

第一章

# 诊断

Live large!  
29 supersize screens  
give you the  
big view of  
Windows.

Desktops are giving more of you a closer look at Windows in your new desktop. A closer, wider, and bigger view. A view that's as close to the real thing as it's possible with a flat-panel monitor. And it costs less than you think. That's you'll gaze at bigger, brighter images on your new monitor for the life of your current system as well as the next one.

A 29-inch monitor gives you plenty of room for those applications, pictures, and space that's 19-inch monitors. It gives you a new way to see the Web, to view, and to print to see up to 24.5-inch pictures.

To help you choose the right one, we tested 29-inch displays in PC Computing's labs to get our best performance. While we used our analysis to judge the monitors the way you would—by appearance, take a look.

BY CHRIS O'MALLEY

# 压力是什么

我们的目的是缓解生活压力，在此之前，首先要对我们的目标——压力有一个较为清晰的认识。

获得压力的大致印象是较容易的，有人称压力是“心理上的巨大混乱”；也有人这样定义压力：压力是你的老板问你是否想过换一份工作，压力是你的配偶问你是否认识一个好的承接离婚案的律师；Bukowski 诗人这样描述它：“鞋带断了，又没有时间了。”当环境需求超过了个人处理需求的能力时，压力就产生了。如果某人应对能力很强，压力便不会产生，即使旁人可能把这种需求看成应付的极限；反过来讲，如果某人应对能力很弱，压力就会产生，即使在旁人看来这种需求会轻易解决。

压力一词源于物理学和工程学，但对一般人说来，这个名词却明显地包含着心理上的意义。心理学家对压力内涵和外延的解释存在分歧，其中 Robert L. Woolfolk 的模式有助于我们解决问题，且较易于接受和理解：压力是个体预期未来可能发生的不安，或对威胁有所知觉，因而对有机体产生刺激、警告或使其活动。这个定义中压力包括三种成分：即外在环境、对环境的评估与认知，以及对情绪和生理刺激所作的反应。外在事件引发压力，事件的负面结果确实会引起压力，一旦这种否定的评价产生时，情绪和生理的刺激也立刻分别自然而然地随压力而产生。所以至少可以在这三个层次上对压力加以防范。

有些事件，如死亡、离婚和破产，就像巨石从天而降，其能量足以摧毁整个生活；这种事件虽不经常，但是巨大而难以处理。而有些事件就像鞋子里的小石子，尽管琐碎，但杀伤力一点也不琐碎，他们是折断骆驼脊梁的稻草。拉扎鲁斯提议对这两种类型压力作区分：压力巨石和压力碎屑。在我们的日常生活中，人们更多体验到的是压力碎屑。这些碎屑足可以表达繁重的压力，或是让人非常压抑的意思（如我不需要这个烦恼，别烦我）。虽然没有灾难性压力那样强

烈 但是却具有持久性 就像肉中之刺。我们常常举出日常生活的各类事件来说明日常生活中的碎屑压力 丢车钥匙 账单越堆越多 不断被打扰 没有足够的闲暇时间 在最匆忙的时候鞋带却断了等。拉扎鲁斯与他的同事们指出，如果把压力碎屑与生活中的变迁如离婚或丧偶相比，压力碎屑与疾病的关系大于生活变迁与疾病的关系。这一结果具有跨文化的普遍意义。

对压力的体验因人而异。比如：一家人坐过山车，孩子欢欣鼓舞，母亲却连看也不敢看上一眼，而父亲只是为做个好父亲勉强为之。这是因为人们的感受寻求水平不一样，高感觉寻求的人需要较强烈的刺激才能满足感官的需求，而同样的刺激可能会给低感觉寻求水平的人带来压力，因此对他们来说微弱的刺激就足够了。不同性别对压力的体验是不同的，这是由于文化影响及角色认同的差异引起的。Marjorie Fiske (1993) 总结了一些由社会研究所进行的长期研究。发现单身女性比单身男性感受到更多的压力。但是 已婚无孩子的年轻女性则比男性的压力小 另一方面 离婚的女性则比男性感受更大的压力，典型的原因是不稳定的经济收入及在分配时间用于照顾孩子 做家务 工作和社交时的困难。在生活的后期阶段 寡妇比鳏夫感到的压力少。有些人推测这些结果的不一致是由于传统的观念中人们的期望是：女性是家庭的主要管理者和照顾者。可以这样推测 女性在完成这些工作时将变得更会自我照顾和自我管理 同样可以推测男性将变得更加依赖女性。这样，当男性丧偶后有更多的适应问题。

对压力的感受也与当时的情境有关。对一个年轻的母亲来说，电话的响声与婴儿的哭声本身并不怎样，但在前来吃晚饭的客人抵达的一刹那，若两种声音同时响起来，那心理上的压力就大的多了。因为所有的事都发生在同一时间。听听 Gary R. Collins 的解释“若是一个歹徒从后面卡住我的脖子 我会觉得非常震惊 若是妻子这样给一个意外的拥抱的话，我反而要高兴呢！当我请来的工人在大力钉钉子的时候 不会骚扰我的工作 但如果这声浪是从隔壁来的话 我的反应便会不同了。”显然 对压力的感受决定于事情发生的时间和

空间。

可以预料到的事情对个体不会产生过大的压力。一项有趣的实验向我们说明了这个问题：将电极接到三只老鼠的尾巴上。第一只老鼠每隔一段时间便要受到电击，但在每次电击之前都有一个讯号发出警告。第二只老鼠接受同样的电击，不过没有任何事先的示警。第三只老鼠虽然也一样有相同的实验装置，但既无电击也无任何示警讯号。虽然两只受到电击的老鼠都有严重胃溃疡，但第一只事先收到信号警告的老鼠，比事前毫无所知第二只老鼠，情况要好得多了。在铁路附近居住的人通常很少注意到凌晨 4 点的火车经过，但住在该地区做客的人却常说会被吵醒。如果我们知道压力何时来到，便较容易抵受它；不然，则恐怕会比较难应付了。米歇尔考察了退伍军人医院里的 100 个病人，发现安排好的治疗不会给病人带来压力性感受，引起病人压力感的，是他们不清楚或缺少有关医疗过程的信息。因此，在不确定性与压力间有极强的联系。不确定性给身体和心理带来很大的损耗。当无法预测一个事件时，我们就会经历慢性唤醒。主观紧张感和身体疲劳感都会发生。

我们可能以几种方式体验到不确定性与可预料性：首先，事件本身是不可预测的，如炸弹袭击或龙卷风；第二，了解事件所要求的知识超出了我们的知识范围，这种情况被称为数量缺乏；第三，一个事件可能比我们的认知结构和内容所包含的更复杂，这种情况被称为质量缺乏。

拉扎鲁斯认为，不确定性是一种对意义的混淆。由于人们缺乏恰好合适的认知来解释每一单个的情景，这使得事件变成无法预测的，人们也就不知道什么行为才是合适的。在这种不可预见性下，一种无助感或脆弱感会淹没人们，因而引起压力反应。

有两种性格特点决定了不确定性是否会引起压力反应。第一个是对模糊情境的耐受性。第二个是与寻求信息的技能有关。当一个事件可作不同解释，或当事件笼统难解时，我们称之为模糊的。耐受性就是指忍受的能力。

不确定状态发生时，我们可以寻找新的数据来消除不确定性。

有几个研究者得出结论，认为寻求信息的能力是一个人能发展的最重要的应对策略之一。寻求相关信息的一个前提是，在获得必要信息前我们能忍受模糊情境。只有当我们在寻找事件的意义时不具备战胜不确定性的能力，不确定性才会引起压力。只要我们确实坚韧，就可能发现新的信息，使得不可预见的事件转为可预见性事件。

另外，对压力的感受也受到控制情况的能力的制约。下面的研究向我们解释了压力的这一特点。研究表明，心理学家对猴子的研究也证明了这一点 两组猴子都会受到电击 其中一组在受到电击后可以按杠杆切断电源 而另一组则没有杠杆设置 猴子会受到随时的电击。结果表明，可以控制电击的猴子患胃溃疡的比例要远远低于随时会受到电击的猴子。电击没有影响到他们 因为 他们自知可以随时控制它。因客人突然来访而显得手忙脚乱的女主人对此必然深有体验。幼儿的哭叫和顽皮有时是无法控制的，因而给母亲带来排山倒海的压力，从一些受困扰的父母常在大庭广众中责打儿女和叫骂 便可见一斑了 在这里需要解释班杜拉关于自我效能的概念。自我效能是对自己能力的知觉 相信自己拥有个人技能和工作能力 使我们能在特定的情境中正确而成功地行动。它是对个人能力及技巧的自我认知。班杜拉的理论区分了结果预期和效能预期。每一次我们的行为都有好或坏的后果。恰当的行为得到鼓励，而不恰当的行为受到惩罚。个体成人以后 就会发展出结果预期。这就是说 我们学者预测某一行为最可能引起什么后果。效能预期是指我们坚信自己能成功地完成会产生这一结果的行为。用班杜拉的话说“ 对个人控制的预期能影响应对行为的产生和持续。人们对自己应对行为有效性的信念的强度，很可能影响着人们是否试图去应对特定情境 ”。

如果相信自己的技能过于贫乏 (低自我效能 )导致我们认为自己不具备可以满足情境需要的技能，因而会产生压力。而相信自己处理发生的一切事情的能力时，可能会认为目前面临的刺激是良性的。大量的研究说明，高自我效能可以增加应对压力的成功率。

## 压力的来源及其形成

人生转变与压力：

未来的冲击来自人们必须在极短的时间里，承受着太多的改变，这将导致令人痛苦的压力及方向感的丧失。

——Alvin Toffler, *Future Shock*. 1970

Holmes 和 Rahe (1967) 认为，心理压力的产生决定于人们因应外在事件所必须作的转变及适应的程度，转变越多压力也就越大。比如说，某人的配偶或搭档去世，那他的生活就会完全被打乱，压力也因而产生。这样的定义也同样适用于人生的快乐事件，如果事件会改变人们的日常生活的话，就会有相同情形。比如：大学毕业是件快乐的事，这同样会产生压力，因为这是人生一大转变，生活内容从此不同。生活的转变可以影响疾病的发生，发生的时间以及严重的程度等。Holmes 由此发展出一套“适应转变所遇压力的评定表”来评估人生转变带来的压力。

计算的方法是记下表中那些你曾在过去一年内遇到的事件，将这些事件对应的“生活转变值”加起来就是你的生活转变度了。据 Holmes 的研究，如果你得到 150 分以下，那么你在最近两年内遇到的严重健康问题的机会只有 30%。如果你得到 150 ~ 300 分，机会会升至 50%。如果得到 300 分以上，那你便要当心了，因为有 80% 的可能你要在以后两年内遇到严重的健康问题，如疾病、手术、意外、精神病等等。

适应转变所遇压力的评定表

等级	事件	生活转变值
1	配偶逝世	100
2	离婚	73
3	分居	65
4	入狱	63
5	至亲逝世	63
6	受伤或生病	53
7	结婚	50
8	遭解雇	47
9	婚姻调节	45
10	退休	45
11	家庭成员健康变化	44
12	怀孕	40
13	性方面的难题	39
14	家中添了新成员	39
15	业务重新适应	39
16	经济状况的改变	38
17	好友逝世	37
18	调任性质不同的工作	36
19	与配偶争论次数的改变	35
20	贷款超过 1 万美元	31
21	贷款的抵押品丧失赎回权	30
22	工作职权上的改变	29
23	子女离开家庭	29
24	遭遇官司	29
25	个人杰出的成就	28
26	妻子停止工作或开始工作	26
27	学校生活的开始或结束	26
28	生活条件的改变	26
29	个人习惯的改变	25
30	与上司相处不好	24
31	工作时间或条件的改变	23
32	搬家	20
33	转学	20
34	娱乐活动的变化	20
35	宗教活动的改变	19
36	社交活动的改变	19
37	贷款少于 1 万美元	18
38	睡眠习惯的改变	17
39	家人团聚次数的改变	16
40	饮食习惯的改变	15
41	假期	13
42	圣诞节	12
43	轻微触法	11

研究人员也证实了生活转变所造成的压力对身体健康的影响。在一项研究中，参与者被要求针对近来发生在自身而有负面影响的事件，填写出一份清单。接下来，研究人员对参与者进行感冒病毒或生理盐水的注射，然后把他们隔离数天。结果，在那些写出最少负面事件的人群中，只有 27% 发病。而发病的比率与发生负面事件多寡呈正相关（那些有最多负面事件的人，发病率将近一半，排除季节、年龄的影响）。生活压力的确会让人对致病物质的抵抗力下降，而且生活压力越多的人对病毒的免疫力越低。

我们的人生是在变化中发展，从发型的改变到婚姻的变化，以及某些难以置信的压力，都冲击着我们的承受限度；而且这些变化越来越意外和迅速，我们很容易感到焦虑和忧郁。正如 Gary 所说：“今日许多人都在‘抗拒’的阶段中来适应压力。如果我们不学习应付生活上的压力，更多的人便会在‘力竭’的阶段崩溃了。”如何适应转变的内容将在以后的章节中讨论。

## 人们对事件的看法与压力

“‘知道’我们有解决之道，这跟解决之道本身一样有效。”  
(F. Anstey, 1900)

Lazarus 指出，人们对事件转变的看法（认知）——而非事件变化本身——是产生压力的重要因素。就比如，医生不像普通人那样怕见血。让事件产生压力的认知因素有两个：(1)人们自认能控制环境的程度；(2)人们如何解释事件的原因。

在一项实验中，一些害怕蛇的人们参加一项学习如何控制见到蛇的反应的训练。他们先观看一个指导者如何去接近蛇而不会害怕，接着在这指导者的教导下亲自去靠近蛇。在这样的训练之下，人们将渐渐学会如何控制恐惧感。而在进行这些训练的前后，研究人员都针对参加人员进行免疫系统的检查。他们发现，自觉能对生活负面压力有较强控制力的人，其免疫能力也较强。由此可见，对生活有自觉控制的认知，对我们面对充满伤害与变化的世界是有助益

的。

我们已经了解到，当人们觉得对一件事的控制度极小或无助时压力就会更大。而第二个决定压力大小的认知因素是，人们如何对自己解释事件发生原因。在第一次微积分考试中，成绩不好的两个学生的情况：一个对自己说：“我想是教授故意出难题来考我们的，这是要求我们做得更好的激励。我应该更用功，即使下次考不好也没关系，那只会让我更用功”。另一个则说：“我想我可能没法子在大学里混吧！我真担心我不够聪明来念大学。”你认为，在下一次考试里，哪一个学生会有较好的成绩呢？很明显的，当然是第一个学生，因为他对失败原因所作的自我解释，会使他觉得更能控制自己。相反的，第二个学生让自己陷入努力无助感的状况中，也就是认为已经没有任何方式可以使自己表现得更好了。

努力无助感是对人生负面事件的一种悲观、不良的解释方式。以下 3 种解释都可认定为悲观的解释方式：一是将负面事件的发生原因认定为恒久的（长期存在）相对的则是短暂的（短期存在）；二是将负面事件的发生原因认定为内向的（跟自己有关），相对的则是外向的（跟自己无关）；一则是将负面事件的发生原因认定为全面性的（在广泛的各种情境下均成立）相对的则是特定的（仅在有限的情境下成立）。上述悲观的解释会导致情绪低落、努力减退、生活困难。

前述的例子中，第二个学生相信其考试成绩低落的原因是恒久性的（他永远是不够聪明的）且认为是自己的因素造成的（应该责怪自己），同时认为会对其大学生生活造成多方面的影响（不够聪明会影响到其他许多科目，不但微积分而已）。这种解释方式会导致自觉无助而造成情绪低落、努力减低及对新事物学习困难。相反地，第一个学生的正面解释就会产生相反的结果。乐观者与悲观者的差异令人莞尔：乐观者看到甜甜圈，但是悲观者却看到甜甜圈的那个洞。人们对负面事件采取较乐观的解释，比较不会造成情绪失落，并且在多方面的事物上会有极积的表现。通常生活中导致我们行为的原因并不是很清楚，因此，在这种情况下，人们对事件发生后的归因就变得非常重要了。

当一个人面对人生的负面事件时 会有两种不同的社会知觉 这会影响到的事件造成的压力之大小:(1)认为自己对该事件能够控制的程度;(2)如何解释事件发生的原因。自觉能控制事件以及采取乐观的归因模式,会导致在生理与心理上有较佳的适应。相反地,努力无助感的人通常会有较差的健康状况及事业与学业上的困难。我们的心理对生理的影响,当然是有限的,但研究显示,有自觉控制意识与没有习得无助感,对人们是有助益的,能帮助人们比较轻松地面对人生中的困难。

如上所述,在不确定状态下人们最容易感受到压力。心理学家从认知的角度对此进行了分析。

对不确定状态最常见的认知反应是:标定,即为事件指定意义。标定发生在认知加工极早期,甚至先于所有相关信息的获得。这是一个为人所忽视的心理过程,但它在我们与每日遇到的人的交往中扮演着重要的角色。

第二个过程也同时发生了。这就是,人们倾向于用猜测,或对未知的推论来填充已知信息中的空白。对正在进行的事件的悲观猜测,使得猜测的过程偏向压力的负面效应。“刻板脑”中得知实体是身体唤醒即将发生:血压升高、肾上腺素流遍身体系统。新陈代谢加快,开始出汗。心理学家对悲观解释模式的大量研究表明这种悲观模式是处理事件的主要问题,而正是这种处理方式,导致压抑、压力和疾病的产生。

大多数事件都具有不确定性,这是因为在任何时刻,我们都只能获得少数信息。我们积极地寻找数据来填充这些空白。寻求信息也是一种重要的应对策略,但获得信息需要时间:医生不知道会发生什么或会发现什么,因为可能要好几天才能出来检查结果;经理在开会前不会透露什么,这使你至少有一小时陷入焦虑和烦躁。对于发生了什么或什么将要发生,大脑经过额外的工作,推出自己的结论。这三个过程——指定意义、填充空白、寻求信息 循环进行着 直到大脑获得了一个满意的估计和整合,它才会中止对事件赋予意义的努力。

认知对心理压力的形成和解决有着巨大的作用。以下是来自霍尔伯特的真实故事：一个女子已有近十年不开口讲话 社会退缩。她住在精神病院一个被病人们称做“绝对无望”的病房。这时 医院打算重新装修。为了省事，医院方面把这个病房内的病人移到另一处病房——这个病房有特殊意义：病人们认出，这个病房是“出院病房”——回家前的最后一段时间住的病房。转病房后没多久，这位沉默的女子就开始说话了，并且似乎很满意于她的新社交生活。工人很快装修完毕了“绝对无望病房”之后 病人们又搬回去了。在她返回无望病房的短短一周内 这位病人崩溃了 死去了。后来的尸体解剖未发现任何病理原因 这表明 认知绝望置该病人于死地。对巫术杀人和安慰剂现象的观察为这一观点提供了强有力的证据。标定、期待大大影响着压力反应和健康过程。如果我们没有这样的认知，现实生活中的许多纠葛和矛盾，也许就永远也不会发生。由于压力是人和环境间相互作用的结果，它不仅仅是某种情形身体的一种状态 更是我们认知过程的产物 在这个相互作用的过程中 我们考虑并评估形势。采用何种应对压力的策略，如何使应对的操作更有效，在很大程度上依赖于我们对形势的认知评估，以及我们已具有的应对经验和技巧。

由于上述原因 从认知角度应对压力的疗法也广为发展 以帮助人们改变自我挫败观念并建立控制感。

相互作用理论模型认为，每一个压力情境是一系列连续进行的磋商 直到我们通过应对努力控制了压力 或是直到压力源自动中止时才停止这种连续性。与应对行为有关及应对所设计的人的反馈，为应对成功及事件本身的意义提供了信息。随着反馈的进行，我们再次评定压力情境，同时可能调整应对策略和事件意义。

在对反馈的评价过程中，我们至少要采取三种方式来应对压力。即 合理化、改变事件的意义和降低事件的重要性。在合理化中，我们给事件加上一个自己希望的意义，尽管客观公正的分析会表明这种意义并不符合事实。比如说，一个人刚刚被解雇了 在最初的震惊之后 他也许会说他早就想开始自己做生意 失聘正好给了他一个

机会。但其他每个人都会认为这个人再也没有成为一个成功的企业家的机会了。

如果新信息能提供一些基础，改变事件的意义就是合理的。比如说一个经理收到到另一地区工作的任命。开始时，他可能会觉得受了伤害，被人抛弃排挤到一边。后来，经与主管讨论，明确了新职位的责任、计划、薪水和确切任职地点。很明显，这个新职位将带来更自由的施展才华机会，更富有创造力的环境，更高的报酬，和全家人生活在一个生活压力较小的城市，享受更轻松的生活。这些新信息使新职位的意义大大不同了。实际上，这个经理可能用挑战和机会这一积极意义重新解释新职位，而不是原先的威胁和损失了。

另一方式是降低事件的意义。假设公司里传出要大涨职员工资的消息。雇员们便开始计划着要添置些东西，甚至是购买一些已推迟了很久的奢侈品。后来，大家期待中的大涨薪水实际上只比象征性的加薪多那么一点点，一开始雇员们感到极度失望，他们会直接向工会及资方表示愤怒。很快那些添置计划的重要性一步步、不引人注意地降低了。“我们其实不必那样”；“没有那东西我们也过了这么久，再久些我们也能应付。”当结果根本无法受个人控制时，便经常发生的似乎是这种认知过程。

## 精神压力与冲突的条件反射

只要有冲突的模式，就会有混乱的行径。——芬克

一阵电话铃响起 李立即呼吸困难 浑身痉挛——那个场面实在令人不忍目睹，就算是你见识过多次也会有同样的感觉。

电话是常用的联络工具，铃声我们早已习以为常，而对李来说，这铃声却是致命的杀手。一阵带来信息的电话铃声怎么会引起痉挛呢？为什么无害的刺激造成身体上这样的反应呢？D. H. 芬克博士用巴甫洛夫的经典条件反射揭示了压力形成的过程。

当你把一块肉放到狗面前，它就会流口水。它看见肉块、闻到了肉块的香味，味觉和嗅觉就会经由脑部传到两颊的唾腺，脑部就告诉

唾腺：“好消息，好消息，美食来了。”然后唾腺就开始大忙特忙，唾液涌出，这只狗便开始流口水了。巴甫洛夫在把肉块给狗之前，先要摇动一只铃铛。这样的训练没过多久，不管有没有肉，只要铃声一响，狗就开始分泌唾液。再回到对电话铃声过敏的李上，这跟巴甫洛夫训练狗的过程一样，只不过这回不是铃铛，而是电话铃声造成他的条件反射。纯洁、美丽的李在火车上与一男孩邂逅，一见钟情的爱情在开始阶段总是那么甜蜜和炙热，他们也不例外。男孩经常瞒着父母把李带回家，他们很快发生了关系。未婚先孕的事实使李惴惴不安，而男孩在得知这个消息后，便再也没有出现过。“沸腾”的爱情霎时间让李感受到了冰点下的寒冷，无助、悔恨、焦虑的李频频给男孩打电话，而无言的挂断使李几近崩溃的边缘。一天李接到一个突然电话，是男孩的母亲打来的，用极端侮辱的词责骂李勾引她儿子。从此，电话铃声就像巴甫洛夫的铃声一样，气喘和痉挛成了李的习惯性条件反射。在每一种神经过敏之下，都是身体由于某一条件的压力，做出非意识控制的行动，我们便可理解李对电话铃声的过敏，是由于精神压力的作用所造成的气喘和痉挛。

我们所有的习惯模式都来自条件反射，包括好习惯和坏习惯，也正是由于条件反射的塑造，我们的行为才符合文明社会才有的情境。我们森林里的祖先从来不必为了配合所穿的衣服而改变行为，也不必佩带正流行着的饰物。同流行、时尚一样，社会竞争也是条件反射，我们森林里朋友不会为了隔壁的家伙升级就恨得咬牙切齿，也不怕丢掉差事而提心吊胆。原始人不会在意这些事，也不会因此而受到压力。而我们从小就会有这种行为（例如恐高症的形成）。

那么，当两种相反的反应同时发生时，会发生什么事呢？

用一阵低沉的铃声训练狗形成对食物的条件反射，接着，这只狗又被训练对一阵尖锐的铃声，伴随电击，产生害怕的反应。低沉的铃声意味着“美食来了！”然后狗就夹着尾巴快快乐乐地迎上去。尖锐的铃声意味着：“小心点，大棒来了！”可怜的狗就夹着尾巴赶快躲到角落里去。

终于有一天，两种铃声混成类似的音调，让狗分不出他们的差别。

来。结果，一样的铃声就此引发两种相对立的反射动作了。

这只狗怎么办？就像人类在同样的情况下变成的样子，它神经失调了。它爬到角落上 全身颤抖 拒绝所有的食物。它睡不着觉。暴躁易怒 对每一个人大叫。有的时候它的心脏会剧烈跳动 口水流个不停。也有时候它的嘴唇干裂 可是它又拒绝饮水。冲突的条件反射让一只狗神经失常。

当我们无从分辨刺激品时，也同样不知所措，心里开始产生冲突，脑里的神经细胞也进入作战状态。我们觉得必须在同时做两件完全相反的事，那种冲突并不属于我们的意识控制下的脑活动层次，反而使牵涉到腺体、肠胃，还有血管。我们晓得的只是我们觉得紧张 反常的束缚 焦躁 愤怒。冲突的条件反射同样让我们的精神生活失去方向。

这些动物的受苦教会我们了解人类的悲剧由来，更教会我们如何预防这些悲剧。全世界每个角落 只要有医疗的地方 就可以听到巴甫洛夫的铃声。对于正受精神疾病折磨的人而言，巴甫洛夫的铃声便为自由之音。

巴甫洛夫对狗的实验正是不时也会发生在人类身上的事。我们的身体会固定对某些刺激物产生害怕的反应，然后对相同的对象又产生喜爱的反应。我们的身体和心理都受过几千种行为模式的训练，其中有很多都彼此冲突。人的心就像钻石一样有数不清的层面反射不同的光泽，全凭不同接触角度来决定。每一个人都各属于很多团体 每一个团体有它各自公平是非的标准 所以我们也有许多行为模式 分别是用于个别团体的个别情境。这些标准彼此相差大 很难互相妥协。价值行为标准冲突的厉害时，常会威胁到个人的心理健康。

我们的文明是如此复杂分歧 而又同时相缠相绕 以致所有人都要受到冲突的习惯模式之害。一个在客厅雍容华贵的女主人也许在厨房就没那么从容不迫，而一个独裁霸道的丈夫很可能在鸡尾酒会上风度翩翩。我们都是善变的艺术家，在不同场合扮演不同的角色，而这些是很难培养出一个平静完整的心灵。

我们在工厂、商店或办公室的生活有一套行为模式，在家里又有另一套和它抵触的习惯模式。妈妈每天上市场都要精打细算，想法子用最少的钱买到最上等的肉。在家里吃饭时，她却尽挑骨头啃，而把肉留给孩子吃。可是，有时在市场上贪婪的模式会用在家里，然后就会引起异常家庭纠纷。或者是她的先生是个大而化之的人，对待顾客就像家人一样，结果终究要落到法院查封的地步。在这些情况下，行为标准和习惯模式都是前后不一致而冲突的。人们想要在两方面取得平衡，结果就会困惑不一。然后就是无穷的心理困扰。这种冲突属于接近回避性冲突，它存在于同一个目标既有正面特征，又具有反面特征。婚姻可以给一个人带来持久稳定的个人亲密关系、分享合作关系以及对家庭生活的憧憬；但是它也有消极的一面，例如，感受到失去了自由和独立，又有太多的责任感，有一种不确定的但又不能取消的对另一个人的承诺。大多数日常生活的压力属于接近回避型冲突。

生活中的冲突与矛盾有各种各样的面孔。除了上述的冲突外，一个同样困难的挣扎，就是以多种选择呈现在我们面前。尤其是当每一个选择都是同样吸引时，而我们只能在这两个同样具有吸引力的目标物中选择其一，便会产生极大的心理压力和负担。例如，一个大学毕业生申请到两个同样具有吸引力的工作职位，他在做出最后决定之前必然会经历这种艰难的冲突过程。学校门口左边是服装超市，右边是麦当劳，对一个穷学生来说，在物美价廉的衣服和香喷喷的大餐中作选择，简直是严峻的考验，我时常徘徊于两者之间，也惆怅郁闷于两者之间。尤其当这些决定事关终身幸福、前途事业时，比如结婚、买房或调动工作等，做出决定并非易事。逃避自由源于自由抉择的痛苦。

回避回避性冲突发生于当两个目标都同样没有吸引力而只能避开一种，接受一种时。例如，是清扫落叶呢，还是擦洗房间的所有窗户玻璃，做出选择时就处于这类冲突；是为一个重要的考试做准备呢，还是去图书馆写一篇快要到期的学术论文，同样也会产生心理压力。

## 压力对身体的影响

生活上的压力失误是无可避免的，每一个人都能够体验到。它对我们会产生怎样的影响呢？我们对它又会作怎样的反应呢？

研究指出：压力会刺激、警告或活动。这种刺激或活动可能是认知上的、行为上的、情绪性的或是生理的。一个受考试压力之苦的学生，可能在认知活动的敏捷性上超出他平时的正常活动水平。一位在战时担任警戒任务的士兵，在观察敌方可能有所行动时，反应也会变得机敏的多。很显然，对于负面结果的直觉会引起情绪的激变，而某种程度的生理活动，同样也会伴随所有的压力反应而生起，如手脚冒汗 心跳加速 呼吸急促。

人类的应急本能便是典型的压力作用下的身体反应。当人面对袭击入侵的危险时，植物神经系统对于这个威胁便会准备迅速地撤退或是积极地采取攻势。这时，血液会加速流到脑部及骨骼肌，供应我们迅速思考及剧烈体能活动所必需的精力。我们眼睛的瞳孔，对于光线的变化会更敏感，听力也变得更敏锐。这种应急本能促使我们对刺激做出最快的防御反应，也使我们充满战斗力，准备随时发起攻击。这在危机时，如驾驶出事或骤遇危险等，是十分有帮助的，因这些都要我们付出全部的技巧及警觉。

但当压力来的比较复杂时怎么办呢？上司误解与家庭纠纷同时发生，在这情形下身体仍会受到刺激。怒火中烧但又不能率性而为，犹如自我交战；身体受到刺激要行动，但行动却又受到压制。长期地抵受这种矛盾，身体必然会出现内在的紧张、生病或精神崩溃等，于是，身体的自主反应从前本为猎人与战士在危机时赖以求生的，如今却成为带来残疾甚至摧毁生命的力量。

有很多关于心身症的医学研究表明：压力在一长串的疾病名单上，扮演举足轻重的角色。

高血压是一种悄无声息却严重致命的病症，几乎每五个美国人当中，就有一个人备受高血压折磨。高血压年复一年慢慢地积累成

病，而且发生时除非到了严重阶段，并不出现明显的症状。这种冠状动脉里血压一直增加的情况，会伤及心脏和肾脏，而且也是使得动脉硬化的主要原因。导致这项严重疾病的原因之一，就是心理上的压力。

研究指出：当个体遭受到心理上的压力时，血压立刻会有升高的反应。如果压力够强而又持久，原短暂升高的血压可能在压力消退以后仍然居高不下，而变成持久性的高血压。

“二次”大战期间 斯大林格勒受到围攻时 该市的市民有三年时间蒙受血腥和暴行的威胁。在城市和人民的命运未卜的关键性数月间，市民患有高血压的比例从 4% 升到 14% 其中多数人在纳粹撤退后仍然维持着高血压状态。事后追踪研究指出：这一群人都未能活到正常的平均寿命期。

胃溃疡是长期压力作用下形成的疾病，这一点已成共识。胃溃疡的发生是消化液在胃或十二指肠壁烧出一个洞来。胃里帮助消化的酵素和盐酸，在情绪激动时也会分泌。这些物质如果在空胃里待上一段时间，也就等于在消化胃本身一样。使人愤怒的压力最容易刺激胃酸的分泌而造成溃疡。忙碌、刻苦的人们一成不变地过着高度压力的生活，同时也养成了溃疡的毛病。

我国外企员工患溃疡的比例在逐年增加，这些人中不少很有抱负和于劲；他们感到不但有从环境而来的压力，也有内在的压力——就是要成功和上进的雄心。每当达成一个目标，他们便将欲望提高、继续迈进，这样身体便会处于连续不断的紧张状态中，以致胃壁由于胃酸增加而开始出血与发炎，这也就是胃溃疡的开始。

而与压力最直接相关的就是心脏病了。著名的心脏专家 Meyer Friedman 和 Ray Rosenman 特别强调生活上的压力对心脏病发作的影响。他们把人分为两类：A 型和 B 型。A 型人很容易被自己的雄心和急迫感所驱策 他们有野心、有闯劲、自我要求较高、有竞争心、不断地为成功而奋斗，他们是与时钟竞赛的人。而且，这类人没有耐性，总是脚步匆匆，他们满怀敌意，老是觉得事情尚未完成而有不断的压力。相反地，B 型的人就比较随便、野心较小、不大注重时间和没