

登上心理健康快车

PEACE OF MIND IS A PIECE OF CAKE

驾驭情绪易如反掌



[英] Michael Mallows 著
Joseph Sinclair 著
徐健译

CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED 授权

天津科技翻译出版公司

登上心理健康快车

驾驭情绪易如反掌

Peace of Mind is a Piece of Cake

[英] Michael mallows 著
Joseph Sinclair

Yaron livay 插图

徐 健 译

袁 永 审校

Crown House Publishing Limited 授权

天津科技翻译出版公司 译

图书在版编目(CIP)数据

驾驭情绪易如反掌/(英)马洛斯(Mallows, M.), (英)辛克莱(Sinclair, J.)著;
徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004. 1

(登上心理健康快车)

书名原文: Peace of Mind is a Piece of Cake

ISBN 7-5433-1683-8

I. 驾… II. ①马…②辛…③徐… III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099812 号

Copyright © 1998 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

著作权合同登记号:图字:02-2003-34

授权单位: Crown House Publishing Limited

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 1/32 6 印张 75 千字

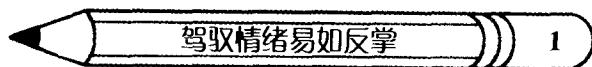
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 4000 册 定价: 9.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

- 第1章 何为心理压力 / 1
- 第2章 生活中的心理压力 / 17
- 第3章 积极地利用心理压力 / 37
- 第4章 缓解心理压力的技巧 / 51
- 静思默想 / 55
- 腹部抬升练习 / 60
- 步行 / 64
- 听音乐 / 67
- 芳香疗法 / 70
- 饮食 / 75
- 第5章 建议与对策 / 79
- 相互作用分析 / 84
- 内驱力 / 90
- 内驱力的应对 / 100
- 第6章 对自己承担起责任 / 105
- 第7章 工作狂 / 127





在工作场所 / 133

女性的体验 / 150

精力耗尽 / 154

第8章 自助和锻炼 / 161



第 1 章

何为心理压力

心理压力是你为不如意的生活
所付出的代价。

心理压力是你为不如意的生活
所付出的代价。

这种代价实际上非常高昂！

在谈话或交流时，只要有人提到“心理压力”这个词，就会使人想起来伤害或不愉快。通常认为心理压力是一种对健康的损害，是一种幸福生活的障碍。但实际上这样说是片面的，尽管已经有了大量的书籍对这个问题进行了阐述和讨论，但在总体上说来并没有消除这种片面性。在实际生活中，今天的人们把许多生理上和精神上的疾病都归因于心理压力引起的。

可是到目前为止，还没有任何理由可以把心理压力看得如此消极。心理压力，就其本身来说，是对我们所处环境中现实的或潜在的威胁所发生的一种自然反应。我们人类之所以在地球上生存并且进化到了今天，就是因为我们有形





成并发展了这种“搏斗或逃跑”的反应机制。当初,我们的老祖宗是生活在雨林中的众多动物之一。在残酷的雨林中,能否生存下去是和反应速度联系在一起的,雨林中生物的生存法则十分简单:“要么它是我的午餐,要么我是它的午餐。”



能不能活下来完全取决于这个问题的答案，是冲上去还是掉头逃跑，这取决于饥饿的程度或者是害怕的程度。

到了20世纪末叶，我们已经不会面对龇牙咧嘴的大老虎了，尽管还有交通事故、恐怖分子、拦路抢劫等其他令人恐惧的事物存在，但是人与人之间的争执，至少是在文明的世界里，已经很少会直接面对你死我活的斗争了。今天我们需要对付的压力，从交通拥挤到盛气凌人的老板，从孩子的麻烦到生病的老人，都逼得我们不得不倾尽全力周旋于其中。不幸的是，我们当中的许多人都认为愤怒、大喊大叫、侵略性和攻击性的行为能够扩大他们的影响，使他们引人注目。从短期效果来看，他们可能是对的，可是从长期的影响来看，他们的这种选择很可能会要了他们的命。

心理压力本身，是一种自然的状态，并不会对我们的健康造成必然的损害。在极少数情况下，缺乏压力的生活



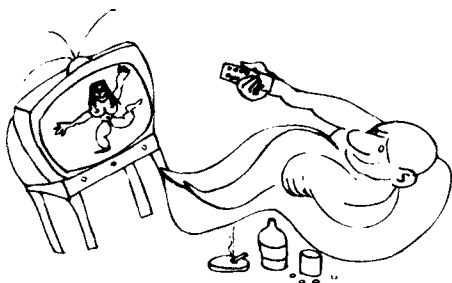


对我们造成的损害,可能比压力本身更大。这里说的心理压力就是史前时代人类面对张牙舞爪的大老虎,以及今天的人类面对的真实事件所引起的心理压力,也就是说,是由外部事物引起的心理压力。而另一种心理压力,就不是外部的事物所引起的了,是我们自己想像出来的心理压力,说到底,是我们对外部事物的预先估计所引起的心理压力。其实说白了,这种情况就是,“事情还没发生,我们就先有心理压力了”。正因为这种心理压力是发自我们内心的,而且完全出自我们的想像,所以我们本身必然有足够的力量来对付这种心理压力,只要我们改变对待心理压力的态度就可以达到这个目的。我们应该用积极的态度,而不是以消极的态度来看待心理压力。

在预先估计中的心理压力即将来临时,我们常用的应付办法是逃避:逃避到虚幻的世界中去(电视、通俗肥皂剧);逃避到成瘾性物质中去(烟酒和毒品);逃离某种环境(放弃工作或搬家)。

很少能看见哪个“受害者”用改变他们对心理压力的认识来寻求解脱的。改变对心理压力的认识，不仅是一种更有效、更容易达到目的的做法，而且能带来额外的、无法预计的好处。它可以使人以一种积极的、建设性的态度来利用心理压力。也就是我们常说的“把压力转化为前进的动力”。

如果没有压力，运动员就会丧失竞争的欲望；学生的考试成绩也会下降；销售代理商的订单将会越来越少。没有了压力我们早晨几乎都懒得起床：我们会变得百无聊赖、昏昏欲睡。只有过分的压力、消极的压力，才是我们要致力消除的。





消极的心理压力,就像一笔债务,在清偿以前,一直需要你不停地支付利息。

在众多讨论心理压力的书籍中,有一位作者被公认为主流作者之一,他就是汉斯·塞利,他独创了一套有用的词汇来专门描述这个专题。在他的经典著作《生活的压力》(1956)中,他把心理压力分为“有益的压力”(这是令人高兴的和所期待的)和“苦恼的压力”(这是有害的和令人讨厌的)。按照塞利的说法,心理压力“是身体对某种要求的非特异性反应,无论它是原因还是结果,也无论它是令人愉快的还是令人讨厌的都一样”。

心理压力,作为我们的身体对某种要求的一种非特异性反应,可以由正反两方面的原因造成,因而产生的影响也分为积极和消极两方面。我们不应该,也不能够逃避压力。适度的压力,就像人的体温,是我们的身体自然而然发生的。

激怒、过度亢奋、压抑、心跳加速、口干舌燥、行为冲动或情绪不稳定、急躁、躲避、哭泣、无法集中精力、出现幻觉、虚弱、眩晕、体力过度消耗、不明原因的焦虑、失眠、颤抖或神经性痉挛、神经质的高声大笑、说话口吃、磨牙、出汗、偏头痛——以上所有这些都是心理压力的体征！按照塞利的说法，这些危险信号可以用血液中肾上腺素水平来度量。

虽然我们说，压力本身并不会引起健康问题，但是无法排遣的紧张情绪、反复出现的紧张性刺激因素、或“诱发物”（使我们感到有压力的那些事物）将会使现有的健康问题进一步恶化。消极的压力会加剧偏头痛患者的头痛发作，引起哮喘病人的哮喘发作，或者使高血压患者的血压升高。

对心理压力的忧虑会引起焦虑症。虽然紧张不是一种疾病，但焦虑症却是





一种疾病。人们经常把紧张和焦虑症混为一谈。财政拮据、城市生活挫折、生活枯燥、年龄增长、疾病、亲属的去世、没有实现的欲望,常被误认为是心理压力,实际上,它们是引起心理压力的原因。

事实上,在生活中人人都会遇到许多紧张性刺激因素,区别仅在于我们对待它们的态度。有时候我们用相同的态度来对待不同的紧张性刺激因素,有时候我们又以不同的态度来对待相同的紧张性刺激因素。



我们对某件事的看法不会和别人相同。

这是我们给紧张性刺激因素所赋予的含义，对于我们来说它的意义在于，它们决定了我们对不同紧张性刺激因素的反应方式。对同一件事，我们的看法和其他人的看法不一定相同；同样我们对该事件暗含意义的认识也不会一样。使我们觉得不快，觉得讨厌，甚至认为是犯罪的事情，可能别人根本就不在意，甚至会觉得好笑。

有些人觉得被自身的处境所困，实际上这些人往往是被他们自己界定的信仰系统所束缚。人一旦陷入了各种一成不变的信仰的消沉情绪中，就像游泳者的手脚被水藻缠住一样，会把他们拖进绝望的深渊：他们的思想会失去控制，产生了一种受害者或牺牲品的消极意识。我们有求于自己的身体，而身体又不可避免地要求补偿，这必然会进一步缩小我们的视野。本书就是给诸位读者提供一把钥匙，专门打开禁锢头脑的锁，解开头脑中盘根错节的信仰，正是这些东西强迫我们自认为是软弱无力，





从而加剧了我们的心理压力。

虽然我们在本书中提出了一系列简单的技巧用以处理事件发生以前、发生过程中和发生之后出现的各种心理压力,但我们并没有给出简单的答案。

我们的意思是你必须对你自己的健康状况负责,你有责任获得、恢复和保持自己的健康。我们时常体验到生活中遭受挫折的感觉。我们同样也看到别人在遭受挫折。这些事使我们痛苦(或快乐),我们只是简单地享受着或是忍受着这些事情的后果。更为不幸的是,在事情还未落在我们头上之前,我们就已经受到了它的影响,因此我们来不及做些什么补偿身体的要求。

有些时候,人们并没有马上意识到这样的结果会具有多么大的破坏性,直到身体或大脑向我们发出最后警告“受不了啦,受够了!”我们才放弃。心理压力不仅仅是高度紧张而已,它还可能是