

实 用 心 理 学 丛 书

MANAGING STRESS

戴维·丰塔纳著

邵蜀望译

驾 驭
压 力

生活·讀書·新

6

戴维·丰塔纳著 邵蜀望译

压 驾

力 驭

图书在版编目 (CIP) 数据

驾驭压力/ (英) 戴维·丰塔纳著; 邵蜀望译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店, 1996.5
(实用心理学丛书)
书名原文: Managing Stress
ISBN 7-108-00864-5

I. 驾… II. ①丰… ②邵… III. 压抑(心理学)-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 12717 号

特约编辑 郭继贤
责任编辑 夏 谦
封面设计 董学军

出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京朝阳门内大街 166 号

经 销 新华书店
排 版 北京新知电脑印制事务所
印 刷 北京京海印刷厂

787×1092 毫米 32 开 4.5 印张 94 千字
1996 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷
印数 00,001-10,000 册

定 价 7.80 元

目 录

1	第一章 何谓压力?
2	何谓压力?
6	当要求超出承受力时会发生什么?
20	第二章 你是如何感到压力的?
23	估计你的压力程度
27	识别压力的模式
31	第三章 什么造成过度压力?
31	驾驭压力
33	工作压力的综合原因
40	工作压力的具体原因
48	工作中与任务有关的压力
54	家庭中的压力
56	第四章 对付你的环境
61	处理压力因素

75	环境压力对自身压力
76	第五章 什么造成过度压力?
77	认知评价
84	性格与压力
90	压力的另一些个人因素
97	家庭中的压力
100	对付家庭中的压力
102	第六章 把握你自己
102	训练
109	冥想的价值
118	放松的另一些形式
127	释放情感
129	体育锻炼
134	人际关系
136	重新评价你的生活
138	结束语
140	附 录

第一章 何谓压力？

让我们先讲一个小故事，此故事最早是一位禅师讲给弟子们听的。故事描写了一个男人（也许是个女人）被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。于是他就这样吊在那里，千钧一发，生死攸关。头顶上，一只老虎在虎视眈眈；低头一看，悬崖底下还有一只老虎，即使能躲过粉身碎骨的厄运，也会成为老虎腹中美食。这时，他看见两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的灌木的根，突然，他发现附近有一些野草莓，伸手可及。于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自忖道：“多甜啊！”

也许这个可怜的人过早夭折，没有机会将他的秘密与别人分享。但即使他无法告诉我们如何在此时此刻还能处之泰然，他也是临危不乱的典型范例。就在他被老虎追赶、就在他即将粉身碎骨之际，居然有时间去享受野草莓的滋味儿！在本书的后半部分我们还会提及这个故事，因为它清楚地传达了本书的一个重要信息，即：在最后的解释中，无论外界因素是多么紧张、多么不愉快，都不是我们是否感受压力的主要原因，真正的决定性因素是我们自己。

何谓压力？

要给“压力”一词下一个大家都能接受的定义不是一件容易的事。“压力”这个词的使用范围是不严格的，不同的人赋予它不同的意义。医生、工程师、心理学家、管理专家、语言学家以及普通人都以各自的独特方式处理这个词。医生从生理机能的角度、工程师从装载量的角度、心理学家从行为转变的角度、管理专家从机构竞争的角度、语言学家从音节强度的角度来解释“压力”。而普通人则用它来谈论光天化日之下的一切事情，从保持家庭开支平衡的复杂性到家长向孩子们强调哪些是应该的哪些是不应该的事。一些人如工程师、语言学家认为压力是自然的、甚至是合乎需要的，而另一些人如医生和普通人则认为压力是使人遭受痛苦的东西。

让我们首先看看压力这个词的词源，以便把问题解释得更清楚。压力(stress)这个词似乎是从古法语(destresse)(通过中世纪英语)引入英语之中的。古法语中 destresse 指的是置于狭窄和压迫之中。因此，在中世纪英语中压力这个词是以 distresse 的形式出现的。只是在经历了数百年以后，“di”有时被省掉了，于是便留下了两个词“stress”和“distresse”。这两个词在现代英语中的词义是截然相反的。前一个词义可褒可贬，后一个词则总指令人不快的事。

从词源上看，“stress”一词在某些方面与“压抑”、“压迫”有关，“distress”则表示处于“压抑”“压迫”之下的状态。现代

英语似乎需要一个介乎于“压力”和“强调”之间，既包括前者的潜在痛苦、又包括后者较为中立涵义的词。于是，随着时间的推移，“stress”便当仁不让地充当了这个角色。

在文学专业中，一致的意见似乎是把“stress”解释为“压力”或“强调”，而不是“压抑”或“压迫”，本书将采用此种观点。其意义在于 stress 这个词（以及它所代表的现实生活体验）本身并无好坏之分。在判断其好与坏之前，我们必须摸清它的来龙去脉。在天平的一端，压力就是挑战，它能激发我们奋进。对许多人来说，没有压力，人生便索然无味，生存便失去意义；在天平的另一端，压力是一些要求，一些许多人必须满足，然而从生理上和心理上又都不能满足的要求，这些要求能把人压垮。因此，天平的一端，压力是救命之物；天平的另一端，压力则是毁命之物。要想理解它，了解它的作用，我们必须在心里牢牢把握住两端。

对于这个多面体的词，我采用了一个简捷的定义，即：压力是对精神和肉体承受力的一种要求。如果承受力能满足这种要求并欣赏其中的刺激，那么压力就是受人欢迎、有益无害的。反之，压力就会使人衰弱，就会成为不受欢迎、有害无益的。此定义有三个方面的作用：第一，它不仅清楚地说明了压力这个词既有好的一面，又有坏的一面（或介于两者之间），而且还说明既然对精神和肉体产生要求的事不计其数（小到邻居的孩子偷按门铃后跑掉，大到爆发第三次世界大战的威胁），那么，能够造成压力的事情的范围就是非常广的；第二，它推断出我在描述了禅的故事之后提出的观点，即：在很大程度上决定我们是否受到压力的不是外界的诸种因素，而是我

们对这些因素作出的反应；第三，此定义告诉我们，压力是一种对身体承受力的要求。正是这种承受力（即我们自身存在的某种东西）决定我们对要求作出的反应。如果承受力强，我们的反应就会好；承受力差，我们就会垮掉。

识别外界的要求与自身的承受力

要弄清楚压力，必须从两个方面入手。一是外界的要求（它们是些什么，如何根据需要增加或减少它们）；二是自身的承受力（我们如何对压力作出反应？我们如何对反应进行必要的调整？）我们从一开始就必须明白，各种要求都会随形势变化而改变的，承受力也是因人而异的。即使是同一个人，也会因年、月、日的改变而改变。被吊在悬崖边，上下是老虎，左右是老鼠啃咬着生命支撑物。在这种情形下，我们许多人可能会狂呼乱叫。然而，其中偶然也会有一个人伸出手去，摘取身边的野草莓，面带微笑地品尝它的滋味儿。

决定我们属于第一类还是第二类人的因素是很多的，既有遗传的，也有后天的。在此书中我将一一讨论。然而令人一目了然的是，我们可以从一个人内心在要求的强度和作反应的承受力之间保持合理平衡方面进行论述。假如要求低于承受力，我们会觉得索然无味，缺乏刺激（会产生心理和生理问题，正如压力能带来的损害一样）；假如要求超出承受力，我们就会感到紧张过度，最终被压垮。一旦出现过度紧张状况，我们可以想方设法降低要求，直到把它限制在力所能及的范围内，或者还可以想办法增强承受力，直到它能满足要求为

止;也可以同时既降低要求,又增强承受力,直到二者达到一个和谐的可以接受的程度。

从实用性方面来讲,任何一个感到压力的人首先必须考虑环境因素,识别那些对他/她的要求,想想能否改变或减少这些要求。其次,考虑自身因素,能否修改自己对这些要求的反应,从而增强或更好地利用现有的承受力。

反之,如果我们感到厌倦或缺少刺激,就意味着我们必须识别环境还能给我们增加多少要求以及如何增强承受力才能使我们被已有的要求所激励。这本书将首先集中讨论环境要求超出反应承受力的情况。但我们也不能忽视一个事实,那就是压力不足与压力过度同样糟糕,因此,我会时不时地谈及这个方面的问题。

压力是生活的一部分,是自然的、不可避免的。在不发达的社会中,压力首先是与寻找食物、寻找住所、寻求安全以及寻找配偶繁衍后代等生存需要联系在一起的。在发达的文化社会里(尤其是现代西方社会),压力与基本的生存手段关系甚微,而与社会的成功、与对极大提高的生活水平的评判、与满足自己或他人的愿望紧密相关。现代的“非自然的”压力是否比我们在更原始时代的压力更具有压迫感呢?这个问题有待争论。

然而,问题在于压力似乎是人类状况如此自然的一部分,以致于如果缺了它,人类自己还要创造出压力。最简单的例子莫过于我们宁愿承担心理压力也要把事情拖到最后一分钟去做。不只是对那些令人不快的、不想去做的事情是如此,即使对那些我们愿意去做,有必要去做,做完后感到充实、感到

有价值的事也同样如此。我们之中许多人似乎只有在经历这种压力时工作才能完成得更出色,就像伟大的法国文学家巴尔扎克只有在债台高筑之时才写作一样。

还有一种情况是,有些人喜欢把别人置于压力之下。这种方法在对付工作中的同事和上级时可作为对策加以考虑。做一个给别人施加压力的人可以增强自己的权力感和自身的威信;或者仅仅是满足一些虐待狂的心理需要,不管他们如何尽力把这种行为解释成为了保持合理标准、为了“超过”他人的需要。

当要求超出承受力时会发生什么?

要回答这个问题,需从生理学和心理学两个方面入手。由于这是一本实用型书,我不会在生理学问题上着墨过多。但是,如果要弄清过度压力所造成的有害后果,适当提及某些问题是必要的。医学权威们估计大约有一半或四分之三的疾病和意外事故都与压力过度有关。毫无疑问,它的后果的确危害极大。观察一下精神和肉体明显的相互影响方式,也不能把生理学问题和心理学问题完全分开。因此,我们应该先看看人体机制在压力超过最大程度时会发生什么变化,再进一步讨论更容易看得见的行为因素。

压力过度的生理后果

人体对压力要求的每一个反应对自身都是有用的。它们

促进身体对面临的挑战作出响应,或坚守阵地,或发动反击,或迅速战略性撤退。这种所谓的“打或撤”是神经系统的自动反应阶段,也就是说,这种反应不是我们通过中枢神经系统有意识地支配的。它是无意识的,就像我们的身体对食物的消化,我们的心脏在追赶公共汽车时跳动速度加快,我们体内的恒温器在由温室转到冷室或由冷室转到温室时会自动调节一样,对此我们无须赘言。人体能够根据需要作出反应,用不着我们告诉它该怎样做。

在这种反应过程中,身体内部会发生一系列的事情,每一件都扮演着激发我们迎接挑战的角色。然而问题在于,如果无限制地任其发展,那么每一件都能损坏我们的身体。因为它们生性就只作快速敏捷的反应,一旦紧急情况消失便立即关闭反应系统,否则,就会产生副作用。就像一支被动员起来以抵抗外来威胁却又没能如预期那样投入战斗的国民部队,结果这个国家遭受的损失不仅在于它的国民的精力都投入了战争,造成生产停滞、经济衰退,还在于这支部队因闲置不用而变得烦躁不安,因而打家劫舍,干出许多违法之事,具有相当的毁灭性。这个国家本想用自己的血液来保护自己,不料反被其所害。

人体经过长时间的进化已经能以动员和解散的方法对付外界的威胁。然而,我们的生活环境自工业革命之后变化得如此之快,以致于我们的部队一旦动员起来,既无能力完成打或撤的任务,也无能力判断是否危险已过,应该解散。当今社会常常既不允许我们从身体上用打或撤的办法去对付所面临的压力,又不消除这些压力以使我们得到松弛,我们始终处于

一种时刻准备着却又不能行动的状态。过不了多久,身体就受到影响,再过数千年,人体也许能进化到超越打一撒反应阶段,产生出某种能适应必要生活要求的東西。然而眼下,我们使用的仍然是发展了数百万年接近自然生活的系统去对付仅仅在一百多年里变得面目全非的环境,这个系统当然便有了毁掉的趋势。

看看身体对压力反应的主要方面及其承受压力过久所受到的损害无疑对我们有帮助。为方便起见,我把这些方面归纳成以下四组。但在实际应用中,它们都是相互关联的(例如肾上腺素的释放被列在第一组,其实它对其余三组也造成许多影响)。

继续用部队作比喻。能量动员物是前线部队,负责提供打或撤的瞬时能量,产生的影响如下:

✓从肾上腺把肾上腺素和去甲肾上腺素释放到血液里。作为高效兴奋剂,提高反应速度,加快心跳频率,增加血量,提高血糖度,促进身体的新陈代谢。其结果是提高了瞬时承受能力和反应能力,因为大量的血液被输送到肌肉和肺部,加大了能量供应,加快了反应速度。

×但是,如果所有这些没能转化成瞬时行动,那么长期持续下去便会导致心脏病、中风等心血管疾病,还会因血压升高而导致肾损坏、因血糖度失调而加重糖尿病和低血糖病。

✓从甲状腺把甲状腺素释放到血液里。加快了身体的新陈代谢功能,增加了能量消耗率并转化成身体活动。

✗但是,如果持续时间过长,这种全速新陈代谢会导致精力衰竭,体重减轻,最终身体会垮掉。

✓从肝脏把胆固醇释放进血液。使能量进一步增大以帮助肌肉运动。

✗但是,胆固醇的比例持续上升在很大程度上增加了动脉硬化的危险,这是心脏病的主要诱因。

能量支撑系统

除了能量自身的动员外,还有许多帮助这种动员的对压力反应的身体功能。有许多比喻来形容处于前线部队背后、尽职尽责支持前线部队的后方部队。

✓关闭消化系统。使血液能够从胃里转入肺部和肌肉发挥作用。同时,嘴变干燥,这样,胃连处理唾液的任务都没有了。

✗但是,一旦消化系统关闭时间太长,会导致胃病和消化功能紊乱,尤其当我们把食物强塞进此系统之时。

✓皮肤反应。血液从皮肤表面转移出来挪作他用(在沉重压力下呈现苍白特征),同时汗液生成,帮助冷却由于突

然的能量涌入而过热的肌肉。

×但是,如果皮肤想保持健康,它需要血液供应。出汗过多不仅使人不舒服,而且还会失去宝贵的身体热量(这种热量需要能量来代替),使身体内天然恒温器失调。

✓扩大肺部的空气通道。使血液汲取更多氧气。此过程可以用加快呼吸频率的方法来完成。

×但是,血液中氧气过量会使人头晕目眩、心率紊乱。

集中帮助

这就像那些在战斗部队后面、保持部队克尽职守、避免涣散的参谋们一样。

✓从下丘脑释放出的内啡肽进入血液。成为一剂天然止痛药,减轻身体对伤痛的敏感度。

×但是,当内啡肽被耗尽,我们就会对日常生活中的头痛脑热更加敏感。

✓从肾上腺释放出肾上腺皮质素进入血液,可以减少扰乱呼吸的紧张反应。

×但是,这会降低身体对各种感染(甚至包括癌症)的抵抗

力,甚至会增加消化性溃疡的危险。~~一旦短时效力消失,~~
紧张反应会以更强的力量反击(就像气喘病在压力下会
恶化一样)。

✓感觉会变得更加敏锐,心理机能得到改善,产生短期的功
能增强效应。

✗但是,如果超过特定的限度,或拖延时间太长,这些效应
会产生反作用,损害感觉和心理的反应。

✓减少性激素的产生,可以避免能量或注意力向性冲动转
移,减少随之而来的怀孕生育造成的精神涣散。

✗但是,如果抑制过度,会导致阳痿、性冷淡及其他一些疾病。

防御性反应

最后,就像留在根据地的部队一样,采取行动减少因敌人
进攻而造成的损失。

✓血管收缩、血液浓缩,以便降低血流速度,加速身体受到
伤害时血液的凝结。

✗但是,心脏被迫加大工作量以把淤血强行挤过动脉和静
脉,既增加了心脏的负荷又增加了血块形成的机会。心
脏病和中风的危险也因此加大。

但愿这令人遗憾的自我伤害一览表不会使你太沮丧。这样做的目的仅仅是想提醒你注意过度压力对身体的威胁,注意采取必要措施对你存在的压力。假如我告诉你你对这些身体威胁无能为力,因为它们自动的而非由中枢神经控制的,那么你肯定又感到了压力。虽然我们不能对自动反应采取直接行动(至少在没有经过专门训练时是不行的),但我们能够学会如何停止发出引起自动系统行动的信号。在以后的章节里我会再提这个问题。然而,现在不举个例子说明一下便把它置于一旁是不公平的。

让我们设想你总是家中第一个晚上下班回家的人。一天晚上,你跟平时一样回到家,走进一所久不住人的房子(如果想象这所房子破旧不堪、摇摇欲坠,会加强故事的效果)。突然踢踢踏踏的脚步声从楼上传来,随即,脚步声开始走下楼梯。刹那间,自动反应系统开启,进入高度戒备状态,促使你作好准备:或者同来犯者战斗,或者尽快撒腿跑出去(我就会这样做)。可是不一会儿,脚步声转下楼梯,结果来人是你的妻子(丈夫或家人之一)。原来是她(他)的工作时间出人意料地有了变动,今后将提前一小时第一个到家。第二天晚上,当你步入那幢房子听到同样的脚步声时,就会在作出反应之前关闭自动反应系统,并向它保证这个脚步声不是威胁,而是受欢迎的声音。

此例子说明了一点,即外界因素(脚步声)是两种情形下的同一种东西,所不同的只是你对它的心理解释(或称认知评价)。正是这种认知评价激发或没能激发自动反应。你通常不是直接选择反应的(“好事,我已决定真正害怕这个了”),也