

前 言

面对如今这个纷繁复杂、瞬息万变的社会，每个人无时无刻不面对着种种压力。生活在都市冰冷的水泥丛林里，到处是拥挤的人群和喧闹的声音。每个人都念着“时间就是金钱，效率就是生命”的咒语奋勇前进，每天早晨醒来，把自己奉献给自己的野心，日复一日，为了攀上高枝而努力。不断的竞争和时时袭来的孤独感，使“压力”无可避免地成为现代人的紧箍咒，让人受不了也逃不掉。

我们在奋力地追赶时间，我们在努力应对种种事件。工作上的压力，经济上的压力，环境的压力，甚至无所事事也是巨大的压力，压力才是现代人不离不弃的伴侣。每时每刻压力都给我们带来紧张与焦虑，让人越来越冷漠和压抑。

压力永远都不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。如果置之不理，压力就会像滚雪球般，愈滚愈大。现代医学的研究显示，“压力”与60%~70%的疾病有着直接或间接的关系。十大死因内的心脏病和高血压等慢性病，都和长期压力造成心脏血管的负担有关。

不过如果假设将人的生活中去掉困难以及逆境等等种种压力，那么，人们的各种作为，都会取得成就，这时，他们就会变得骄傲，不可一世，以至暴露其愚蠢，甚至不可羁绊到疯狂。船如果不载重以镇平衡，就会颠簸不定，并且将会不能直线前进。

所以说，适当的压力我们还是应该要承受的，关键是学会调适压力，将压力控制在适当范围内，让它既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。可见，如何认识压力、调适压力是现代人的必修课程。

本书从生理学和心理学出发帮助大家先认识压力并了解压力过大对人身心的影响，接着从饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等来向读者说明调适压力的一些办法，还介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。对于压力可以说有了完整的解说。

本书要告诉大家的还是这句话：适当的压力才是美好生活的秘诀。

让我们学会正确地调整压力，恢复我们内心神圣的自由与平静吧！

目 录

第一章 认识压力

第一节 什么是压力	/2
第二节 压力产生的原因	/3
第三节 压力的身心反应	/6
第四节 压力的影响因素	/8
第五节 判断属于你的压力类型	/11
第六节 测试你的压力	/12

第二章 压力可能会对你造成的影响

第一节 压力引起的各种身体不适	/21
第二节 压力导致性格改变	/24
第三节 压力导致行为异常	/26

第三章 错误的降压方法

第一节 暴饮暴食	/32
第二节 酗酒	/34
第三节 吸烟	/35
第四节 疯狂购物	/38
第五节 赌博	/40
第六节 网络成瘾	/41

第四章 饮食缓解压力

- 第一节 健康饮食 /45
- 第二节 能加重压力的食物 /50
- 第三节 能化解压力的食物 /51

第五章 锻炼身体抵抗压力

- 第一节 体育锻炼 /58
- 第二节 学习瑜伽 /64
- 第三节 练习太极 /68
- 第四节 体操减压 /71

第六章 培养一些减轻压力的爱好

- 第一节 养花 /74
- 第二节 钓鱼 /75
- 第三节 读书 /76
- 第四节 旅游 /77

第七章 减压的自我调节法

- 第一节 呼吸法 /80
- 第二节 学会冥想 /82
- 第三节 情景想象法 /85
- 第四节 渐进式放松法 /87
- 第五节 静坐 /91
- 第六节 自我暗示法 /93

第八章 专业疗法帮你减压

- | | | |
|-----|------|------|
| 第一节 | 催眠疗法 | h97 |
| 第二节 | 漂浮治疗 | h102 |
| 第三节 | 反射疗法 | h104 |
| 第四节 | 按摩疗法 | h105 |
| 第五节 | 芳香疗法 | h107 |
| 第六节 | 音乐疗法 | h109 |
| 第七节 | 光照疗法 | h111 |
| 第八节 | 自然疗法 | h113 |

第九章 释放压力其他招

- | | | |
|-----|-------------|------|
| 第一节 | 倾诉自己的苦闷 | h116 |
| 第二节 | 发泄情绪，不要压抑自己 | h118 |
| 第三节 | 释放情感 | h122 |
| 第四节 | 眼泪缓解压力 | h124 |
| 第五节 | 到美术馆去看油画吧 | h125 |
| 第六节 | 缺氧训练缓解压力 | h126 |
| 第七节 | 借助自然的力量舒缓压力 | h127 |
| 第八节 | “效仿”动物解压力 | h128 |
| 第九节 | 从生理着手缓解压力 | h129 |
| 第十节 | 用认知调节压力天平 | h131 |

第十章 如何应对家庭压力

- | | | |
|-----|-------|------|
| 第一节 | 家庭的功能 | h135 |
| 第二节 | 婚姻生活 | h136 |

第三节	家庭生活的压力源	/140
第四节	营造和谐的家庭氛围	/142

第十一章 如何应对工作的压力

第一节	正确认知，快乐工作	/146
第二节	技巧降低工作量压力	/147
第三节	将工作压力隔离在家门外	/149
第四节	学会给自己的心情放个假	/151
第五节	缓解压力——安排好工作时间	/152
第六节	工作压力对身心的危害与应对	/154
第七节	处理工作压力五步法	/156
第八节	下岗的心理压力与应对	/157

第十二章 如何应对环境压力

第一节	释放你的“交通压力”	/162
第二节	灾后心理干预	/164
第三节	工作环境压力的调适	/166
第四节	春节压力综合征	/170
第五节	谨防周末综合征	/172
第六节	季节心理调适	/174

第十三章 如何缓解考试压力

第一节	考试焦虑与调适	/180
第二节	高考综合症的调适	/184
第三节	考试后的心理调适	/187
第四节	六招教你轻松考试	/189
第五节	播种习惯，收获命运	/191

第一节 什么是压力

“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。

在心理学上，压力 Stress 也叫应激，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定性变化所组成的。

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”，即把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”，这里就用压力来指代其紧张状态，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。

第三种，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，每个人感受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。

可以说，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。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。

第二节 压力产生的原因

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，有的人却耿耿于怀呢？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”等。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务。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，城市不论住房、走路、乘车、逛商场都离不开一个“挤”字。到处是人，处处拥挤，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，出现失眠、易怒、头痛、乏力、心悸等症状。此外，核泄漏事故、战争、传染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，不仅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。

心理学家霍曼和瑞希编制的生活改变与压力感量表 T. Holmes & R. Rahe, 1967, 列出了 43 种大部分人都可能经历的生活事件。由 400 位不同职业、阶层、身份、年龄的人对这些事件产生的压力大小打分,发现其中 24 个项目直接与家庭内人际关系的变化有关。

序号	生活事件	压力感	序号	生活事件	压力感
1	丧偶	100	23	儿女长大离家	29
2	离婚	73	24	触犯刑法	29
3	夫妻分居	65	25	取得杰出成就	28
4	坐牢	63	26	妻子开始或停止工作	26
5	直系亲属死亡	63	27	开始或结束学校教育	26
6	受伤或生病	53	28	生活条件的改变	25
7	结婚	50	29	改变个人的习惯	24
8	失业	47	30	与上司闹矛盾	23
9	复婚	45	31	工作时间或条件改变	20
10	退休	45	32	迁居	20
11	家庭成员生病	44	33	转学	20
12	怀孕	40	34	娱乐方式的改变	19
13	性生活不协调	39	35	宗教活动的改变	19
14	新家庭成员诞生	39	36	社会活动的改变	18
15	调整工作	39	37	少量抵押和贷款	17
16	经济地位变化	38	38	改变睡眠习惯	16
17	其他亲友去世	37	39	家庭成员居住条件改变	15
18	改变工作行业	36	40	饮食习惯改变	15
19	一般家庭纠纷	35	41	休假	13
20	借贷大笔款项	31	42	过重大节日	12
21	取消抵押或贷款	30	43	轻度违法	11
22	工作责任改变	29			

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，在不同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。

第三节 压力的身心反应

当人们面临压力时会产生一系列身体上和心理上的反应。这些反应在一定程度上是机体主动适应环境变化的需要，它能唤起和发挥机体的潜能，增强抗病能力。但是如果反应过于强烈或持久，就可能产生生理、心理功能紊乱。在压力下通常表现在生理、心理和行为方面的反应，主要有以下几种。

1. 压力下的生理反应

个体在压力状态下会出现一系列生理反应，主要表现在自主神经系统、内分泌系统和免疫系统等方面。例如，导致心率加快、血压增高、呼吸急促、激素分泌增加、消化道蠕动、出汗等。加拿大心理学家薛利在 20 世纪 50 年代以白鼠为研究对象从事多项压力的实验研究，指出在压力状态下身体反应分成三个阶段。第一阶段是警觉反应。这一阶段中，由于刺激的突然出现而产生情绪的紧张和注意力提高，体温与血压下降、肾上腺分泌增加、进入应激状态。如果压力继续存在，身体就进入第二个阶段，即抗拒，企图对身体上任何受损的部分加以维护复原，因而产生大量调节身体的激素。第三阶段是衰竭阶段，压力存在太久，应付压力的精力耗尽，身体各功能突然缓慢下来，适应能力丧失。可见，压力下的生理反应可以调动机体的潜在能量，提高机体对外界刺激的感受和适应能力，

从而使机体更有效地应付变化。但过久的压力会使人适应能力下降。

2. 压力下的心理反应

压力引起的心理反应有警觉、注意力集中、思维敏捷、精神振奋等，这是适度的心理反应，有助于个体适应环境。例如，学生考试、运动员参赛，在适度压力下竞争容易出成绩。但是，过度的压力会带来负面反应，出现消极的情绪，如忧虑、焦躁、愤怒、沮丧、悲观失望、抑郁等，会使人思维狭窄、自我评价降低、自信心减弱、注意力分散、记忆力下降，表现出消极被动。心理学研究还表明，过度的压力会影响智能，压力越大，认知效能越差。个体在压力状态下的心理反应存在很大差异，这取决于个体对压力的知觉和解释以及处理压力的能力。

3. 行为下的心理反应

当个体面临压力时会有各种行为变化，这些变化决定于压力的程度以及个体所处的环境。压力下的行为反应可分为直接反应与间接反应。直接反应指直接面对引起紧张的刺激时，为了消除刺激源而做出的反应，例如，路遇歹徒与其搏斗或逃避。间接反应指借助某些物质暂时减轻与压力体验有关的苦恼，例如借酒消愁。

一般而言，轻度的压力会促发或增强一些正向的行为反应，如寻求他人支持，学习处理压力的技巧。但压力过大过久，会引发不良适应的行为反应，如谈话结巴、刻板动作、过度进食、攻击行为、失眠等。上述结论可以从一些心理学实验中体现出来：当猩猩被隔离一段时间后，会出现重复的摇晃、吸吮手指或原地绕圈等刻板行为；把一只动物关在无法逃离的笼子中并给予电击，会引起动物不断吃东西的行为；当两只动物被电击时，电击开始或结束后不久，它们会打起架来。

第四节 压力的影响因素

压力是由刺激引起的。不良的刺激会引起压力，愉悦的刺激也会带来压力。生活中压力是自然的、不可避免的，但每个人感受到的压力是不同的，即使是同样的刺激，不同的人压力感也不同。为了生存、成长和发展，我们必须学会有效地处理压力，以减轻过度压力给我们身心所带来的伤害。

影响不同的人压力感有很大差异的主要因素可以归结为以下几个方面：

1. 经验

当面对同一事件或情境时，经验会影响人们对压力的感受。对两组跳伞者的压力状况进行调查发现，有过 100 次跳伞经验的人不但恐惧感小，而且会自觉地控制情绪；而无经验的人在整个跳伞过程中恐惧感强，并且越接近起跳越害怕。同样的道理，一帆风顺的人一旦遇到打击就会惊慌失措，不知如何应付；而人生坎坷的人，同样的打击却不会引起较大伤害。可见，增加经验能提高抵抗压力的能力。

2. 准备状态

对即将面临的压力事件是否有心理准备也会影响压力的感受。心理学家曾对两组接受手术的患者做实验。对其中一组在手术前向他们讲明手术的过程及后果，使患者对手术有了准备，对手术带来的痛苦视为正常现象并坦然接受；另一组则不做特别介绍，患者对手术一无所知，对术后的痛苦过分担忧，对手术是否成功持怀疑态度。结果手术后有准备组比无准备组止痛药用得少，而且平均提前三天出院。因此，有应付压力的准备也是减轻伤害的重要因素。

3. 认知

认知评估在增加压力感和缓解压力中有着重要作用。同样的压力情境使有些人苦不堪言，而另一些人则平静地对待，这与认知因素有关。当一个人面对压力时，在没有任何实际的压力反应之前会先辨认压力和评价压力。如果把压力的威胁性估计过大，对自己应对压力的能力估计过低，那么压力反应也必然大。例如，你在安静的书房看书，忽然听到走廊里响起一串脚步声，如果认为是将要入室抢劫的坏人来了，就会惊慌恐惧，如果认为是朋友全家来拜访，就会轻松愉快。正如一位哲学家所说：“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。”

对压力的认知评估可以分为两个阶段。初步评估是评定压力来源的严重性，二级评估是评定处理压力的可能性。如果压力严重，又无可利用的应付压力的资源，必然产生一种持续性的紧张状态。

4. 性格

不同性格特征的人对压力的感受不同。那些竞争意识强、工作努力奋斗、争强好胜、缺乏耐心、成就动机高、说话办事讲求效率、时间紧迫感强、成天忙忙碌碌的 A 型性格特征的人，在面对压力时，性格中的不利因素就会显现出来，而且 A 型性格与冠心病有密切的关系。研究发现，A 型性格者患心脏病的人数是 B 型性格者的 2~3 倍。B 型性格的特征是个性随和，生活悠闲，对工作要求不高，对成败得失看得淡薄。

下表是用以诊断 A 型性格的一份问卷，包含 25 个问题，读者按各题所问事项用“是”或“否”填答。如果有半数以上题目答“是”，希望你改变习惯，放慢一下生活的节奏。

5. 环境

一个人的压力来源与他所处的小环境有直接关系，小环境主要指工作单位、学校及家庭。工作过度、角色不明、支持不足、沟通不良等都会使人产生压力感，家庭的压力常常来自于夫妻关系、子女教

育、经济问题、家务劳动分配、邻里关系等。如果工作称心如意，家庭和睦美满，来自环境的压力必然小，则心情舒畅，身心健康。

1. 你说话时会刻意加重关键字的语气吗？	是	否
2. 你吃饭和走路时都很急促吗？		
3. 你认为孩子自幼就该养成与人竞争的习惯吗？		
4. 当别人慢条斯理做事时你会感到不耐烦吗？		
5. 当别人向你解说事情时你会催他赶快说完吗？		
6. 在路上挤车或餐馆排队时你会感到激怒吗？		
7. 聆听别人谈话时你会一直想你自己的问题吗？		
8. 你会一边吃饭一边记笔记或一边开车一边刮胡子吗？		
9. 你会在休假之前先赶完预定的一切工作吗？		
10. 与别人闲谈时你总是提到自己关心的事吗？		
11. 让你停下工作休息一会儿时你会觉得浪费了时间吗？		
12. 你是否觉得全身心投入工作而无暇欣赏周围的美景？		
13. 你是否觉得宁可务实而不愿从事创新或改革的事？		
14. 你是否尝试在一定时间限制内做出更多的事？		
15. 与别人有约时你是否绝对遵守时间？		
16. 表达意见时你是否握紧拳头以加强语气？		
17. 你是否有信心再提升你的工作绩效？		
18. 你是否觉得有些事等着你立刻去完成？		
19. 你是否觉得对自己的工作效率一直不满意？		
20. 你是否觉得与人竞争时非赢不可？		
21. 你是否经常打断别人的话？		
22. 看见别人迟到时你是否会生气？		
23. 用餐时你是否一吃完就立刻离席？		
24. 你是否经常有匆匆忙忙的感觉？		
25. 你是否对自己近来的表现不满意？		

第五节 判断属于你的压力类型

在压力之下，我们每个人其实都难以自处，但当你弄清自己属于哪种压力类型，并且弄清当压力来临你何以会出现那样的反应之后，你就会找到属于自己的最佳解决办法。

下面列出4种主要压力类型，哪个最像你？请对号入座。

积极型 当压力来临时，你是如此地懊恼，你发现自己易怒、变得挑剔、爱和别人飙车、向爱人吼叫……结果，你周围的所有人都很伤心并渐渐变得不再愿与你合作，你于是感觉受到孤立并觉得受伤害很深。

消极型 你总是为如何完成每一件事并且解决所有的困难而焦灼不安，你经常莫名其妙地哭泣或在夜半突然惊醒，那些事儿就在你脑子里翻腾不休。这些看似最平常不过的反应最危险之处就在于，你可能会因此得上一系列的病 周期性偏头疼、皮肤过敏、背痛、肩酸或消化系统疾病。

鸵鸟型 焦虑在你脑中一闪即逝。你强迫自己把这些问题置之脑后，然后迅速地投入到其他事情当中。你或许能在世人面前装作很乐天的样子，但是因为事实上你并没有把问题解决掉，所以它们越积越多直到有一天你无法自控，它们甚至不可避免地堆积在你脸上，那将意味着一场更为严重的身体或精神上的剧痛反应。

应付自如型 你能把握住自己生活的航线，但有时偶尔也会出点儿乱子，这时你似乎有点儿举止失常。但你实在没有什么可担心的，只要在艰难时刻你能直面压力即可。

想要确定你属于哪种类型吗？坚持用以下的方法，一周以后，收获必丰——拿一个笔记本，每一页分成 24 份，象征每日的 24 小时，在每小时下面留下足够的空间，随时记录每小时你所做的事，像做早餐、去医院、一天的工作等，并记下在你脑子里不断闪现的任何事情——也许是偿还贷款，或者是一场争吵。

在你所做的每件事下面，记录下你当时所感受到的压力的级别，以“5”以内的数字为标准，“5”说明你当时感觉火冒三丈，而“1”则表明你非常平静，当一天结束，回头翻看这一天的日记，并真实记录对于那些得了“3”或更高分数的事情你的反应是什么。

无论我们做什么，压力都是不会彻底消失的，所以我们要做的就只能是控制它并尽量减少它的不良影响及后果。仔细分析你的日记，看看是否有什么明确的、切实可行的办法可以用来帮助你减轻你所承受的压力。很多人都没有意识到压力的严重性——它不仅仅是一个精神问题，而且它还能带来身体上的破坏。

第六节 测试你的压力

测试一 你的心理压力有多大

人所承受的压力是否适当，可以通过测试表来了解。“国际压力与紧张控制学会”是一个关注压力研究及压力处理问题的国际学术组织。学会创造人之一麦克唐纳德·华莱士 J. Macdonald Wallace 先生研究开发了《心理身体紧张测试表》，即 Psycho - Somatic - Tension - Relaxation Inventory，简称 PSTRI。这个测试表简便适用，通过分数解释表找到被试的总分所在的位置，就可以了解自己的心理压力程度。