

The COMPLETE
IDIOT'S
Guide to

全美暢銷

熱門排行榜

完全傻瓜手冊

如何舒解压力

Managing Stress

- ◆用最迅速、容易的技巧,了解什么事情对自己造成压力。
- ◆现在,聪明的人都用傻瓜手册,它将一步一步教你如何选择减轻压力的方式。
- ◆舒解压力的宝贵诀窍。



杰夫·戴维森 著

〔美〕西蒙斯-舒斯特公司授权

红旗
出版社

现代傻瓜定律
版权所有 翻版必究

0176

完

全

傻瓜手册

如何 纾解压力

Managing Stress

第一篇

勇敢面对现代压力来源

好，你想要减低生活上的压力。欢迎之至！全世界有数以百万计的人也正想加入这样的行列呢！从出生开始，生活就是充满压力的；当你感受到的压力太大时，生活就变得索然无味。

你用不着提出一箩筐的证据，就可证明自己的压力的确很大。我从你脸上就可以看得出，但如果你从现在起学着去应付那些压力，我敢打包票，你往后的人生质质会日盛一日。当然，新的压力来源仍然源源不断地产生，但只要有效、有技巧地处理它们，明天肯定会更好。

先从核心问题说起——本书的前三章检讨了一连串最常见的造成压力的因素，压力常以各种不同的形式出现。许多人发现，家居生活中的压力比职业场所中的更大！心理先有这样的认知，好，接下来让我们继续探讨……







生存的目的 是为了 体验压力

本章概要

- ▶ 我们都会面对的压力来源
- ▶ 随年龄增加的压力
- ▶ 考虑大环境
- ▶ 避开最糟的压力

压力！这个字对许多人造成压力，包括我在内。没有人一生中沒有经历过任何压力。从有人类以来，每一代的每个人都会遭遇到各种的压力。不用说，压力有好有坏，但这本书主要是坏的压力，那种你不想要，不需要，也不必要有的压力；也就是那种限制你的工作效率，让你浑身不自在的压力。

史前的穴居人（或是说得更精确一点，尼安德塔人）的平均寿命是 18 岁，他们所经历的各种不同压力，其中有些是现代人仍然也会感觉得到的。虽然你不再有被老虎追赶的威胁，但有些压力就是无可避免地存在。压力在某方面而言，和电力很相似。适当的电力提供收音机、灯泡、电脑运作所需的能源；但电力太大则会将这些电子设备烧坏。



老观念，新意思！

穴居人碰到利齿的老虎（尤其是不期而遇）时，所感受的压力，和你今天会感受到的压力一样。他们的身体和心理只有两种反应：和它搏斗或是逃跑。你的老祖宗要么用绳圈力搏老虎，要不然就是一溜烟逃出老虎的势力范围。

运转不息的脑

当你的脑认知到有危险时，它会建立起一连串的连锁反应，在体内释放出化学物质，让神经系统进入高警戒状态。无论你的反应是面对或逃离危险，心脏会加速跳动，呼吸急促，以便带来更多氧气以供所需。发条已经转上了。或许你得和老虎正面卯上，要不然就是你以打破百米世界记录的速度逃得无影无踪。



警告

你大可以在环境一开始改变时就学着去适应它。但大多数人的问题是，在一开始的惊讶/惊吓到你决定好要面对它或避开它之前，身体需要忍受多久的高度紧张状态。

无论如何，你需要利用生理的资源。事实上，身体里有太多部分需要加速运转，以应付那种局面，反应变得愈敏锐，就应付得愈好。

假设你的部门引进一种新软件，而你必须在几天内学会它。虽然你觉得旧软件很好用，不想再去学新的，但整个办公室都已经改过来了，你没有其他的选择。怎么办呢？只好调整自己，加紧速度学习。问题是，你太紧张了。接下来的三天，无论在工作、午餐、或是在家时，你身体内部的系统都加速运转到一种不正常的程度，想要完成那项工作。

你虽然不喜欢那样，但是无法停下来。于是开始大量喝咖啡、或吃阿斯匹灵；下班后小喝两杯，或是——其实如果你够聪明的话——到公园跑几圈。那天晚上也许睡足了，也许没有。但是，不管你前一天把所形成的压力控制到什么程度，次日一坐到电脑前面，你又开始了第二回合的煎熬。你也不喜欢那样，但是没办法，身心的反应太剧烈让你无法正常看待这一切。

令人惊讶的事

令人惊讶的是，几乎无时无刻、每一个你所面对的情况，以及至少半数你为减轻压力所作的努力，都只是让你更知道要如何对压力做出反应。这听起来真实得令人不敢相信，但确实如此。而且，我们也可以大胆地说：“大多数人在大多数时候所遭受的大部分压力都是自我引发的。”

这听起来可能太笼统了，你大可以找出各式例外来反驳。但我说的是“大多数”！是的，有一些造成重大创伤的意外，心爱的人的死亡，巨大的损失等例子，但这本书并不打算讨论那些特例。对于那些特例，你应该找一些专书，或专家来帮助你克服那类的压力。

本书主旨在于解决你每天都会遭遇到一般性压力所带来的问题，譬如，各种责任，生活在这个发狂的社会，及运转的步调过快等——也就是那种生来就会有的老式的压力；又如通勤上班，替讨厌的老板做事，或其他让你难过的事。

说出压力来源的名称！

一般人的压力来源有哪些？可能人人不同，但大多数不外乎环境周围的各种人、事、物。例如：

▲**你的老板** 小气的老板，不公平的老板，没什么组织能力的老板，或其他你无法相处的老板都会成为压力的，会把你的生活搞得一团乱。有些更极端的例子显示，这样的老板和其他许多压力来源一样，还会让你短寿。

▲**同事** 以上的叙述亦适用于同事。

▲**部属** 你的部属也可能造成压力，特别是那些能力不足、迟钝、不可靠、不值得依赖的人。

▲**和工作有关的压力** 除了人之外，工作地点也可能是压力来源。此外，和工作有关的压力亦在增加中。譬如公司被他人接管，缩编，合并，新组织，或其他高竞争的挑战等等，处处显示今日高压力的工作场所景况。

这种情形不但易造成工作生涯终止，感情失控，及家庭离散，许多阶级较高的员工更可能转而求助于酒精与药物的麻痹。有些人脾气一发不可收拾，虐待家人，甚至自杀。情况稍微好一点的可能是不断制造一些噪音，抱怨缺少个人隐私权，太多容易分心的事，和工作上不切实际的期待等。

▲**职业的压力** 有些人本身就从事高压力的职业；而你可能从来都没注意过他们的工作。

例如，有些飞机驾驶员就比较短寿。据猜测，那是因为长时间飞行在高空时所受到的辐射程度较高的缘故。清洁队员的职业压力很高(你想不到吧?)，他们的意外伤害比率偏高。只要想想你随手扔在垃圾桶里的那些尖锐、危险或其他有害的东西就可以想见。

你不必在矿坑里工作就会经历高度职业压力。如果工作场所经常处于高噪音，或是有高度紧张的情况(譬如机场塔台控制人员)，这些都足以减损寿命。

▲**亲戚** 这一组包括你的妻子，丈夫，母亲，兄弟，岳父，岳母，叔舅，姊妹，表兄弟姊妹，甚至母系的曾叔公等远亲。

亲戚时常带给人压力。连林肯那样伟大的总统都会和父亲处不好。

《林肯传》的作者大卫·赫伯·唐纳德在书中写道，林肯“对他的父亲从来不曾说什么好话。”甚至连父亲的葬礼都没去参加。

▲**营养不良** 你可能没有考虑到这点，但如果你一直在吃些垃圾食物，缺乏必要的营养素，就可能没有足够的精力应付日常所需。你每天都吃充实的食物吗？每天会吃些蔬菜、水果吗？吃维他命吗？很多人没有，却怀疑自己为什么每天都那么难过。

▲**睡眠** 研究显示，许多人的睡眠都不够。缺乏睡眠会降低免疫力，较容易感染疾病，而多半也让人更易感到环境中的压力。

▲**环境** 不必住在变电所附近就可以感受到来自环境中的高压。这些压力可能来自水质不好，空气品质不良，交退拥挤，噪音，对安全的顾虑，及其他环境因素。

▲**金钱的压力** 手头拮据时还要负担每个月的货款或房租被资遣了银行户头里却没有多少余钱，供小孩子上学，老妈的手术费，或其他任何让你入不敷出的琐事一直是许多人的压力来源。花费比收入多，做所谓的“啤酒的预算，香槟的品味”的事，一再困扰着你。

▲**孤独** 老伴过世了？找不到可倚赖的伴侣？生命中重要的人离开了你？孤独造成的压力可能导致各种异常的行为。

▲**缺乏独处的时间** 和孤独相反，如果你找不到任何可以独自一个人思考、放松、反省的时间，也可能为你带来压力。现代的“超人

妈妈”就是这样的典型，她得做早餐，把孩子送出门，有全职的工作，还得及时回家做家事。需要面对同等挑战的“超人爸爸”也会感到长期的压力。

▲自己的身体状况 觉得自己太胖，太瘦，或太怎么样？许多人都因为这样的问题而烦恼。一项调查显示，超过三分之二的男人和比率更高的女人对自己的身体很不满，希望能有所改变。为了弥补那方面的缺憾，有些人甚至节食到饿死，有些人则吃到撑死。

▲化学物质 你抽烟，喝酒，吃药吗？

▲其他压力来源 加上你自己的因素，做什么事，和谁一起工作，何时做，做多久等等。重点是，这世界上有太多会造成压力的事了。

细微、琐碎的压力来源

除了以上列出的项目外，还有其他无穷无尽的情况也会造成压力，其中许多你可能都很熟悉：

时间压力 与客户或异性约会迟到。不同的情况，不同的感受，但多少都让你感到不自在。

通勤 即使不堵在高速公路上动弹不得，偶而在市区车阵中塞车也让人觉得沮丧，更别说是大排长龙等停车位了；而这些都只是为了要上班。

排队 虽然科技进步，但我似乎还是免不了要排队——而且时常排长龙：在银行，超市结帐，电影院，邮局，各个政府单位办公。

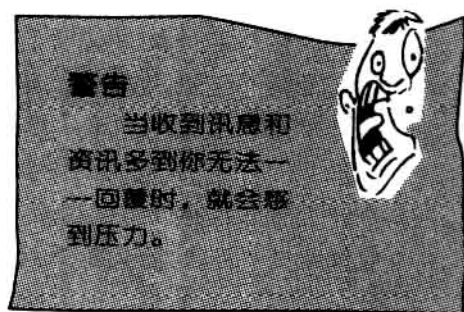
根据一项调查显示，许多人认为下列亦是造成压力的原因。你是否也为这些因素困扰呢？

- ▲住在乡下
- ▲过去几年健康有些大问题
- ▲对孩子照料的安排感到不满
- ▲附近没有亲朋好友
- ▲居住在高犯罪率地区，或让你感到不安全的区域
- ▲配偶不公平分摊做家事

一切怎么变得那么紧张忙碌？

我们的文化是否天生就容易发展出高度压力的社会？还是只是运气不好？我想，这一切应是有迹可循。随着交通、通讯、一般技术的进步，人类的能力增加，但期望也增高了。

举例来说，公元 1803 年富尔敦在众人的取笑声中，成功地以蒸汽动力驱动船只，激起交通与商业的革命。仅只六十年后，铁路带着大家跨越美洲来到美国西部。又过了四十年，莱特兄弟就将飞机送上了天空。



1911 年克德林发展出第一辆利用电力发动的车子。1923 年亨利·福特发展出生产装配线大量制造汽车，而早在此 10 年之前他已成立了福特汽车公司。今日，光美国一地就有超过 2 亿 7000 万个有执照的驾驶员，及 4 亿辆以上的交通工具。有些城市的车辆比停车位还多。各都市的交通问题已成为一大压力来源。

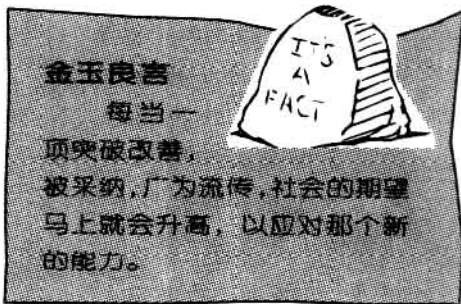
通讯方面，古腾堡在 1453 至 1455 年间于德国梅因斯利用活版印刷印出一本 42 行圣经。1729 年富兰克林创办《宾西法尼亚公报》，证明美国殖民地可维持一份以上的报纸。1844 年在国会支持下，摩斯完成第一套联系巴尔的摩和华盛顿的电报系统；1861 年扩充至加州；1866 年则完成纽芬兰和爱尔兰之间的跨洋电缆。之后不到 10 年，贝尔就发明了电话。

自 80 年代起，我们见证了行动电话、传真机、语音信箱及其他许多东西的发展及进步；不久，网络通讯所传递的影像及资料就会比现在快出 30 倍。搜集和传播资讯的能力大幅提升，人类的期望也大增。

今天，一位公司经理每天收到 100、200 甚至 300 封电子邮件都是稀松平常的事。

即使最简单的突破到最后还是免不了升高期望，导致压力。看看洗衣机吧。洗衣机发明、广被采用之前，一件衣服通常都会穿好几天、好几次才洗。但洗衣机流行后，大家对“干净”的标准提高了。现在如果你不每天换衬衫，同事一定认为你不卫生。这就是社会文化期望的提升所造成的改变。

其他还有很多这样的例子，但结果都是一样的。



生存在边缘的人

在史文森博士的《边缘人》一书中，他提到人类在达到某一点

时会超过负荷：“到达该点时，对我们的需求超过我们的极限。因此我们都要跨越过那条线。”事实上，他相信对我们的时间、精力的需求，及对付那些需求的能力都可精确算出。

史文森认为我们生活不只是为了对抗时间的障碍，还有心理、感情和生理的精力。譬如他指出，等到我们的生命到了尽头时，应已学会如何操作 2 万件以上的东西，从开罐器到摄影机。

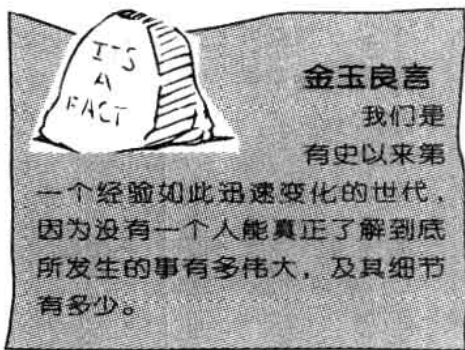
在大变动中得到安适？

查尔斯·哈蒂教授在《矛盾的年代》一书中说：“我们站在十字路口，寻找未来的路。这是个充满似是而非的议论、同步混淆、对立的地方，充斥意外的结果、改变的意义和矛盾的地方。曾经是很显然的（譬如经济成长的必要性），现在也都被各种条件限制住。我们以为自己知道如何经营组织，但现在的组织和我们熟悉的已经大相迳庭了。由于事情和我们预料的相差太多，我们已经搞混了。有些上次还做得好好的事，下次难保是不是那个样子。”

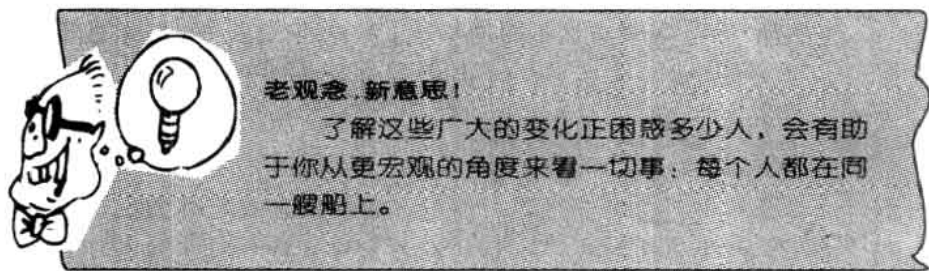
这些事都会造成压力，但我们有从中寻得安适的倾向。为什么？因为每个人都在同一艘船上。大家在一起对付这个美丽新世界的地位都是同等的。变动很快会到来，而没有人特别占优势。新墨西哥州立大学的凯特立教授认为，美加地区的改变尤其迅速，几乎每 17 秒市场上就会出现一种高科技产品的程度。科技的进展如此神速，几年以后，说不定每秒钟就会有 17 种高科技产品出现。

但即使如此，你却永远不可能同时吃下一顿以上的晚餐，开一部以上的车，睡一张以上的床，或让身体的功能加速；当然你也不必那么做。

每个人都有压力，只是有程度大小的差别。一项盖洛普调查显



示，当美国人被问到“每天生活中多久会经历一次压力？”时，40%的人回答是一直；39%的人则认为有时候。因此有79%的人肯定地认为有日常生活的压力。有些估计显示，一般上下班的人看医生的原因有60%和压力有关。



当被问到“如果你或配偶能少工作几小时，是否愿意减少20%的收入”时，1/3的人愿意（如果只减少10%的收入，不晓得结果又如何）。

有压力时，几乎有一半的人希望独处。

而对“生活中压力的量是否都在你的控制之下”的反应，则有76%的人持肯定的看法。

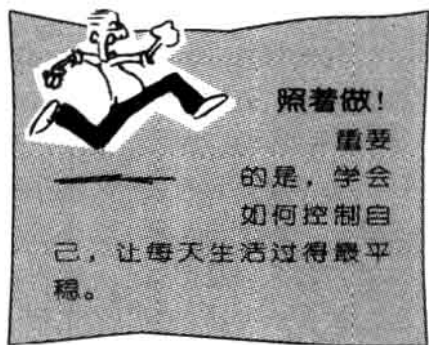
我对有3/4的人认为压力在控制之下的反应感到吃惊。毕竟，在过去数十年的心理环境之下，大多数的人还能了解到他们会看这本书的原因，想从各种管道学得的方法来让生活过得更舒服。

如何处理压力

未来以迅雷不及掩耳的速度展开。但没有比企图把自己改变成不同的人会给你带来更大压力。因此如何做真正的自我才能带给你较少的压力。毕竟这不是坏事。

一项对生下来后就分开但日后团聚的双胞胎之相似程度的研究显示，遗传对人格的影响比一般人想像的要大。而我们认为对自己影响很大的生活经验，其实也不过和所读的一本书或看的电视节目差不了多少。

现在，放下手中的这本书，做做下面的运动。坐在椅子上，注意身体各部分。哪里感到紧张？脖子后还是肩膀？通常坐办公室的人都会那样。会背痛吗？胃打结吗？如果你觉得头痛、背痛或哪里不舒服，就是你的身体正在发出讯号，提醒你注意，休息、放松、营养或其他需要的要素不够。



好了，现在该怎么办？

下列有些方法可以减低某些压力，先从简单的做起：

喝水 感到压力时，大半的时间里只要喝口水立刻可以让你觉得好过一些。嘴内干燥似乎容易焦虑；好像在向你喊着：水，水，水。

静静地坐着 接着，瞪着手表，如果觉得太无聊，就想一下当天要去做的事。这样，你对时间长短的感觉会和听广播或看杂志时的感觉有很大不同。

扭动身体及叫喊 身体的动作可舒缓紧张。可以绕着房子走几

圈，在办公室里伸伸腰，以爬楼梯取代坐电梯。下班之后，找个可以大喊大叫的场所发泄一下。在路上堵车时，大声唱歌或喊叫亦有助于减轻压力。

改进姿势 有没有注意到，你在接电话时身体不自觉地变曲，或是看电视时身体会整个瘫在懒人椅上？人体生来就是要坐正、站好的。不论说话、吃饭、走路、坐下时，身体姿势良好可以减少压力。

默想愉快的事 冥想瀑布，周末的野餐，和所爱的人在一起，或是获得30万的横财，都能使心情平静，抚慰心灵。不必打坐或做瑜伽；只要每天抽出三、五分钟看窗外，或是闭上眼睛；找个安静的地点感觉一下生命中美好的一面。

利用冥想 明天早上当你准备好要开始工作了，不要打开收音机或电视，静静地想一下那天你希望怎么过。包括每件对你很重要的事——通勤，进入办公室，坐在桌前，处理事情，和休息。

想像和他人的互动，吃午餐，主持或参加会议，使用电话，完成企划案，及傍晚时走出办公室。这个练习让你对自以为控制不了的各个情况先有个概念，进而能掌握住工作上的各种状况。

买一个可握在手中的东西。桌上放一个网球，或是其他可以用手握住的東西来减轻压力。只要你觉得紧张的时候就捏着它，用以舒解压力。

买一本笑话大全 手边放一本让你发笑的书。适时大笑一下，整个人的心情会因此改观，也能将压力降到自己可控制的程度。

行程表中要安排一些轻松休闲的时间。有成就的人的矛盾就是，

他们完成的事愈多，他们就相信自己可以用更少的力气做更多的事。如果你认为一件事两个小时可以做好，行程表中最好安排三个小时缓冲。这是减轻压力的绝佳方法。如果要不了三小时就做完了，那简直太棒了。

做义工 帮助别人增加你的自尊和成就感。孤立的时候心理的烦恼就多。义务提供服务给需要的人，利人又利己。

减低花费 人不敷出是这个社会中大多数的压力来源。因此该如何减低花费呢？多考虑看看吧。

你至少需要知道的事实。

▲西方国家或工业先进社会的人正经历着因社会变迁而导致的结果。这些结果以各种不同形式的压力显示出来。

▲技术的变革无可避免地导致能力的增进，而期望也因此增加。

▲由于每个人相对而言都在同一条船上，因此用不着过分担忧未来。人类的心理变化非常缓慢，和技术超快速的进步差得远了。

▲只要能了解压力本身是个冲击所有人类的普遍现象，就能减低压力。了解本身就有用处。

▲你自己应有许多能降低压力的技巧。从散步到想象愉快的事，及减低花费都是。