

高压力时代的必备
生存技能!

克服压力

认知行为自助手册

Overcoming Stress

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 李·布萝珊 吉莉安·托德 著

Lee Brosan & Gillian Todd

信乔乔 王 非 吴丽妹 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCE PRESS

克服压力

认知行为自助手册

Overcoming Stress

A self-help guide using Cognitive
Behavioural Techniques

[英] 李·布罗珊 吉莉安·托德 著

Lee Brosan & Gillian Todd

信乔乔 王 非 吴丽妹 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

克服压力/(英)李·布萝珊,(英)吉莉安·托德
著;信乔乔,王非,吴丽妹译. —上海:上海社会科
学院出版社,2018

书名原文:Overcoming Stress

ISBN 978-7-5520-2234-6

I. ①克… II. ①李… ②吉… ③信… ④王… ⑤吴…
III. ①心理压力-心理调节-通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 024205 号

Overcoming Stress: A self-help guide using cognitive behavioural
techniques

ISBN 978-1-84529-233-1

Copyright © Lee Brosan and Gillian Todd, 2009

First published in the United Kingdom in 2009 by Robinson.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little,
Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2016-195 号

克服压力

著 者:(英)李·布萝珊,(英)吉莉安·托德

译 者:信乔乔 王 非 吴丽妹

责任编辑:周 霏 杜颖颖

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海新文印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:8.75

字 数:205 千字

版 次:2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2234-6/B·242

定价:38.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

为什么采用认知行为疗法 (cognitive behavior therapy, CBT)?

为了帮助你更好地应对跟压力有关的种种问题，本书采取了“认知行为”方法。简单介绍一下这种干预方式的历史或许能有助于理解。20 世纪五六十年代，心理学家们提出了一系列治疗方法，统称为“行为疗法”。这些方法有两个共同点。第一，它们的都是通过直接处理某症状来将其消除，而不是将重点放在症状的深层历史原因上（这是精神分析的核心，该方法由弗洛伊德及其同事提出）；第二，它们都有科学基础，脱胎于心理学家对学习机制的研究并接受过科学检验。起初，人们认为行为疗法最有价值的地方在于对焦虑障碍，尤其是特定恐惧症（比如极度怕某些动物或恐高）和场所恐惧症的治疗——这两种心理障碍都因很难通过传统精神疗法治疗而臭名昭著。

经过一阵狂热之后，人们开始对行为疗法感到不满。其中的原因有很多种，很重要的一点是行为疗法没有触及导致痛苦的内在原因。在抑郁症的治疗方面，行为疗法更是显得疗效不足。到了 20 世纪六七十年代，心理学家又提出了一种名为“认知疗法”的抑郁

症治疗方法。这一领域的先驱者是一位美国心理学家，阿伦·贝克（Aaron T. Beck）教授。他提出的抑郁理论强调了消极思维方式的的主导性，并在此理论的基础上发明了一种新疗法。毫不夸张地说，贝克的工作改变了心理治疗的本质，对抑郁症及其他精神问题来说皆是如此。

贝克介绍的方法与行为主义治疗师早期提出的方法融合在一起产生了一种新的治疗方法——“认知行为疗法”（cognitive behavioral therapy, CBT）。这一疗法接受过最为严苛的科学检验，结果证明它对大部分抑郁症的治疗都有效。非正常思维模式与包括抑郁在内的很多精神问题有关，针对这些精神问题的疗法也疗效甚佳。所以，心理学家们为多种焦虑障碍设计了有效的认知行为治疗法，包括惊恐障碍、广泛性焦虑障碍、特定恐惧症、强迫症、疑病症、药物成瘾，以及进食障碍。事实上，心理学家发现认知行为疗法的应用范畴远不止于上述问题。例如，认知行为疗法成功地帮助人们解决过体重问题及婚姻中出现的矛盾，也为希望戒烟戒酒的人们提供过思路。另外，认知行为疗法还曾有效地应用于应对自卑。至于这本自助手册，包含了过去几年间，心理学家们提出的许多有效的 CBT 技术来帮助人们克服压力。

CBT 的出发点是人们意识到我们的思维、感受及行为是紧密联系在一起，如果换一种方式看待我们自己和我们的经历，我们的感受方式及能力范围都会发生改变。举个例子，如果你成功帮助一个抑郁者找出并破除自主性抑郁思维，你就能找到突破抑郁思维和感受怪圈的方法。同样地，习惯性行为反应受到一系列复杂的思维和感觉的驱动。通过阅读这本书你会发现，CBT 可提供控制行为、思维及感受的方法，确保这些反应减弱，使人们开启新生活。

尽管心理学家已经为多种心理障碍制定了有效的 CBT 治疗手

段，这些治疗方法目前并没有得到广泛推广。当人们想试着自己解决这些心理问题的时候，他们往往发现自己会在无意间越搞越糟。近年来，多个领域的专家将特定认知行为疗法的原则及方法用于解决具体问题，并把这些原则和方法印在了手册上（“克服”系列），方便人们阅读及自行应用。这些手册对系统治疗计划展开了详细说明，如此一来，已经被证实为有实用价值的认知行为技术就能得到最大范围的普及。

自助手册的用处从来都不在于替代治疗师，很多有情感或行为方面问题的人还是需要合格的治疗师的帮助。除此之外，尽管行为认知疗法已经在很多场合获得过成功，但是这一方法并非放之四海皆准，有些人还需要借助别的治疗办法。虽然对于自助手册的研究才刚刚开始，但是现有的信息表明，对很多人而言，这样一本手册已经足够让他们在不寻求专业帮助的情况下自解烦恼了。遗憾的是，很多人已煎熬数年。有时，他们不愿意在自己还没尽全力之前就寻求帮助；有时，他们觉得开口求助很难为情甚至很令人羞耻；有时，就算他们尽力了也盼不来合适的援助。对这些人来说，认知行为自助手册将为他们提供应急保障，确保未来无忧。

前 言

刚开始，鲁宾逊问我是否愿意写一本有关压力的书时，我高兴坏了。然而，几个星期之后，我就发觉自己坐在餐桌前掩面痛哭。“可是一本关于压力的书，也太广泛了；它无边无沿——生活中发生的任何事情都属于这一类。”而我认为这也是事实：压力存在于我们生活的各个角落，存在于我们思想、感觉和行为的方方面面。如果我们有时间考虑这种情况的话，它可以出现在许多对我们极其重要的情境下，工作中、爱人之间、玩耍时。因此，学着认识压力、理解压力，了解一点如何应对压力的知识，会让我们的生活与以往截然不同。但是如何缩小范围，使这一话题对我和其他人来说，都能成为一种可能？最令我欣慰的是，就在这时吉莉恩同意和我一起写这本书，而且还从万千繁复中理出了头绪。因此，这就是我们写的关于压力的书，它还有个正式的书名——《压力——生活应对策略》。

我们希望这本书对任何经历压力难题的人都有用，不管大小烦心事。如果你总是对自己的孩子大喊大叫，对自己的老板恨得咬牙切齿，无法面对你必须要做的事情，或总是觉得心有余而力不足，那么我们认为这本书就是为你准备的。

这本书分为两部分。第一部分的第1章提供了压力的理论综述，

详细谈论了心理学家已经提到过的一些观点。讨论的核心是“评估”的概念——我们用来衡量情境的方式——在这本书中，这一概念一再被提及。第2章，我们继续研究压力与身体之间的关系，研究压力如何影响人们的身体状况，讨论压力与身体不适之间是否存在某种关系。第3章，我们将研究压力与个性之间的关系，但是强调我们并不认为性格的各个方面是一成不变的，思想变化了，性格也可能改变。这些章节提供了大量的背景知识；读者要想直接跳过此部分阅读第二部分也不会有什么障碍，除了第4章——关于思维和认知疗法的。

这本书的基本观点是：我们看待事物的方式在我们的生活中扮演着重要的角色，它很大程度上决定了我们的感受以及我们的行为。但是，有时候我们看待事物的方式与环境本身并没有多大关系，更多的是与我们的心情和生活阅历有关，这一点通常我们自己都没有意识到的。而且，有时候这会引导我们在衡量局面（状况）时，会把问题看得比实际情况更严重、更负面，从而加大我们的压力。尽管审视我们看待问题的方式这一过程不会自然而然地发生，但是我们可以学着这么去做，通过这种方式，我们的生活可以有所改观。这些观点会在这本书里一再出现。

第二部分首先提出帮助读者认清他们的压力症状，潜在的状况和他们的应对方式。接着我们要展示如何将所有这些情况整合成个人的压力档案，或用认知疗法对压力进行概念化，并制订压力管理计划。接下来我们会介绍如何辨认和处理造成压力的想法——通过对认知疗法实践中得出的具体技巧。我们认为这些技巧对大多数阅读此书的人都会有所帮助。接着我们转向了很多人都会有压力的具体状况，以及一些对他们有所帮助的常见问题和技巧。最后，我们试图汇总所有问题，再次回来整理压力管理计划。

我们希望我们写的这本书，对于书中任何一个要点读者都可以随手翻阅，对于没有疑问或者没兴趣的，可以不用看。但是有个例外，为了更好地理解书中观点，建议你不要跳过第4章和第9章，这两章给出了改变思维方式的更多细节。

出于各种原因，生活中充满了各种各样的压力，我们衷心希望此书能或多或少地帮助大家减轻压力。

致 谢

这本书写作的过程充满了极大的乐趣，并帮助我们总结了自己对这一重要而复杂的主题的思考。但是我们必须承认，它让我们从体验上更好地理解，何谓承受压力的感觉。

我们非常感谢很多人的帮忙，在他们的帮助下，本书的写作过程才充满愉悦而非只是让人倍感压力。我们要特别感谢：

伊恩·普雷斯頓，感谢他给予的文献调查与鼓励。

雅基·卡罗尔，感谢她的早期书稿。

弗兰·布伦特，皮普·古德温，艾莉森·杰纳韦，理查德·穆尔，休·里奇，以及所有星期五俱乐部的会员，感谢你们的奇思妙想。

妮古拉·里奇韦，足智多谋的自我的灵感。

理查德·泰勒，提供的有关癌症的建议。

乔·韦斯顿，提供的有关节食的帮助。

安格斯·麦金托什，感谢他认为这是一个有意义的事情。

弗里思·桑德斯，感谢他足够的耐心、容忍和指导。

Contents

序 言	/ 1
前 言	/ 1
致 谢	/ 1

第一部分 理解压力

第一部分 目 标 / 2

第1章 何谓压力 / 3

何谓压力? / 6

并非所有的负面情绪都是压力 / 10

压力需求 / 11

目标与期望 / 14

压力与应对方式 / 17

压力与自我效能感 / 17

压力的一种定义 / 18

压力的个体差异 / 19

最适度压力 / 20

压力与厌倦 / 20

有关压力的误区 / 21

第2章 压力与身体 / 23

对威胁的反应：抗争、逃跑与站住不动 / 24

压力与应激激素 / 25

应激反应的不同阶段 / 26

压力与健康 / 28

压力事件与健康 / 30

压力与免疫系统 / 32

第3章 压力与人格 / 39

人格是什么？ / 39

人格和疾病 / 42

其他的人格类型和疾病有关系吗？ / 43

人格和压力 / 44

第4章 思维在压力中的作用：认知疗法的介绍 / 48

思维在压力中的作用 / 48

认知疗法可以怎样帮助我们？ / 52

结语：自动消极思维和自动压力思维 / 53

第二部分 压力计划

第二部分 目 标 / 56

第5章 你受到压力困扰吗？认识压力特征和症状 / 58

练习：检测你的压力症状 / 61

是压力还是其他问题？ / 62

第6章 什么会对你造成压力？认识压力源 / 67

生活事件 / 68

生活事件量表 / 69

麻烦事和高兴事 / 71

第7章 你如何应对压力？认清健康的和不良的应对方式 / 76

练习：识别你的应对方式 / 77

应对方式 / 79

某些应对方式是不是比另外一些要好？ / 82

我的应对方式意味着什么？ / 85

第8章 你的压力状况和压力管理计划 / 87

你的压力管理计划 / 92

第9章 改变压力思维 / 99

消极思维的特点 / 99

如何识别压力思维 / 100

如何质疑及挑战自发性压力思维 / 103

你为什么会这么想？理解思维及行为模式 / 108

用这些技巧应对压力 / 110

第10章 改变压力相关行为 / 112

行为信息 / 112

逃避高压情境 / 114

第11章 压力与人际关系 / 121

改变压力人际关系 / 125

压力与人际关系回顾 / 140

第12章 工作压力 / 142

是什么让工作变得压力重重？ / 142

工作压力的影响 / 144

谁会有工作压力？ / 144

工作压力大的征兆 / 146

沟通障碍与工作压力 / 149

果断，攻击和为了取悦他人而妥协 / 154

日常应对策略 / 156

毫无作用的态度 / 157

路途压力 / 157

第 13 章 安排好你自己和你的时间 / 163

考虑轻重缓急 / 164

使用图表来确定事情的轻重缓急和目标 / 166

目标和子目标 / 167

如何管理好你的时间？ / 168

优化时间的关键 / 170

第 14 章 克服障碍和提高解决问题的能力 / 178

拖延症 / 178

克服拖延症 / 181

完美主义和压力 / 187

控制你的完美主义 / 191

处理忧虑 / 193

任务干扰型认知和任务导向型认知——从 TICs 到 TOCs / 203

调节压力情绪 / 207

第 15 章 照顾好自己 / 209

饮食 / 209

压力和饮酒 / 214

压力与吸烟 / 215

运动 / 218

压力与睡眠	/ 220
当你躺在床上遇到的问题	/ 220
准备睡觉	/ 223
放松	/ 225
渐进式肌肉放松	/ 227
冥想和正念	/ 229
照顾自己的计划	/ 232
第 16 章 关注积极面	/ 234
第 17 章 重新讨论你的压力计划	/ 240
回顾你的压力计划	/ 240
应对挫折	/ 243
附录 1 空白表格	/ 245
参考书目	/ 254
有用的资源	/ 257

第一部分

理解压力

第一部分 目 标

在这一部分，我们引入压力的概念，纵览种种症状，准确地界定这一术语，分清我们的理解与认识误区。第1章，我们会具体讨论压力的内涵，从它最初在医学和心理学中的定义，到近些年大家对它的理解。我们强调评价——我们对事件的看法——对我们的压力感知有着重要影响。第2章中，我们探讨压力所带来的身体变化，以及这些变化对人们健康造成的影响。第3章中，我们会探讨压力与个性之间的关系，讨论哪些个性更容易感到有压力；但是我们强调人的个性是可以改变的。最后，第4章，我们引入了认知疗法的一些基本概念，这些有助于巩固我们所学到的改变认知评价并减轻压力的方法。

阅读了第一部分的内容之后，我们希望您有如下收获：

- 对压力有了更深刻的认识。
- 理解了评价在压力过程中的左右。
- 对重压之下的生理变化有更深刻的认识。
- 探寻身体变化与健康之间的关系。
- 了解压力与个性之间的关系。
- 对认知行为疗法在减压过程中的作用有一定了解。