

# STRESS MANAGEMENT BOOK

## 压力管理

[美] 伊夫·阿达姆松 著  
方蕾 译

享誉全球的美国压力管理专家的权威力作

长期高居《纽约时报》畅销书排行榜

美国心理健康协会、美国压力协会、美国管理协会联合推荐

被译成10多种文字，销量超过700万册

黑龙江科学技术出版社

# STRESS MANAGEMENT BOOK

# 压力 管理

[美] 伊夫·阿达姆松 著  
方蕾 译

黑龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-030

图书在版编目(CIP)数据

压力管理/[美]伊夫·阿达姆松著;方蕾译.一哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社,2008.2

ISBN 978-7-5388-5664-4

I.压… II.①伊…②方… III.压抑(心理学)-通俗  
读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 009226 号

THE EVERYTHING STRESS MANAGEMENT BOOK by Adamson

Copyright © 2002, F+W Publications, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2007\_by Beijing Zhong Zhi Bo  
Wen Book Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Adams Publishing, a Division of Adams Media  
Corporation through Bardon -chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

## 压力管理

YALI GUANLI

作 者 [美] 伊夫·阿达姆松

译 者 方 蕾

责任编辑 张丽生 刘佳琪

装帧设计 李卫锋

文字编辑 胡宝林

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 680 × 1020 1/16

印 张 17

版 次 2008 年 7 月第 1 版·2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5664-4/B·24

定 价 29.80 元

# 序 言

你觉得有压力吗？你的压力大吗？压力已经成了全球性的流行疾病，然而，即使知道周围的人和你有着同样的遭遇，也缓解不了你肌肉紧张、情绪紊乱、掌心盗汗、胃腹疼痛的状况，你也无法集中精神完成自己的宏伟规划。

你虽然熟悉专家对压力的评论，却没有时间洗泡泡浴，也没有理由享受奢侈的每周按摩，更不知道如何开始冥想。最让你难堪的是，如果你不在回家途中光顾快餐店的话，全家人的晚餐恐怕就没有着落了——因为没有人有时间准备晚餐。你觉得还有希望吗？

当然有！你需要的只是少量的压力管理训练。当你翻开此书就相当于找到解决问题的方法了。本书将帮助你理清目前关于压力的各种理论，让你深刻理解压力是什么，对健康和幸福有什么影响，为什么要进行压力管理。你会看到压力管理技术的简单描述，从记忆到消除混乱、从轻松的运动建议到如何控制财务的忠告。

你还会看到各种测试和提示，帮助你探究自己的压力积累和压力反应的倾向，设计个性化的压力管理方法。你可以通过模板和载明指导建议的压力管理日志追踪自己的压力和各种压力管理技术的效果。

你可以控制自己的压力，而且这并不需要独立完成。找些指导、灵感和对你有帮助的信息，这样你才能成为最真实的自己。不久，你就会觉得情况有所改善。放松一下吧，做一次深呼吸。把脚

搁到桌子上，翻开这本书吧。了解自己的压力，努力缓解；找出激发压力的因素和自己的不良倾向，逐步改变以往的生活方式，创造梦想中的生活方式：高效而可控的生活、充足的睡眠、结实的身材和科学的饮食、令人满意的人际关系、健康的体魄、轻松而自信的感觉，当然，还有自我满足感。总而言之，压力管理是达到这种境界的关键。

但愿你每一天都有小小的改善，但愿你觉得压力越来越小。

伊夫·阿达姆松

# 目 录

## 第一章 压力揭秘

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是压力 .....             | 2  |
| 当生活改变时：急性压力 .....       | 3  |
| 当生活成为过山车的时候：阶段性压力 ..... | 5  |
| 当生活变质时：慢性压力 .....       | 7  |
| 人人都有压力 .....            | 7  |
| 压力从何而来 .....            | 9  |
| 你何时感到压力 .....           | 10 |
| 人类压力的根源 .....           | 11 |

## 第二章 压力对身心的影响

|                    |    |
|--------------------|----|
| 身体压力 .....         | 14 |
| 大脑压力 .....         | 16 |
| 压力与胃及心血管的联系 .....  | 17 |
| 承受重压的皮肤及慢性疼痛 ..... | 18 |
| 压力与免疫系统 .....      | 19 |
| 压力与疾病的联系 .....     | 19 |

|            |    |
|------------|----|
| 情绪压力 ..... | 20 |
| 精神压力 ..... | 22 |

## 第三章 压力与自尊

|                       |    |
|-----------------------|----|
| “压力—自尊”循环 .....       | 24 |
| 消除超额压力，建立自尊 .....     | 25 |
| 建立自尊战略：A 点到 B 点 ..... | 26 |
| 关爱自己 .....            | 32 |

## 第四章 个人压力剖析图

|              |    |
|--------------|----|
| 压力面面观 .....  | 34 |
| 抗压临界点 .....  | 35 |
| 压力触发因素 ..... | 36 |
| 压力弱势因素 ..... | 37 |
| 压力反应倾向 ..... | 37 |
| 个人压力测试 ..... | 38 |
| 压力管理特征 ..... | 60 |

## 第五章 压力管理组合

|                    |    |
|--------------------|----|
| 建立你的个人压力管理组合 ..... | 62 |
| 压力管理日志 .....       | 62 |
| 把压力日志用到工作中去 .....  | 64 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 制定你的压力管理战略 ..... | 65 |
| 画出你的压力缺陷 .....   | 74 |
| 建立你的压力管理目标 ..... | 74 |
| 实施你的压力管理计划 ..... | 75 |
| 压力管理维护 .....     | 77 |

## 第六章 压力管理的三大战略

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 睡眠解压 .....          | 80  |
| 压力管理战略一：睡眠 .....    | 82  |
| 压力管理战略二：水合作用 .....  | 85  |
| 控制坏习惯 .....         | 86  |
| 坏习惯之最 .....         | 94  |
| 压力管理战略三：改造坏习惯 ..... | 95  |
| 习惯表格：你的坏习惯汇总 .....  | 96  |
| 维生素、矿物质，还有更多.....   | 97  |
| 压力与轻松的平衡 .....      | 102 |
| 放松技术 .....          | 104 |

## 第七章 修炼抗压体质

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 锻炼，否则就会失去健康 .....  | 110 |
| 锻炼的全身效果 .....      | 115 |
| 选择适合你的运动计划 .....   | 117 |
| 按摩疗法 .....         | 122 |
| 健康的隐秘杀手：压力脂肪 ..... | 125 |
| 一周饮食计划 .....       | 127 |

## 第八章 冥想：压力的深度缓解

|                  |     |
|------------------|-----|
| 压力对情绪的负面影响 ..... | 132 |
| 平定情绪的冥想 .....    | 132 |
| 冥想为何有用 .....     | 133 |
| 怎样冥想 .....       | 136 |
| 各种冥想方法 .....     | 137 |
| 怎样坚持冥想 .....     | 157 |

## 第九章 其他压力管理方法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 调整态度 .....      | 160 |
| 自发训练 .....      | 161 |
| 印度草医学 .....     | 163 |
| 生物反馈：了解自己 ..... | 166 |
| 创造疗法 .....      | 166 |
| 梦境日志 .....      | 168 |
| 鲜花疗法 .....      | 170 |
| 朋友疗法 .....      | 172 |
| 催眠：刺激还是缓解 ..... | 173 |
| 乐观主义疗法 .....    | 177 |
| 自我奖励疗法 .....    | 179 |

## 第十章 压力管理的根本：管理好你的生活

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 你的金钱 .....          | 182 |
| 无压理财的 5 条黄金法则 ..... | 191 |
| 有效管理时间 .....        | 192 |
| 工作中的压力管理 .....      | 194 |
| 建立个人的避风港湾 .....     | 199 |

## 第十一章 女性的压力管理

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 女性的压力世界 .....           | 208 |
| 女性压力管理不善的综合症状 .....     | 208 |
| 压力与雌激素的联系 .....         | 210 |
| 压力与月经不调：哪个是因，哪个是果 ..... | 211 |
| 压力对女性生育能力的影响 .....      | 212 |
| 怀孕、分娩与产后的压力 .....       | 213 |
| 噢，宝宝！ .....             | 216 |
| 低压的单亲哺育 .....           | 217 |
| 压力与更年期 .....            | 220 |

## 第十二章 男性的压力管理

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 男性压力管理不善的综合症状 ..... | 224 |
|---------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 真正的男人确实有压力 .....       | 224 |
| 压力与雄激素的联系 .....        | 225 |
| 压力对男性生育能力的影响 .....     | 227 |
| 愤怒, 抑郁, 还有别的难言之隐 ..... | 227 |
| 压力与男性中年危机 .....        | 230 |
| 压力与老年男性 .....          | 232 |

## 第十三章 从幼儿期开始一生的 压力管理

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 少年的压力 .....           | 236 |
| 对各年龄阶段孩子的压力管理建议 ..... | 242 |
| 孩子压力管理的 7 个步骤 .....   | 243 |
| 永远的压力管理 .....         | 245 |
| 减压假期 .....            | 251 |
| 生活压力管理 .....          | 252 |
| 附录 压力管理技术术语 .....     | 254 |

## 第一章

# 压力揭秘

你跟着前面的汽车赶去上班，3小时后到达公司，却得知自己被解雇了；在回家的公共汽车上，你的钱包又被偷了。这时，你会觉得有压力。当你开始热爱生活，实现晋升梦想的时候，感觉如何呢？患花粉热，搬进新居，领养宠物狗的时候感觉又如何呢？大学毕业，开始新的健身计划，大嚼巧克力曲奇饼的时候，是否也有压力呢？当然有！

# 什么是压力

小小的巧克力曲奇饼会带来什么压力呢？如果你每天吃两块，作为正常饮食的组成部分，那就没有压力。如果你一个月不吃甜食，然后吃了一整条双层的巧克力软糖，那就有问题了。你的身体适应不了这么多糖分，这就产生了压力。虽然没有变卖汽车或移居西伯利亚那么严重，但还是有压力。



根据“纽约州居民压力协会”的调查报告，43%的成年人遭受着压力对健康的负面影响，向基础保健医师咨询的人群中，75%~90%的问题都是因为与压力相关的疾病而引发的失调。

同样，任何反常事情的发生都会对身体造成压力。有些压力的感觉不错，甚至非常好。没有丝毫压力的生活必将无聊至极。事实上，压力并非坏事，但也并非总是好事。如果压力发生得过于频繁或者持续时间太长，就会引发严重的健康问题。

然而，压力并非都是反常的事物。压力也能隐藏在你的生活深处。如果你无法忍受中层管理的工作，却又害怕自己创业，也不敢放弃定期的薪水收入，因此，不得不每天上班；如果你与家人的沟通出现严重的问题，或者生活在没有安全感的环境中……遇到这些情况，你会有什么感受呢？也许一切都很正常，可你就是不开心。即使你适应了生活中的某些事情，比如水槽中的脏盘子、对你袖手旁观的家人、每天12小时的办公室工作，你仍然会感到压力。你甚至可能在事情进展顺利的时候感到巨大的压力。也许别人对你很好，你却疑心重重；也许你对过于干净的屋子反而觉得不舒服；你太习惯于困难，反而不知道如何调整。总而言之，压力是一种奇怪而且高度个人化的现象。

除非生活在没有电视机的山洞里（其实这不失为消除生活压力的好方法），否则，你肯定能从媒体、工作休息室、报纸、杂志等处听到或看到有关压力的报道。大多数人对普遍意义上的压力和自己的个人压力都

有一个预想的观念。那么，压力对你来说意味着什么呢？

- 不适
- 疼痛
- 担心
- 焦虑
- 兴奋
- 害怕
- 不确定

这些情绪使人感到有压力，同时这也是由压力造成的。那么，压力本身是什么呢？压力的涵义如此宽泛，又有如此多种的压力以如此多的方式影响如此多的人，以至于压力已经无法定义。一个人的压力可能是另一个人的愉悦。那么，压力到底是什么呢？

压力有很多形式，有些明显，有些剧烈，有些是阶段性的，有些则持续不断。从现在开始，我们将进一步分析各种压力以及压力对你的影响。

## 当生活改变时：急性压力

急性压力是最显著的压力形式，如果你能联系上这件事情，就很容易鉴别：



急性压力 = 变化

关键

是的，这就是全部：变化即生活中出现你不熟悉的事物，包括饮食的变化、锻炼习惯的变化、工作的变化、周围人群的变化，无论失去旧友还是结交新友。

换句话说，急性压力是身体平衡的扰乱因素。你的生理、心理、情

绪，甚至体内的化学反应已经适应了事物的某种状态。你的生物钟调好了特定的睡眠时间，你的体能也在特定的时间达到顶峰或跌入低谷，你的血糖也随着每天特定时间的进餐而变化。沿着这条路走下去，在日常习惯和“正常”生活的庇护之下，你的身体和精神将会时刻知道接下来会发生什么。



### 警示

以下情况都将对你的情绪和身体造成压力：严重的疾病（你的疾病或爱人的疾病）、离异、破产、超负荷的工作负担、升职、失业、婚姻、大学毕业、彩票中奖。

无论是物理变化（比如感冒病毒、扭伤的脚踝），还是化学变化（比如药物治疗的副作用、产后的激素波动），或是情绪变化（比如婚姻、孩子的独立、配偶的死亡），只要我们目前的状况发生改变，平衡就会被打破，生活也会变化。我们的身体和情绪被迫离开了预期的轨道，变化之后就是压力。

人类的习惯意识非常强烈，因此，急性压力对身体和情绪的影响非常之大。即使最随性、最厌恶计划的人也有自己的习惯，而习惯并非只是享受早晨的咖啡或者睡在钟爱的床上。习惯包括物理因素、化学因素以及情绪因素对身体造成的细微、复杂、相互交叉的影响。

假设你每周工作5天，6点起床，就着咖啡吞下百吉饼，然后挤上拥挤的地铁。每年2周的假期中，你每天睡到11点，享受丰盛的早午餐。这也是压力，因为你改变了以往的生活习惯。

你或许感觉不错，从某种意义上说，假期确实能缓解长期以来的睡眠不足问题。但是，如果突然改变睡眠时间和饮食结构，你的生物钟和血液循环必须作出相应的调整。当你刚刚调整好时，又不得不回到6点起床、享用芝士煎蛋卷和百吉饼的老路上来。

这不是说不应该休假。你当然不能避免所有的变化。没有变化，生活也就没有乐趣。人们渴求也需要一定程度的变化。变化使生活更刺激，更值得留念。在一定范围内，变化就是趣味。

不易拿捏的是：在产生负面影响之前，你能承受多少变化？完全因

人而异。一定的压力是好的，太多了就会损害健康、稳定和平衡。没有任何公式可以计算出每个人的承压范畴，你能承受的急性压力可能和你的朋友或家人所能承受的完全不同（虽然低程度的压力容忍力是可遗传的）。



警示

工作太累、睡得太晚、吃得太多（或者太少）或者时刻担心不已，这些不仅会给你带来情绪上的压力，还会造成身体压力。很多医学专家认为，压力会引发心脏病和癌症，还会提高事故发生的可能性。

## 当生活成为过山车的时候：阶段性压力

阶段性压力就像很多急性压力，或者说很多生活变化，在一段时期内同时发生。遭受阶段性压力的人都有某些悲痛的经历。他们常常过于劳累，显得紧张、急躁、愤怒和焦虑。

如果你经历过1个星期、1个月或者1年的连续不断的个人灾祸，你或许就知道什么是阶段性压力的痛苦了。

先是炉子坏了，接着是支票被银行退票，然后又因为超速驾驶而被罚款，现在，所有亲戚打算在你家里逗留4个星期，你的小姨驾着你的车冲进了车库，最后是你自己得了流感。对有些人来说，阶段性压力就像是拟定的程序，他们已经十分适应；对另一些人而言，这种压力状态非常明显。“噢，多可怜的女人！她太不走运了！”“你听说杰瑞这次的遭遇了吗？”

和急性压力一样，阶段性压力也有积极的一面。从狂热的追求，到盛大的婚礼，巴黎岛的蜜月，然后和爱人一起搬进新居，1年之内发生这么多事情，其间的压力可想而知。愉快，那是肯定的；浪漫，也毋庸置疑。甚至有些惊心动魄。但这就是阶段性压力正面影响的典范，虽

然压力程度并未减轻。

有时，阶段性压力会以更微妙的形式出现，比如“担心”。在压力 and 变化出现之前，甚至不太可能出现的情况下，担心就能将其制造出来。过度的担心与焦虑有关。即使担心没有持续如此长的时间，也会对身体技能造成损伤，而且通常都是没有理由的。

担心不能解决问题，往往只是在杞人忧天。担心使你陷入生活平衡遭到破坏的遐想中，而现实中根本没有发生过这些变化。

你是个自寻烦恼的人吗？以下哪些描述符合你的情况？

- 你发现自己在担心那些极不可能发生的事情，比如遭遇惨祸、患上没有理由让你相信自己可能患上的疾病。

- 经常失眠，担心失去爱侣之后自己该怎么办或者爱侣失去你之后该怎么办。

- 深夜躺在床上的时候，因为放不下狂乱的担心而无法入睡。

- 听到电话铃声或收到邮件的时候，立刻想到自己即将面对的坏消息。

- 你总想被迫去控制别人的行为，因为担心他们无法照顾自己。

- 只要是有可能对你或你周围的人造成伤害的事情，即使危险出现的几率微乎其微，你都过于谨慎，不愿参与（比如驾车、乘坐飞机、参观大城市）。

即使只有一项特征符合你的情况，你也有过度担心的可能。如果具有大多数或者全部的特征，担心对你就有非常严重的负面影响了。担心和由此产生的焦虑能够引发生理、意识和情绪上的各种症状，比如心悸、口干、呼吸困难、肌肉疼痛、倦怠、恐惧、惊慌、抑郁等。总而言之，担心会产生压力。



关键

就像很多别的我们觉得不受自己控制的行为一样，压力在很大程度上是一种习惯。那么，怎样停止担心呢？重新训练你的大脑！下次担心的时候，让自己动起来。当你跟随健身录像进行锻炼或者跑过公园呼吸新鲜空气的时候，能量将被消耗，你就无暇顾及担心了。