



Education

大学生心理健康教育读本译丛

全面压力管理 (第九版)

Comprehensive Stress Management

[美] Jerrold S. Greenberg 著

Ninth Edition

石林译



高等教育出版社
Higher Education Press

大学生心理健康教育读本译丛

全面压力管理

(第九版)

[美] Jerrold S. Greenberg 著
石林 译



高等教育出版社
Higher Education Press

图字：01-2006-1379号

Greenberg, Jerrold S.

Comprehensive Stress Management

ISBN: 0-07-297240-8

Copyright © 2006, 2004, 2002, 1999, 1996, 1993, 1990, 1987, 1983

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Higher Education Press.

本书中文简体字翻译版由高等教育出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

全面压力管理:第9版/(美)格林伯格(Greenberg, J. S.)著.石林译.一北京:高等教育出版社,2008.8
(大学生心理健康教育读本译丛)

书名原文:Comprehensive Stress Management

ISBN 978-7-04-021882-4

I.全… II.①格…②石… III.压抑(心理学)-高等学校-教材 IV.B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第041724号

策划编辑	洪 傲	责任编辑	王 瑾	封面设计	张志奇
版式设计	王 莹	责任校对	王效珍	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京地质印刷厂

开 本 850×1168 1/16
印 张 24.25
字 数 720 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008年8月第1版
印 次 2008年8月第1次印刷
定 价 51.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21882-00

内 容 简 介

面对纷繁、喧嚣和多变的世界，每个人需要面对的问题越来越多，压力越来越大。当我们手忙脚乱地应对种种困难和重重压力之际，就需要来理性地疏导压力、化解压力、排遣压力，甚至挑战压力。杰罗德·格林伯格的《全面压力管理》一书，是所有对压力管理有兴趣的人们不可或缺的指导用书。

本书采用诙谐、风趣的格调，帮助读者了解压力的科学基础。首先让我们明晰什么是压力，介绍了相关的理论，包括压力的生理、心理、社会、精神方面的基本概念和最新研究发现，介绍如何确立压力管理的目标，同时也介绍给读者如何使用这本书。在介绍了基础的技术和理论之外，书中的重要部分放在如何干预压力方面，包括生活情境干预（包括个体内部和人际之间）、感知干预、情绪唤起干预、生理唤起干预（主要是锻炼）和行为改变干预等策略和方法，涉及生活中的职业压力、学业压力、家庭压力以及老年人压力等。

本书最大的特点是与生活实际紧密联系，介绍压力理论在生活中怎样有效地应用，从而进行全面的压力管理。

若要我选择压力管理的最佳方式，我必定会选择与人交流并获得社会支持。为促成这一切，人们先要保证自己有提供支持的能力，即可以献出大量时间、努力与能量。这是我要将这本书献给我的妻子——凯伦的原因。凯伦是社会支持的化身。她照顾关心他人，做事周到，充满爱心，乐于帮助朋友家人。当有人遭遇难题，需要一只共情之耳专注倾听时，凯伦总是众人选择的对象。谨以本书将我的爱奉献给我的妻子，以肯定这位不同寻常之人，我一生中有幸拥有之人。感谢她那极富共情之耳，感谢这位爱人之人，压力斗士。

中文版前言

我很高兴将中文版的《全面压力管理》介绍给读者。本书在美国将要出第 10 版了，是所有大专院校中使用的主要压力管理教材，在美国一些最著名院校的心理、护理、健康学院使用，被译为几种文字。这次的中文版将本书中的压力管理信息向又一个国际群体传递。

《全面压力管理》一书中的主要信息是个体可以控制自己所体验的压力的数量及压力的结果，方法是改变生活方式、将潜在的压力事件解释为较少的痛苦、管理面对压力源的情感唤起、以健康的方式利用压力的副产品。另外，本书还介绍了可能引起压力反应的组织、社会、环境因素，以及限制这些因素的策略。

本书分为五部分。第一部分介绍压力的科学基础，其中包括压力的心理生理学，以及与压力有关的疾病。第二部分是关于可以限制消极压力反应的生活情境以及感知干预。其中包括维护性技能、营养、冲突解决和沟通技能、时间管理、精神与压力的关系。第三部分介绍几种放松技术，如冥想、自生训练、想象、渐进神经肌肉放松、生物反馈，等等。第四部分着重于用锻炼作为压力管理技术，以及减少压力行为的行为改变方法。第五部分中的几章面向的是具体的读者群和他们具体关心的问题：工作者（职业压力）、大学生、家庭以及老年人。

压力的原因以及压力管理策略在中国与在世界的其他地方是有关联的。中国经济的发展及与之相伴的生活方式的改变与其他的变化一样，可能会引起压力反应。然而，压力反应的出现也不是一定的。本书中所介绍的压力管理策略可以预防来自于这些潜在压力事件的消极结果。具有责任感的企业和社会组织认识到有必要帮助工作者及其家庭学会管理这种重大变化。《全面压力管理》是进行这一工作很有价值的工具。

我希望《全面压力管理》的中国读者将更有效地管理压力，有更加健康和满意的生活。这就是作者最大的希望了。

杰罗德·格林伯格

2007 年 5 月

于美国马里兰大学

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010) 58581118

目 录

第一部分 科学基础

第一章 什么是压力	(1)	小结	(29)
先驱	(2)	参考文献	(29)
压力理论	(5)	网络资源	(30)
生活事件理论	(5)	实验室评估 2.1	(30)
坚韧性理论	(6)	实验室评估 2.2	(31)
社会支持理论	(6)	第三章 压力与疾病	(33)
压力源	(6)	过度反应人群	(33)
压力反应	(7)	心身疾病	(33)
压力反应的性别差异	(9)	压力与免疫系统	(35)
压力的定义	(9)	压力与血清胆固醇	(36)
压力管理的目标	(10)	具体的身体状态	(37)
如何使用这本书	(11)	高血压	(37)
你的个人压力剖面图和活动手册	(11)	中风	(39)
压力专辑	(11)	冠心病	(39)
“融入你的生活圈”栏目	(13)	溃疡	(41)
小结	(15)	偏头痛	(41)
参考文献	(15)	紧张性头痛	(43)
网络资源	(17)	癌症	(44)
第二章 压力的生理心理学机制	(18)	过敏、哮喘以及枯草热	(45)
脑	(18)	类风湿关节炎	(46)
内分泌系统	(21)	背痛	(47)
自主神经系统	(23)	颞下颌紧张综合征	(47)
循环系统	(25)	创伤后应激障碍	(48)
消化系统	(26)	压力与其他状况	(50)
肌肉	(27)	小结	(51)
皮肤	(28)	参考文献	(51)
征兆、压力和你	(29)	网络资源	(55)

第二部分 应用：生活情境与感知干预

第四章 干预	(57)	压力模型中的反馈环	(59)
一个压力模型	(57)	建立路障	(59)

II 目 录

全面压力管理	(60)	小结	(104)
积极压力与压力理论模型	(60)	参考文献	(104)
控制	(62)	网络资源	(105)
作出承诺	(64)	实验室评估 6.1	(106)
小结	(65)	实验室评估 6.2	(107)
网络资源	(65)	实验室评估 6.3	(108)
第五章 对生活情境的干预		第七章 感知干预	(110)
——个体内部	(67)	选择性觉察	(110)
消除不必要的压力源	(67)	停下来闻一闻玫瑰的芳香	(112)
营养与压力	(69)	角度与选择性觉察	(113)
噪声与压力	(76)	心怀感激	(114)
生活事件与压力	(77)	幽默与压力	(115)
日常压力与慢性压力	(79)	A 型行为模式	(116)
成功分析	(79)	自尊	(120)
小结	(81)	控制点	(121)
参考文献	(82)	焦虑管理	(122)
网络资源	(83)	考试焦虑	(123)
实验室评估 5.1	(84)	状态焦虑与特质焦虑	(124)
实验室评估 5.2	(84)	惊恐障碍	(124)
实验室评估 5.3	(86)	社交恐怖症	(124)
实验室评估 5.4	(87)	特定恐怖症	(125)
第六章 对生活情境的干预		应对技术	(125)
——人际之间	(89)	坚韧性	(129)
维护你自己	(89)	小结	(130)
非言语的维护	(91)	参考文献	(130)
言语性的维护	(91)	网络资源	(135)
冲突解决	(93)	实验室评估 7.1	(136)
交流	(95)	实验室评估 7.2	(137)
非言语交流	(96)	实验室评估 7.3	(138)
言语交流	(96)	实验室评估 7.4	(139)
时间管理	(98)	实验室评估 7.5	(140)
评估你怎样利用了你的时间	(98)	实验室评估 7.6	(141)
设定目标	(99)	实验室评估 7.7	(141)
区分主次	(99)	实验室评估 7.8	(142)
安排日程	(100)	第八章 精神与压力	(144)
收益最大化	(100)	精神健康	(144)
说不	(100)	宗教信仰与精神	(145)
委派	(100)	精神与健康	(145)
任务只需评估一次	(100)	精神与宗教怎样影响健康	(147)
使用废纸篓	(101)	控制理论	(147)
限制中断	(101)	社会支持理论	(148)
投资时间	(101)	精神、社会支持与恐怖主义	(148)
社会支持网络	(101)	安慰剂理论	(149)

原谅与健康	(149)	小结	(153)
志愿活动作为一项精神与健康活动	(150)	参考文献	(154)
服务性学习：一项精神与学术活动	(151)	网络资源	(156)
关于精神、健康和压力管理的结束语	(152)		

第三部分 应用：放松技术

第九章 冥想	(160)	生理效果	(183)
何谓冥想	(160)	心理效果	(183)
冥想类型	(161)	如何进行渐进式放松	(184)
冥想的益处	(162)	鉴别紧张的线索	(184)
生理效果	(163)	需要具备的条件	(184)
心理效果	(164)	身体的姿势	(184)
如何冥想	(164)	练习活动	(185)
给自己练习冥想的时间	(166)	其他简短的练习活动	(189)
小结	(167)	小结	(190)
参考文献	(167)	参考文献	(191)
网络资源	(169)	网络资源	(192)
实验室评估 9.1	(169)	实验室评估 11.1	(192)
第十章 自生训练与意象	(170)	第十二章 其他放松技术	(194)
什么是自生训练	(170)	生物反馈	(194)
自生训练的益处	(171)	生物反馈的益处	(195)
生理效果	(171)	怎样利用生物反馈放松	(197)
心理效果	(171)	怎样安排生物反馈训练	(198)
怎样进行自生训练	(172)	腹式呼吸	(198)
前提条件	(172)	身体扫描	(199)
身体姿势	(172)	按摩和点穴	(199)
自生训练的最初六个阶段	(173)	瑜伽与伸展	(200)
意象	(174)	重复祈祷	(200)
一次自生训练的体验	(175)	安静反射	(201)
小结	(178)	快速平静步骤	(201)
参考文献	(178)	集中注意力	(201)
网络资源	(179)	音乐与放松	(202)
实验室评估 10.1	(180)	太极	(203)
第十一章 渐进式放松法	(181)	宠物与压力	(204)
强直状态	(181)	小结	(205)
何谓渐进式放松法	(182)	参考文献	(206)
渐进式放松法的益处	(183)	网络资源	(210)

第四部分 生理唤起与行为改变干预

第十三章 生理唤起干预：锻炼	(213)	心理健康	(217)
锻炼与健康	(214)	体能与锻炼可以使人更聪明吗	(218)
有氧锻炼与无氧锻炼	(214)	健康的锻炼方式	(219)
身体健康	(215)	锻炼的原则	(220)

强度、频率与持续时间	(220)	专业帮助	(239)
评估你的心肺耐力	(221)	行为改变技术的应用	(239)
开始一个锻炼项目	(222)	例子：锻炼	(239)
怎样锻炼	(222)	行为改变理论与压力	(240)
要与不要	(222)	改变阶段理论	(241)
比赛与享受	(223)	自我效能理论	(241)
选择一个锻炼项目	(224)	理性行为理论与计划行为理论	(242)
游泳	(224)	小结	(243)
跳绳	(224)	参考文献	(244)
骑自行车	(225)	网络资源	(245)
走路	(225)	实验室评估 14.1	(245)
慢跑	(226)	实验室评估 14.2	(246)
健美操	(227)	实验室评估 14.3	(248)
低强度健美操	(228)	实验室评估 14.4	(248)
伸展	(228)	第十五章 多样性与压力	(251)
举重训练	(229)	定义“少数人种”	(251)
老年人与锻炼	(229)	少数人种地位的积极一面	(252)
开始锻炼吧	(229)	少数人种面临的问题介绍	(253)
小结	(230)	挑战少数人种的压力源	(254)
参考文献	(230)	健康状况	(255)
网络资源	(232)	国家健康目标与多样性	(256)
第十四章 减少压力行为的策略	(233)	婴儿死亡	(257)
健康行为与生活方式行为	(233)	寿命期望	(258)
健康行为评估	(233)	可能丧失的寿命数量	(258)
一些生活方式行为	(234)	高血压	(259)
行动的障碍	(234)	艾滋病	(259)
控制点	(234)	癌症	(260)
减少压力行为的方法	(235)	心理健康	(260)
自我监督	(235)	贫穷与教育水平	(261)
量身定做	(236)	家庭生活	(262)
物质强化	(236)	无家可归	(262)
社会强化	(236)	家庭结构	(263)
社会支持	(237)	年龄与身体残疾	(263)
自我合同	(237)	老年人	(263)
与重要他人的合同	(238)	残疾人	(264)
塑形	(238)	小结	(265)
提醒	(238)	参考文献	(265)
自助团体	(239)	网络资源	(267)

第五部分 具体的应用

第十六章 职业压力	(269)	为什么关心职业压力	(273)
职业压力循环	(269)	性别与职业压力	(276)
什么是职业压力	(271)	疾病与职业压力	(276)

生理影响	(277)	少数人种大学生	(312)
疾病状态	(277)	干 预	(313)
心理影响	(277)	生活情境干预	(313)
职业压力源	(277)	感知干预	(316)
缺乏参与	(277)	情绪唤起干预	(316)
角色问题	(278)	生理唤起干预	(316)
工作环境	(280)	小 结	(317)
工作狂	(280)	参考文献	(317)
枯竭	(282)	网络资源	(319)
女性与在外工作	(284)	实验室评估 17.1	(319)
工作中的性骚扰	(285)	实验室评估 17.2	(320)
在家工作	(287)	第十八章 家庭压力	(322)
干 预	(288)	家庭	(322)
生活情境干预	(288)	家庭能够满足的需要	(322)
感知干预	(288)	功能良好的家庭	(323)
情绪唤起干预	(289)	转变中的家庭	(324)
生理唤起干预	(289)	婚姻	(326)
管理职业压力	(289)	同居	(326)
小 结	(290)	离婚	(327)
参考文献	(291)	单亲家庭	(329)
网络资源	(295)	同性恋家庭	(330)
实验室评估 16.1	(295)	家庭压力源	(330)
实验室评估 16.2	(296)	双职工家庭	(331)
实验室评估 16.3	(297)	孩子	(331)
第十七章 压力与大学生	(299)	计划生育	(333)
年轻的大学生	(300)	领养	(333)
生活方式改变	(300)	搬家	(335)
分数	(301)	暴力：一个家庭问题	(336)
课程负担	(301)	经济压力源	(338)
经济	(302)	其他压力源	(339)
友谊	(303)	家庭压力的模型	(340)
爱情	(303)	干 预	(340)
性	(304)	生活情境干预	(341)
艾滋病	(305)	经济压力干预	(343)
其他性传播疾病	(307)	感知干预	(344)
约会强奸	(307)	情绪唤起干预	(346)
害羞	(308)	生理唤起干预	(346)
嫉妒	(309)	小 结	(346)
分手	(309)	参考文献	(347)
大龄大学生	(311)	网络资源	(348)
职业与学校	(311)	实验室评估 18.1	(349)
家庭与学校	(311)	实验室评估 18.2	(350)
自我怀疑	(312)	第十九章 压力与老年人	(351)

VI 目 录

老年人：总体介绍	(352)	悲痛	(360)
测量一下对老年人了解的程度	(352)	干预	(362)
晚年生活的适应	(353)	生活情境干预	(362)
埃里克·埃里克森：生活危机	(353)	感知干预	(366)
罗伯特·哈维格斯特：发展任务	(353)	情绪唤起干预	(367)
积极的改变	(354)	生理唤起干预	(367)
运动与老年人	(354)	小结	(368)
退休	(355)	参考文献	(369)
看护	(357)	网络资源	(370)
死亡与濒临死亡	(358)	实验室评估 19.1	(371)
死亡	(359)	实验室评估 19.2	(371)
濒临死亡	(359)		
后记			(373)

第一部分 科学基础

第一章 什么是压力

那是一个宜人的春日——气温在 70 华氏度（21 摄氏度）左右，阳光明媚，微风和煦。往常的这种日子里，我也许正沉浸在网球、慢跑或是教儿子骑自行车（一件烦人而又不得不做的事情）的乐趣中。然而那天我却一个人在纽约州北部的路边，扶着膝盖呕吐不止。为什么会沦落到这种地步，这里面的故事发人深省。

那时我还只是一名副教授，却总想着给纽约州立大学布法罗校区那些单纯无邪的学生们留下一副自己“无所不能”的形象。因此，在学校设立的评定教师晋职和申请终身职位的三个方面（教学、科研以及论文发表、学校与社区服务），我都表现得非常出色。学生们普遍认为我的课引人入胜；同时，我也已经在学术期刊上发表了约 15 篇论文，并且正在着手写作我的第一本书。的确，在教学和科研领域我已经做了非常多的努力，但是在社区服务方面的成绩相对比较薄弱。

为了达到晋职和获准终身职位的要求，我主动去担任某社区组织的客座讲师。很快我就发现，不管是在我的专业领域——健康教育，还是其他与之无关的主题方面，我都能够通过讲座或是工作坊的形式将团体的积极性带动起来。我曾经给当地的基瓦尼斯俱乐部（北美国际性服务组织）做过题为“戒毒教育技术”的讲座，还给芳草地联办幼儿园的家长和教师做过有关“青少年毒品教育”的演讲。另外，应麦戴乐学院之邀，我对其高年级学生开展了“性教育”。我还针对当地公立学校开办了引导性的工作坊，主题为“健康教育的目的”、“价值观与教学”、“团队形成”以及“戒烟教育的同伴辅导”等。每件事情都在稳步发展之中，我也陆续地把我在地方上的活动推广到全州或是全国性的工作坊中，并在许多州级或全国性质的会议上宣讲论文。

我的生活不断发生剧变：我以一名副教授的身份来到布法罗，随后连升两级，离开时已经成为主管健康教育领域研究生项目的终身教授。在离开布法罗的时候，我已经在学术期刊上发表 40 余篇论文，而且我的第二本书也即将出版。在纽约州立大学布法罗校区供职期间，我先后出席广播节目、上过电视并一度成为众多报纸的新闻人物。在那里，我购置了第一处住所，生了两个孩子，生平第一次赢得了网球锦标赛的胜利……总之，我成了一名成功人士。

然而，为什么又会有开头描述的那一幕呢？我在这样短暂的时间里经历了太多的变化，所以我总是怀疑：自己是否真的如别人所认为的那么优秀，抑或仅仅是好运带来的成功？于是我总在担心自己会在众人面前丢丑，每逢大型讲

座之前我都会极度紧张——就是这种紧张，在这样春和景明的日子里，在我驱车前往威特菲尔德给那里的学校领导、教师和家长演讲的途中，把我的胃搅得翻涌不已。我把车停在路边，下车，呕吐，上车，又继续前往威特菲尔德做了一场大约一小时的讲座。想必那里的人们早把这次讲座给忘到九霄云外了……

当时不明所以而现在明了的一点是：我当时正在承受着压力——太多的压力事件。当时的我同样也不知道如何处理这种情况。每件事情看起来都进展顺利，似乎没有理由焦虑或是生病。但我现在明白了事情的原委，所以想把这些解释给你们听，以便能够帮助你们了解压力，学会管理它，从而使你的生活更幸福、身体更健康！

先驱

不知道你们怎样，反正我在本科时选修的历史课绝对没有我想象得那么有趣。然而，这些课程里所涵盖的信息——并非事件本身，而是那些一般规律——却是十分重要的。譬如说，我早已将促成第二次世界大战的经济因素抛之脑后了，但我可以回忆起：战争并非只是起源于意识形态的冲突，更多的时候，它们是经济现实的产物。如果没有选修历史课，显然，我便没有这种历史常识。

这一部分冗长的关于压力管理历史传承的文字介绍，大可使我安心；但是除非我将它阐述得生动有趣，否则它对你们还是没什么用处的。面对这一挑战，很抱歉我无法做到。让我们一同漫步这段历史之中，领略压力领域先贤的风采（见表 1.1）。

表 1.1 压力以及压力管理领域的先驱

先 驱	时期（年）	研究或影响领域
奥斯卡·沃特（Oskar Vogt）	1900	催眠
沃尔特·坎农（Walter Cannon）	1932	战或逃反应
埃德蒙·雅各布森（Edmund Jacobson）	1938	渐进式放松技术
约翰内斯·舒尔兹（Johannes Schultz）	1953	自生训练
斯图尔特·沃尔夫（Stewart Wolf）/哈罗德·沃尔夫（Howard Wolff）	1953	压力与头痛
乔治·恩格尔（George Engel）	1955	压力与结肠溃疡
汉斯·薛利（Hans Selye）	1956	压力的生理反应
西蒙斯（A. T. W. Simeons）	1961	心身疾病
斯图尔特·沃尔夫（Stewart Wolf）	1965	压力与消化系统
沃尔夫冈·路德（Wolfgang Luthe）	1965	自生训练
劳伦斯·雷山（Lawrence LeShan）	1966	压力与癌症
理查德·拉扎鲁斯（Richard Lazarus）	1966	压力与应对/日常压力
托马斯·赫尔姆斯（Thomas Holmes）/理查德·瑞（Richard Rahe）	1967	压力/生活变故/疾病
罗伯特·基思·沃伦斯（Robert Keith Wallance）	1970	超觉冥想
托马斯·布德辛斯基（Thomas Budzynski）	1970	压力与头痛
梅尔·费德曼（Meyer Friedman）/瑞·罗森曼（Ray Rosenman）	1974	A 型行为
卡尔·西蒙顿（Carl Simonton）	1975	压力与癌症
赫伯特·本森（Herbert Benson）	1975	放松反应/冥想
丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）	1976	冥想
盖瑞·施瓦茨（Gary Schwartz）	1976	冥想/生物反馈
阿妮塔·狄龙吉斯（Anita DeLongis）	1982	日常压力与疾病

最具开拓意义的先驱人物是沃尔特·坎农。早在 20 世纪初，坎农就是哈佛医学院的知名生理学家，正是他首次将人们的压力反应描述出来。设想这样的情境：你独自一人走在黑暗的小巷里，并且忘了戴眼镜。在巷子的中间，你发现一个高大魁梧的身影，手里提着一根大棒拦住你的去路，而你又没有退路可走。除了想到“我真倒霉”之外，在你的身体内部发生了什么？你的心脏剧烈跳动，心跳开始加速；呼吸加快，似乎不能自控；开始出汗；肌肉紧张……一系列的变化在你体内发生。坎农是第一个将这些压力反应定义为**战或逃反应**的研究者。当遭遇威胁的时候，或就地参加战斗或逃跑，你的身体都会为之做好充分的准备。在巷子里，你要为进一步的行动将身体动员起来，所以这些反应都是必须的；然而你很快就会发现，当今社会生活中的战或逃反应却成为一种威胁——对人类健康的威胁。

出于对战或逃反应的好奇，一位内分泌学家对其细节作了更深入的研究。通过给予老鼠**压力源**——有可能引发压力的因素，汉斯·薛利对其体内的生理改变作出了详细的描述。薛利指出，无论刺激的来源如何，机体都会以同样的方式反应。他的实验用鼠纷纷出现“肾上腺皮质的器质性扩大；胸腺、脾、淋巴结以及其他淋巴组织的萎缩；嗜伊红细胞（白细胞的一种）几乎全部消失；胃黏膜和十二指肠严重溃疡”，此研究结果首先在他的代表作《生活的压力》中公之于世。薛利将压力反应过程分为三个阶段，并称之为“一般适应综合征”：

第一阶段：警戒反应。机体刚接触到刺激就会表现出典型变化。同时，其抵抗力减弱。甚至，如果刺激过强（严重烧伤、极度高温），可导致死亡。

第二阶段：抵抗。如果刺激继续存在，抵抗就会随之发生。这时，警戒反应的特有指标会消失，而机体抵抗将超出正常水平。

第三阶段：衰竭。长时间的同样刺激之后，机体逐渐适应，而适应所需要的能量也随之消耗殆尽。警戒反应的特有指标再次出现，而现在的状态却是不可挽回的，终会导致机体死亡。

汉斯·薛利将压力定义为“机体对作用于它的刺激的非特异性反应”。这就是说，我们乐于适应的好事情（如晋职）和不愿接受的坏事情（如亲人死亡）都会带来同样的生理反应。

薛利作出了很大的贡献。他的研究非常有趣并且如此重要，所以后来有许多人都是追随着他的步伐，开始进入这个研究领域。其中之一是 A. T. W. 西蒙斯，他在其代表作《人类傲慢的大脑》中回顾了心身疾病的发展。西蒙斯指出，人类的大脑（尤其是间脑）已经很难跟得上机体适应 20 世纪生活所需要的节奏了。当我们的自尊受到威胁时，大脑为机体的战或逃反应作出准备。如果这种威胁来源于对当众演讲出丑的恐惧，无论“战斗”还是“逃跑”都不合适。结果，机体生理上做好的准备却是心理上所禁止做的事情。未用上的压力副产品就会破坏机体的正常运转，从而导致心身疾病。

以后的研究者们将坎农、薛利、西蒙斯以及其他试图揭开压力与机体生理过程关系之谜的研究成果总结起来，以探明到底哪种疾病与压力关系密切以及怎样去阻止这些状况的发生。其中，哈罗德·沃尔夫博士发现一个奇怪的现象：第二次世界大战期间德国营地的战俘只有 1% 在释放前死亡；而日本营地的战俘则有 33% 死于释放前。通过把营养条件和在押时间控制为常量，沃尔夫发现，日本营地战俘的情绪压力明显强于德国营地的战俘，这是

战或逃反应

机体的压力反应，包括心率上升、呼吸加快、血压升高以及血清胆固醇的增加。

压力源

引发压力反应的潜在因素。

导致区别的重要原因。

一些研究者们的工作进一步探明了压力的影响：斯图尔特·沃尔夫证实了压力在消化功能上的影响；劳伦斯·雷山发现了压力在癌症发展中的作用；乔治·恩格尔探索了压力与溃疡性结肠炎的关系；梅尔·费德曼与瑞·罗森曼以及更多的近期研究阐明了压力与冠心病的关系；斯图尔特·沃尔夫和哈罗德·沃尔夫则在研究压力与头痛的关系方面取得了很大的成就。

另一些研究者则发现了成功治愈压力疾病的方法。例如，主张人格基础与癌症相关的卡尔·西蒙顿，在常规的癌症治疗中添加新的举措：将治疗对于恶性肿瘤的积极效果视觉化。而对一些头痛患者，托马斯·布德辛斯基成功地运用生物反馈手段为他们减轻了痛苦。心脏病学家赫伯特·本森在跟罗伯特·基思·沃伦斯学习超觉冥想（TM）的时候开始对压力感兴趣，继而他开创了一种类似于 TM 的放松技术，有效地帮助高血压病人解决了问题。

放松反应

与压力相反的一系列身体生理改变。

自生训练

通过体验四肢躯体的沉重感、温暖感以及刺痛感达到放松的技术。

渐进式放松技术

通过紧张—放松的方法使身体的每块肌肉达到放松的技术。

强直

无因性肌肉紧张。

神经肌肉放松法

渐进式放松的别称。

放松技术也在不同的角度得到研究。除了本森的放松反应技术以外，其他值得注意的方法还有自生训练和渐进式放松技术。1900 年左右，生理学家奥斯卡·沃特宣称，人们有能力进行自我催眠。德国的精神病学家约翰内斯·舒尔茨则将此发现应用于某一具体训练以使四肢产生沉重、温热的感觉——这也是一种放松状态。这种自我催眠放松的技术很快作为一种“自生训练”闻名起来，并得到舒尔茨的学生沃尔夫冈·路德的研究和进一步发扬。

其他有效的以及得到深入研究的放松技术一般包括肌肉紧张和松弛的过程，即在想放松的时候能够辨认出肌肉的紧张并使之松弛。埃德蒙·雅各布森博士注意到他的卧床病人虽然是一副很放松的样子，身体肌肉却仍处在紧张状态，正是受到这一点的启发，他发明了渐进式放松技术。雅各布森将肌肉的紧张（强直）解释为指向肌肉的神经脉冲的干扰。渐进式放松有时称为神经肌肉放松，通过使用一套结构化的训练以使人们减缓不必要的肌肉紧张。

虽然本森的放松技术作为一种冥想形式在 20 世纪 70 年代开始流行，然而冥想这种手段却是由来已久。关于冥想的记录可以上溯到 2000 年前，印度的瑜伽信徒与禅宗信徒自然成了首当被研究的冥想者。关于这方面的研究证明，冥想对于人体的各个过程——心率、呼吸以及肌肉紧张——都有减缓作用。例如，特瑞斯·布卢梭（Therese Brosse）报告，印度的瑜伽师可以控制他们的心率；安纳德（Anand）及其同事发现了冥想过程中脑电波的变化；笠松茂和平井坚（Kasamatsu & Hirai）进一步证实和扩展了安纳德的发现；戈尔曼和施瓦茨则发现，练习冥想者较非冥想者更容易维持心理平衡。

最后，关于我们不得不适应的生活事件以及它们对健康影响的整个研究领域开始出现。托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞指出，一个人生活变故的重要性越高，其被疾病侵袭的概率就越大。基于这一理论，研究者们正努力寻找对于二者关系的更完美的解释。拉扎鲁斯、狄龙吉斯及其同事们发现，日常的压力甚至比生活中大的变故更有害于健康。

肌肉紧张

当你开始阅读本节时，不要动！一点都不要动，只是把注意力放在你的感觉和姿势上。

放松双肩。那样，肌肉便不必再去支撑它们了。