

减压不能走极端(图) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/394/2021\\_2022\\_\\_E5\\_87\\_8F\\_E5\\_8E\\_8B\\_E4\\_B8\\_8D\\_E8\\_c123\\_394307.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E5_87_8F_E5_8E_8B_E4_B8_8D_E8_c123_394307.htm) 人人都羡慕白领，工作体面、衣着光鲜、待遇优厚，但是他们所承受的压力却是我们无法想见的。最近就频频曝出，白领选择极端方式宣泄压力的事件，例如，有人穿破旧衣服到大街上找茬和别人吵架；有人扮成小商贩到街上摆地摊；还有人通过砸东西等暴力方式减压。更有甚者，某白领在巨大压力下，经常控制不住自己到超市里偷东西，在行窃的紧张感中释放压力。出现这样的情况，有其自身原因。白领在工作与生活中面临着不可突破的紧张感与压抑感；他们每天都置身于快节奏和高强度的工作之中，很难抽出时间有效释放压力，以致不良体验堆积日深。此外，由于工作普遍要求白领要表现出良好的精神状态，他们就不得不压抑自身的真正情感、掩饰自己焦躁的情绪。于是心理就出现了偏差，转而寻求大破坏性的行为来减压。不过，即便极端的减压行为让人得到了短暂的宣泄，但发泄后，他们会感到身心俱疲。疲惫容易导致消沉，消沉又会衍生出新的压力。这样循环往复，压力源就像不定时炸弹随时存在，随时可能爆炸。其实，白领也不必压抑，还有多种正常方式都能减压。你可以每天抽出十几、二十分钟时间，做自我催眠和放松训练。选择安静通风的舒适环境，以自己觉得舒服的姿势坐下（或躺下），闭上眼睛，听着轻柔的音乐，让自己放松。此外，白领还可以放下工作，做短途旅行、和朋友聊天、唱歌等，也能将压力一扫而空。（华夏心理网心理咨询师刘乐）100Test 下载频道开通，各类考

试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)