

角色出版

想得開 就活得好

壓力都是自找的，換個角度想，
拋開壓力的束縛，想開了，
就可以活得開心健康。

Be Happy

羅勃·費德門◆著 林怡吟◆譯



國家圖書館出版品預行編目資料

想得開就活得好 / 羅勃·費德門 (Robert S. Feldman) 著; 林怡吟譯. -- 初版. -- 臺北市: 角色文化, 民90

面: 公分. -- (優質人生: 9)

譯自: Understanding stress

ISBN 957-0347-46-5 (平裝)

1. 壓力 (心理學) — 青少年文學

176.54

89018496

Quality / 優質人生 09

想得開就活得好

ISBN 957-0347-46-5

版權所有·翻印必究

作者: 羅勃·費德門 Robert S. Feldman

譯者: 林怡吟

總策劃: 劉庭余

特約編輯: 陸文

業務部: 蘇宏浩

出版者: 角色文化事業有限公司

地址: 116 北市羅斯福路5段211巷26弄11號

電話: (〇二) 八六六三六一八〇

傳真: (〇二) 二九三二六四

劃撥帳號: 19494471 探索出版有限公司

E-MAIL: dos 123@ms8.hinet.net

總經銷: 探索出版有限公司

發行所: 台北縣新店市中正路四維巷2弄3號4樓

電話: (〇二) 二二一八七二六三

傳真: (〇二) 二二一八九四九五

初版: 中華民國九十年元月

定價: 160元

角色叢書第四十九本

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤, 請寄回本公司更換

第一部：知道壓力是什麼

第1章・壓力的受害者

第2章・二十四小時都有壓力

第3章・天災人禍的後遺症

第二部：壓力對人身心的影響

第4章・身體對壓力的反應

第5章・壓力與疾病

第6章・壓力與心臟病、癌症

第三部：有效的預防和面對

第7章・面對壓力

第8章・控制身體對壓力的承受度

第9章・壓力的預防管理

Quality / 優質人生 09

想得開就活得好

羅勃·費德門◎著

Robert S. Feldman

林怡吟◎譯

角色出版

第一部：知道壓力是什麼

第1章・壓力的受害者

第2章・二十四小時都有壓力

第3章・天災人禍的後遺症

第二部：壓力對人身心的影響

第4章・身體對壓力的反應

第5章・壓力與疾病

第6章・壓力與心臟病、癌症

第三部：有效的預防和面對

第7章・面對壓力

第8章・控制身體對壓力的承受度

第9章・壓力的預防管理

第一部

知道壓力是什麼



第1章・壓力的受害者

小羅能夠想像自己面對一群人說話時的尷尬場面。當然小羅私下和朋友交談絕對沒有問題，但是要小羅在課堂上面對全班同學演講，那可就會糗大了；他會心跳加速，額上汗如雨下，甚至連要說什麼都全忘了。

為什麼小羅會有如此的反應呢？那是因為兩星期後的課堂報告對小羅造成的心理負擔不輕。這和有多少時間準備無關，問題是出在小羅並不想做這件事，因為這使小羅

第一章・壓力的受害者



●教・你・輕・鬆・克・服・壓・力

感覺到前所未有的壓力。

海倫曾經一度很迷戲劇，中學時曾經因為擔任主角而狂喜不已。然而，在表演前的兩個星期，海倫的心情突然有了巨大轉變。她開始變得緊張和煩躁不安，甚至忘了自己扮演角色的台詞，她的朋友鼓勵她說能在戲中擔任主角是多麼幸運，但是這卻對海倫在減輕壓力上一點也幫不上忙。

「怎麼會這樣？」海倫責問自己。「這是我夢寐以求的角色，如今美夢成真，我為什麼會如此焦慮？」

小羅和海倫的情形是不同的；前者是因不願意去做某件事而造成的心理負擔；後者則是因對自己過度期許而引起患得患失的心態，但他們的反應卻是相同的焦躁，都感

覺到一股莫名的壓力。

壓力充斥在我們日常生活中。它讓我們在晚上睡不著、使我們易怒、引起我們心跳加速而胃腸糾結，並且長期影響我們的身體健康和心理負擔。因此，專家們也認為許多疾病都與壓力有關。然而，根據統計，美國平均每個星期超過一億的人口藉助服用藥物來減輕壓力。而美國工業每年花費在壓力相關的費用則高達一千五百億美元。

✿ 壓力的來源

大部分的人認為他們知道壓力是什麼，但對於研究壓力的科學家而

言，反而不知如何去定義它，因為實在有太多方法及



第一章・壓力的受害者



● 教・你・輕・鬆・克・服・壓・力

因素去觀察、評斷壓力的造成和影響。

一些研究人員已研究出人體如何反應壓力：當人在緊張時，心跳會加速而不斷的冒汗，而且容易辭不達意。雖然我們能了解壓力來時的感覺，卻不知如何去解釋它，甚至不了解壓力是如何產生的。

其他科學家研究壓力的來源（Stressor，統稱壓力源），發現一些事件或情況容易產生壓力：像是期限到了、成績考壞了，或是受噪音干擾，都可視為壓力源。你可能在演出前，於後台看到演出者臉上緊張抽搐的表情；即使是愉快的事也都可能變成壓力的來源。當我們計畫舉行一場宴會或開始新工作時所受的壓力，與學生時代被叫到校長室的緊張與不確定感是一樣的。

然而，壓力可能是因為正面或負面的事件所引起。當然事件本身的好壞是因人而異，有些人會和小羅的情況一樣，不喜歡在眾人面前演出，但有些人卻覺得沒有什麼大不了。總之，這是人們詮釋有無壓力的方法，這個詮釋事件的過程就叫做評估（Appraisal）。至於人們有沒有感受到壓力的存在與否，就必須全憑自己對周遭環境的評估而定。

到底是在什麼狀況之下會對人產生壓力呢？答案是取決於我們遇到多少威脅和挑戰而定。環境造成的威脅或是現況遭遇到挑戰就會產生壓力。相反地，就不會有壓力的產生。所以用這個方法來判斷是否有壓力，可以初步定義一個壓力的基本概念——所謂的「壓力」，是人類對於環

第一章・壓力的受害者

●教・你・輕・鬆・克・服・壓・力



境受到脅迫或挑戰時的一種反應。

環境引起的壓力對人的影響有所不同，這全憑我們如何評估當時的環境而定。此外，今天所感受到的壓力並不代表表明後天它就會消失，或者在事件發生的當時沒有感受到壓力，但有可能事後卻感受到了。例如，有一個男孩很喜歡小狗，有一天他在後院玩，突然間被一隻野狗咬了，從此那種經驗將會改變男孩對狗的好感，怕狗的恐懼壓力將會取代喜歡跟狗玩的感覺。



為何會產生壓力

在哪些情況下會產生壓力？以下介紹幾種壓力源：

- 當環境不在我們的控制之下時，容易產生壓力

事情發生時我們有能力去改變它，就不會有事。但是如果我們無法控制情況時，就會覺得自己像是在第三者的控制之下，可能因而會產生許多的壓力。

例如，有兩位同樣受到學生過多要求的老師，陳老師和羅老師。陳老師能夠公開地聽取學生的意見，有時也會因此而調整教學方法。但羅老師可就不行了，他不僅不太在意學生的意見，而且從來不會因學生的反應和看法而更改自己的教學方法。很明顯地，羅老師的學生並沒有太多的自主權。

所以羅老師班上的學生會比陳老師的學生有較大的壓力，相形之下陳老師的學生有意見時，能與老師溝通，而且對整個學習環境有較大的自主權，學生們也能在一個比

第一章・壓力的受害者



●教・你・輕・鬆・克・服・壓・力

較輕鬆的環境之下學習。

・不可預期的事比可預期的事容易產生壓力

假設在工作場所中，老闆的情緒令人難以捉摸；有時他會因一些小事就被激怒，走進辦公室對員工大發脾氣，有時他又非常的和善，好說話又肯聽意見，員工們實在令人無法預知他下一步又會怎樣，在這種情況下就很容易產生壓力。

此外，就算一些較負面但可預期的事發生了，所產生的壓力也不會那麼大。科學家做了一個有趣的實驗：將一些人放置於一個充滿爆炸吵鬧的聲音之下，他們發現，當爆炸聲在不預期的情況發生時，對人產生的壓力最大，若人們知道爆炸聲何時會發生，他們可以先有心理準備，所

以產生的壓力較小。

・情況不明時比明確的情況較容易產生壓力

父母授意你為妹妹規畫一個規模不算小的生日宴會，如果沒有收到進一步的指示，像是經費多寡、地點選擇及人數控制等不明確時，你就會有壓力產生了。因此，如果我們有生日宴會計畫的詳細資料，那舉辦人的壓力就會減少許多。所以，當對方要求或交代的不清楚時，我們就會感到壓力。

・壓力會隨著時間而累積

一個不算大的壓力可能會因時間的累積而增強。事實上，每天重複處於同一個壓力源所累積的壓力，會大過於遇到一次大的壓力源。雖然有些壓力是暫時性的，但是如