



**Manage Your Stress**  
Overcoming Stress in the Modern World

# 哈佛减压课

[美] 约瑟夫·施兰德 (Joseph Shrand)  
利·迪瓦恩 (Leigh M. Devine) 著

周芳芳 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

**Manage Your Stress**  
Overcoming Stress in the  
Modern World

## 哈佛减压课

[美] 约瑟夫·施兰德 (Joseph Shrand) ◎著  
利·迪瓦恩 (Leigh M. Devine)

周芳芳◎译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

哈佛减压课 / ( 美 ) 施兰德, ( 美 ) 迪瓦恩著; 周芳芳译. — 北京: 中信出版社, 2015.7  
书名原文: Manage Your Stress: Overcoming Stress in the Modern World  
ISBN 978-7-5086-5134-7  
I. 哈… II. ①施… ②迪… ③周… 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 ( 2015 ) 第 079072 号

Manage Your Stress: Overcoming Stress in the Modern World  
Copyright © 2012 by Harvard University  
Published by arrangement with St.Martin's Press, LLC.  
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by CITIC PRESS CORPORATION  
ALL RIGHTS RESERVED.  
本书仅限中国大陆地区发行销售

哈佛减压课

著 者: [美] 约瑟夫·施兰德 [美] 利·迪瓦恩  
译 者: 周芳芳  
策划推广: 中信出版社 ( China CITIC Press )  
出版发行: 中信出版集团股份有限公司  
( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )  
( CITIC Publishing Group )  
承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16  
版 次: 2015 年 7 月第 1 版  
京权图字: 01-2013-7622  
书 号: ISBN 978-7-5086-5134-7 / B·167  
定 价: 35.00 元

印 张: 11.5 字 数: 110 千字  
印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷  
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究  
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。  
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000  
投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书献给我已经远离尘世的父亲海曼·施兰德，同时把此书  
献给我的母亲弗朗西丝·施兰德，以及我最亲爱的姐姐苏珊·施兰  
德，感谢你们给予我的帮助，我将永远铭记。

——约瑟夫·施兰德

谨以此书献给我的母亲伊莱恩·弗雷泽·迪瓦恩。

——利·迪瓦恩

Manage Your Stress  
目 录

第一部分 压力是什么 // 001

第 1 章 认识压力源 // 003

第 2 章 压力的起源 // 007

第二部分 了解你的压力 // 019

第 3 章 为什么会有压力 // 021

第 4 章 压力引起的神秘症状 // 039

第三部分 压力对健康的影响 // 057

第 5 章 慢性压力的危害 // 059

第四部分 识别压力 // 073

第6章 正确地应对压力 // 075

第五部分 管理压力 // 085

第7章 平衡生活，实现压力最小化 // 087

第8章 制订减压方案 // 107

第六部分 破坏性压力 // 127

第9章 如何应对破坏性压力和突发的高压事件 // 129

第七部分 帮助他人减轻压力 // 147

第10章 如何成为压力专家 // 149

第11章 压力与基因 // 163

致谢 // 175

## 第一部分 压力是什么



## 第1章

### 认识压力源

珍妮弗靠编织捕虾网独自一人抚养4个孩子差不多有10年的时间了，但是在2010年石油钻井台爆炸后，海湾地区的捕鱼活动被迫停止，没人再需要渔网了，珍妮弗失去了工作，又找不到其他事可做，最后不得不开始接受政府的救济。圣诞节时，她没钱给自己的孩子准备礼物，这是她一生中最艰难的时期。以前的生活也很艰难，但据她回忆，她至少还可以控制自己的压力水平。“要是和过去一样，我唯一担心的只有那辆不时出毛病的汽车，那我就会感到非常幸福。”她说。

对于我们所有人来说，压力源各不相同。珍妮弗最新的压力源于环境突然改变，让她无以为生。对于其他人而言，压力可能源于创伤性事件<sup>①</sup>，例如遭遇车祸，或者爱人的离世。但是像这种日常生活中出

---

<sup>①</sup> 创伤性事件主要指对生命、躯体的完整性构成威胁（或造成严重伤害）的生活事件（或灾难）。——译者注

现的慢性压力，即与工作压力、家庭生活压力以及各种其他责任相关的慢性压力，从长期来看，如果不能正确处理的话，不管是对人的精神还是身体，造成的后果可能更为严重。这种压力通常会神不知鬼不觉地、一点儿一点儿地腐蚀你的身心。

如果你注意到本书是因为你感到了压力的威胁，甚至你可能感到因为压力，身心已经出现不适，那么本书将是你最好的选择。在全世界，经济危机的涟漪效应依然存在，国家经济尚未走出困境，日常生活的窘迫，以及无法预期的突发应急事件让人们的压力与日俱增、不堪重负。根据美国心理学会在 2010 年进行的一项关于压力的调查显示，76% 的受访者表示，他们的首要压力是挣钱，其次是工作，有 70% 的受访者表示工作给他们带来了很大的压力，对整体经济表示担心的人则占 65%。不管他们的压力源是什么，仅有 1/3 的受访者表示，他们找到了行之有效的方法应对他们所承受的压力。如果在一个家庭中，父母承受了过大的压力，很多孩子会认为父母的压力给他们的家庭生活造成了很大的负面影响。

在人的一生中，总会遇到各种给人们带来压力的事情，这是不可避免的，也是人们无法控制的。这样的事件既有创伤性的，也包括日常生活中令人烦恼的琐事，但人们可以掌控的是，如何应对这些会给我们带来压力的事情。如果能够了解我们为什么会遭受压力，明白压力来临时，我们的大脑和身体都发生了什么，知道如果没有压力，我们将无法安全生存，那么，我们就可以减轻压力对我们的生活和身心健康造成的消极影响。

## 压力源的种类

很多人描述的那些让他们产生压力的事件都是一些非常具体的、极其普通的事情。例如，工作截止日期、粗鲁的司机、爱争吵的同事、一沓未付清的账单以及被他人评论。这时候，你所经历的情感往往都是消极的，会让你心情变差，更糟糕的是，你会因此愤怒，甚至寻衅挑事。

但如果你现在是一个旁观者或者是一名医学专家，你将会明白，为什么说这些事情实际上就是个体压力的起因和根源，我们把这样的事件称为压力源。通常来讲，压力源可分为两类：

1. 每天经常发生的、将一个人的耐心消耗殆尽的普通生活琐事。
2. 一些突发的、会对一个人造成重大伤害的、防不胜防的事情。

面对压力时，你似乎感到不管是精神还是身体都饱受折磨，从某种程度上来说，的确如此。当面对一场突如其来的交通事故，生命遭受威胁时，你的身体所做出的反应与一头犀牛冲向你时是一样的。当你遭遇到让你产生压力的事件时，你就会心跳加速，手心和身体冒冷汗，血液上涌，满脸通红，呼吸急促。有时，压力会让我们想要逃跑或躲起来，但当人们受到攻击时（即使是在事后），其身体也会处于随时准备战斗的状态。有时，压力会让人心力交瘁，不堪重负。遭遇这些给你带来压力的事情时，无论你的直觉反应是什么，你将如何应对压力才是关键，因为这意味着你的一天究竟是被毁掉，还是一切照常。

多数情况下，当一个压力事件使人们恐惧或愤怒时，我们往往会纵容这种恐惧和愤怒的蔓延，任其自行发展。我们会死盯着这件事不放，一遍又一遍地回想这件事，不停地和别人说起。几乎很少有人知

道，在压力产生时，我们的精神和身体上所发生的一切反应只不过是一种十分正常的、具有保护性的生理反应。不管是在面对冗长的、充满压力的工作时，还是在应对一个突发的消极事件时，一旦我们感受到了压力，熟知如何通过调节使自己平静下来，可谓意义重大。

要想明白我们为什么会对压力源（所有人的压力源都是自动产生的）产生反应，了解人类的大脑以及引发压力反应的机制是非常必要的。这些将有助于我们深入了解人类中枢神经内分泌系统的工作原理。这个内分泌系统掌控了我们的大脑、化学物质及激素之间微妙的交互作用。正是这些化学物质和激素影响着我们对周围环境的反应。一旦你开始了解我们的身体为什么会有各种各样的反应，你就会明白，在我们的生活中，压力是一个好伙伴。如果没有压力，人类作为一个物种就无法延续至今。

## 第2章 压力的起源

### 有压力才能生存

如果你曾经看过电影《侏罗纪公园》，应该还记得那令人胆战心惊的画面：田野中，几个主角仓皇逃命，凶残的伶盗龙紧随其后，穷追不舍。毫无疑问，这些画面生动地再现了我们的远祖曾有过的经历——为了活命，拼命逃跑。在现代社会中，很少有人被爬行类动物追逐过，但当我们遭遇威胁时，仍会自动地采取同样的方式避难。

这一切都源于进化。在每个哺乳动物的大脑内都有一个可以自动、下意识感知周围环境的器官，它能够判断周围是否安全，有无捕食者出现，甚至感知更多的东西。毋庸置疑，在进化的过程中，如果在身体的适当位置有这样一个有效的安全系统，便是一个极大的优

势。在丛林中，那些注意不到窸窣声响的生物更容易成为别的生物的午餐，而那些能够辨识危险并立即逃走的，幸存的可能性则很大。只有对危险迅速做出反应，才能获得最佳的生存机会。大脑一旦感知到危险，身体就会立刻采取行动——或攻击或防御，或逃跑或躲藏，不被发现，直到危险消失。协商不在选择之列，这样的危险不存在商量的余地。

如今，饥饿的捕食者已不复存在，我们也不会面临被恐龙吃掉的危险。但是，我们的大脑仍延续了数百万年前的古老的反应模式。在今天的社会中，我们面对形形色色的压力源，虽然没有了4条腿动物的威胁，但是4个轮子的汽车或电动车辆随处可见。当我们面对压力时，它可以是任何真实的或者想象出来的、需要我们立刻做出改变或者采取行动的事物，我们会感觉到，身体内部的感知机能瞬间进入极度活跃的模式。如果想到有危险的、不好的事情即将发生，例如，一辆车突然从你前面驶过，独自一人在家时，门“砰”地一下关上了，或者把钥匙锁在了汽车里，想一想你会有怎样的反应。哪怕仅仅是想想而已，你都会有被吓着的感觉。每当这时，你就会肌肉绷紧，心跳加速。我们都曾亲身体验过这些感觉。

这是因为我们的神经内分泌系统因惊吓而采取了行动，该系统受刺激释放了某些特定激素，从而导致了突然的、协调一致的生理变化，正是这些生理变化引起了压力反应。这些反应究竟是如何引发的？为什么会有这样的反应？这又会给我们带来什么影响？这些问题激起了众多研究者浓厚的兴趣和好奇心，无数人多年来一直在不懈地研究，试图找到这些问题的答案。

## 战斗，还是逃跑

哈佛大学的生理学家沃尔特·B·坎农是最早在生物化学领域探索压力反应的。差不多在一个世纪以前，他通过研究，认为惊恐反应不仅仅存在于大脑中，肾上腺也会做出反应。肾上腺有两个，呈非常微小的帽子形，分别位于两侧肾脏的上方。为了验证自己的理论，坎农做了一个实验，他让狗凶狠地冲着关在笼子里的猫狂吠。这样他就可以从受到惊吓的猫的肾上腺中提取分泌出来的激素。当他把这种激素注入一只非常平静的猫的体内，这种激素立刻引起了一种恐惧反应。这只猫的心跳加速，血压上升，肌肉随着血液流速加快而紧绷。坎农把这称为战斗—逃跑—僵化反应。

现在，我们简单地称之为战斗或逃跑反应，或者叫作压力反应。从生存的角度来看，压力反应的存在合乎情理。当你身陷危险，你想要把尽可能多的能量输送到你的胳膊和大腿，以帮助你逃跑，或者做好准备，为你的生命而战，这时就需要通过血液流动尽可能多地运送氧气和糖分。通过研究受惊吓的猫，坎农有了一个关于压力反应的重大发现，那就是激素的作用。

坎农一开始提取出来的物质叫作肾上腺素。你可能听说过这个词，尤其是如果你有（或者认识）一个对食物严重过敏的孩子的话。肾上腺素自动注射器如今是美国的校园里十分常见的物品，主要用来缓解严重过敏反应。这个注射器是以注射的激素命名的。肾上腺素能打开肺里受阻的通道，缓解因过敏引起的反应。通常情况下，我们把这种激素叫作肾上腺素——根据产生这种激素的腺体而命名。坎农还发现了一种次要的压力反应激素——去甲肾上腺素。这种激素在战斗或逃跑反应中会使心率和血压急速上升，但去甲肾上腺素突然迅速增多通

常会导致身体的疼痛。其他研究者后来又发现了一种和压力反应有关的激素：皮质醇（我把它们视为“一分钟人”<sup>①</sup>）。这种激素可以帮助身体在瞬间做好战斗或者逃跑的准备——通过提高血糖、提供能量、抑制人体免疫系统功能、关闭消化系统等方法。

考虑一下，当我们面对危险时，能够做些什么？首先，我们应该意识到自己正处于危险中。要做到这一点，我们大脑中的某些部分必须时刻保持警惕。同时大脑也需要对我们观察到的情况进行加工分析，注意环境中发生的变化——例如一只动物正在接近，在评估了那只动物的实力后，你的大脑开始调动你的身体。

在心跳减缓时，化学信使促肾上腺皮质激素释放因子我把它称为激素中的“保罗·里维尔”<sup>②</sup>，被下丘脑释放出来，顺着神经通路而下，传到达脑下垂体附近。

这好比一场化学物质的接力赛，垂体细胞发送它们的化学信使（促肾上腺皮质激素）到达肾上腺，肾上腺会调动我们身上具有防卫作用的“一分钟人”，分泌皮质醇进入血液流动。皮质醇是非常重要的压力激素，能够帮助把脂肪转换成容易获取的糖分：这是一种无论是逃跑还是停下来准备战斗都非常需要的能量。在大脑的指挥下，肾上腺分泌大量的肾上腺素和去甲肾上腺素，然后立刻经由交感神经系统传遍整个身体。科学家们把这种由下丘脑、脑下垂体和肾上腺构成的强有力的组合称为HPA轴（下丘脑—垂体—肾上腺轴）。

这些压力激素同时被分泌出来，通过血液流动，被带到了身体的各个部分，为你战斗或逃跑做好了准备。当体内氧气含量增多时，

---

① 一分钟人指美国独立战争时期随时准备战斗的民兵。——译者注

② 保罗·里维尔是美国独立战争中的爱国者，他最出名的事迹是在列克星顿和康科德之战前，策马狂奔传递警报。——译者注

呼吸就会变得急促起来。贮存在身体里的能量物质葡萄糖和脂肪也会释放出来，参与血液流动。这样你的感觉器官就会变得灵敏，例如视觉和听觉，时刻警觉地侦测着周围环境的变化，以便迅速做出反应。你的心脏跳动得越来越快，速度是平时的两三倍，血压升高，某些血管紧缩，以便更多的血液流向你的肌肉和大脑，流经身体其他器官和皮肤的血液量减少，浑身开始冒冷汗。这是我们所有人都曾有过的经历。

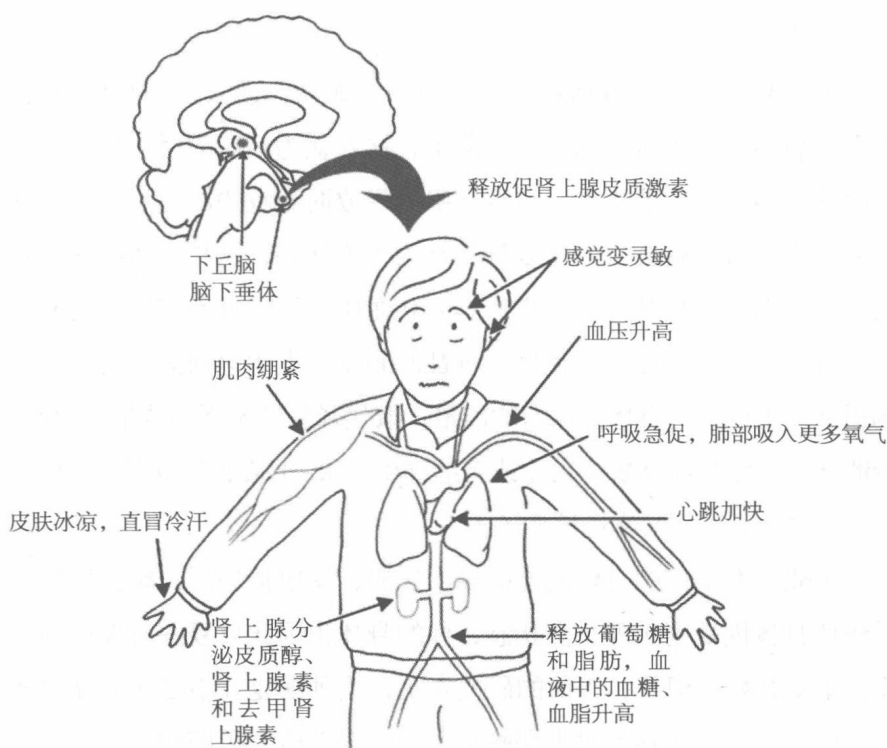


图 2-1 压力反应

资料来源：索菲娅·T·斯兰德