散文、诗歌、小说六十多篇。

97年参加中国科学院心理函授大学学习心理咨询与治疗，经武汉大学心理咨询培训中心培训，通过国家心理咨询师职业资格 examination 获得高级资格证书；经中德心理医院培训并参加国家考试获得高级催眠保健师培训证书。

<<减压完全手册>>

书籍目录

都是认知惹的祸——看清压力的实质 星星知我心：自我测验（心理压力测试） 看清压力的实质

一、关于“度”的问题——分辨压力的性质 二、压力的实质——原来是认知在作怪 咨询师处方：“认知”减压 一、认知疗法 二、沉思法 三、快乐方法招招鲜把压力扼杀在摇篮里——认识压力的来源 星星知我心：自我测验（承载压力测试） 认识压力的来源 一、一颗不安定的心 二、让自卑捆住了手脚 三、无端猜疑迷失了自我 四、无法抗拒追求完美的诱惑 五、幻想一天建成罗马的浮躁 六、越怕越来的恐惧 七、给自己的定位脱离自身实际 八、做了虚荣的俘虏 九、放松，放松，别紧张 咨询师处方：快乐减压 一、“跳”掉压力 二、“唱”跑压力 三、旅行减压甩掉包袱轻装前进——清点自己的压力 星星知我心：自我测验（心理健康自测表） 清点自己的压力 一、做个健康的人 二、现代人承受着怎样的压力 三、给自己的压力来个绩效考核 四、莫小瞧压力的危害 五、人格健全了，压力就少了 六、端正心态，直面压力 咨询师处方：“暗示法”减压 一、自我暗示法 二、自我暗示训练 三、自我暗示的基本句式做自己情绪的主人——性格减压 星星知我心：自我测验（你的性格能承受多大的压力） 减轻性格压力 一、别再钻牛角尖了——纠正偏执言行 二、走出人生的沼泽地——告别抑郁 三、别再让人觉得你很怪——消除强迫性格 四、耐心一点儿，再耐心一点儿——不要急躁 五、不怕陌生人——改变内向性格 六、委婉一些又何妨——性格不能太直露 咨询师处方：在想象中减压 一、想象脱敏法 二、情景想象法 三、放松想象法 四、想象调节法营造一个温馨的“窝”——家庭情感减压 星星知我心：自我测验（你对目前的婚姻生活满意吗） 减轻家庭情感压力 一、治好“疑心”病，享受真“爱情” 二、了解他们出轨的理由 三、与稀里糊涂的爱情说拜拜 四、放弃改变对方的念头 五、冷静面对情感危机 六、睿智处理再婚家庭的情感问题 七、做高情商的父母 八、别让沉重的爱压得孩子喘不上气来 咨询师处方：“道”出压力 一、说出压力 二、喊出压力 三、哭出压力 四、写出压力钱多钱少都快乐——减轻经济压力 星星知我心：自我测验（焦虑、抑郁自测量表） 减轻经济压力 一、不要轻易做“房奴” 二、选购婚房不要超越自身能力 三、大学生缓解经济压力有办法 四、尽管缺钱，有病还得好好治 五、咬紧牙关，挺过“经济危机” 六、高收入家庭也要留好过冬的粮食 咨询师处方：放松减压 一、放松调节法 二、肌肉放松练习 三、三线放松法 四、顺序放松法 五、渐进式放松法 六、神经肌肉放松法给自己装个减压阀——职场减压 星星知我心：自我测验（工作压力测试） 减轻职场压力 一、主动出击，赢得职场好人缘 二、莫为职场透支健康 三、巧妙应对职业厌倦征 四、成功处置嫉妒的冷暴力 五、都市白领，请把包袱甩掉 六、调整“80后”职场新鲜人的状态 咨询师处方：“室内”减压 一、压力疏解法 二、室内减压法 三、轻松你的办公室 四、办公室有氧运动用爱温暖受惊的心——灾难减压 星星知我心：自我测验（症状自评量表SCT—90） 减轻灾难压力 一、灾难总是突如其来 二、记起是为了防范 三、心理伤害比灾难更持久 四、谨防好心办错事 五、用关爱温暖受伤的心 六、科学地处理灾难压力 咨询师处方：感受心象排解压力 一、感受心象轻松法 二、体会心理图像 三、释放情感法换种活法——变压力为动力 星星知我心：自我测验（自控能力测试） 将压力转换为人生动力 一、知足常乐，不放大痛苦 二、百折不挠，越挫越勇 三、张弛有度，甘蔗一节一节地吃 四、不吃后悔药 五、把握现在，不为明天埋单 六、量力而行，不要勉强自己 七、谨言慎行 八、用幽默化解不良情绪 九、只有想不到，没有做不到 十、心静自然凉 十一、对着生活微笑 十二、宽容，他好你也好 十三、原谅自己的过错 十四、把责任写在人生的旗帜上 十五、用善良温暖人生 十六、有舍才有得 十七、遗忘是种大智慧 十八、忍让三分又何妨 十九、我的生活我做主 咨询师处方：“呼”出压力 一、深呼吸 二、行走呼吸法

<<减压完全手册>>

章节摘录

都是认知惹的祸看清压力的实质心理压力测试你想知道你在生活中处理心理压力的能力吗？在下面的测试中，找出最接近你实际生活的一种情况。

如果你没有经历过这类事情，可选择最接近你想法的一种。

1. 生日、婚礼……免不了花钱。
 - a. 你不想在这类场合出现，以免花钱买礼物。
 - b. 尽管不少花钱，可在各种场合，你还是乐于选择小巧而特别的礼物。
 - c. 只在对你很重要的场合送礼。
2. 与别人的车相撞，你不得不与对方约个时间解决这个问题。
 - a. 这件事引起的焦虑和不安使你失眠。
 - b. 这并非重要的事情，只是生活中发生的许多事情中的一件。

你会在问题解决之后，做点自己喜欢的事情，以便尽快忘掉那件不愉快的事。

 - c. 开始时你不去管它，只需在解决问题的那一天到来时再想办法应付它。
3. 你的家具或电器由于水管的破裂被损坏了，而且发现你的财产保险不能完全弥补损失。
 - a. 很失望，痛苦地抱怨保险公司。
 - b. 开始自己修复家具。
 - c. 考虑撤销保险，并向有关事务机关投诉。
4. 你由于某件生活中的小事和邻居发生了争执，却没能解决任何问题。
 - a. 回到家，你拼命喝酒，想轻松一下，忘掉这件事。
 - b. 准备到对方的单位告他。
 - c. 通过散步或看一场电影来平息怒气。
5. 当日常生活中的压力使你和你的妻子（丈夫）经常发生口角。
 - a. 每当这时，你尽力放松自己，保持沉默，不去争执。
 - b. 你和朋友谈论这件事，使你的观点和感情得到理解。
 - c. 寻求机会，心平气和地与自己的妻子（丈夫）谈心，看如何摆脱由于日常生活的压力而引起的争吵。
6. 一个你所爱的亲密朋友准备与别人结婚了，对你来说，这是个巨大的不幸。
 - a. 你逃避现实，使自己相信这不可能发生，因此没必要担心，于是仍然乐观地抱着希望。
 - b. 决定不去担忧，因为还有时间去改变这个“事实”。
 - c. 决定向你所爱的人提出你的观点，表明你的态度，严肃地向他（她）说明不该这样的理由。
7. 每个人都承受着物价上涨所带来的心理和生活上的压力，你更担心食品价格上涨。
 - a. 尽管价格上涨，你仍拒绝改变你的饮食习惯，因此不得不花更多钱。
 - b. 每看到价格上涨，你的怒气就会大增，但不管怎样还是要买，甚至拼命抢购，因为担心还会再涨价。
 - c. 设法少花钱，制订一个营养而又实惠的食谱。
8. 终于有一天，你的能力被人们认识到并被赋予一项重要的工作。
 - a. 你考虑放弃这次机会，因为工作量太大。
 - b. 开始怀疑自己是否能承担这个重要的责任。
 - c. 分析这项工作对你的要求，并为从事这一工作作各方面的准备。
9. 你猜想你的房租或一些其他的每月必须支付的款项会增加。
 - a. 每天急于收信，以便从朋友那里早点确认上涨的信息。

只有没信时才有所放松。

 - b. 决定不被这次涨价所吓倒，你计划着怎样应付这种状况，如换房、采取节约措施等。
 - c. 你觉得每个人都处在同样的状态中，因此逃避现实，被动地等待，认为自己总会应付得了。
10. 你的一个非常亲近的人在事故中受了重伤，你从电话里得到了这个消息。
 - a. 努力压抑住自己的感情，因为你还要把这一消息告诉其他的朋友和亲戚。

<<减压完全手册>>

- b. 你挂断电话，哭起来，让悲痛尽情地发泄出来，使心里好受一些。
- c. 去医务室向医生要一些镇静剂，帮助你度过以后的几个小时。
- 11. 每个节假日，家里总为去探望双方的父母而发生激烈的争吵。
 - a. 你制订了一个严格的五年计划，要求在节假日轮流探望双方的父母。
 - b. 决定在重要的假期与自己最喜欢的家庭成员一起度过，而在不太重要的假期邀请其他的人。
 - c. 决定做最“公平”的事，根本不与家里老人、亲戚一起度假。

这样麻烦最少。

- 12. 有一天你突然感到不舒服。
 - a. 读一些有关医学书，进行自我诊断、自我治疗。
 - b. 鼓起勇气，告诉家里人，并去医院看病，希望得到医生的帮助。
 - c. 拖着不去看病，认为自己最终会好起来。
- 13. 你最小的孩子离开家走入社会，这意味着家里只剩下你和你的配偶。
 - a. 与朋友谈论家中的这一变化，看看他们是怎么应付这一变化所带来的各种不适应的状况。
 - b. 尽可能地帮助别人并为自己寻求新的兴趣爱好。
 - c. 想告诉孩子们，希望他们多在家里待一段时间，陪陪自己。

评分标准：根据你的做法或想法作出选择，按下面的方法给你的答案打分。

问题1~3：a=3，b=1，c=2 问题4~8：a=3，b=2，c=1 问题9~13：a=2，b=1，c=3 得分分析：你的总分越低，说明你处理问题的能力越强。

如果你的得分为21分或更少，那么下面的建议对你来说可能是很正常的行为，也就是说，你很会处理问题，心理压力不大，或许，你还可以教其他人如何平静下来，减少心理压力。

如果你的得分高于21分，这里有一些建议，可以有效地帮助你处理好心理压力，减少因心理紧张而导致的身心疾病的发生。

看清压力的实质一、关于“度”的问题——分辨压力的性质何谓“压力”呢？

压力在心理学中叫做应激，许多书籍、医学报告、杂志与报纸上的论文，几乎找不到比较严格的定义，更无统一的定义。

简单地理解，来自方方面面且通过让人紧张来改变人体身心的无形的力量，就是“压力”。

人人都有压力，但是压力有个“度”的问题。

适度的压力能激励人、鼓舞人。

适度的压力让人振奋，促进人们注意力的集中、提升工作的动机、引发正向情绪（如兴奋）、增加成功后的成就感等。

比如在一个团体中，大家的工作业绩都较为突出，作为一直平庸的你，就有了改变自己、奋起直追的压力。

在这种压力下，你会思考自己的不足，找到改进的办法，制订努力工作的计划。

在这样的心理驱使下，你会明显进步，得到大家和上司的认可。

让人承受不了的压力是过度的压力。

比如一对意欲结婚的男女，无房又缺钱，不得不通过贷款买房结婚，但两人工资不高，还贷的压力月月紧逼，除了保证基本的生活外，没有可开支的余钱。

这种经济压力就是过度的压力。

有人以为，过度的压力是因为过多的愿望造成的，这是错误的认识。

压力的要点不在于愿望的多少，关键是当事人的承受能力，当事人承受不了，美好的愿望就会成为害人的压力。

比如某些家长硬是要求子女考一流的大学，子女为了满足父母的心愿，超负荷学习，在很长的一段时间里高速运转，神经高度紧张，结果事与愿违，就连那些平时成绩较好的人，也没考出应有的成绩，与名牌大学擦肩而过，个别的甚至名落孙山。

因为他们处在过度的压力之下，考试发挥不出水平。

过度的压力往往带来负面影响甚至破坏性后果，例如造成注意力狭窄、思维僵化、产生恐惧与逃避的心理、引起情绪与行为失控、长久的压力导致身心疾病等。

<<减压完全手册>>

压力一旦超过负荷，人的战斗精神、良好情绪、控制力都会垮台。

就如举重一样，超过自身的能力就举不起来了。

如果说人是一只皮球，压力就是注入皮球的气体，充入皮球里的气超过一定的量，必然会使皮球爆炸。

人若承受不了压力，身心必然会出问题，其危害性一言难尽，它使人的情绪失调，认知偏离，思维混乱，严重地影响社会活动和正常的生活。

刘先生是一家大公司的高级主管。

他年轻、身体健壮，他精力充足，拼命工作，一心想创造工作业绩，以期引起领导的关注，进而得到提拔重用。

人们在背后叫他“工作狂”，似乎名副其实。

他从早到晚忙忙碌碌，经常飞来飞去，没有双休，没有年节，只有工作。

整个分公司在他的管理下，效益一年一年攀升，因此深得老板赏识。

在大家的眼里，他是一个成功者，是一个能干大事的人。

可谁知道他患有严重的神经衰弱。

他知道这种病症已经有些时日了，可他没有过分关注。

长期的失眠、头昏、乏力的折磨，他终究觉得力不从心，由一个外向性格的人变得沉默寡言，一天说不了三句话，见了下属不想打招呼，常常烦躁不安，动不动就想发火。

他意识到这样不好，就是不能控制，不得不看医生。

后来此事被人知晓，他觉得很没面子，便放弃了咨询，以此来证明自己一切正常，然而内心的痛苦日渐加深，直到头昏脑涨，心慌气短，不能坚持工作……刘先生这样的状况并非偶然，也不是个别。

随着社会的进步，人们在物质生活和工作环境得到极大改善的同时，承担的压力越来越多，越来越大。

二、压力的实质——原来是认知在作怪我们已经知道，当刺激事件打破了有机体的平衡和负荷能力，或者超过了个体的能力所及，就会体现为压力。

这些刺激事件包括来自外界和内部的情形，统称为应激源，每个应激源都是一个刺激事件，要求有机体作出适应性的反应即应激反应。

如果应激源持续时间足够长或强度足够大，躯体的资源将会耗尽，就会损害免疫系统的完整性。

生理应激反应是自动、可预期、无法用意识加以控制的内置反应。

然而，许多的心理反应却是习得的，它依赖于你的价值观、信念，你对什么有压力对什么没有压力的心理解释，即你评价潜在压力事件的方式将会影响到你躯体的生理反应。

把压力的面具摘掉，揪出压力的本质来，是非常重要的，因为当你了解之后，它就不会显得那么可怕了。

压力也是一样，当你已经对它烂熟于心了，要战胜它还不是很容易的事？

我们大多数人认为压力是外在环境引起的，一旦碰到不如意的事情，就认为那是压力造成的，所以就会只注意外在环境。

但事实上，我们所感受到的压力恰恰来自我们自己，是我们的思想对压力的认知和相应的反应。

因此我们应该先检讨一下自己的思想。

凯瑟琳？

赫本在未成名以前，有一场非常关键的演出，正是这次演出，使她一夜之间闻名世界。

但在她准备正式登台前的十几分钟里，她真正感受到了开演之前的压力。

她感到紧张，觉得自己无法演出，恐惧让她认定自己的嗓子将会出现问题。

她告诉医生说，她觉得自己将要瘫痪，双脚几乎没有办法移动。

“怎么回事呢？”

“医生很关切。”

“我突然感到很恐慌。”

以前在演出前也会感到紧张，但这一次跟以前大不相同。

“不要为此忧虑，”医生安慰道，“你是一位真正有实力的艺术家，你一定能克服紧张情绪的。”

<<减压完全手册>>

我这里正好有克服你这种症状的药，这是一种新药，效果又好又快。

”说着，医生从药箱里取出针管，打破一个小玻璃瓶，并把瓶中的液体抽到针管中。

医生给赫本注射了药水，并向她保证说，这种特效药马上就会生效。

“坐下来，”医生说，“不要去想演出，放松心情。

”几分钟后，赫本已经很镇静了。

“这真是神药呀，我真该吻你一下，向你表示谢意。

”她说，“医生，我的感觉好极了，真是太感谢你了。

”演出开始后，赫本信心百倍地上了舞台，完成了一次精彩的表演。

后来在庆祝演出的宴会上，医生走过去向她道贺：“恭喜你，这是你最精彩的一次演出。

”“谢谢你。

”赫本说。

“不，你要感谢就感谢你自己吧。

努力的是你，而不是我。

演出前我给你注射的只是一瓶蒸馏水你知道吗？

“赫本大感意外，然后不禁哈哈大笑。

谁也意想不到，解除几乎把她压垮的压力的良药，竟是一针管蒸馏水。

事实就是这样，绝大部分压力来自于自己的内心，是由你看待和理解那些事件的方式产生的。

你甚至不必亲眼看到一件具体的事就能感觉到它的压力。

你只需作一些思考，它可能是过去的一件事或是会在将来发生的事。

你对它的看法可能会使你非常苦恼。

这意味着，事实上任何真实的或想象的事都可能对你产生压力，因为你已把它看做压力或认为具有压力。

同样，如果你并不认为它具有压力，那么任何事都不会对你产生压力。

压力存在于观看者的眼中，并非存在于事物本身。

它是一个内在的东西，它在你的思维中产生压力的真正原因在于你如何看待和思考事物。

所以，我们不要推卸责任专门把注意力放在去找外部环境的问题了，压力的真正起因就是你自己！

我们不要抱怨生活怎样，解除压力的关键在于人的本身。

一个人，无论何时何地，只要保持一种乐观的心态，就会发现这个世界其实很美丽、很可爱，一个自尊、自爱、自强的人应该是每时每刻都积极进取、朝气蓬勃的，不会把任何压力看做压力，恰恰是把压力化为前进的动力，到达幸福光明的彼岸。

咨询师处方：“认知”减压一、认知疗法认知疗法是目前主要的心理治疗方法，明白了认知疗法的要点，对改善思维很有好处。

人的情绪行为都来自于人的认识，而认知疗法就是根据人的认知过程影响其情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变当事人适应不良性认知，从而消除不良情绪、矫正不良行为以适应社会环境。

下面的例子可以帮助大家更深入地理解认知疗法。

我在商场被别人踩了脚，我有可能因为自己不同的想法而出现不同的情绪，比如愤怒、高兴、迷惑、悲伤或恐惧等，并且有可能在那些情绪的支配下产生不同的行为。

1.如果我认为自己受到了外来的侵犯，而我有能力对付这种侵犯，我出现的情绪就是愤怒，我产生的行为可能就是质问对方甚至报复对方。

2.如果我想到对方不是故意的，我完全可以宽容，而宽容是一种高级情绪（情感），我也许会感到高兴，为自己道德修养感到高兴，不过是一点小事情嘛。

这样的想法使我不会产生任何不良行为。

3.如果我认为对方可能存心和我过不去，我的情绪就是迷惑，怎么会踩我脚？

由此产生的行为就是寻找对方踩脚的动机目的。

4.如果我认为自己运气这么倒霉，被踩不是好兆头，以后我的生活蒙受很大损失，就出现悲伤情绪，然后有可能发生唉声叹气的行为。

<<减压完全手册>>

5.如果我想到对方肯定是冲我来的，或者他是无法无天的黑道人物，有可能会追杀我甚至炸了商场而我无力反抗，我就感到恐惧焦虑，接下来的行为就是躲避。

不同的认知产生不同的思维和行为，意识到这一点，就应该注重自身的认知，要加强人生价值观的修炼。

比如，在窘迫的经济环境下，你不认为自身无能，不认为人穷就是丢人的事，不去攀比非富即贵的生活，安于现状，以苦为乐，同样也可以过得开心……二、沉思法沉思法是一种平息精神激动、使人体放松的方法。

近十年来，这种方法已逐渐为教练员和运动员所重视，特别是美国的许多职业队队员都喜欢采用这一方法，并取得良好的效果。

其具体做法是：首先，找一个安静的、能使身体和精神愉快的地方，坐或躺着、闭眼、全身放松。

如果采取坐姿，则头、颈、背三点须成一直线，有节奏地深呼吸。

然后，反复地默念某一暗示语（单词或简短的句子），或者全神贯注于某一感觉表象上。

要注意呼吸的涨落和暗示语尽量保持节奏上的一致。

此后，当完全感到安静和放松时，开始做下述动作：先慢慢地将头倾向右边，然后移至左边，再回到中间，反复几次后，慢慢地将眼睛睁开。

美国运动心理学家把中国的某种太极拳看成一种身体沉思。

身体沉思指包括力量、平衡、耐力及注意力集中在内的一种静静的、有节奏的运动。

该法特别强调运动员的呼吸和整个身体运动同步进行。

当进行身体沉思时，运动员成站立姿势，整个身体保持在一条直线上，双肘和前臂与地面平行，将右脚放至左脚的前面，以身体感到平衡和舒适为宜，同时全力集中注意你的正前方某一点。

然后，左脚慢慢移到右脚前面，同时呼气，慢慢地将前臂推离身体（掌心朝下），当左脚又返回到原来位置时，吸气，掌心转至朝上，将手臂“拉”向自己的身体。

之后重复这一动作，并注意动作的节奏。

<<减压完全手册>>

编辑推荐

谁的心里不曾经历过寒冬——你是否因为生活中的种种问题愁眉不展？
你是否总是觉得自己承受了太多的压力？
你是否无法找到适合自己的减压方式？
翻开《减压完全手册》，学习释放自己的压力，轻松应对各种难题。

<<减压完全手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>