

师联·心理

杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 著

享誉全美的思想家

行销全球的畅销书

- ▶ 简单快捷的技巧 帮助解决竞争激烈世界中的压力
- ▶ 防止变傻的步骤 安排你的时间，完成重要的事情
- ▶ 切实可行的建议 在压力过重、疲惫不堪的情况下，你应该做些什么

Managing Stress

应对

压力



上海三联书店

 师联

# 应对 压力

杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 著

罗 汉 杨志杰 陈善其 黄 悦 译

上海三联书店

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

应对压力 / (美)戴维森著; 罗汉等译. 上海: 上海三联书店, 2004. 8

ISBN 7-5426-1956-X

I. 应... II. ①戴... ②罗... 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 (2004) 第068746号

Copyright © [year of first publication by Licensee] by [name of Licensee].

Original English language edition: Copyright © 1999 by Jeff Davidson.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Alpha Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文版权通过上海市版权代理公司帮助获得。

原著授权方: 美国企鹅 (出版) 集团阿尔法图书公司。

版权合同登记号: 图字 09-2004-232

## 书 名 应对压力

---

著 者 / 杰夫·戴维森

译 者 / 罗 汉

责任编辑 / 张 英

装帧设计 / 鲁继德, 王丽娜

监 制 / 沈 鹰

责任校对 / 陆凯华

出版发行 / 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: [sanlianc@online.sh.cn](mailto:sanlianc@online.sh.cn)

印 刷 / 上海青浦任屯印刷厂

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版

印 次 / 2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/16

字 数 / 340 千字

印 张 / 18.125

---

ISBN 7-5426-1956-X

Z · 91 定价: 32.00 元

# 序

如果你像大多数人那样，处在快节奏、惜时如金的世界中，你肯定渴望平静、祥和与安宁，希望过着简单的生活。如果可能的话，最好也没有压力。现在我很高兴的告诉你们：只要选择这本书，你所需要的所有帮助都掌握在你的手上。

我们生活在令人兴奋的时代。科技如此先进，社会紧密相连，机遇无所不在，这一切都是前所未有的。然而，现代社会的巨大变化在支配我们的世界的同时，也给我们带来了一场现代灾难——压力。在公司，期望我们效率最大化，在各个新领域中占据制高点；在家里，希望我们成为亲密的伴侣和称职的父母；在社会中，又期望我们能作出杰出的贡献。所有的这些责任和要求已使我们身心疲惫、不堪重负，迫使我们不断寻找解决这些现实问题的灵丹妙药。

杰夫·戴维森撰写的这本优秀著作，是关于压力管理和个人塑造方面的权威。从中你会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都将有助于你恢复紧张生活的平衡和安宁，重新展望未来的美好生活。而且在后面的内容中，你会发现数以百计简单而实用的方法，帮助你对付压力，快乐地生活。因而我把这本书看作是现代社会的一本有效生活指南。我敢肯定，你在阅读这些谆谆教诲时，必定会有同感。

写一本关于压力管理与快乐生活的书，杰夫·戴维森是非常有资格的。他是一位精力充沛的演讲者，国际上都享有声誉，并得到广泛尊敬。同时他还出版过 25 本书。在杰夫 25 岁左右，他的父亲和妹妹突然相继过世。几年后，他的一位 19 岁要好朋友又死于白血病。这些不幸连同许多困境迫使杰夫思考生活中的一些重大问题。沿着这条道路不断探索，他决定寻找一些方法来应对所面临的压力，藉以改善自己的状况。

杰夫为完成这本著作，前后进行了 20 多年的研究、学习和观察。幸运的是，他已决定与我们一起分享他的智慧，并为压力管理和自我恢复建立了一套完整体系。这本书的写作风格是诚实的、幽默的，而这本书本身又富有挑战性、并发人深省。当然最重要的还是它的价值。无论你是某个大组织的首席执行官、一个希望处理工作压力的教师、一个想放慢生活节奏提高生活质量的企业家、还是一个寻求指导以改善生活质量的学生，都必将为这本书的丰富信息而感到欣喜若狂。

从前有个年轻的学生，不惜万里寻找一位著名的老师。当最后找到时，他告诉这位老师，他的人生目标就是要成为世界上最有智慧的人。这也是他需要寻找最好老师的原因。看着这个年轻小伙子激情的眼神，老师同意了他的观点，并把他收为弟子。接着男孩马上问道：“需要多长时间我就可以学业有成？”“至少五年。”老师答道。男孩说：“那时间太长了，我不能等五年！如果我加倍努力的话，需要几年？”接下来的回答是：“十年。”

“十年！如果我集中注意力，夜以继日地学，那么实现我的理想，成为一个最聪明的人，那需要多长时间？”“十五年。”老师答道。男孩气馁了。“为什么每次我说更加努力去实现我的目标时，你却告诉我需要的时间反而更长了呢？”“原因很简单，”老师说：“一只眼睛老是盯在回报上，那么就只剩下一只眼睛关注你的目标了。”

在这本书中，杰夫正好阐述了怎样在关注生活目标的同时，如何很好地享受生活。他编写本书的目的就是希望我们能够提高生活的质量，并为此提供了一些经得起时间考验的实用技巧。通过运用这些理念、原则和建议，在接下来的几周中，你会发现在你的生活中出现了许多积极的变化。不断地运用他的智慧，这些变化就会形成一系列的生活习惯和生活理念。而这些习惯和理念将重新平衡你的生活，恢复你对工作的热情，帮助你迎接每一个新的挑战。

现在你手中就拥有了一个帮助你支配压力的工具。我希望你们能经常阅读它，并将杰夫用艰辛工作换来的理念运用到你们的生活中。我也希望你们能与其他人分享这本书。总而言之，一个压力较少的世界对我们大家都有益。

# 前言

## 压力：处理无形的压力

如果你身处一些责任岗位，如维系一个家庭、志愿者服务，或者以任何方式照顾其他人时，你很可能正在面临许多意想不到的压力。

压力甚至令你谈虎色变，对此却毫无办法，对吗？当你面临压力时，这儿有个对我很实用的方法，或许也可以帮助你减轻压力。我想象把单词“压力”装进一个冰块中，那么被冷冰包围的“压力”还有多少能耐呢？如果不起作用，试试这个：无论你何时看到“压力”这个词，想象一下单词“压力巨人”。你甚至可以画个鬼魂，用单词“压力”直插其胸膛，一道红色的砍痕直穿而过，以此表示无压力。

无论你使用什么技术来破解“压力”，带上这本书，你就踏上了减轻生活压力的旅程。途中，你需要找到为什么遭受压力的最重要现实。喜剧演员史蒂夫·玛丁曾经说过：“喜剧并不优美。”也就是说真正的现实很少是完美的。然而，一旦你的脚深深地扎根于现实，就有可能采取有效的行动。

正如在我的另一本书《管理时间的傻瓜指南》的第二版中所谈到的一样，探索减轻压力是一项高尚的追求。然而到目前为止，你可能还在一直忍受快节奏的混乱现状。每件事都在花费你的时间和精力，那么你怎样才能改变职业和生活的节奏，以便你能控制压力呢？你怎样才能享受工作和生活所给予你的快乐的同时仍然有时间来体味和思考呢？

让我们一起来探索解决压力的方法。你将了解怎样减轻压力，从而提高你当前乃至今后的生活质量。我相信你能胜任这项任务。为了取得胜利，你必须承认需要做些没有多大痛苦的改变。这些改变可能很细小、很自然、甚至也很容易。

在你阅读本书的内容之前，告诉你这样一个观点：容易的改变是最好的。我们总是听说，需要洗心革面，越过难以克服的困难才能取得持久的改变。然而，持续而有效的改变也可能来自细小的、逐次累积的举措，只要他们有一定的效果。

倘若你将一个鸡蛋放入开水中，几分钟后，它一定会被煮硬。即使你每次只煮十秒钟，拿出一分钟后再将其放进去，这个鸡蛋最终还会被煮熟。换句话说，将鸡蛋煮熟可以通过两种方式：一种是长期浸入煮，还有一种就是通过这样一些小举措来累积完成。

在工作和生活中，采取细小、逐次累积变化的方法，就可以戏剧性地减轻你的压力。最终你会改变现状，正如放在沸水中的这颗鸡蛋一样。（幸运的是，你改变的结果不会被煮熟！）

为什么在个人生活中，我推荐采取一些细小的步骤来改变呢？很简单，我希望你能走完全程。如果要求你做一些改变，而这些改变令你很痛苦、很不安、与你习惯的改变又格格不入，那么改变就不会持续，最终也不会有效。这是人类的一个自然习性。因此不要采纳一些要求你做太大改变的**建议**，原因很简单——这样不起作用。

另一方面，无论什么时候遇到麻烦事，一步一步地来，就会有一种“噢，我能处理它”的感觉。正像杰出的饭店经营者康拉·希尔顿所说：“可能是我的顾客。”然后开始做些简单的尝试。逐渐地，了解了压力原因的固定模式，处理它们的方法就会随之形成。人们将会注意到，你总是显得轻松且有条不紊。

## 如何使用本书

你可以依次顺序阅读本书，也可以随机选择阅读。每一章节相互独立，它们都能为你提供智慧的精华和思想的火花。自始至终，我都要告诉你：**你面临的绝大多数压力都可以战胜。**

第一部分：压力来自何处。首先承认我们生活中存在压力这个现实并思考这些问题：你生活的节奏是在加速还是在放慢？每天的期望是多了还是少了？尽管已经步入计算机时代，你处理的文件是增加还是减少了？在这个世界，存在从来都没有经历过某种压力的过客吗？我还将分析压力的类型及如何发生变化这一奇怪现象。如果这引起了你的兴趣，请阅读第5章“从各个角度审查压力”。

第二部分“你的工作环境并适应它”，探索当代社会拥有一份工作的焦虑。尽管你的祖父可能学会一项技能，就可以藉此维持一生，但这已经不适用于你。可能的情况是，你已卷入了经济生活，而其本身就具有压力。我也会考察工作中的竞争效率、工作时间太长以及期望增加收入等现象。你将了解为什么会有如此多的分心事，了解当压力发生时会发生什么——工作中的暴力事件不断增加。

第三部分“来自全球遥远的角落”，考察沙丁鱼效应——为什么随着人口密度的增加，我们自然感到的压力也在增大。我将会回答新闻与信息产业如何增加了你的压力，为什么你容易接受那些导致压力的大量误导信息。

第四部分“壮大自己”，谈论影响你生活和工作质量的最重要作为和不作为。考察睡眠对你压力水平的影响。当你不能左右周围环境时会发生什么？留下太多未完成的工作，其影响有哪些？

第五部分“击退压力”，提供一些洞察力和建议，帮助你主宰周围的环境、完善或中止战略、询问自己最重要的问题，从而达到自控。同时我将告诉你过去和现在人们为减轻压力所采取的许多做法。

第六部分“高级手段”，提供评估压力源头的重要方法。从源头抓起，并为你的工作和生活作出选择。

通过阅读这本书，在接下来的几年中，你面对压力时的精神状况将会有所改善。

重要的是,如果你已经将 these 方法深入到了你的生活并开始发挥作用,那么我为你感到高兴。因为你已进入你以前从未涉足的领域了,那就是——学会减压。

## 此外

在全书中,为你设计的这些方框图解,目的是帮助你了解你正要学习的东西。这里展示了这些方框图解的例子,以便在书中遇到时,不会感到惊讶。



### 压力警报

当你采取减轻压力的措施时,避免你陷入圈套的警告。



### 平静术语

这个工具定义你在文章中遇到的新单词和术语。



### 压力巨人

你能马上减轻压力的措施。



### 焦虑对策

你能依靠的真理和事实。



### 镇静理念

有些奇闻轶事或一些有趣的事情,能帮助你更好地理解压力,进而减轻它。



# 目录快览

## 第一部分 压力来自何处..... 1

- 第1章 压力：一个古老的现象.....3  
本章简要讲述人类最古老的疾病之一——压力的历史，从它的史前起因一直到当前现状。
- 第2章 自然动物的本性.....13  
通过对压力不同方面的探索，帮助你在生活中有效地战胜压力。
- 第3章 从各个角度审视压力.....25  
与前人相比，你所面临的压力类型已经发生了戏剧性的变化。在这里，你将了解如何甄别压力的来源。

## 第二部分 轻松适应工作环境.....35

- 第4章 让你的职业为你工作.....37  
传统的就业条件已经改变，现代工作与压力相伴随。如何在没有压力的情况下，努力获得成功。
- 第5章 战胜逆境.....49  
工作时间较长通常会使你感到需要加快生活的所有节奏，但实际上并不需要如此。本章帮助你如何制定你的工作日程。
- 第6章 他们想从我这里得到什么？.....59  
了解有关期望方面的知识，使你更容易区分工作优先次序，这也是减轻压力的有效方法。
- 第7章 轻松地跳出笼子.....73  
远离产生压力的源头：经常出现的电话、传真和电子邮件。
- 第8章 排除工作中的干扰.....81  
在此，你将学到如何熟练地处理工作中的干扰，并且最大限度地减轻因此而产生的压力。

第9章	办公危险地带：压力导致暴力.....	91
	工作中的暴力正在逐渐上升。本章对当前这一现象作个简单描述，并对如何营造一个安全无压力的工作环境提出若干建议。	

### 第三部分 来自全球遥远的角落.....97

第10章	人口爆炸：为什么这些人都不回家？.....	99
	在人口众多的地方，为自己找个安静的地方需要一定的代价。举例说明人口爆炸是如何给你的生活带来更多的压力。	
第11章	批量捏造的仿真陈述.....	107
	现代社会信息泛滥，但你可以借助这些技巧及时地驯服媒体怪物。	
第12章	非现实的刺痛.....	115
	太多偏离现实的电视节目、电影或书籍增加了你的压力。这里有一些建议指导你按照自己的节奏和判断接受或拒绝它们。	

### 第四部分 壮大自己.....121

第13章	繁忙.....	123
	如果你的睡眠不足，这章会教你怎样补充睡眠。	
第14章	创造一个平和的乐园.....	131
	你的家应该是你的乐土。本章会告诉你怎样抵挡外来的干扰，而又不把自己孤立起来。	
第15章	有始有终.....	141
	有始有终地做事是减缓压力的最有效的方法之一——本章会告诉你该怎么做。	

### 第五部分 击退压力.....147

第16章	掌握你的环境.....	149
	这章会教你如何控制自己的私人空间——从与他人的交往到生活的节奏。	
第17章	平静之岛.....	157
	无需借助任何药物，你就可以达到内心的平和。本章会介绍许多在短时间内让你彻底放松的方法。	
第18章	所见即所得.....	163
	你可以想象自己过着一种平静、舒适的生活。本章会告诉你怎么做。	
第19章	呼吸.....	175

深呼吸和冥想能减少你的压力——同时让你得到内心的平静和满足。

- 第20章 服药、按摩、浴泡和香味疗法.....187  
你可以使用许多合法的物品来使自己镇定，而且这些物品不会让你上瘾。  
从食物增补剂到香精油和香味疗法，这些物品都能减缓你的压力。
- 第21章 我们能谈谈吗？.....201  
人类是能说话的生物，说话具有惊人的疗效。从自我对话到精神祈祷  
等，这些都能减少你的压力。
- 第22章 做运动：瑜伽和锻炼.....209  
运动的疗效再怎么强调都不过分。这章会告诉你在忙碌的生活中如何抽出  
时间来做运动。
- 第23章 练习太极 心平气和.....221  
太极的流行有其原因。任何人都可以通过练习太极来减少压力。

## 第六部分 高级手段.....229

- 第24章 你相信魔术吗？.....231  
果真有一个减少压力的魔术棒！当你开始为自己的压力承担责任时——  
变！压力就消失了！
- 第25章 没有采取的方式：大选择和小选择.....243  
决策，决策，决策。如果你面对无穷无尽的选择，你的压力可能会很  
大，不过你可以减少选择，让自己平和。
- 第26章 最终的选择：选择减少压力.....253  
也许，你希望减少每天面对的各种琐碎的选择，不过有一个选择你可以  
也应该作出。选择承受更少的压力——当你知道怎么做时，这会变得很  
容易。
- 第27章 长久地避免压力.....263  
人类的生命周期越来越长。本章会告诉你如何预测将来可能会遇到的变  
化。做好充足准备就可以让你远离压力，生活舒适。

# 目 录

<b>第一部分 压力来自何处</b> .....	1
<b>第1章 压力：一个古老的现象</b> .....	3
从史前纪元到当代.....	3
工作中，你的大脑超速运转.....	4
你肯定从来不知.....	5
指出你面临的压力.....	5
吹毛求疵者.....	7
技术与加速发展的世界.....	7
边缘需求.....	8
在迅速改变中寻找舒适.....	9
冷静处理压力.....	10
<b>第2章 自然动物的本性</b> .....	13
压力：精神变色龙.....	14
四种压力类型.....	15
只有压力的工作，没有压力的工作环境.....	16
追踪变色龙的动态.....	17
我的压力很特别吗？.....	18
听听压力告知你哪些东西.....	20
引导消极力量.....	21
重新安排日常事务.....	21
<b>第3章 从各个角度审查压力</b> .....	25
你的城堡已被包围.....	25
个人的财务状况是所有罪恶的根源吗.....	26
工作环境——职业压力因素.....	27
剩下的最坏压力因素.....	27
把工作场所视为休息站.....	31
交通之战.....	32

## 第二部分 轻松适应工作环境.....35

第4章 让你的职业为你工作.....	37
职业混淆.....	37
最大的竞争对手——你自己.....	38
脱颖而出.....	40
主宰自己的命运.....	44
自我调整的一些新策略.....	44
将小的胜利累加起来.....	46
第5章 战胜逆境.....	49
你的极限在哪里.....	49
付出多，收获多吗.....	50
怎样知道工作时间过长和劳动强度过大.....	50
计算冗余工作量.....	52
恢复平衡.....	54
身着便装.....	55
时间规划.....	55
革新是关键.....	56
常见的自助措施.....	57
第6章 他们想从我这儿得到什么.....	59
过去与现在.....	59
面对最苛刻的批评者——你自己.....	62
展翅高飞时为自己祈祷.....	63
嗨，谁需要它？.....	64
熄火：接近致命的药剂.....	64
可能的熄火者.....	65
抵制熄火的基本方法.....	65
了解你自己.....	67
处理不合理的工作量.....	68
弄清你的生产率周期.....	68
当其他一切都不如意时.....	70
考虑光明的一面.....	70
首先是要崛起.....	71

加强你的纪律性.....	71
最值得工作的公司.....	71
<b>第7章 轻松地跳出笼子.....</b>	<b>73</b>
信息搜索：因事务分裂导致的麻痹症.....	73
随时能联系.....	76
再谈在路上的问题.....	77
你能忍受的邮件垃圾.....	78
传真应受谴责.....	78
安静的声音.....	79
<b>第8章 排除工作中的干扰.....</b>	<b>81</b>
发生中断.....	81
中断损失.....	82
试图减少中断.....	83
任务繁重：对机器来说是好事，对人来说则是坏事.....	84
淹没在纸堆中.....	85
适时调整作息计划.....	86
拒绝干扰.....	87
调剂是一种远离干扰的机动措施.....	89
<b>第9章 办公危险地带：压力导致暴力.....</b>	<b>91</b>
在压力下崩溃.....	91
处于沸点的工作压力.....	92
解雇.....	93
对付爱骂人经理的策略.....	94
尊重.....	95
<b>第三部分 来自全球遥远的角落.....</b>	<b>97</b>
<b>第10章 人口爆炸：为什么这些人都不回家.....</b>	<b>99</b>
我的天，世界多么拥挤不堪.....	99
人口压力的不平衡效应.....	100
生态的拦路虎.....	100
正在消失的东西.....	101
为未来创造空间.....	102
靴子是用来走路的.....	103

就在你的家门口.....	103
坚决抵制过度拥挤.....	104
<b>第11章 批量捏造的仿真陈述.....</b>	<b>107</b>
社会进化101.....	107
我不在意它如何工作.....	109
我需要知道这点吗?.....	109
处理琐事.....	110
吸收有用的消息.....	110
马尼拉文件夹:心智健全的钥匙.....	110
让我轻松的家伙:备忘录.....	111
过度的压力.....	112
超载将成为历史.....	112
明天的挑战.....	113
<b>第12章 非现实的刺痛.....</b>	<b>115</b>
镜子,挂在墙上的镜子.....	115
潘多拉电盒.....	116
辨别事实和虚构.....	117
谋杀和故意伤害充斥着每个角落.....	118
在显像管前休息.....	118
真实的生活和娱乐.....	119
<b>第四部分 壮大自己.....</b>	<b>121</b>
<b>第13章 繁忙.....</b>	<b>123</b>
疲劳是现代生活中的普遍现象.....	123
值得注意的常识.....	124
你的需求,不是他人的需求.....	126
睡眠前的步骤.....	129
恢复精力.....	130
<b>第14章 创造一个平和的乐园.....</b>	<b>131</b>
我们不愿被打扰.....	131
温馨的家和有压力的家.....	132
回击入侵者.....	133
争夺空间.....	136
干净整洁的家——一个真正的城堡.....	139

第15章 有始有终.....	141
徒劳的焦虑.....	141
焦虑等同于不能善始善终.....	142
未完成的和注定的.....	143
学习它！完成它！继续前进！.....	144
时时刻刻都要把事情做完.....	145
不必拼命追求没有必要的完美.....	146
<b>第五部分 击退压力.....</b>	<b>147</b>
第16章 掌握你的环境.....	149
实践出真知：停顿的策略.....	149
把握时机.....	151
停顿的技巧.....	151
随时随地给自己充电.....	152
四堵墙和一个天花板：控制你的环境.....	154
正确理解.....	155
第17章 平静之岛.....	157
不要依靠药物或烟酒缓解压力.....	157
已经被证明有效的方法.....	158
第18章 所见即所得.....	163
变化的环境能减少压力.....	163
跟随引领人.....	164
想象基础.....	164
想象益处.....	165
工作时的想象.....	166
当独自想象很困难时.....	169
思想中的分画面.....	170
渐进放松.....	171
用生物反馈方式来指导你的身体.....	172
第19章 呼吸.....	175
屏住呼吸.....	175
牢牢控制.....	177
新鲜空气推崇者.....	178



有效地吸入氧气.....	179
我冥想，所以我的压力少.....	179
内心的观点.....	181
心灵旅途.....	182
注意你自己.....	182
生动的和能说明问题的.....	183
世俗世界的冥想.....	183
冥想时写作.....	183
三分钟冥想.....	184
音乐冥想.....	185
居于中心：冥想的孪生兄弟.....	185
感受，除了感受什么都没有.....	186
<b>第20章 服药、按摩、浴泡和香味疗法.....</b>	<b>187</b>
你的饮食和你的生活密切相关.....	187
我们应该补充营养吗.....	190
通过按摩来赶走烦恼.....	191
脊椎指压治疗者说：推我，拉我.....	193
用针灸来缓解你的疼痛.....	193
温 泉.....	194
足部保健疗法.....	195
多种方式的按摩保健.....	196
香味疗法.....	196
洗去烦恼.....	198
<b>第21章 我们能谈谈吗.....</b>	<b>201</b>
自言自语时要柔和些.....	201
说点好听的.....	202
掌握自己的命运.....	202
精神战胜压力.....	203
学会活在当前.....	204
减缓压力——谈话.....	206
<b>第22章 做运动：瑜伽和锻炼.....</b>	<b>209</b>
瑜伽兴起.....	209
适合每个人.....	210
备受欢迎.....	210