

引 言

几十年前，压力不过是字典中的一个词。综合溃疡症是因劳累获得成功所付出的代价。只有很少一部分人才会被高血压、心脏病和脑血栓所困扰。

世界变得太快，亦或是你适应世界的能力变得太慢，太迟钝。总之，你的身心已经很难适应日新月异的新世界的每一天的到来。

50 年代至 70 年代出现的新技术、新手段是如此有效、可行，它们足以使你在较短的时间内完成全部工作。你可以拥有大量的剩余时间。这时候你关心的是如何应付那些剩余时间。

科学技术的确实现了它的承诺。机器确实帮助人们在更短的时间完成更多的工作。但是，美国公众却发现，他们不但没有能够利用时间去娱乐和休息，却被越来越多的事情包围了——竞争在继续，目标在前，获得竞争优势、利润以及成功。

竞争的最明显的后果便是压力。它已经不仅仅是工作的副产品。我们已让压力渗入到我们的生活方式的每方面，我们似乎在任何地方都遇到了压力，有些人甚至以拥有压力为荣。压力成了我们这个奇怪的社会中代表

勇气的一个新的标志。

你读这本书也许是因为你已经意识到了你必须做点什么去获得一个更适宜、更有人性的生存方式。你面临的挑战便是压力控制。压力是可以控制的。你只需了解压力产生的过程以及你感受到的压力的程度，分清压力的种类，有充足的动力去改变，并能持之以恒。

这本书的目的就是帮助你完成上述步骤：

- 了解压力的表现、影响和原因。
- 分辨压力的种类。
- 分辨应变和控制压力的技巧，利用它们来减少压力。

制订一个尝试性计划和行动步骤，避免或减少你生活中的压力。让压力成为你生活中的积极因素，这难道不是你的目标吗？

第一章 压力是什么？

人活着就会感受到压力。没有人是可以‘免疫’的。不管喜欢与否，压力每天都会陪伴着你。你对生活中的人与事不断地作着反应。

碰一下炉子上的热东西或是听一个好笑话都会引起反应。实际上这两种反应都会带来压力。当大脑和身体对一些真实的或想像的事件或环境产生反应时压力便产生了。那些使人产生压力反应的事件被称为压力源。

有一些压力是有益的和受人欢迎的。其他种类的压力，特别是当它迁延下去，就可能会使你的身体系统感到疲劳并受到损害。每天生活中的环境和事件都会引起某类或某种程度的压力，所以我们的目的不是将压力从你的生活中完全清除。实际上你需要程度适中的压力帮助你保持清醒并作出良好表现。只有已经死去的人才真正不受压力的困扰。

汉斯·赛叶医生是压力研究的鼻祖。他将有害的压力和有益的压力作了十分重要的区分。有害的压力使人感到无助、灰心、失望，而且它还能引起身体和心理上的损害。赛叶医生称其为“不良压力”。其他种类的压力则是有益的，它能够给人以成功感或振奋感。这些使人愉快

的并能有效地帮助人们生活的压力，赛叶医生称其为“良性压力”。

压力是有益的还是有害的，不在于压力源的强弱或压力的种类，而在于个人对事件或环境的反应。以飞行为例，有些人非常喜欢它，于是感受到良性的压力，而有些人感到恐惧甚至变得歇斯底里，他们感受的就是不良压力。

我们不是生来就具有对压力源的不良反应的。通过观察他人，接受父母的影响，以及经历痛苦的事件等等使我们了解了如何对不同的情况作出反应，最终形成了习惯。在第 2 章里，你会看到这样两个人，他们虽然经历了相同的压力源，但一个人取得了压力控制的成功并且能够将压力转化为积极的动力；而另一个人却失去了控制，对压力源作出不良反应，无谓地增加生活的苦恼。你希望从中学到怎样对压力作出反应吗？

宇宙的本能,原始的压力反应

当遇到一个压力源时，你的全身都会作出反应。生理上的反应表现在肌肉、胃肠系统、大脑、心血管系统以及皮肤上。这些反应干扰了你正常的身体平衡，但是它们的目的是帮助你有效地对付那些压力源。

想一想如果某天晚上，熟睡中的你突然被一种你认为听到的声音所惊醒，你会有什么感觉？设想你是一个人住，你也不肯定是否真的听到了什么声音。因为有时候在

寒冷、刮风的冬天的晚上房子确实会发出奇怪的声音。也许你是在做梦。你一动不动地躺在那儿，竖起耳朵听着，度过了折磨人的几分钟，以便确认这究竟是不是在做梦。你再一次听到了声音，这次你肯定在隔壁房间里有脚步声！压力反应随着你的思想进程而开始，随之引起了你身体的一连串反应。在这种情况下，如果你没有醒来，便不会经历任何压力。然而你醒了，那么以下过程便会发生（这一过程的描述已被大大缩减）：

一股电波刺激你的脑垂体——它是大脑下部一个很小的腺体。脑垂体分泌一种激素——ACTH（促肾上腺皮质激素）进入血液循环。ACTH 激素流入位于你肾脏上方的一对腺体——肾上腺，于是使得肾上腺素以及其他一系列激素的分泌都相应增加；你的身体被极度惊觉，随时准备行动。化学性变化影响着你身体中的每一个细胞。所有这一切电流和化学过程仅用了 8 秒钟。

与此同时，神经中的其他电波引起你心脏、肺和肌肉的变化。你的整个身体处于警觉状态，随时准备作出反应。你的毛细血管收缩，造成血压升高并且为你的肌肉提供丰富的血液。肌肉弹性戏剧性地增加了，准备作出迅速、有效的反应。还记得那些故事中关于男人和女人在充满高度压力的紧急情况下表现出的不可思议的壮举，例如抬起汽车吗？你的肝脏开始快速产生葡萄糖——大脑和肌肉的能量来源。你的呼吸频率加快，使得血液中的供氧量增加，从而使你的大脑和肌肉 更有效地利用葡萄糖。

你的心跳速度加快，使得身体各部位的供血量增加。需要更多血液的部位——大脑和肌肉被给予优先权，血液被从较次要的器官，如胃肠中转移。这就从根本上干扰了消化能力。这也是为什么你承受压力的时间越长，你越可能会产生消化问题的原因。你的大脑尤其需要大量富含葡萄糖的血液供应，以便增强其电流活动，更好地控制身体行为。血液也从你的手脚中转移。这样不仅使更多的血液被用于需要它的地方（大脑、大块肌肉、心脏），而且这一系列行动还可以使你的手和脚受伤时减少出血量。但一个副作用是：受到压力时，你的手和脚会感到冰凉、潮湿。

在这一高度紧张的情况下，你的听力变得更敏锐。瞳孔放大，以增加你的视觉能力。你血液中凝固剂的浓度也增加了。身体中发生的最后这些变化帮助你准备应付一场身体搏斗。它们是在人类进化过程中残存的东西，但在生与死的情况下，这些压力反应的价值是无法估量的。

所有这一切是一个独特的综合性电流和化学过程，它们使你的身体作出“抵抗还是逃避”的反应，这一反应的强度如何以及它会持续多久完全取决于你认为情况紧张的程度。这一过程发生的速度很快（8~10 秒钟），并且处于无意识状态，它是你的身体对可能受到的伤害所作的正常的自我保护反应。

压力真的可以致人于死地吗？

每当你经历或想像有威胁性的事情时，你的压力反应就会自动产生。这里没有所谓中间状态，它是一个有或无的反应。压力反应会发生在一场车祸中，而且会在以后每一次回忆车祸时发生。身体不会区分它是否是实际还是想像的事件。在生与死的情况下，与压力反应相关的无意识的迅速反应是急需的，可以挽救人生命的。在每一次压力反应中，你的大脑和身体被调动起来，随时准备作出反应。你可以选择反击、逃跑或者不行动。但是经常处于压力状态中（即使不行动）也是有害的。

当你的压力反应没有能适应紧张的现实情况时，因为不能应付每一次真实或想像的威胁便会造成伤害，表现在由于压力造成的疾病，或是适应性疾病上。如果你不控制你的压力反应以避免不良反应，获得良性反应，你就是在为患上那些不适应疾病、甚至死亡作准备。

一些疾病过程，压力在其中起了很大的作用。例如高血压，突发的心脏病，胃溃疡或十二指肠溃疡（又称压力溃疡）以及各种各样的精神失常。

汉斯·赛叶《非不良性压力》

虽然有时候一些主张很极端，甚至不受正规研究的支持，但这决不能混淆一个基本事实：

压力可以引起或加重疾病。这一论述建立在对生理学和医学广泛的研究上以及受人尊敬的医生们多年的行医经验上。

赫伯特·格林伯革《对付工作中的压力》

很少有疾病只由一种原因引起……我们可以以下这个结论：所有的失调都是由于压力引起的。我们应该认为压力是身体运动中最重要的可变物之一。……溃疡是一个与压力有关的众所周知的失调症，心脏病是臭名昭著的与压力有关的失调症，消化性失调如结肠炎、结肠痉挛、胃炎、习惯性腹泻和便秘对压力的程度都非常敏感……当然与压力有关的疾病还可以列出很多。这个简短的概括得出了一个很有力的结论：人类的身体、你的身体，当它被迫保持很长一段时间的高度紧张状态，而不加缓解时，它就可能确实实地伤害自己。

卡尔·阿尔布雷特《压力和控制》

紧张引起的失调长久以来已经替代了流行性传染性疾病，而成为后工业国家的主要医疗问题。最近几年来，在美国、西欧和日本有四种失调症已经变得非常突出，被称为文明的苦恼，它们便是：心血管的失调、癌症、关节炎和呼吸

系统疾病（包括支气管炎和肺气肿）。

肯尼斯·皮勒泰尔《大脑：医疗者和杀手》

一些与紧张有关的失调症有：

心脏的剧烈跳动	长期疲劳
溃疡	失眠或坏的睡眠习惯
心脏病	胃口不好或胃口过大
中风	糖尿病
癌症	传染病
高血压	过敏症
头疼	经常晕倒
消化系统失调(结肠炎、结肠	头晕
痉挛、胃炎、习惯性腹泻或便秘，颤抖、神经性抽搐	
尿频，经常想吐或经常呕吐)	磨牙
关节炎	月经前紧张或月经失调
蛀牙	出汗
背痛	肌肉痛或紧张

信不信由你，人们的衰老也是由于每天生活中的压力破坏人身体的原因。从生理上讲，紧张会影响你，你会感到：

冷漠	恐惧感
退步	不满足
倒退	易怒
健忘	注意力不集中

抑郁	易出事故
情绪紧张,警觉	经常强烈地想要哭泣、跑掉或躲起来
做恶梦	容易被很小的声音所惊吓

紧张及其有害后果也影响免疫系统。在正常状态下，这一系统搜寻和毁灭有害的病毒与细菌。但是当你感到紧张时，释放出来的激素会改变你免疫系统健康的活力，结果造成你对周围病毒和细菌的敏感性减弱。这也就可以解释为什么像感冒和传染性疾病在你无压力的生活中可以被抵御，而在紧张的时候却容易被感染。

如果你抱怨生活中有太多的压力，正说明你感到不愉快反应以及压力的影响。你可以改变你的行为方式吗？也许不能——如果你经历了太长时间的有害压力，已经感觉不到其后果；也许你已经看到后果但是感到被压制着，有气无力。

很多有着太多压力的人在经历了一次心脏病后很快地改变了他们的行为方式。而另一些人认识到压力的后果，系统地分析了他们生活中的压力源，在心脏病发生前就采取了积极的行动。

第二章 你的一天过得怎么样？

除了生理症状以及人类的共同反应，各个人对于压力还有不同的反应。下表中对两个不同人的典型一天的描述便是一例。

这是 2 月 30 日,星期二,两个表兄弟 D·I·斯特莱斯(英文意思是有害压力)和 E·U·斯特莱斯(英文意思是良性压力)一起醒来。他们两人的闹钟都没有响,两人都晚起了一个小时。他们的一天是这样度过的：

D·I·斯特莱斯与 E·U·斯特莱斯		
压力源	D·I·斯特莱斯 (有害压力)	E·U·斯特莱斯 (良性压力)
闹钟没有响,迟到一个小时	气恼,不安,担心,急急忙忙去准备,耽误了更多的时间。	开始感到有些不安,但马上意识到多睡的一小时很有用;再说,这又不是天天会发生的事。他边作深呼吸边穿衣服。

合伙使用汽车组的人来了	厉声对朋友讲话,两人都发了脾气,呼吸速度加快,感觉失去了控制。	请朋友打电话给其他乘车人并解释迟到原因,在车中拿橘子与朋友分享。
碰上了塞车,浪费了更多的时间	因为塞车感到烦躁,使每个人都感到不安,抱怨讨厌的一天。	与别人讨论怎样安排约定的事情。说话缓慢并充满信心。利用时间为一天所要做的事情理出头绪。
第一次约见迟到了20分钟	匆匆忙忙地完成约见,犯了一些错误,抱怨这一天多么倒霉地开始了,把钢笔弄掉在地上,低下头拾起来。脸变得扭曲并一直很紧张,使客户感到很不安。	为迟到而道歉,一边仔细倾听客户谈话,一边集中精力放松肌肉。虽然晚于约定时间,但仍然使会面很有成效。

午餐时间延迟了	快速地吃,不跟任何人讲话。一点儿也不喜欢所吃的东西。匆匆忙忙赶回办公室,引起消化不良。	吃饭前打电话给同事,通知要迟到15分钟。慢慢吃,想想喜欢的旅行地点。在赶去会见前洗把脸。
与合用汽车组的人一起回家	回忆一天中的争论。告诉同乘的人所有问题。胃部感到不适,肩膀和脖子很坚硬,头开始痛。所有的人都感到很烦躁。	既然不用驾车,就利用时间闭起眼睛休息几分钟,放松放松肌肉。
晚上在家里	吞下一杯烈性酒。为这一天感到生气。快速吃完晚饭。在屋子里走来走去,踢狗。	洗一个盆浴。边听喜欢的音乐,边做喜欢的晚饭。慢慢地吃完饭。花时间与宠物在一起嬉戏或散步。

睡觉时间	当给闹钟定时的 时候又一次感到 气愤。用了 45 分 钟才入睡。肌肉 依然很紧张,整 晚翻来覆去。	在头脑里将一天 中有益的事回忆 一遍。然后给闹 钟定时,祝自己 睡个好觉,愿明 天一切都顺利。
------	--	--

怎样的一天啊?D·I·斯特莱斯从一开始就在奔跑,事事烦躁。同样是迟到,E·U·斯特莱斯却能按部就班地走,在一天的进程中,使每件事都变得积极有益。区别在于对待紧张情况,他们却有各自不同的反应。D·I实际上每一步都在“搏斗”,而E·U却能接受既成事实,对自己、对他人尽量以愉快的心情去应付所有的不便。

一些压力研究者描述了一个与赛叶医生的不良压力系统相似,但并不完全相同的模式。梅尔·弗莱得曼和瑞·H·罗斯曼是旧金山市的医生,他们对心脏病患者的研究已经进行了许多年。他们认为两种生活方式对心脏病的形成产生截然不同的影响。第一类是像D·I那样对压力源作出反应的人,他们感到时间紧迫,渴望成功,富有进取心,办事迅速。第二类人则像E·U那样行事,他们表现得较少匆匆忙忙,所以能享受到生活中比较放松的一面。

第一类人,当然获得了社会的较多回报,往往易于获

得某方面的成功。但是最主要的问题是：“这一切都值得吗？”第二类人其实与第一类人一样能成功、称职、有理想，他们只是做事不那么急迫和忙乱。

在他们的书中，弗莱得曼和罗斯曼提供了更细致的描述。以下就是其中一部分关于第一类人的性格描述：

- 永远在快速地行动 走路,吃东西。
- 对别人表现出不耐烦，因为事情进展太慢。催促别人加快讲话速度。
- 尝试在同一时间做或想两件甚至更多的事情。
- 一放松就感到内疚。
- 没有任何空闲时间去发展个人的兴趣，永远忙着获得和积累东西。
- 在越来越少的时间里安排更多的事情，不考虑意外事情的发生。

显然，第二类人活得更长一些。

其实可以改变第一类人的习惯，使其成为第二类人，并且不妨碍你取得成功。这样还可以延长你的寿命。如果你发觉自己已经是一个根深蒂固的第一类人，不妨从模仿第二类人来开始改变自己。以下就是一些建议（在下面几章里你会读到更多这样的建议）：

- 在最简单的行动里去寻找快乐，不要想是否应该这样快乐。
- 保持良好的身体健康状况。
- 平衡好工作中的超负荷及危机情况，给自己一段

喘气休息的时间。

- 给自己安排一个“逃避时间”，使之可以独自放松。
- 努力使自己走路、说话和吃东西的速度放慢。
- 寻找能给你的生活带来笑声的方法。
- 承认你没有责任让你周围的人和事都能正常运作。
- 开车的时候让自己喜欢上红灯，等候的时间做一些放松练习。

第二类人有能力将生活和娱乐很好地协调起来，那么你也可以做到。

完成一个改变行为的计划需要你对自己的行为方式有一个全新的认识。在分析你的行为方式时，你不仅要了解促使自己行为的思想 and 感情，而且要了解影响你行为的社会和生理环境因素。

行为方式很复杂，有时候当你想要改变它们时会感到缺乏信心。我们必须承认，这不是件容易的事情。但是想想你得到的回报将是一个更长、更健康、更快乐的人生，改变就是值得的。而且那些已经有了类似改变的人们告诉我们，这并不像看上去那样艰难，一旦你决心改变，你便已经迈出了第一步。

本书的目的是帮助你操纵一下你的生活方式，并且给你指出那些已被证实的方法，它们可以帮助你作出你所希望得到的改变。我们选择的是一种全面的方法。最

近人们常挂在嘴边的“全面”这个词，在这里只简单地表示我们把你当作一个完整的人来看待；而不只是一个身体，一个大脑，一项工作或其他的任何部件。读读下一段，你会更好地理解我们的意图。

什么是对压力控制的‘全面’方法？

全面的健康是很难定义的，它不是用一种药物疗法或其他医疗方法能轻而易举获得的。全面的健康是对于健康和恢复健康的一种个人态度和生活倾向。它强调的概念是健康和预防保护。最重要的是，要充分认识你对自身的健康和幸福所要承担的责任。

全面的健康不仅仅是生理健康，应在生理、心理、精神和社会的各个领域里保持身心愉快和健康。在生活的这些领域中压力都不同程度地存在着，而这些压力都在瓦解着健全的机能，你的全部生活都受其影响。因此毋需感到奇怪，获取和保持完全健康的重点便是减少和控制压力。

聆听一下你的身体和头脑中的语言对于保持健康和控制压力是很重要的。如果你忽视了生活中的压力，你的身体就会自己作出反应，即产生生理和心理上的疾病。用生病这种消极的方法迫使你离开行动和压力。

控制压力的全面方法要求你对自身的健康付出生理上、心理上和精神上乃至社会的责任。你必须意识到在你生活的各个领域存在的压力，承认你必须作出选择。你不