

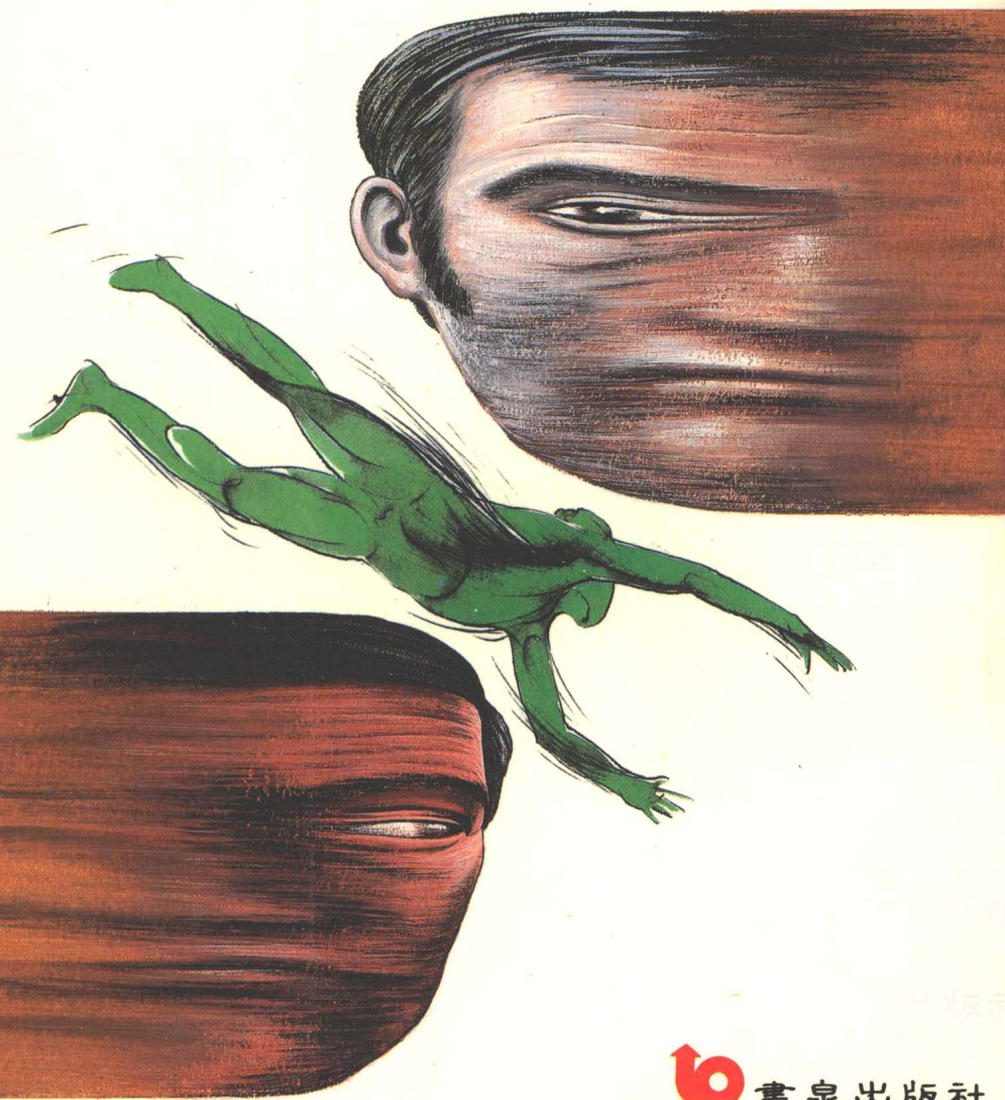
菁萃書系 2

黃榮村博士 / 特別推薦

壓力下的巔峯表現

掌握高潮迭起的C型情況

沙永玲 主編 李 綠 編譯



書泉出版社

菁萃書系 2

李
綠／編譯

壓力下的巔峯表現

——掌握高潮迭起的C型情況

菁萃書系 2

壓力下的巔峯表現

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣 120 元

原著者 / Robert Kriegel

編譯者 / 李

發行人 / 楊

發行所 / 書

榮

綠

泉 出 版 社

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四二・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五—三

印刷所 / 茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三三三七

版權所有·翻印必究

代 序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈漫在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心祇想速成的現代人，卻是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限，人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，祇好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實也在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的，出版業者樂此不疲，祇顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁萃書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同時的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍祇是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非祇是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

譯序

壓

力是現代社會的當令主子。每一個人必須學會如何在壓力下達成卓越的表現，因為它是一切成功的要素，包括事業上，運動場上及家庭。

C型情況——一個人在心智上、潛力上充分發揮的狀況——是現代人面對八十年代的各種壓力時可取法的最佳心理典範；藉助它的導引，現代人不再因壓力而陷入無力感，而且還能高潮迭起，表現優異的成績，實現人性內在的無盡潛力。心理學家克利夫爾夫婦就四十年來親身與各行各界的佼佼者長期溝通，觀察後，鑄鑄衆多優秀人物的心智與經驗，完成這個典範的塑造。

這本書能幫助你瞭解，當你面對壓力時，何以出現你那種反應方式，可以怎麼加以改變。書

中所附的自我測驗幫助你找出個人問題的癥結所在，其他經過實驗證實的實際可靠方法及技巧則幫助你改進行為表的表現，一如它們對於成功的管理階層人士、職業運動員以及各行各業的一流好手所發生的作用一樣。

終日期待自己出人頭地是枉然的！讓這本書幫助你實現你的最佳水準——更看信心，更有工作能力、更擅經營致富——任何你要選擇的！

目錄

前言	C型行為模式.....	一
	—壓力下的巔峯表現.....	一
第1章	C型行為模式的經驗.....	三
第2章	在C型情況下活動.....	三
第3章	C型模式.....	三
	—行為狀態剖析.....	三
第4章	通向C型表現的阻礙.....	四
	—一個惡性循環.....	四
第5章	投入的增強.....	七
	—做你喜歡做的事.....	七
第6章	增加C型信心.....	八
	—克服恐懼.....	八
第7章	增加控制力.....	一七
	—C型模式的行動.....	一七
第8章	安排計劃讓自己進入C型情況.....	一四

第9章	體能訓練	一六三
	——使體格達到C型標準	
第10章	相信自己	一九五

前言

C型行爲模式—— 壓力下的巔峯表現

今

天這個社會，壓力似乎成了當今的主子！生存競爭、優勝劣敗的事實固然帶給每一個人壓力，事實上，這個瞬息萬變、價值標準急遽變遷的競爭環境令身處其中的每個現代人心情沉重無比，任誰都會覺得精神壓力極大。這個世界的競爭性日甚一日，凡事愈來愈難以預料。短短四十年來，人類已經一腳跨進原子時代、太空時代與電腦時代。

緊迫的生活節奏、謀生的掙扎、超越競爭者的企圖，在在使每個人感到生活的艱辛。以美國人來說，平均一個人每三年換一次工作。不僅如此，今天，一個加入生產線的勞工所必需具備的知識足足是上一代人的二十四倍之多。不久的將來，管理階層的人實際執行工作的時間大約只剩下現在的百分之四十，至於那百分之六十的大部分時間，恐怕必

須用在吸收新知識、新資料上面。

A型行為模式

對於這種由資訊暴長及變化加速所造成的壓力，一般人採取的反應通常是盡量加緊步伐，迎頭趕上。這些辛辛苦苦配合時代、踩著疾行拍子跟進的人們，講話快，走路也快，彷彿動作一慢下來，就等於宣告自己失敗。生活成了一場不斷與時鐘爭逐的競賽。

兩位心臟學家雷·羅任門與梅爾·佛利德曼將這種載荷著高度壓力的行為標名為A型行為模式。對於這一型的人，時間是他們的敵人。每一件事他們都是在急迫的心情下進行。如果別人做事花了「太多時間」，問題答得太慢，甚至一句話講得不夠明快中肯，他們馬上就會光火！

有些屬於A型模式的人在槍口的逼迫下也會出現優異的成就，並且宣稱他們喜歡接受壓力；然而，他們付出了相當的代價！與時鐘爭先的競賽實在只是一連串無止境的徒勞而已！時間的壓力會將他們折磨得情緒頹喪、緊張、充滿敵意！這還不夠！羅任門與佛利德曼更發現這一類人心臟病的發病率是其他心情較放鬆的員工的三倍之譜！研究並顯示，他們比較容易出現精力潰竭以

及罹患因高度壓力而引起的疾病。

令人覺得諷刺的是，儘管許多A型模式的人高舉他們的成就，企圖證明自己的行爲合理，但他們實際上並未完全盡其所長、發揮潛能。他們經常對事情反應過度，匆匆忙忙想把事情做得更多、更快！可是結果卻是工作量既少，工作品質又差！

B型行爲模式

在羅任門與佛利德曼設計的圖表上，與A型模式表現恰恰相反的是B型行爲模式。這個類型的特徵是低調、與世無爭，全然沒有A型模式的那種急迫感。

難然就健康的觀點而言，B型模式確實要妥當一點；不過，總是讓人感到這種模式似乎還有點美中不足，也可以說少了一種生命的火花、少了那股子勁兒！在壓力下表現最佳成績所需要的那種亢奮的、熱烈的、近乎爆炸性的情緒品質，B型模式中盡付闕如。他們似乎並不願意爲豐厚的報償而去迎接挑戰、冒險犯難。（兩位心臟學家爲了收集八十名適合B型模式所描述的對象，不得不到市政府辦公室和屍體化粧師公會去，才算找到了適當的人選。）

一個嶄新的行為模式

除了A型與B型之外，是不是就沒有其他類型的人呢？難道就只有這兩種選擇——人要嘛就在壓力的鞭策下，一步步走向心臟病，否則就得隱遁草野，過一種簡陋樸素，毫無作為的精神生活？有時候，儘管我們渴望這個萬花筒般的世界能稍微停頓一下，讓我們有機會喘口氣，我們終究還是要去適應這個不斷改變的世界，設法作出敏捷而適當的反應；這種情形下，B型模式會是一切實際的辦法嗎？A、B兩種類型的行事風格對於八十年代這個充滿壓力的工作環境而言，顯然都有所不足。有沒有什麼行為模式既能創造最佳成績、又能避免壓力所帶來的不良影響呢？

而且，我們在A型與B型的行為描述中，看不見壓力之下出現的優異表現。這種優異表現我們每個人都經歷過，而且是各界人士中的佼佼者所共有的特徵。

這種出現最佳成績的短短一瞬間是什麼呢？一種偶然嗎？能不能在人為的控制下出現呢？它為什麼會出現？我們能不能更常進入那種情緒？佼佼者天生的一群嗎？抑或他們知道了某些我們不知道的、做了某些我們沒有做的？

本書將答覆這些疑問，並且，爲了讓人們能完成最優異的表現，特別揭發一項嶄新的行爲模式，名爲「C型行爲模式」。這種模式使人們在壓力下拿出最佳成績，而又不致因壓力的不良影響，損及身體健康與生活樂趣。C型行爲模式能幫助人們不斷成長、學習，並且在重重壓力之下，過一種有活力、有意義而且滿足愉快的生活。一旦你學會依據C型模式行動，你將能藉此發掘自己內在的潛力，並將之徹底發揮，成爲你的最佳表現——無論外界的壓力有多大。

C型行爲模式是提供給每一個人的，任何人都能採用它。無論你是指揮數百萬資金的大公司或負責一所小機構，是商人或議員，是操作機器或競選公職，是開發市場或製造產品，是教師或教練，是做研究或提報告，是第一次求職或想改行……無論你的任務是什麼，你都可以成爲一個C型行爲模式者。

承受高度壓力的人

收集這項C型行爲模式的資料始於一九七〇年，當時我負責指揮伊薩蘭機構的運動中心。在該處，我們以世界級的選手爲對象，研究有關促成最佳表現的心理因素。

世界級運動選手或許是今天我們這個社會文化中承受高度壓力最爲明顯的一群人。設若每回你決定參加一項比賽，你就必須面對一群密密麻麻擠滿體育館的觀眾，讓自己的一舉一動完全暴露在他們挑剔的視線下；第二天，那些針對你評頭論足的文章將出現在各大報，傳到數百萬以上的讀者面前！想想，你的心情會是什麼樣呢？

這些男女選手成敗的關鍵全在於他們具備多少能力去處理這種不可思議的高度壓力。棒壇名將克利斯帝說過：「能不能成爲一個偉大的棒球員，就看你怎麼掌握手中那枝球棒，最大的考驗是壓力。很多人在小比賽表現傑出，一到大型對抗賽卻完全走樣！原因就在這裏。他們經不起火鍊。」我們在運動中心的工作成果曾以一系列的專題論文在國內發表，承蒙紐約時報的推薦，以「激發一場運動界的革命」爲標題介紹給讀者。

運動場與商場——兩個高度壓力的競技場

提摩西與我完成「肉眼看不見的滑雪比賽」一書時，各界給我們的好評使我們深爲感謝。那本書採取了新的角度探討滑雪這項活動。不過，我相信，它之所以能在紐約時報暢銷書排行榜上