

百姓科普系列丛书

如何摆脱烦恼

常州市科学技术协会 组 编
心理学学会
张理义 主 编
王云征 副主编
陈春霞 徐志熊 参 编

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱烦恼/张理义主编. —南京:东南大学出版社,
2006.1

(百姓科普系列丛书)

ISBN 7-5641-0237-3

I. 如... II. 张... III. 压抑(心理学)—通俗读
物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157671 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 常州市育才印刷有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 总印张:24 总字数:540 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

总定价:48.00 元(6 本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328)

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 朱一兵 鲁玉凤 吴东康
金建栋 赵熔炼 张淑波

《如何摆脱烦恼》编辑委员会

主 编 张理义

副主编 王云征

参 编 陈春霞 徐志熊

序

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三、四、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写,内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富百姓的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册,将分辑陆续出版。希望该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣,及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限,丛书内容中难免有疏漏不足之处,欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005 年 12 月 20 日

前言

随着社会经济的飞速发展和信息化、高科技化时代的到来,人们的生活、工作环境都在发生着巨大的变化。生活节奏的加快、自由选择机会的增多、生存竞争的日趋激烈,使人们的生活质量得到了迅速的提高,同时也使人们开始常常感到现代化社会中有一些烦恼和压力,给人们的身心健康造成不利影响,由此引发的心理卫生问题也日渐增多。据卫生部门统计,心理疾患、身心疾病和行为障碍患者已占各科门诊人数的三分之一以上。鉴于此,撰写了这本书,其目的就是为大家提供如何认识烦恼、评估烦恼、调适烦恼等一些技巧和方法。该书的出版,则受常州市科协之托,如果能对您心理保健有益,能给您带来快乐,则是对我们最大的回报。由于我们的水平有限,若有不妥之处,敬请指教,希望该书能成为您的良师益友!

张理义

2005年12月10日

第 一 章	心理烦恼的概念	1
	1. 什么是心理烦恼	1
	2. 引起心理烦恼的原因有哪些	3
	3. 心理烦恼会给人造成何种生理影响 ...	5
	4. 心理烦恼对心理健康可造成什么样的影响	6
	5. 压力和烦恼的积极作用有哪些	8
	6. 压力和烦恼的消极作用有哪些	9
	7. 烦恼对情绪会产生什么样的影响	11
	8. 导致情绪不稳定的因素有哪些	12
	9. 情绪对健康有何影响	14
第 二 章	心理烦恼的自我评估	17
	1. 你了解你所承受的烦恼吗	17
	2. 如何及时了解你烦恼的警示信号	19
	3. 你是怎样应对烦恼的	20
	4. 亚健康状态如何自测	22
	5. 生活事件量表如何评定	24
	6. 社会心理应激如何评定	31
	7. 心理自我调节能力如何测试	33
	8. 心身健康怎样自我评估	40
	9. 如何进行应对方式评估	43
	10. 职业烦恼如何自我评估	46
第 三 章	心理烦恼的自我调适	49
	第一节 用平常心看待心理烦恼	49
	1. 如何以平常心面对日常事	49
	2. 如何保持平常心	51
	3. 怎样学会战胜自我	54

4. 如何从生活中寻找快乐,在工作中享受人生	56
5. 如何巧妙制怒	58
6. 如何理解追求完美,不必完美	61
7. 如何树立起心中信心之丰碑	64
8. 如何理解潜能无穷,信心无量	68
9. 如何善待别人,善待自己	70
10. 如何疏泄不良情绪	73
第二节 用积极的心态调适心理烦恼	74
1. 如何减轻烦恼,增进身心健康	74
2. 怎样养成积极的思维习惯	75
3. 如何积极面对生活的挑战	77
4. 你了解自己的思维方式吗	79
5. 你的思维方式是积极的吗	81
6. 如何做到目标,心态好	83
7. 如何用运动改善心情	85
8. 如何积极遐想自我调节	86
9. 如何巧用呼吸调适烦恼	89
10. 如何心理自助	90
第三节 面对烦恼巧妙调节	91
1. 如何学会与考试共处	91
2. 如何处理好与上司的关系	93
3. 工作疲劳后如何自我调节	95
4. 新上班族须做些什么	96
5. 下岗职工如何调整好心态	98
6. 股民如何保持平衡之心	100
7. 网民的心理不适如何调节	100
8. 如何避免烦恼破坏你的婚姻	102
9. 遇到心理创伤后如何加大社会支持系统	103
10. 领导者如何适应心理烦恼,轻松决策	105

主编简介



张理义,江苏涟水县人,1952年3月生,1972年12月入伍,毕业于第二军医大学,研究生学历。现任全军心理疾病防治中心主任,江苏常州市解放军第102医院副院长、主任医师,第二军医大学教授、硕士生导师。兼任国际华人医学家心理学家联合会(IACMSP)专业委员、国际中华心理卫生学会委员、国家卫生部心理卫生咨询专家、中华临床医学学会理事、中国心

理卫生协会心理评估专业委员会副主任、全军医学心理学专业委员会主任委员,以及《国际中华心身医学杂志》、《中国行为医学科学》、《中国临床心理学杂志》、《中国神经精神疾病杂志》、《中国心理卫生杂志》等8个杂志的编委。从事医学心理学、精神医学33年,擅长心理测量、心理咨询、心理治疗。先后研制成功《中国心身健康量表》、《军人适应不良量表》及《精神病康复期社会心理调查表》。共获得军队科技进步奖30项,其中省级医药卫生科技进步一等奖1项,军队科技进步二等奖3项、三等奖16项。主编或参与著书《临床心理学》、《心理医生手册》、《军事医学心理学》、《神经症现代诊疗》、《老年心理保健指南》等20部,发表论文200余篇。

1991年8月被军区表彰为“优秀中青年科技干部”;1993年9月被军区表彰为“优秀中青年科技人才”;1993年10月被军区表彰为“争先创优先进个人”;1996年1月和2001年10月,两次被军区表彰为“优秀中青年医学专家”;1996年10月,被国家表彰为“全国百名科技之星”;1997年10月获“比利时保罗·吴阶平医学研究二等奖”;1999年1月起开始享受国务院特殊津贴;先后在部队荣立三等功3次。其业绩被收入《世界名医大全》及《中国当代医药名人》等权威辞书。

第一章 心理烦恼的概念

1. 什么是心理烦恼

现代社会生活愈来愈忙碌,生活节奏愈来愈快速,这给人们带来了心理上的压力和烦恼,造成精神空虚、心情紧张与情绪不安。根据台湾调查研究显示,平均每 4 个人之中就有 1 个感受压力和烦恼,而感受压力和烦恼的人当中呈现生理疾病(如胃溃疡、高血压)或心理疾病(如身心症、疏离感)的比率高达 4/5;换句话说,每 5 个人之中就有 4 个因为烦恼的困扰而产生疾病。由此可见,在讲究效率的现代社会中,烦恼已成为人们共同面临而亟待解决的问题之一。

心理烦恼是指一个人必须接受任何适应的变化,必须面对的挫折和困难。

当“个体面对他不能处理或破坏其生活和谐的刺激事件所表现出来的行为模式”,称为烦恼。烦恼的定义,最早由舍利提出,他认为烦恼就是“身体为满足需要所产生的一种非特定性反应”;或“生活环境不能满足个人需要、个人学习以及经验无法与现实生活的要求相互配合,所导致的生理或心理失去平衡的一种紧张状态。”

其实,烦恼是一种复杂的身心历程,这种身心历程包含三

大部分：

(1) 任何情境或刺激具有伤害或威胁个人的潜在因素，就是“烦恼来源”。例如：与上司发生冲突、财务状况发生重大改变、搬家、考试等等。

(2) 当事人认为上述事情的刺激或情境，对于个人确实有所威胁时，此时即构成烦恼，但如认为是种解脱或乐趣而不是威胁时，则不构成烦恼，此历程即为“认知评估”。例如：视考试为畏途即形成相当大的考试烦恼，但如视考试为自我实力的评估，并乐此不疲，则考试不会给当事人带来太大的烦恼。

(3) 引起“焦虑反应”。所谓焦虑反应是指当事人意识到他生理的健康、身体的安全、心理的健康、事业的成败或自尊的维护，甚至自己所关心的人正处于危险的状况或受到威胁时所做出的反应。

烦恼有多种形式，它可能来源于环境，也可能来源于自身。例如：应试、应聘、开会发言、搬家、患病、亲人去世、失业、孩子中考和高考、与领导关系不协调、工作中的冲突、嘈杂的环境、火车车厢中有人不停地吸烟、结婚、怀孕、临产、夫妻冲突、夫妻离异……

烦恼是可以积累的，一系列小事如果没有及时处理或处理不当，就会使烦恼日渐积累而明显增加。例如：早餐时孩子打碎一只漂亮的瓷盘，心情没有来得及调整你就匆匆上班去了；在公共汽车上被人踩了一脚，那人却不知道歉，你心里十分恼火；到了办公室被挑剔的上司要求重新写策划案，因为没法辩解而不得不花费一整天时间再去做这件自己认为已经做得很好的策划方案；晚上回到家，面对一大堆家务活，不巧爱人来说晚上有应酬，于是憋了一整天的火就在电话中对

爱人爆发了：“你总是有应酬。这个家是我一个人的吗？要么你取消应酬！要么你晚上就别回来了！”

人在不断积累的烦恼下会感到精疲力竭、情绪烦躁，心理变得脆弱，一不小心就会失控。

2. 引起心理烦恼的原因有哪些

一般而言，几乎生活中任何的改变都有可能成为烦恼的来源，而这些烦恼的来源，都可以说是烦恼事件，这些烦恼事件可大致分为以下五大类。

(1) 重要生活事件

生活方面的突然变动是造成烦恼的主要来源，所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，由于变动得太突然，因而我们很难有效地应急处理，即使是令人兴奋的改变，也会对个人的身心产生重大的影响。

(2) 生活小困扰

日常生活中的小困扰，例如：约会遇到塞车、付账时发现钱包不见了、考试时圆珠笔写不出来等，是任何人皆可经常遭遇到却无法完全避免的琐事，经日积月累之后，也会造成生活烦恼。每件琐事的严重程度虽不足构成危害，但累积的烦恼会对个人身心造成不良影响。一项研究指出，就所调查的100名中年男子（白人）一年中所产生的小困扰事件与生理症状的关系，结果显示，生活小困扰的多少与身体健康有着密切的关系。

(3) 灾难事件

灾难事件包括水灾、台风、地震、飞机失事、工厂爆炸等。一般人对灾难的反应通常会经历五个阶段：

第一个阶段是震惊、麻木、不能处理、不知发生了什么事。

第二个阶段是“主动”行动阶段,人们尝试对灾情反应,但对自己做什么不太清楚。

第三个阶段是人们开始感觉到要合作,也渐渐觉得精力不足。

第四个阶段是对灾情愈来愈了解,也开始感到情绪化。

第五个阶段为复原,重新适应灾难所带来的改变。

了解一般人在灾难发生时的反应,将有助于处理遭遇灾难的心理困扰与情绪反应。

(4) 长期的社会事件

平常的哪些事件令人产生烦恼? 人口膨胀、交通拥挤、环境污染、升学竞争、经济衰退、飙车、街头暴力以及学童接二连三地被绑票案件等等,皆可能令人产生心理上的烦恼。

(5) 心理困扰

上述各类烦恼来源,多由外在的人事关系因素所造成。此外,属于个人内在心理因素的困扰,如:个人的心理冲突、动机行为的挫折,也是形成烦恼的重要来源。有些人自我要求甚高,凡事认真负责,力求完美,律己甚严,虽被誉为有美德的人,但易构成自我烦恼与紧张,加上其内在的冲突与挫折,容易罹患“紧张性头痛”,这种病人在神经内科门诊占了半数以上,这类患者在个性上有个普遍的共同点,他们是完美主义者,由于求好心切,所以比较挑剔,整天患得患失,很有责任感,不只要要求自己,也希望别人和他一样好,常常把原本单纯的事情弄成复杂化,承受着很大的烦恼。换言之,根治紧张性头痛的根本办法就是调整个性,设法跳出僵硬的思维圈子,重新审视自己,承认自己力量有限,太过机械化的一丝不苟,或者处处和别人暗中较劲,只会让自己撞得满身满心伤痕累累。

生存在竞争的社会中,个性认真负责、能苦干实干的人可

以闯出一点名堂、地位；反观个性无所谓的人，存有天塌下来也有别人顶着观念的，虽然不容易有大成就，但很少会罹患紧张性头痛。因此如何在个性上“去芜存菁”，积极进取之余，认识自己的优点和软弱的一面，是非常重要的。

3. 心理烦恼会给人造成何种生理影响

当一个人处于烦恼状况下，身体会发生一系列生化和生理反应，使人时刻准备行动。这种生理反应被称为“反击或逃避”反应。这种行为是短暂的，当威胁消失时，身体可重新回到平衡状态。

面临突发事件、危险事件，我们的身体会迅速作出应激反应：激素分泌增加，血液涌向大脑、心脏或需要做出动作的大块肌肉，心跳加快，呼吸急促，视觉听觉变得敏锐，血压上升，肌肉紧张度提高。有些人在应激状态下，平时爬不上的墙也爬上去了，不敢跳的沟也跳过去了，搬不动的物件也搬动了，这些都是通过交感神经系统在身体内制造的一系列变化所致。

在应激状态中，常有人面色苍白、手脚冰凉，那是因为血液瞬间涌向心脏和大块肌肉，以便帮助人逃跑或应战；瞳孔放大、耳朵竖起，那是为了增强眼睛的敏锐度和耳朵的听力。如果危险解除了，大脑会向神经系统发出信号，应激反应也随即消失，心跳、血压、呼吸、肌肉紧张度才渐渐恢复正常水平。

在危急时刻，身体会作出应激反应，危险一消除，这种反应也就退去了，对身体不会有什么副作用。但一些心理烦恼也可以让身体产生应激反应，只不过这种应激反应较前种情况要弱一些，而且由于心理烦恼不那么容易消失，应激反应也会持续下去。如果不及时调整，身体或心理可能就要因

失去平衡而致病。

在工作中,与上级产生矛盾,可能使人沮丧、心灰意冷;家庭中的不愉快,可能使人烦躁不安、容易激惹、疲倦不堪;长时间进行紧张的研究,可能使人神经衰弱、焦虑、抑郁……

心理烦恼在不同的人身上,反应是不同的。同样面临某种心理烦恼,有的可能心绪不宁、容易激惹,有的可能血压升高、头晕眼花,有的可能出现消化系统溃疡,有的可能出现莫名其妙的疲倦。

个体的差异,使得同样的心理烦恼摧毁的是不同个体的不同方面。但有一样是相同的,那就是长时间持续的心理烦恼,可以摧毁人的身体和心理的平衡状态,使人患病——身体疾病或心理疾病。

4. 心理烦恼对心理健康可造成什么样的影响

烦恼所致的生理反应是相当自动和可预测的,而且在一般情况下,我们是不能用意识来控制它的。但心理反应却不然,它是学习来的,而且常决定于我们的知觉、对事件的解释与处理能力,心理反应包括情绪、认知及行为三方面,分述于下。

烦恼对情绪的影响

烦恼对情绪的影响包括从较正面的兴奋到较负面的生气与焦虑,大部分烦恼都是相当不舒服的,会带来不愉快的情绪。以下从三个情绪反应来说明情绪与烦恼的关系。

(1) 忧郁

生活中重大变动(如失去挚友、亲人)都会造成忧郁。经历一连串烦恼事件的程度是预测忧郁情绪反应的很好的指标。

(2) 崩沮

长年做社会工作的人员,有一天会突然觉得无法再关心来求助的人,甚至不想见这些人,这就是崩沮现象出现。崩沮是情绪性耗竭的症状,这种症状的出现有其正面的意义,就是让工作者知道需要休息一段时间了。

(3) 创伤后异常心理

被强暴者,洪水、地震、空难生还者,从战场回来的官兵,因经历过非常可怕的事件,造成相当大的创伤,常会对这些事件产生相当情绪性的创伤及异常心理。这种心理就是常不自主地想到那些可怕的事件,而一直重复体会那种恐怖及震惊的经历。同时,这些人会对日常事件的情绪反应相当迟钝,也常与别人疏离,这些经历常使他们失眠,对生命的价值存疑,不能集中注意力。

烦恼的认知反应

当一个烦恼来源被认定对个人有威胁时,智力的功能应会受到影响。一般而言,压力和烦恼愈大,认知方面的功能及弹性思考就会愈差。人的注意力是相当有限的,如果只把焦点放在具有威胁性的事件及个人的焦虑,我们对相应问题的注意力就会大大降低,威胁就更不易被消除。另外,人的记忆也会受到影响,短期记忆的好坏是根据个体对新刺激所付出的注意程度而定的。同样地,烦恼也会干扰问题的解决、判断与作决策的能力。因为在烦恼状况下,我们的知觉范围缩小了,思想也比较刻板、固执,所以很难会有创意的反应。

烦恼的行为模式

面对不同程度的烦恼时,个体常会呈现不同形式的特殊行为。轻度烦恼会更多地产生一些生理性行为(如进食、攻击及性行为),它也使个体更警觉,精力较集中而表现更好,因此

轻度烦恼会导致正向的行为适应,诸如变得对威胁更机警,较能接受别人的意见及指导等。

中度烦恼会使人注意力减弱,耐心降低,烦躁感提高,生产力降低,因此,对于需要身体各部分协调的复杂行为(如演奏乐器、演讲等)影响较多;中度烦恼同时也会产生重复、刻板的动作,对环境的反应力减弱,我们常观察到关在笼子的猩猩,如一直接受中度烦恼,他们会重复摇晃、吸吮手指及绕圆圈,自闭症的孩子也常有这种行为模式。另外,过度进食是很多人面对中度烦恼常有的一种焦虑反应,有一个肥胖且不快乐的妇人曾说:“其实有时我觉得一点都不饿,只是我常为得不到的东西感到沮丧,而食物是我最容易得到而又能使我感到顺畅的东西。”

高度烦恼会出现压抑行为,甚至导致个体完全不能活动,但有时也会造成攻击行为。对一般人而言,攻击行为常是挫折所致,有时挫折后,人们用攻击行为来对付造成挫折的对象;如果对象不能侵犯(如老板)就可能找替罪羊,有时甚至对自己攻击,所以造成许多自杀。

5. 压力和烦恼的积极作用有哪些

人们面对必须适应的变化,身体、头脑和意志会在压力和烦恼的作用下发生一系列变化,这时发现压力和烦恼的积极作用很重要,可以使人利用压力和烦恼来提升内在品质和生活质量。

◇限定时间实现一个目标,这本身就对人很有动力。比如面临考试、应聘,人们通常都变得更聪颖,更有耐心,更细致地思考问题,头脑会有更快速地反应。

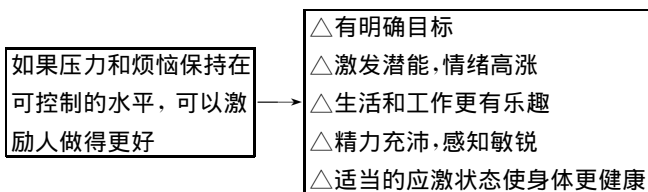
◇难题和困境会促使人更积极主动思考,改变以往的思

维定势,找到创造性的解决问题的方案。

◇压力和烦恼对于某些喜欢挑战的人来说,更像一剂兴奋剂,可以增强意识活动,对发生在身边的事更加敏感,对事业和生活充满憧憬,比平时情绪更高涨、思维更敏捷。

◇经历过压力和烦恼并很好地应对的人,会增强自信心。因为他知道自己是多么出色,面临烦恼是多么需要镇定和聪明能干。在烦恼情况下获得成功越多,人就越自信,对烦恼就有更大的耐受性。

◇压力和烦恼促使人反思信念,建立自尊,积极思索,调控情绪,发挥潜能,寻找快乐。甚至能让人积极参加运动、锻炼身体。因为当一个人明确自己面临烦恼又必须战胜压力和烦恼时,就会调动所有的机能来应对挑战。



6. 压力和烦恼的消极作用有哪些

大多数人对生命过程中不时遭遇的各种压力和烦恼感到困惑、焦虑,这是因为压力和烦恼在很多情况下确实对人有消极影响。

疲倦、疾病、超负荷工作、看不到明朗的生活前景、亲友遭遇不幸、面对很少有机会取胜的考试……很多烦恼都是带有明显的负面作用的,是每一个人都不愿意面对的。

快节奏的现代生活,使参与其中的每一个人都有疲于奔命的感觉;城市噪音、环境污染、在菜市场不知买什么菜才放