



FAMILY

英国医学会组织编写

DOCTOR GUIDES

家庭医生丛书

心理压力



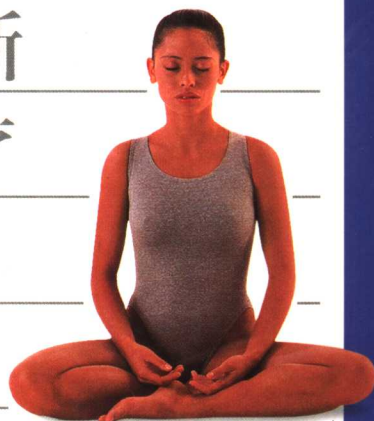
症状
检查



诊断
治疗



调理
预防



福建科学技术出版社

英国医学会组织编写

家庭医生丛书

心理压力

英国医学会组织编写

家庭医生丛书

心理压力

(英)Prof. Greg Wilkinson 著

杨 婷 庄则豪 译



福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-2000-18



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: STRESS

Copyright © 1999 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1999 Family Doctor Publications

图书在版编目(CIP)数据

心理压力/(英)威尔京森(Prof. Greg Wilkinson)著;杨婷 庄则豪译.

福州:福建科学技术出版社,2000.10

(家庭医生丛书)

ISBN 7-5335-1695-8

I. 心… II. ①威…②杨…③庄… III. ①心理
压力—研究②心理—疾病—诊疗 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第29175号

家庭医生丛书

心理压力

(英) Prof. Greg Wilkinson 著

杨婷 庄则豪 译

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

福建省地质印刷厂排版

东莞新扬印刷有限公司印刷

32开 3印张 54千字

2000年10月第1版

2000年10月第1次印刷

印数: 1-10000

ISBN-7-5335-1695-8/R · 336

定价: 18.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承接厂调换

目 录

缓解心理压力	7
构建心理平衡	10
心理压力的根源	12
解决问题	22
对抗心理压力的防御措施	34
如何自我调整	44
接受帮助	52
“坏朋友”	72
药片、药水和辅助治疗方法	81
索引	90
记录	93

缓解心理压力

心理压力是如何产生的？任何令人愤怒、沮丧、不愉快或紧张的事件都可能导致心理压力。例如，下周将进行的驾驶执照考试，一个难以相处的访客，面临迁居或嫁娶之类的选择，一场意外或身心伤害，旷日持久的工作压力，料理家人后事等等。

英国健康与安全部门的一项调查显示，有50万人患有与工作压力有关的疾病，而这只是最保守的估计！但也有人因为压力而兴奋不已：赛车选手与登山运动员热衷于体能的挑战；有人喜欢在恶劣的气候下出海或投身于救生工作；还有的人情愿在高层建筑甚至高空中工作。

其实，适度的心理压力是有利的。当我们被迫面对挑战或完成不愿从事的工作后，在达到预期目标的同时，我们也能体验



分身无术的工作在家庭与工作间努力寻求平衡是导致上班族心理压力的常见原因。



争吵

当心理压力开始影响家庭或工作关系时，就成了生活中的主要负担。

超越完成任务本身的愉悦。在现实生活中，很多人刻意营造适度的紧张气氛，为平淡的日子增添色彩。但是，过度的心理压力不仅损害身心健康，还可能扰乱正常的工作和社会秩序。特别是反复、持久而严重的心理压力，最终不仅会失去心理压力的积极效应，而且可能陷入困境不能自拔。在与亲友、同事的交往过程中，以及处理金钱、工作、住房等问题时，一个人的性格、健康状况是决定心理压力产生的频率、时期和程度的主要因素。

—— 自我调整心理压力 ——

岁月流转，随着机体心智的不断成熟，个人独特的行为规范和处事准则逐渐形成，同时也学会了及时调整心态或行为举止，来提高理解力及应变能力。这个调整过程往往相当直接，以致人们几乎意识不到自己正进行着消除心理压力的努力。

然而，经历人生大事时（如结婚、生育或亲友的故去），人们却能清楚地意识到心理压

力的存在和自我调整的努力。

能否消除心理压力并顺利地走完人生，取决于自己是否留有时间去认真地思考心理压力的来源，自己的躯体和情绪反应是否灵敏而有效。虽然研究显示自我调整的能力与生俱来，但后天因素也很重要。

消除心理压力

研究者对个体独立消除心理压力的能力持乐观态度。大部分实验结果显示，一些简单的自我帮助模式是可行的。

几乎每个人都曾有过不同程度的心理压力，但只有极少数人因此而罹患严重的身心疾患，并需要专业人士的治疗。

要 点

- 令人愤怒、沮丧、不愉快或紧张的任何事件都可能使人产生心理压力。
- 令某些人产生心理压力的事件对另一些人来说却可能是享受。
- 适度的心理压力对机体有益。
- 过度的心理压力对身心健康不利。
- 个体有能力独立消除心理压力。

构建心理平衡

压力或挑战

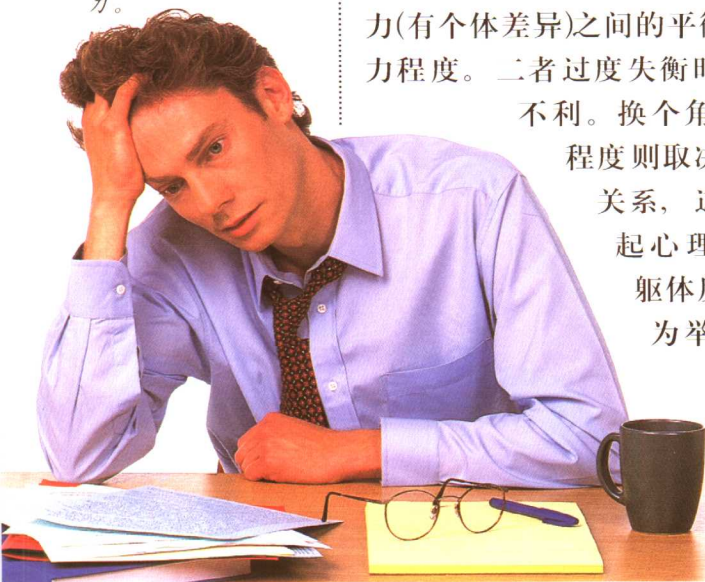
不同的人对事件的反应是不同的。繁忙的工作日程安排对某些人来说是激动人心的或是挑战性的，对其他人来说，却是一种不堪重负的心理压力。

对事物的认识是因人而异的。有些事——如工作任务的期限，有人将之视为富有刺激性的挑战，而另一部分人却可能因此焦躁不安。前文已述，心理压力的诱因在不同人、不同年龄是不同的，而且心理压力对躯体的影响可能是有利的，也可能是不利的。

引发心理压力的事件与个体自我适应能力(有个体差异)之间的平衡关系决定了心理压力程度。二者过度失衡时，心理压力对躯体不利。换个角度说，心理压力的

程度则取决于一个复杂的平衡关系，这个平衡关系包括引起心理压力的原发事件、躯体反应、情绪变化、行为举止及原发事件的意义(是否令人愉快、悲哀或是无关紧要的)构成。

例如，约翰·史密斯先生



有一大笔抵押贷款要还，有妻子和3个孩子要养，有一份对他而言重要而且自己喜欢的工作，一旦被解雇，他的心理压力就很大，躯体方面表现为入睡困难、食欲减退或肌肉无法放松，情绪方面表现为大发雷霆、脾气暴躁。

而受过高等教育的23岁的吉尔·布朗小姐不喜欢自己的工作，当她被解雇时，反而松了一口气，在经历一段时间的休整，心情逐渐开朗舒畅。在吉尔·布朗小姐这个例子中，心理压力起到了积极的作用，是生活变奏曲中必不可少的音符。约翰·史密斯先生与吉尔·布朗小姐截然不同的反应也说明了对同一种诱发心理压力的事件，不同的人会有不同的反应。

心理压力是怎样产生的

心理压力 = 潜在的 + 对事件的 + 事件的意义
力的程 引起心 反应（躯 （导致高兴、
度 理压力 体的、情 悲伤或不在
的事件 感的或行 乎）
为的）

要点

- 引发心理压力的事件的重要性与个体自我调整能力(可变度大)之间的平衡关系决定了心理压力的程度。
- 若个体无法自行调整心理压力，有时会导致躯体症状。

心理压力的根源

发脾气的小孩

不可否认，孩子可以带来欢乐，但孩子们的需要对父母来说又是引起心理压力的主要原因之一。



一成不变的生活无疑太过单调乏味。要享受多姿多彩的生活，就必须协调个人的应变能力，维持身心平衡。

生活中太多太快的变化常常造成压力，因为与之相协调的应变要求往往超越了人类自身的能力。下表列举了一些常见的生活事件及可能产生的心理压力程度。

总的来说，在一定的时间(如一年)里，意外事件发生得越多越快，心理压力产生的可能性越大，而且心理压力的程度与发生事件的重要性有关。毋庸置疑，婚姻、发财、生育等喜庆事件与失业、意外、家人的病痛等不愉快的事件一样，都可能导致心理压力。

生活事件

在评价个人生活或社会生活对心理的影响时要注意，当生活事件具备下列属性时，心理压力的程度将加大。

生活事件及相关的心理压力程度

私生活和社会生活都可能导致心理压力的产生。下表列举了一些常见的事例及相关的心理压力程度。资料由荷媚和雷荷提供。

生活事件		心理压力程度
丧偶	伤害或疾病	非常高
离婚或感情破裂	结婚	
入狱	失业	
亲人去世	迁居	
破镜重圆	新生的婴儿	高
退休	工作变动	
家人患重病	财政问题	
妊娠	好友去世	
性别歧视		
家庭内部争吵	工作职位变动	中等
事业蒸蒸日上	生活条件改变	
大笔贷款	儿女离家	
妻子开始或停止工作	个人习惯改变	
为债务提出诉讼	与亲家闹矛盾	
学业开始或结束	与上司不和	
工作时间或条件改变	睡眠习惯改变	低
转学	与家人关系改变	
消遣活动改变	饮食习惯改变	
宗教活动改变	假日	
社交活动改变	圣诞节	
小笔贷款	轻微触犯法律	

- 无法预测的 ●激烈的 ●事关重大的
- 无法逃避的 ●从未遇到的 ●后果不可估量的

但是，请别对第13页表格的内容进行逐字分析。人们在承受心理压力时总爱从生活事件中寻找原因，其实，有时这些生活事件是心理压力的后果而不是原因。比如，工作不顺利，可能是由尚未察觉的心理压力所致，而不是因为工作不顺心才产生心理压力。

综上所述，心理压力往往源于生活事件

哪些是影响因素

任何社会、机体或情绪的变化都可能成为影响心理压力的因素。看看下列问题中哪些会使你产生心理压力。

- 茶、咖啡或含咖啡因饮料的摄入量多少？
- 吸烟量多少？
- 饮酒量多少？
- 是否进行了充分的体育锻炼？
- 是否患有某种疾病？
- 生活中是否有新事物出现？
- 社会生活的大气候是否有变动？
- 长期困扰的问题近日是否变得更麻烦了？
- 是否有亲友的困境烦扰着你？

本身和由此引发的躯体及情绪反应。当引发心理压力的问题显而易见时，我们的反应也就直接明了，躯体或情绪的调整及时进行。这种情况下并不难发现该到何处寻求帮助。

当然，心理压力的诱因并不总是清晰的，有时须仔细思考或深入探讨才能逐渐发现问题的所在，而且，有时某些潜伏的疾病或猝不及防的利害冲突可能会影响一个人的处事能力，这些都使克服心理压力的难度加大。但是，心理压力也有可能在不经意间自行消失。

人生的不同阶段

注意自己所处的人生阶段，可以发现引起心理压力的线索。例如，少年时期有许多人生中第一次遇到的重大事情要自己独立做出决定。

中年时生活担子最为繁重，而且生活中常常出现一些戏剧性的变化；到了老年，有时要孤立无援地面对疾病缠身、亲人故去、囊中羞涩等等困境。

当然，周围环境的影响也应考虑在内，如婴儿的啼哭、睡眠节律打乱、遇上些怪人或狂徒、求学生涯的艰辛、少年的叛逆行为(家长并不总能及时调整这种行为)，等等。在日常生活中，与家人进餐有时可能是最容易诱发心理压力的时间。



成长的痛苦

不论是对孩子还是对父母来说，成长的过程都是困难时期。争执是孩子们试探行为规范限制和确立自身地位的常用手段。

生活中的矛盾

自我反省有助于分析问题，例如：

- 是否常对一些人或一些事不满？
- 是否总认为自己做得不够好或总将所有的错归咎于自己？
- 是否不自觉地或被迫遵从一些陌生的准则？——也许你正承受着或被迫承受着沉重的负担。

● 是否对生活感到难以言表的恐惧或沮丧？

心理压力常由一些相关的或无关的矛盾激化而来，但如果冷静地回忆生活中每一次心理压力发生的背景，你可能会惊讶地发现其实许多问题根本不值一提。

先兆

心理压力对身心健康的影响个体差异显著，但每个人通常都有其特有的表现。

有的人可能感到头痛，有的人会出现湿疹，有的人腹泻。最先出现的通常是情感或行为的变化，而且容易被他人觉察。

情感变化

有心理压力时的情感变化多表现为紧张、易怒和心神不宁。压力达到极限时，甚至难以容忍极微小的刺激。

当你结束了一天的劳累，在沙发上闭目养神时，孩子们叽叽喳喳地恳求你参与游戏，你脑海中是否闪过过厌烦的念头：把他们都送到收容所去！汽车熄火时，是否产生过有不可抑制的想毁了它的冲动？食物味道不佳时，是不是想把餐刀向厨师扔过去？

心理压力有时还表现在食欲的变化和体重的增减上，如食欲极差或暴饮暴食。此外，