

怎样成为压力管理的高手

怎样成为压力管理的高手

压力的真面目

如何用“动”管理压力

如何用“静”调节压力

如何用自我对话应对压力

如何对外求援缓解压力

正确、有效的压力管理不是避免压力，也不是消灭它，而是关注、衡量、调整、管理、控制压力，把它所产生的动力最大化。压力的基本四个认识：

- 压力有内在源，也有外在源；是多方面的；
- 压力源可以是负面的，也可以是正面的；
- 压力的表现不单是心理上的，更是生理上的；
- 压力不代表你“软弱”、“不坚强”、“没有韧性”。

压力的真面目

压力是对外界环境的反应

压力无所不在；压力反应的生理过程大致是：

- 出现一个压力点，一个压力事件；压力感觉被激活，杏仁核产生、分泌压力荷尔蒙可体松（cortisol）；
- 外在表现为一打二逃三傻四睡；

管好压力，激发动力

心理学有个理论“叶杜二氏法则”（Yerkes Dodson law），Yerkes和Dodson分别是两个人：一个人的振奋或兴奋度（包括焦虑、压力感）跟他的工作表现、成绩是有关系的。

压力越小，动力就越小；压力增加，动力也跟着上升；当曲线达到一个最佳点之后，压力越大，动力就越差。

一个人高水平的压力管理，是有能力调整、管理、控制自己的压力，把它所产生的动力、能量最大化，帮助自己达成更高的人生目标。

四种能力，帮你有效管理压力

- 自我的观察能力
自我了解，注意到自己的状况、变化和情绪；
- 解决问题的能力
动手做事，不管能力、抱负大小；踏实学习技能；
- 向外求助的能力
知道如何表达、知道怎么求援；
- 转移注意和平衡生活的能力
良好的生活必须有平衡的东西，不管是朋友还是爱好；

如何用“动”管理压力

自然地动，比运动更减压

运动减压，对也不对：

- 对
运动促进大脑分泌内啡肽，是一种镇静、止痛的氨基酸，它能调节体温、心血管功能和呼吸。
- 不对
运动越来越变成仪式感；减轻压力感的动包括两种：天然的动，动手做事情。

在去真正的运动之前，可以走一点回头路，多走动，利用这个“动”来管理压力。

5个行动方案，帮你动起来

- 少坐车，多走路
- 多走楼梯少坐电梯
- 能站起来做的事情，就不要坐着做
- 能就远，不就近
- 打开电子设备的运动记录

日常生活多动手，用成果获得缓压奖励

为什么动手做事能解压：

- 动手会产生成果
做事时大脑会分泌多巴胺，而多巴胺可以缓解压力；
- 是一种转移注意力的好办法
身陷困境的人要动手做点什么，不仅给了“目的感”，也减低了“无能为力”或“坐等”的焦虑；
- 是另一种禅修方式
专心致志的动手做事情的时候，脑电波的模式类似于瑜伽和禅修。

这里的动手不包括敲字打键盘或打电脑游戏。

如何用“静”调节压力

做无功利目的的事

你必须要有没有目的、没有功利的休闲；无目的的读书、单纯的吃好吃的、轻松的休假等。

睡眠是解压神器

睡眠不足会带来注意力不集中、效率差、心情不好、易怒，影响关系等影响，坏处主要有：

- 认知能力的下降
- 睡眠质量不好，睡眠不够是发胖的一个重要原因
- 睡眠不够，常常会造成人际关系的紧张

保证充足睡眠应该了解的10件事

- 成年人每天应该睡够8小时，最少7小时；
- 良好正常的睡眠来自于固定的睡眠时间；上床时间不固定，容易造成失眠；
- 朝九晚五的人，最好在晚上11点到12点之间入眠；
- 设定一个提醒自己去睡觉的闹钟；
- 晚上七点以后，手机、电脑、平板等设在“夜间模式”上，或用App把屏幕的蓝光去掉；
- 睡不着的人应该尽量固定上床时间，且要给自己一点时间来过渡，慢慢减速，直到平静下来入睡；

- 入睡前一个小时内最好不看手机或平板；做不到的话一定要设在“夜间模式”上，亮度调到最低；
- 用软耳塞听音量小，小到耳语般的有声读物，最好是听过很多遍的读物；
- 裸睡更有助于睡眠，如果一定要穿，上身应该很宽松，保持上半身温度偏低；
- 如果睡眠时间充足，且上床和起床的时间都固定，早上就不应该有起不来的问题。

如何用自我对话应对压力

引发压力大的五种非理性思维

由非理性思维造成的紧张和过激反应，是最常见的内在压力源：

- 过度完美型：不完美宁可死，不能容忍一点错失；
- 过度自责型：无论发生什么坏事都揽到自己身上；
- 逃避型：什么事情不顺都是环境、他人的原因；
- 灾难型：很少会往好的积极的方向想，凡事总关注负面的东西；
- 幻想型：对于环境的要求非常幼稚、天真；

心理咨询的起源是弗洛伊德创建的精神分析；精神分析的一个重要治疗手段或目标就是“把潜意识变成意识”；比如情感冲突、希望、恐惧、负罪感等，通过自由联想，将它们带到意识层面上来认识、理解、化解。

实现自我对话的四个步骤

当注意到、捕捉到非理性的思维和负面的自我独白后，运用自我对话的方法：

- 第一步：给内心的批评家取个名字
设法把“反复在担忧、唠叨的声音”跟自己剥离开来；给这个“帮倒忙”的声音取个名字，在思维、情感上推广开它，在心理上跟它“划清界限”；
- 第二步：对抗这个有名字的“专业批评家”
学会反驳甚至“对骂”，最起码要质疑这种打击性、消极、紧张的独白。“自我对话”的主戏在于“对”，有了“对答”“答辩”“辩论”，才会有“推翻”跟“颠覆”；在注意到自己不请自来的焦虑、批判之后，学会质疑；
- 第三步：自我修正
修正直到取而代之，如把“我永远成功不了”替换成“这活干的的确不漂亮，但也不是真的就没办法做的更好些”或“下次，是得早点开始”等；
当我们把一个想法跟自己很明确地、清晰地说出来，我们因此而照它去做的可能性常常要大很多。
- 第四步：跳脱出来，看自己
你如何鼓励、需要你鼓励的别人，也可以一样如此鼓励和支持自己。

如何对外求援缓解压力

别害怕向外求援

无论是哪种压力都可以向外部寻求帮助，不把这种行为看作“无能”的表现。

有效求援的5个要点

- 很多时候，最重要的是那种“我有人可求”的感觉
我们所爱的人（在意我的人，爱护我的人等）也应该是我们可以考虑向它求援的人。
- 求援不等于全盘交给别人
求援是求朋友、亲人、老板等提炼自己的难处，能说些安慰鼓励的话，或许给些支持和帮助。

- 求援可以不诉说，也不求人倾听
求援可以什么都不说，仅仅需要一种陪伴即可。
- 求援还可以求技术指导
寻求某一方面有经验会处理的朋友或同事；注意被求的人不单有经验、友好善意，也是严谨的人。
- 求“通情与同情”的求援
就是那种需要实话实说，说故事，加情节，求援的对象一般是非常亲密的好朋友。

帮助别人，提升自信

除了求援，动起来和静下去之外，也可以考虑帮助别人，克服沮丧，提振自信心，减少无助的感受。

文档基于得到课程“怎样成为压力管理的高手”整理的笔记，任何问题可添加微信 [cnicedon](#) 交流。