

当年你还是个小不点儿,走路时一不小心跌破了膝盖,痛得哇哇直哭。家长总是说,别哭了,小男子汉要坚强。你不理解同龄的女孩为什么可以哭得缠缠绵绵、痛痛快快。

长大了你才知道,原来社会对男女有不同的要求,“男儿有泪不轻弹。”

尽管泪腺构造相同,却不允许有同样的表现。女性泪腺有如自来水管,可以随时随地打开;男儿泪腺有如飞机紧急疏散舱口,很少有用武之地。同样敏感的心,女性可以和盘托出尽情显现,男人只能被动地裹上一层老茧。

在崇尚成功的年代里,作为男人,你是一个中项,前一项是事业,后一项是家庭;事业渴望成功,家庭企盼圆满;哪一项也不容忽视,哪一项也不敢怠慢。也许你早疲惫不堪,尽管你没有想过诗人笔下的老马,压力总如一道鞭影,时刻飘在你的眼前。

# 男生的压力

## 心理压力无处不在

当代人说得最多的一句话恐怕就是“压力太大”。美国哈里斯民意测验所在不久前的调查中发现,89%的美国人都经历过沉重的心理压力。我国的一份报告说,对全国12.6万名大学生的抽样调查结果表明,大学生因心理压力而患心理疾病的比率高达20.23%。

### 什么是压力?

压力指人的精神遭遇外界影响而带来的心理紧张,或者痛苦,使人因这些因素而感觉精神状态不佳,面色萎靡,内心沉重,更有甚者痛苦不堪。

压力不是一种想象出来的疾病而是身体“战备状态”的反应,这是当我们意识到某种情形,或者某个人,或者某件事情具有潜在的威胁性的时候做出的反应。当这种情况发生的时候,大脑分泌出包括肾上腺素等的激素。肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分。当这些荷尔蒙流到心脏、肺和肌肉的时候,一种特殊的生理反应就发生了。

不幸的是,因为我们中大多数人不需要打架或者逃跑,我们的身体却保持红色警戒状态,不能放松,放不下这根弦。紧张不安和焦虑保持在身体中并随着我们遇到的每一件能引起紧张情绪的事情不断积累上升,持续的心理力量影响着我们的身心。

## 产生心理压力的原因

### 一、持续的工作压力

一般人正常工作时间不能超过10小时,这是人体健康的负荷量,但我国都市成年男性的工作压力往往持续到12小时以上,造成严重的心理负荷。

### 二、失落感

对事业、感情等方面的悲观失望,被挫伤的自信等是笼罩着都市男性的挥之不去的阴影。

### 三、竞争高压

今天的男人生存在时代造就出的严峻竞争之中,不安全和不安定的感觉始终侵蚀人的内心。

### 四、家庭危机

由于家庭成员社会价值观的不一致,感情好恶取向不同等都可能造成家庭环境的不和谐,即使是没有理由的情况下,压力也会通过父母、女友隐隐地传递到男生的头上。

### 五、疾病打击

在承受着压力的时候,身体状态不可能旺盛,疾病随时侵入,又会加重忧虑感,而忧虑又反过来继续破坏着本来已经非常脆弱的健康,造成恶性循环。

### 六、过度欲望压力

如果对权力、金钱心存过多期望,心脑血管系统总处于紧张状态,形成与正常生理节奏不协调的节拍,造成精力透支,早衰不可避免。

## 男女面对压力有何不同

男人和女人最大的差别之一,就是对待压力的方式不同。压力到来时,男人的精神和意志高度集中,变得沉默寡言;女人面对压力,一时间不知所措,她心情紧张,容易情绪化。男人摆脱压力,获得释放的方式,和女人完全不同。除非把问题解决,他一刻不得安宁。女人则不然,只要把问题说出来,就可以得到宣泄。

从女人的角度来说,非得把问题抖落出来,才能卸掉心灵的包袱。

文章来源: 搜狐男人社区

## 专家建议轻松解压九法

**打盹** 学会在家中、办公室,甚至汽车上,一切场合都可借机打盹,只需10分钟,就会使你精神振奋。

**想象** 借由想象你所喜爱的地方,如大海、高山等,放松大脑;把思绪集中在想象物的“看、闻、听”上,并渐渐入境,由此达到精神放松的目的。

**按摩** 紧闭双眼,用手指尖用力按摩前额和后脖颈处,有规则地向同一方向旋转;不要漫无目的地揉搓。

**呼吸** 快速进行浅呼吸。为了更加放松,慢慢吸气、屏住气,然后呼气,每一个阶段各持续8拍。

**腹部呼吸** 平躺在地板上,面朝上,身体自然放松,紧闭双目。呼气,把肺部的气全部呼出,腹部鼓出,然后紧缩腹部,吸气,最后放松,使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后,再重复此一过程。

**摆脱常规** 经常试用不同的方法,做一些平日不常做的事,如双脚蹦着上下楼梯,洗浴时唱歌,每天洗澡时放开歌喉,尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸,这样可以得到放松,心情愉快。

**培养兴趣** 培养对各种活动的兴趣,并尽情去享受。

**伸展运动** 伸展运动可以使全身肌肉得到放松,对消除紧张十分有益。

**放松反应** 舒适地坐在一安静的地方,紧闭双目,放松肌肉,默默地进行一呼一吸,以深呼吸为主。

