

100%压力解套

缓解压力的 生存艺术

掌握减压艺术，直面生活种种变化


让你活得更轻松



侯清恒◎编著

HUANJIE YALI DE
SHENG CUN YISHU

生活节奏变快，周围人际关系紧张，个人目标落空，难免压力空前。
本书为你提供最有效的解压方法，让你轻松面对人生。

 中国纺织出版社

100%压力解套

缓解压力的 生存艺术

掌握减压艺术，直面生活种种变化

让你活得更轻松



侯清恒◎编著

HUANJIE YALI DE
SHENG CUN YISHU

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

缓解压力的生存艺术/侯清恒编著.

—北京:中国纺织出版社,2003.9

ISBN 978-7-5064-2615-2

I. 缓… II. 侯… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第037192号

责任编辑:王学军 特约编辑:吴家祺

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年5月第1版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:265千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

人的一生，就是和压力斗争的一生，也只有这样的一生才是富有活力的一生。

其实，活着并非那么困难。

人活世间，自然会处在各种各样的压力下。这些时时刻刻侵扰你生活的压力，构成你人生的一部分。它们可能来源于你的内心，也显现了你对世间一切烦恼的无奈。也就是说，你的目标或者理想处在难以应付自如的处境中时，你会感到不适或者挫折，甚至产生了力不从心的苦痛……就仿佛有一座大山压在了你的头顶，并且还在往下压，压，压，你的整个世界似乎就要崩塌了。

一个能有这种体会的人，已经能咀嚼出人生真正的品味了，也自然对世上的冷暖、得失了然于胸。这时，在风风雨雨和起起落落之后，心灵对现实世界的深不可测和人生目标的难以攀及，就有了更真切的体悟。沮丧也罢、悲哀也罢、无奈也罢、愤怒也罢，你的人生必然有了一些不可磨灭的印迹。

想要改变这一切，就在于你从此应该掌握另一门生存的艺术：减压艺术。

一个学会了减压的人，就能够直面生活中不知何时到来的种种变化，当然，也不会庸人自扰地给自己制造难题，给自己的心灵施压，甚至还能以主动积极的态度来面对那些似乎不可逾越的种种压力。你从此不再为外界事物所干扰，不再为私欲异化，不再为困厄哀愁，不再为顺达浮躁，你的人生从此就变得自然而从容。

于是，你真正开始了又一次的上路，并且这是一条通向胜利的坦途。

只要具有一颗平常心，就能领略到人生的美好和瑰丽。

编者

第一章 明明白白话压力

压力与我们之间的关系是极为复杂的,它源于我们看待事情的观点,以及运用自身的优势来与压力共舞。

- 2 / 看清楚压力的真相
- 3 / 不可不知的压力特性
- 6 / 压力的产生不是空穴来风
- 7 / 压力从生理上改变我们
- 17 / 压力会改变我们的心理
- 19 / 不可不知的压力的症状
- 20 / 压力导致性格改变
- 22 / 压力导致行为异常
- 26 / 认识压力的影响因素
- 38 / 心态是治疗压力的一剂良药
- 43 / 测试:你的心理压力究竟有多大

第二章 人要有直面压力的勇气

一个人愈是具有自身的韧性和弹性,就愈能从压力中走出。

- 47 / 学会坦然地接受压力
- 51 / 面对变化要有正确的心态
- 57 / 不妨改变自己对事物的看法
- 61 / 审视所面临的压力
- 64 / 从错误的观念中走出来
- 66 / 不要自寻烦恼
- 69 / 面对压力,态度是关键
- 71 / 直视由压力组成的生活
- 79 / 化解工作中的压力

第三章 建立积极健康的人生观

人生不如意事常八九,问题是我们如何面对和理解失意事。倘若能养成积极而乐观的性格,不但自己能处之泰然,也能令关怀自己的人释怀,这轻而易举的事,我们何乐不为?

- 97 / 树立必要的自信心
- 100 / 坦然面对挫折
- 103 / 学会笑对人生
- 105 / 克服完美,接受平凡
- 106 / 知足者常乐
- 108 / 要拿得起放得下

第四章 与他人建立良好的关系

赞赏对温暖人类的灵魂而言,就像阳光一样。一个人是不是胸怀宽阔,很重要的一点就是看他是否会欣赏他人,赞美他人。

- 111 / 学会欣赏别人
- 115 / 也要学会欣赏自己
- 118 / 帮助别人就是帮助自己
- 120 / 要学会宽容别人
- 123 / 学会拒绝别人

第五章 减压常见的六种技巧

研究证明,人可以通过一些具体的小技巧来对付压力这个敌人。

- 127 / 常见身体减压术
- 141 / 要了解的心灵减压术

- 152 / 艺术减压术
- 154 / 冥想减压术
- 158 / 勇于对压力说不
- 170 / 培养一些减轻压力的爱好

第六章 通过饮食缓解压力

营养均衡的饮食可以使我们精力充沛、心情愉快的度过每一天,帮助我们更有效的克服压力。

- 175 / 建立良好的饮食习惯
- 176 / 多吃一些健康食品
- 177 / 掌握正确的烹调方法
- 178 / 改变“透支”健康的饮食习惯
- 180 / 能加重压力的食物
- 181 / 能化解压力的食物
- 184 / 帮助树立自信心的食物
- 185 / 改善心情的有色食物

第七章 几种必知的压力放松疗法

放松疗法是能使你摆脱长期压力折磨的最有效的方法之一。

- 187 / 催眠放松疗法
- 191 / 漂浮放松治疗
- 193 / 反射放松疗法
- 194 / 按摩放松疗法
- 196 / 芳香放松疗法
- 197 / 音乐放松疗法
- 199 / 光照放松疗法
- 200 / 自然放松疗法



第八章 摒弃错误的降压方法

暴饮暴食、酗酒、抽烟、依赖药物、疯狂购物、上网成瘾等,不仅不能取得减压的效果,反而会适得其反。

- 203 / 不要试图暴饮暴食
- 205 / 不要试图酗酒
- 206 / 不要试图吸烟
- 208 / 不要试图疯狂购物
- 210 / 不要试图赌博
- 211 / 不要网络成瘾

第九章 做压力的主人

人的一生,就是和压力斗争的一生,也只有这样的一生才是富有活力的一生。

- 214 / 第一套题:测试你的创造个性
- 216 / 第二套题:测试你的人缘指数
- 223 / 第三套题:心理个性测试法
- 229 / 第四套题:测试你对现实的反应程度
- 232 / 第五套题:测试你的爱情观念
- 235 / 第六套题:测试你的未来婚姻
- 238 / 第七套题:测试你的交际处世能力
- 241 / 第八套题:测试你的职业生涯状况
- 245 / 第九套题:测试你的个人形象审美心态
- 247 / 怎样化解过度压力
- 253 / 化压力为动力
- 254 / 成长要立足于现在
- 257 / 学会与压力共舞
- 262 / 战胜自我,战胜压力

- 267 / 附录 减压妙语

第一章

明明白白话压力

今天的人们生活在复杂、多变的时代里。

在一定程度上,每个人都生活在压力下,惟有认识和处理压力,学习重新驾驭自己的生活,才可以永远保持神采飞扬和较高的办事效率,而这些也正是成功人士所拥有的特点。懂得保持开朗轻松的心情,减少和控制身心的紧张,从而舒解压力对身心的影响,是长寿的秘诀。压力与我们之间的关系是极为复杂的,它源于我们看待事情的观点,以及运用自身的优势来与压力共舞。

从亚当夏娃开始,每个人都经历过压力,那是生命的一部分。但是,为什么两个人经历同一件事,却会有完全不同的反应呢?每个人看事情的方式及其感受压力的程度,直接受到某些因素影响,包括个人心态、健康情况、情绪好坏,以及来自亲朋好友的支持。

这是一个梦想:能让自己在短时间内再次精力充沛、更有干劲,去迎接新的挑战,再加上努力改变生活方式和生活态度,你可以将精神紧张引致的身心毛病一扫走,享受松弛生活的乐趣,使身心保持在最佳状态,充分发挥自己的潜能。

你就可以真正成为一个对压力具有极强适应力的人!

其实,并非所有的压力都是负面的,适当的压力可以扮演积极的正面角色。有些压力可以激发创造力,增加工作动机及工作效能。成功地处理压力,可以使你更深刻地认识自我,更加自信地面对未来的挑战,并提升心理成熟度。你成功地运用压力还是被压力击溃,这完全取决于你自己,从某种意义上说,这是生活的艺术。



看清楚压力的真相

“压力”对现代人来说几乎是无所不在，人打从出生下来就有压力；从小背负着父母的期望，希望你在学校能够名列前茅、多才多艺，当个品学兼优的好学生。

长大以后又希望你能找个好工作，收入稳定、不愁吃穿；再接下来就是希望你能成家立业，找个好太太或嫁个金龟婿……，如此一直期望下去。就这样你的身上不是多了很多压力吗？而你所面对的真实生活又带给你更多压力——工作、经济、疾病、环境等等。

压力(Stress)也叫应激，这一概念最早于1936年由加拿大著名的生理心理学家汉斯·薛利(Hans Selye)提出。他认为压力是表现出某种特殊症状的一种状态，这种状态是由生理系统中因对刺激的反应所引发的非特异性变化所组成的。

在当代的科学文献中，压力这个概念至少有三种不同的含义。

第一种，压力指那些使人感到紧张的事件或环境刺激。如有一份“压力很大的工作”，即将可能带来紧张的事物本身当作压力。

第二种，压力指的是一种身心反应。比如有人说“我要参加演讲比赛，我觉得压力好大”，这里他就用压力来指代他的紧张状态，压力是他对演讲事件的反应。这种反应包括两个成分，一是心理成分，包括个人的行为、思维以及情绪等主观体验，也就是所谓的“觉得紧张”，另一个是生理成分，包括心跳加速、口干舌燥、胃部紧缩、手心出汗等身体反应。这些身心反应合起来称为压力状态。

最后一种，压力是一个过程。这个过程包括引起压力的刺激、压力状态以及情境。所谓情境是指人与环境相互影响的关系。根据这种说法，压力不只是刺激或反应，而是一个过程，在这个过程中，个人是一个能通过行为、认知、情绪的策略来改变刺激物带来的冲击的主动行动者。面对同样的事件，每个人经历到的压力状态程度却可以有所不同，就是因为个人对事件的解释不同，应对方式也不同。

压力是现代社会人们最普遍的心理和情绪上的体验。所谓“人生不如意十之八九”，谁的人生，都不可能总是一帆风顺，坎坷挫折时有发生，面对种种不如意，人们常常会焦虑不安，内心体验到巨大的压力。压力存在于社会生活的各个

方面,人人都经历过。例如第一次上台演讲、第一次求职面试、亲人患病或死亡、工作变动或丧失。承受压力是生活中不可避免的。但是过度的压力总是与紧张、焦虑、挫折联系在一起,久而久之会破坏人的身心平衡,造成情绪困扰,损害身心健康。

每个人对抗压力的方法不同,可是当你身体出现警讯:例如易怒、不安、心跳加快、呼吸困难、眩晕、头痛、睡不好、失眠等,身体就会免疫力下降、生理失调等等;若你仍置之不理的话,你就会生病、感冒、腹泻、精神衰弱、甚至产生抑郁症。

不可不知的压力特性

我们知道压力是一种紧张性刺激导致的。尽管紧张性刺激以各种形状、颜色和大小出现,但从无数种类中找出普遍形式,是一种科学研究方法。

据研究表明,紧张性刺激都有某些基本特点,这些特点与任何由此产生的压力反应的大小都有重要关系。除了强度,有助于决定它的生物反应的紧张性刺激的特点,还有:它的持续时间(紧张性刺激是短期的还是长期的?);它的发生时间(相对于其他生物学上重要的事件是在什么时候发生的?);它的可预测性(它能在什么程度上被预计到?);以及它的可控制性(你能做某些事情来改变或消除紧张性刺激吗?)。在其他条件相同的情况下(当然决不可能相同),如果紧张性刺激在事先不知道的情况下出现,持续更长的时间和没有办法控制,那么它的影响就更大。

首先,考虑持续时间,紧张性刺激的持续时间和它的生物学影响之间的关系并不明显。紧张性刺激可以是简短的独立事件,也可以是长期的一系列断断续续的事件,或者它还可以是连续长期的。

由于人们的心理有能力记住过去的恐惧,并想象未来的恐惧,经常很难决定紧张性刺激何时开始,何时结束。

当涉及社会紧张性刺激时,短期(急性)紧张性刺激和长期(慢性)紧张性刺激的区别更容易变得模糊。当人们由于婚姻破裂而处于压力之下时,很难判断他们正经历许多简短的紧张性刺激,还是一个长期的紧张性刺激。



尽管存在这些复杂性,然而从大量的实验数据中找出普遍方式是必需的。总的说来,简短的紧张性刺激对免疫功能有着与长期紧张性刺激相反的影响。简短而相对轻微的紧张性刺激,经常在免疫功能的某些方面引起短暂的增长,而另一方面,长期紧张性刺激往往对免疫系统有一定的抑制影响。

紧张性刺激的影响部分取决于它的持续时间,其原因在于压力反应是由以不同速度反应的元素组成的。可以假设生物适应长期紧张性刺激的方式,与它们适应或习惯长时间的刺激一样。但并不总是这样,长期的紧张性刺激能对免疫功能产生复杂的变化,持续压力的生物学影响随着时间的发展会出现很大的不同,有时也可能正好相反。决定紧张性刺激影响的另一特性是它相对于其他事件的发生时间。目前,对于紧张性刺激的探索还有待深入,并不能一概而论。

古希腊一位哲学家说过:“人类不是被问题本身所困扰,而是被他们对问题的看法所困扰。”人生活在社会中,不可能完全没有压力,有压力是正常的,就看你如何对待它。

压力,如果一个人的精神和肉体能够接受压力的挑战,那么压力对人就是一种助推力;如果一个人的心理承受能力较弱或压力过大,那么压力就会给身心健康带来危害。

压力具有传染性,和一个正处于压力中的人一起生活和工作,会使你也觉得有压力感。在生活中一般没有固定的模式可保证免受压力,但有许多方法可以减轻压力。

一个不那么极端的解决方法,是把你的注意力从令人厌烦的事情上转移开。例如,在拥挤的火车上,可以通过随意遐想、听随身听或读书来从精神上远离车厢。这种心理防卫机制能够使压力变迟钝。

还有一种更加积极的方式,就是心理学家称为重新构想的方法。它包括通过侧重于事情的积极的、可控制的一面,以及确认实际可行的解决方法,或者如果不能解决的话,再向不可避免的事情妥协,从而有意使人们在意识上改变对处境的感知。当心理学的压力控制顾问教给人们以一种新的、积极的眼光看待紧张性刺激时,会使用重新构想这个概念。人们可将挫折奇妙地转变成激励性的新挑战,使灾难变成个人成长的有价值的经历。

其实,我们作为个人看待世界的特定方式、辩明是非的方式等,都会大大影响我们对于日常生活中不幸的敏感性,有令人信服的证据表明,与那些总是看到生活积极方面的乐观主义者相比,对世界充满悲观看法的人——认为那些属于我们自己的错误和问题总是无所不在、持续长时间不可解决——会从压力中受到更多的伤害。

因为压力是生物与它所处的环境相互作用的产物,压力本身既不是生物的一个特性,也不是环境的一个特性。人们对同样的紧张性刺激作出的反应有很大不同,这取决于他们本身独一无二的因素,包括他们过去的经历、信仰、教育、性格、身体健康、基因构成和社会环境。

当一个人承受很大压力的情况下,可能对另一个人几乎不会形成压力,或根本没有任何后果,有时甚至是积极鼓舞的影响。压力,就像一幅美丽的画,其意义在于目睹者的意识。

一个普遍的错误看法是压力能够用我们的外部环境来客观地测量。据说目前压力缠身的观念,只是被纵容的这一代人自我着迷的牢骚,事实上他们比历史上任何一代人面对的压力都少。当我们面对那些经历了战争或饥荒的老一辈的悲惨遭遇时,这一代人怎么还能抱怨压力呢?一个欺侮人的老板或一场不稳固的婚姻,当然不能与被枪杀、挨饿、受到轰炸或被关在战俘营里相提并论,是不是?

然而评价某种状况的压力程度,不会像它看起来的那么简单。与面对严重的问题相比,人们可能对看似微小的事情感到更加不安,这既表现在心理上也表现在生理上。我们受紧张性刺激干扰的程度取决于几个条件,包括我们对环境的自我控制的感觉,和我们从周围人得到的支持。我们的身体环境和我们经历的心理压力程度之间的关系并不简单。

压力的一个普遍被忽视的特点是它的传染性。除了自己遭受压力外,我们还能通过行为和态度把它影响到别人身上。在我们看到人们遭受失业或工作不安定的长期压力时,他们的家人也会有压力。

因此,压力不仅是发生在我们身上的某件事情,也不仅仅是被动的承受着的一种力量,它是我们对环境如何评价和反应的产物,我们在这个过程中是积极的参与者。具有实际意义的是,通过改变我们看待世界,对付挑战或评价自己处理



能力的方式,我们就能够改变自己对压力的敏感性。

减轻压力的明显方法是在源头就把紧张性刺激消除掉。如果受到逃跑的狮子或强盗的威胁,那就跑掉;如果担心考试不能通过,那就努力学习争取有信心通过。不幸的是,我们日常生活中处理压力的许多策略,几乎不能消除问题的根源,而且非常有害。这是指那些传统对付压力的办法,例如吸烟、大量喝酒以使精神麻木、吃药或吃安慰性的食物。

我们通过压力的定义,提出了对付压力的另一种方法,即改变我们对紧张性刺激的评价。在最简单的层次上,我们可以通过否认问题的存在做到这一点。但是,否认会是很危险的,正如我们看到的,如果否认阻止你寻求适当的医治,那么否认你可能患有严重疾病的事实,其结果可能会是致命的。

压力的产生不是空穴来风

压力产生于压力源,我们生活中所遇到的压力源可能存在于自身,也可能存在于环境中。自身的压力源也称内因性压力源,包括痛苦、疾病、罪恶感、不良自我概念等;环境的压力源也称外因性压力源,包括热、冷、噪声、灾害等刺激情境。但是,人类最主要的压力源是人,人际关系是造成压力的最主要来源。心理学家在研究中,把造成压力的各种生活事件做了分析,提出了四种类型的压力源:

(1)躯体性压力源。躯体性压力源是指通过对人的躯体直接发生刺激作用而造成身心紧张状态的刺激物,包括物理的、化学的、生物的刺激物,如过高或过低的温度、微生物、变质食物、酸碱刺激等,这一类刺激是引起生理压力和压力的生理反应的主要原因。

(2)心理性压力源。心理性压力源是指来自人们头脑中的紧张性信息,如心理冲突与挫折、不切实际的期望、不祥预感、以及与工作责任有关的压力与紧张等。心理性压力源与其他类压力源的显著不同之处在于它直接来自人们的头脑中,反映了心理方面的困难。生活中的压力事件处处可见,但为什么有的人无动于衷,有的人却耿耿于怀。区别常常源于人们内心对压力的认知。如果过分夸大压力的威胁,就会制造一种自我验证的预言;我会失败、我应付不了。长此下

去,会产生所谓的长期性压力感,畏惧压力。弗雷德曼和罗森门两位学者在对心脏病患者的研究中发现了一种称之为A型性格的行为方式。这是一种有冲劲、精力旺盛、竞争性强的性格,求胜心切,总想在最短时间内处理无数难以确定的事物。而这种长期处于压力下的紧张状态付出的代价是导致心脏病。美国心脏医学学会,在1981年将A型性格列为是罹患心脏病的危险因素之一。

(3)社会性压力源。社会性压力源主要是指造成个人生活方式上的变化并要人们对其做出调整和适应的情景与事件。社会性压力源小到个人生活中的变化,大到社会生活中的重要事件。社会生活中的重要事件包括灾害、环境污染、政治动荡、经济衰退、过度拥挤、战争创伤等。由于城市人口的急剧增长,城里人不论住房、走路、乘车、逛商场都离不开一个“挤”字。到处是人,处处要挤,于是“拥挤综合症”出现了。拥挤、嘈杂的环境容易使人高度紧张,焦虑、烦躁、易怒,出现失眠、易怒、头痛、乏力、心悸等症状。此外,核泄漏事故、海湾战争、艾滋病威胁等社会事件也给人们造成巨大压力。不仅当事者有压力感,知情者也会产生压力。例如,灾害出现,诸如地震、洪水、车祸、飞机失事对受害者造成重大打击,而且那些目击者、救援者、乃至亲戚朋友也会感到或大或小的压力。

(4)文化性压力源。文化性压力源最常见的是文化性迁移,即从一种语言环境或文化背景进入到另一种语言环境或文化背景中,使人面临全新的生活环境、陌生的风俗习惯,不同的生活方式,从而产生压力。若不改变原习惯适应新的变化常常会出现不良的心理反应,甚至积郁成疾。例如,出国留学如果缺乏对环境改变应有的心理准备,没有一定的外语水平,在异文化背景下难以适应,无法交流,难以沟通,不得不中断学业或引发疾病的事例也时有发生。

压力从生理上改变我们

客观地接受人生的压力和遭遇,不嫉妒别人的幸运,也不认为不幸必然就是一种警告,因为生活中的不幸自然会发生,人生就是如此。每天你都可以做一些小抉择,来面对你的压力,你需要坚定立场。

其实,压力只是一种暂时现象,有时它会成为一种情绪和生理上的混乱。压



力的另一些信号是一种生理上的疲惫,即使工作很轻松,但是冷漠、感觉迟钝、肌肉紧张、痛苦等紧张状态也会出现,而且还包括头痛、背痛、脖子痛和肩膀痛。

一些人们在压力下通常会导致生理上的疾病,而不是心理上的问题(尽管这两者是不能比较的)。例如,在碰到压力时,什么背痛、痛经、胸口痛、湿疹、结肠炎等一些病痛全都出现了。而且,压力还能干扰身体抵御病痛的先天防御功能,即免疫系统,使人患上感冒和腮腺炎而瘫倒在床上。

压力无疑会引起生理上的反应,这一点是可以认识和看透的。

第一,压力的生物学原理

压力反应的基本目的是使生物,包括人能够迅速有效地处理有生命威胁的挑战。从生存斗争来讲,短期压力反应这一被称为战斗或逃跑的反应,涉及从长期到短期生存优先权的一个快速转变。

据研究报告,压力有它的生理基础和反应机制。伴随着压力反应的许多生物变化被用于身体的能量储备,把它们转化为立即可用的合适形式,并把能量以及燃烧它所需的额外氧气运送到最需要它的器官,特别是大脑和主要肌肉,做到这点有时需适度牺牲其他生物系统(如生长和繁殖系统)为代价,这些系统尽管在长期是重要的,但对立刻存活并不是关键性的,调节生长和繁殖的激素系统会立即产生压力反应,并长期受到它的影响。这样一来,长期的压力就会妨碍生长激素和性激素的分泌。

在压力反应过程中的表面现象之下发生着什么?短期压力反应主要是由交感神经系统来调整,这是处理身体在正常环境下的日常功能的那一部分神经系统,因此能很好地进入状态,快速重新调整各种功能的优先权。脉搏、血压和呼吸全都上升,以提高可用能量的供应,因此心脏跳动加速。除了跳动得更快,心脏每搏击一下都运出更多的血液,而支气管会扩张以使每一次呼吸都吸入额外的空气。供应给肌肉血液的血管扩张,手掌和脚底开始出汗,因为潮湿的表面提供了更好的附着力。瞳孔放大以容纳更多的光线,提高视力。精神警惕性增强,反应速度加快了。

如果事情真的是令人恐惧的,副交感神经系统能引起非自愿的排尿和大便。

虽然以这种方式弄脏你自己也许是肮脏的,但是如果事情变得很艰难,有一个排空的膀胱和大肠会是有帮助的。它使你体重更轻,也许对潜在的搏食者不那么刺激食欲。

同时,对短期生存不需要的生物功能被抑制。以脂肪形式贮存的长期能量,被分解为能够很快代谢的脂肪酸和甘油,贮存在肝脏中的碳水化合物通过转化成葡萄糖被调动起来。血液从四肢转入肌肉、心脏和大脑,外围的血管收缩,因此导致手脚冰凉。(当一个人预计到一件令人不快的事而“脚底发凉”时,就显示出以上所说的压力反应标志。)包括产生唾液在内的消耗能量的消化过程被关闭,嘴部发干,没有食欲和肠道紊乱。

压力在充满敌意和危险的情况下可提高人的存活率,以此标准来衡量,压力反应显然是个好东西。在生理上被唤醒的生物,能够更好地对付生死攸关的情况。换句话说,压力反应完全是正常的;人类和其他生物逐渐发展到以这种方式来对紧张性刺激作出反应。当我们发现令人不快的健康威胁,并寻找方法避免它们,这一点也不令人奇怪,或并不表明未能很好地适应。但如果它在进化中异常的环境下每天被唤醒几次,天天如此,压力反应是否仍是一件好事,则是另一回事,我们将在后面讨论这一点。

压力除了有心理原因外,还有心理后果,我们又回到了双向道路上。压力改变我们感知世界的方式:它影响我们的感觉、记忆、判断和行为。例如,神经系统处理感觉信息的方式表现在被压力激素皮质醇改变。高水平的皮质醇(压力的特征)伴随着感觉的敏锐性(就是说,察觉非常微弱刺激的能力)的下降,和感觉辨识力的连带提高,使我们能够区分截然不同的刺激物之间的更微小的差别。所有的感觉,包括味觉、嗅觉、听觉和平衡能力都受到了影响。这样,皮质醇水平较高的人可能不会探测到非常微弱的声音的存在,但分辨两种略微不同的声音的能力则得到加强。

不论其进化的根源是什么,这种感觉能力的重新调整有很重要的生物学意义。当遇到剑齿虎或敌人时,如果我们石器时代的祖先的感觉被优化,能机敏地处理迫在眉睫的威胁,并忽视其他无关的事物,他们生存的机会就会增多。这意味着他们能够区别相对强烈的刺激间的细微差别,而不是察觉微弱刺激的存在。

