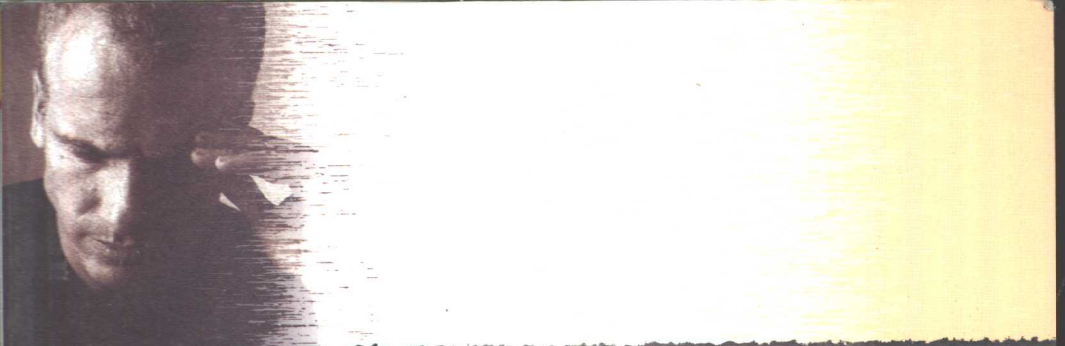




活力男士 疏解心理压力

Beating Stress

福建科学技术出版社
香港万里机构

（英）托尼·巴蒂森（Toni Battison）著





活力男士· 疏解心理压力

(英) 托尼·巴蒂森(Toni Battison) 著

福建科学技术出版社·香港万里机构

著作权合同登记号：图字 13-2001-17

Original Title: Beating Stress

© Marshall Editions Developments Limited 1997

本书经英国 Marshall Editions Ltd. 正式授权出版，限在中华人民共和国境内销售

图书在版编目(CIP)数据

活力男士·疏解心理压力/(英)巴蒂森著；张定基译. —福州：福建科学技术出版社，2001.9

ISBN 7-5335-1870-5

I. 活... II. ①巴... ②张... III. 男性—心理学—通俗读物 IV. B844.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第053463号

活力男士·疏解心理压力

著者：(英)托尼·巴蒂森(Toni Battison)

译者：张定基

编辑：梁文斯 刘深

出版：福建科学技术出版社
香港万里机构

发行：福建科学技术出版社
福建省福州市东水路76号
邮编：350001 电话：7602907

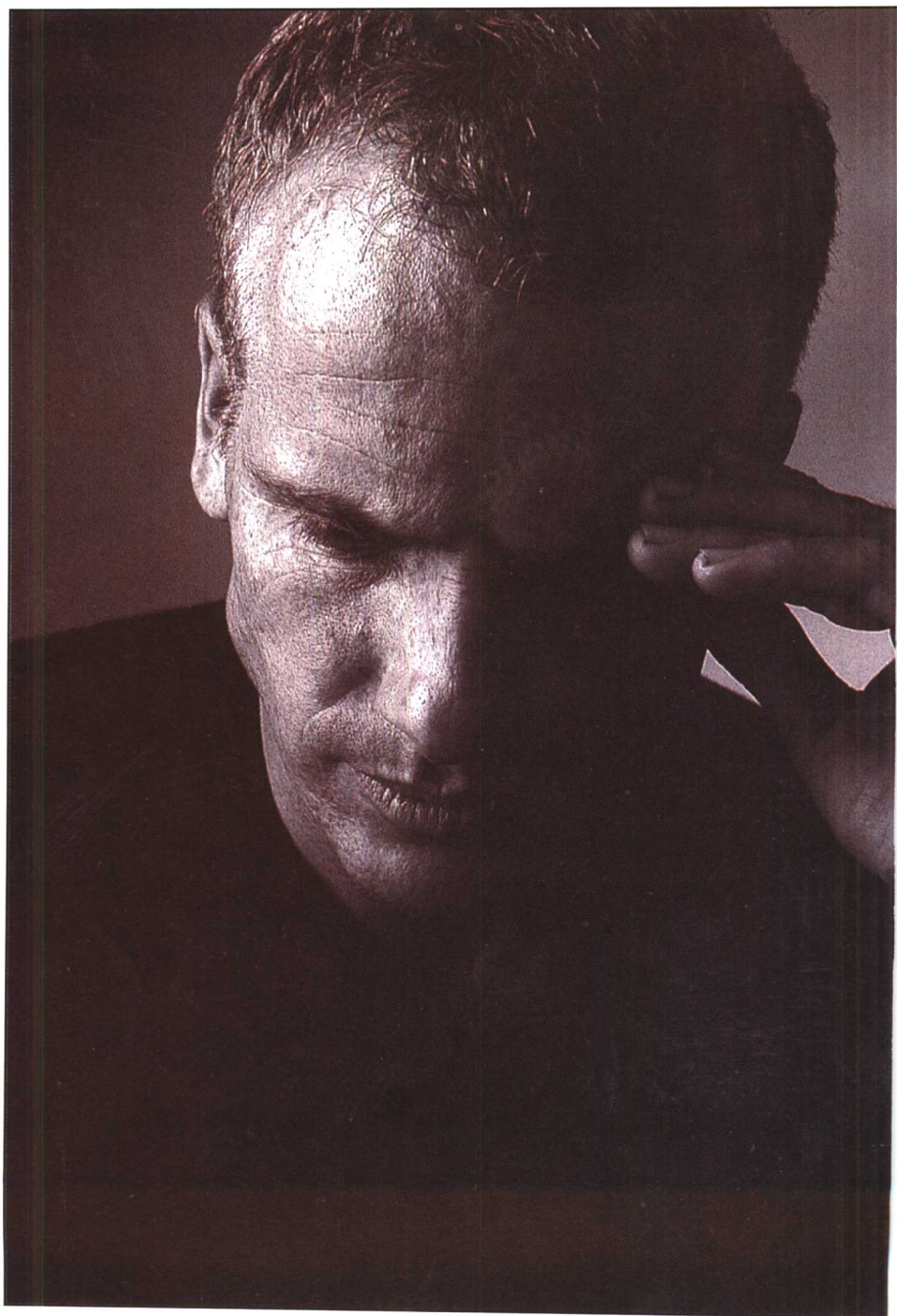
承印：美雅印刷制本有限公司

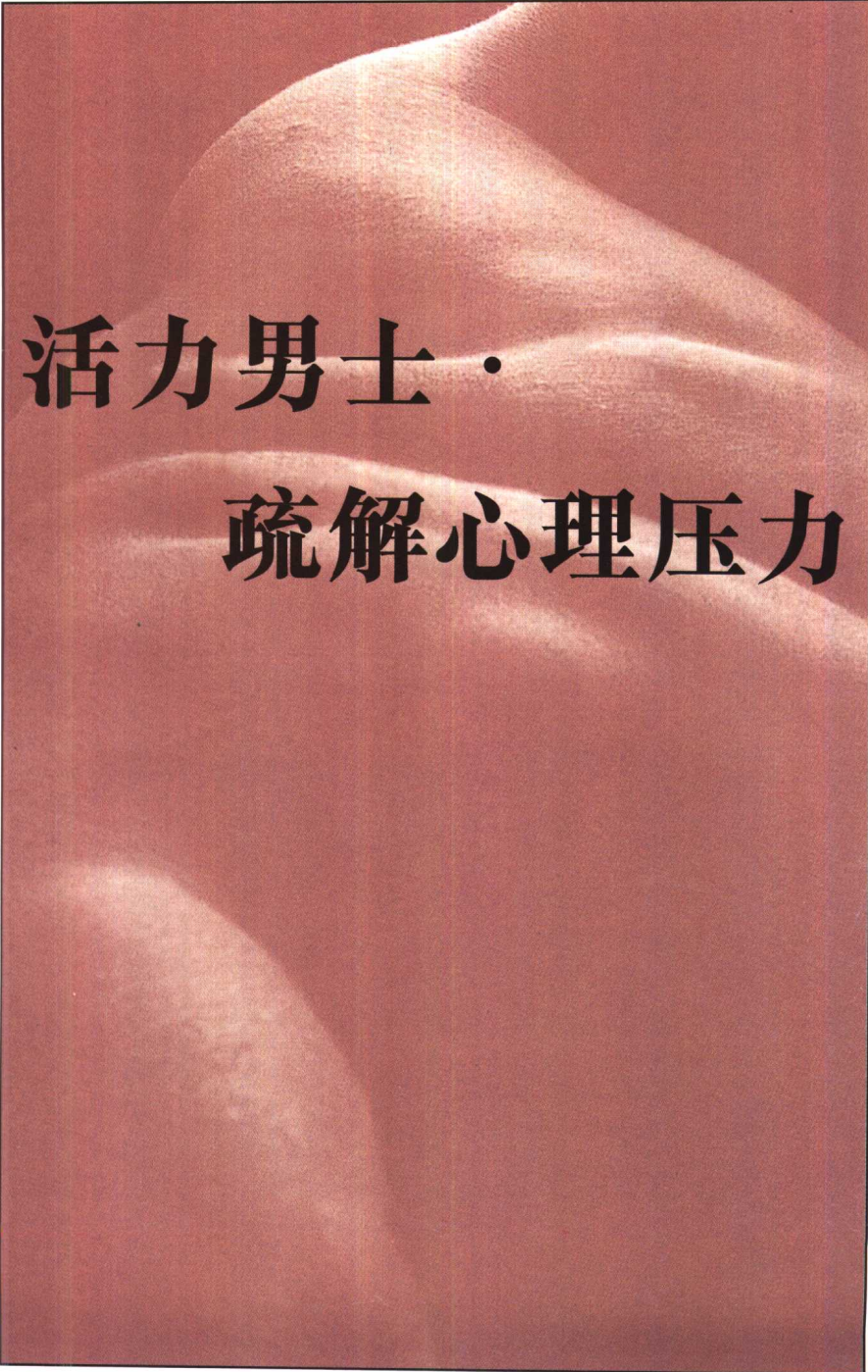
出版日期：2001年9月第1次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1870-5/R·400

定价：15.00元





活力男士 · 疏解心理压力

鸣 谢

照片来源

本书照片，除下列数张，均由Laura Wickenden拍摄。

P.31 Ken Fisher/Tony Stone Images

P.33 A. Liesecke/Zefa Pictures

P.39 Tony Latham/Tony Stone Images

P.37 G. Hadjo, CNRI/Science Photo Library

P.45 Paul Barton/ Zefa Pictures

P.64 The Image Bank

封面图片：Paul Venning

绘图：Mike Saunders P.58

出版商同时鸣谢：

模特：Barry Prosser, Jason D. Boyce, Misha, Patrick Jones, Brett Simmonds

目 录

引言	6
----	---

—— 什么是心理压力

心理压力与你	8 ~ 23
--------	--------

哪些事情令你心理压力；外在的心理压力因素；心理压力的身体征兆；心理压力的精神征兆；你是否有心理压力的危险；危险因素；评估你的心理压力

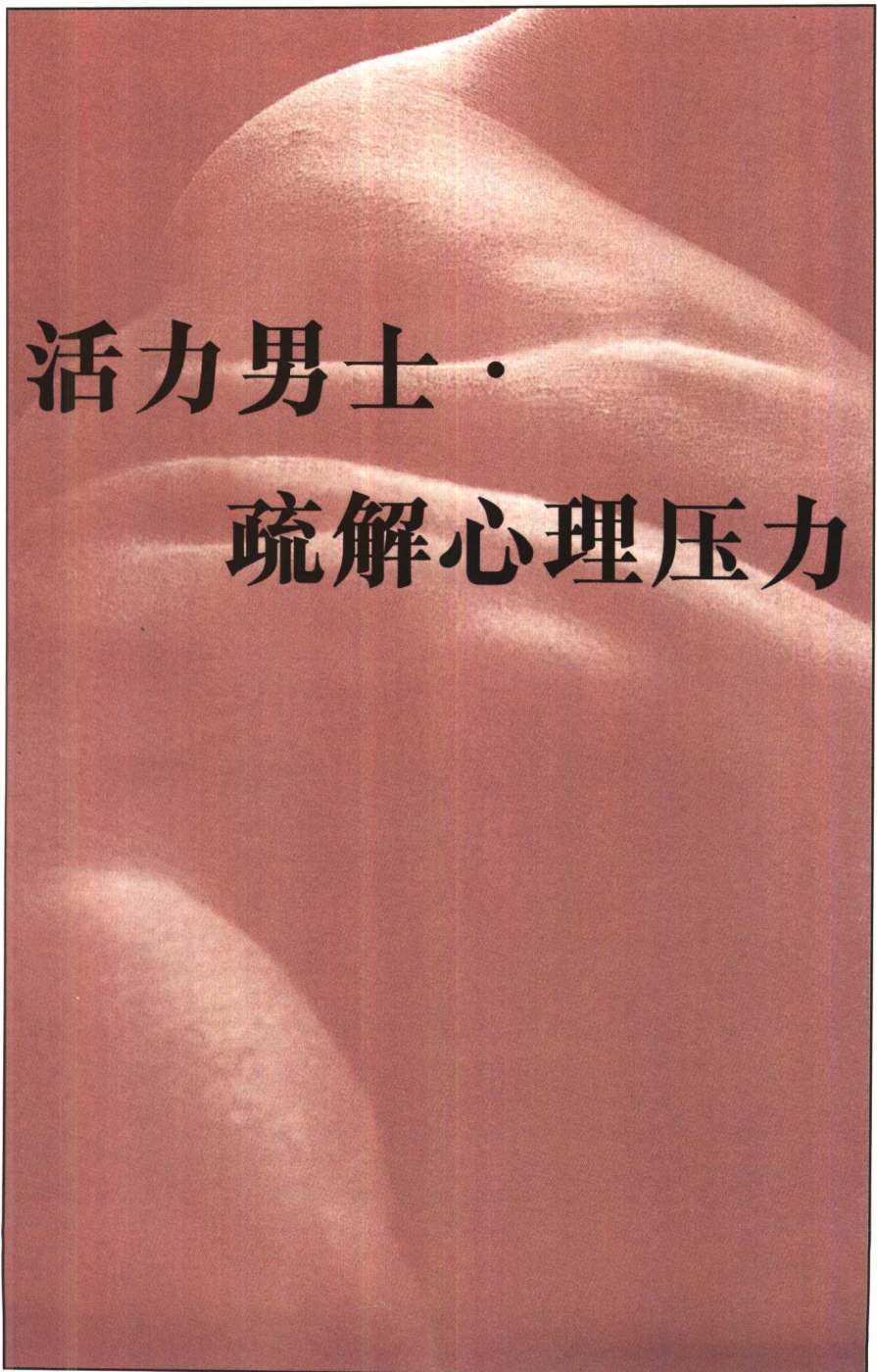
消除你生活中的心理压力	24 ~ 49
-------------	---------

时间管理；培养自主决断力；体育锻炼，体育爱好；饮食健康；家庭与心理压力；个人资源；工作地点的心理压力；应付工作带来的心理压力；应付裁员；应付改变；做决定

放松方法	50 ~ 76
------	---------

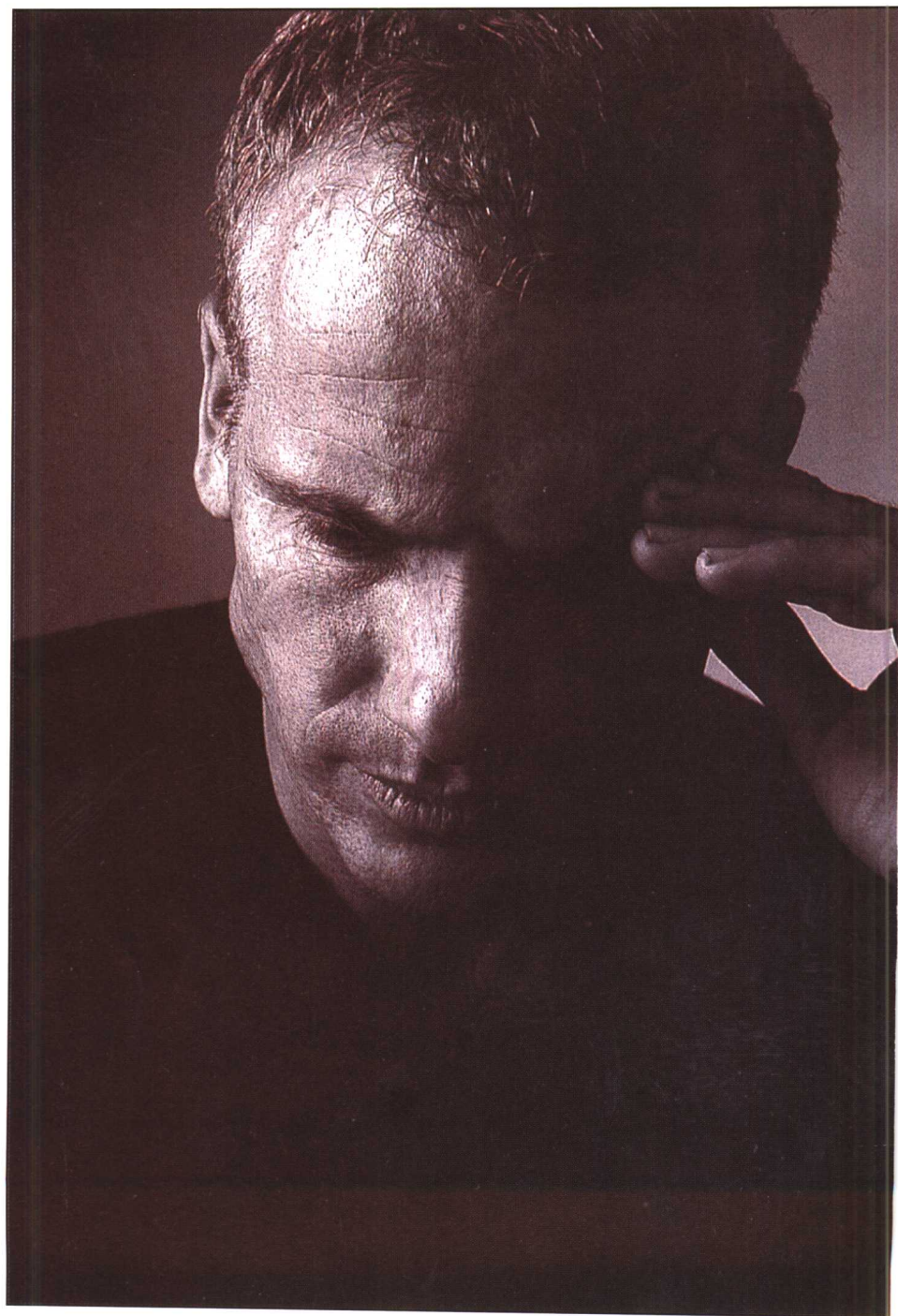
全面放松；全身放松；快捷放松法；呼吸习惯；改正不良的呼吸习惯；沉思冥想；想象；瑜伽；基本瑜伽练习；按摩；按摩技法；辅助治疗

最后……	77
------	----



活力男士·

疏解心理压力





活力男士· 疏解心理压力

(英) 托尼·巴蒂森(Toni Battison) 著

福建科学技术出版社·香港万里机构

著作权合同登记号：图字 13-2001-17

Original Title: Beating Stress

© Marshall Editions Developments Limited 1997

本书经英国 Marshall Editions Ltd. 正式授权出版，限在中华人民共和国境内销售

图书在版编目(CIP)数据

活力男士·疏解心理压力/(英)巴蒂森著；张定基译。—福州：福建科学技术出版社，2001.9

ISBN 7-5335-1870-5

I. 活... II. ①巴... ②张... III. 男性—心理学—通俗读物 IV. B844.6.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第053463号

活力男士·疏解心理压力

著者：(英)托尼·巴蒂森(Toni Battison)

译者：张定基

编辑：梁文斯 刘深

出版：福建科学技术出版社
香港万里机构

发行：福建科学技术出版社
福建省福州市东水路76号
邮编：350001 电话：7602907

承印：美雅印刷制本有限公司

出版日期：2001年9月第1次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1870-5/R·400

定价：15.00元

目 录

引言	6
----	---

—— 什么是心理压力

心理压力与你	8 ~ 23
--------	--------

哪些事情令你心理压力；外在的心理压力因素；心理压力的身体征兆；心理压力的精神征兆；你是否有心理压力的危险；危险因素；评估你的心理压力

消除你生活中的心理压力	24 ~ 49
-------------	---------

时间管理；培养自主决断力；体育锻炼，体育爱好；饮食健康；家庭与心理压力；个人资源；工作地点的心理压力；应付工作带来的心理压力；应付裁员；应付改变；做决定

放松方法	50 ~ 76
------	---------

全面放松；全身放松；快捷放松法；呼吸习惯；改正不良的呼吸习惯；沉思冥想；想象；瑜伽；基本瑜伽练习；按摩；按摩技法；辅助治疗

最后……	77
------	----

引言

——什么是心理压力

心理压力不是简单的医学问题，而是由紧张、担忧和焦虑造成的肉体、精神和情感的综合问题。

“心理压力”一词一般用来描述身体在应付越来越大的紧张的过程中产生的症状。一定程度的心理压力是正常的，有助于你应付生活的挑战；而过度的心理压力则会使身体在接受反应时感到难受。

在越来越大的压力下，你的身体会疲劳过度，肾上腺素的分泌水平会提高，处于戒备状态。这种反应就像穴居人在需要进行搏斗或逃离危险时的反应一样。然而，如今已不需什么搏斗或逃跑，于是，由心理压力的刺激而产生的能量，不是被消耗掉，而是滞留在体内。心理压力滞留不去，身体无法恢复到平衡状态，而是要适应一种持续不断的紧张状态。于是肾上腺素水平居高不下，身体永远处于一种“警戒”状态。

适度心理压力是必要的，它使你能够集中精力，作出自主决断，以及进入一种积极状态。你可能有过这样的经历，在一桩重大事件来临之前有过这样的感觉。你的身体做好准备，应付压力，而事情过后，你就放松，身体重新又得到释放。只有当这种压力，或曰心理压力，变得十分强烈时，你才无法放松，感觉“痛苦”。你会感觉失控，你不再能够应付对自己的要求，你开始感觉不舒服。

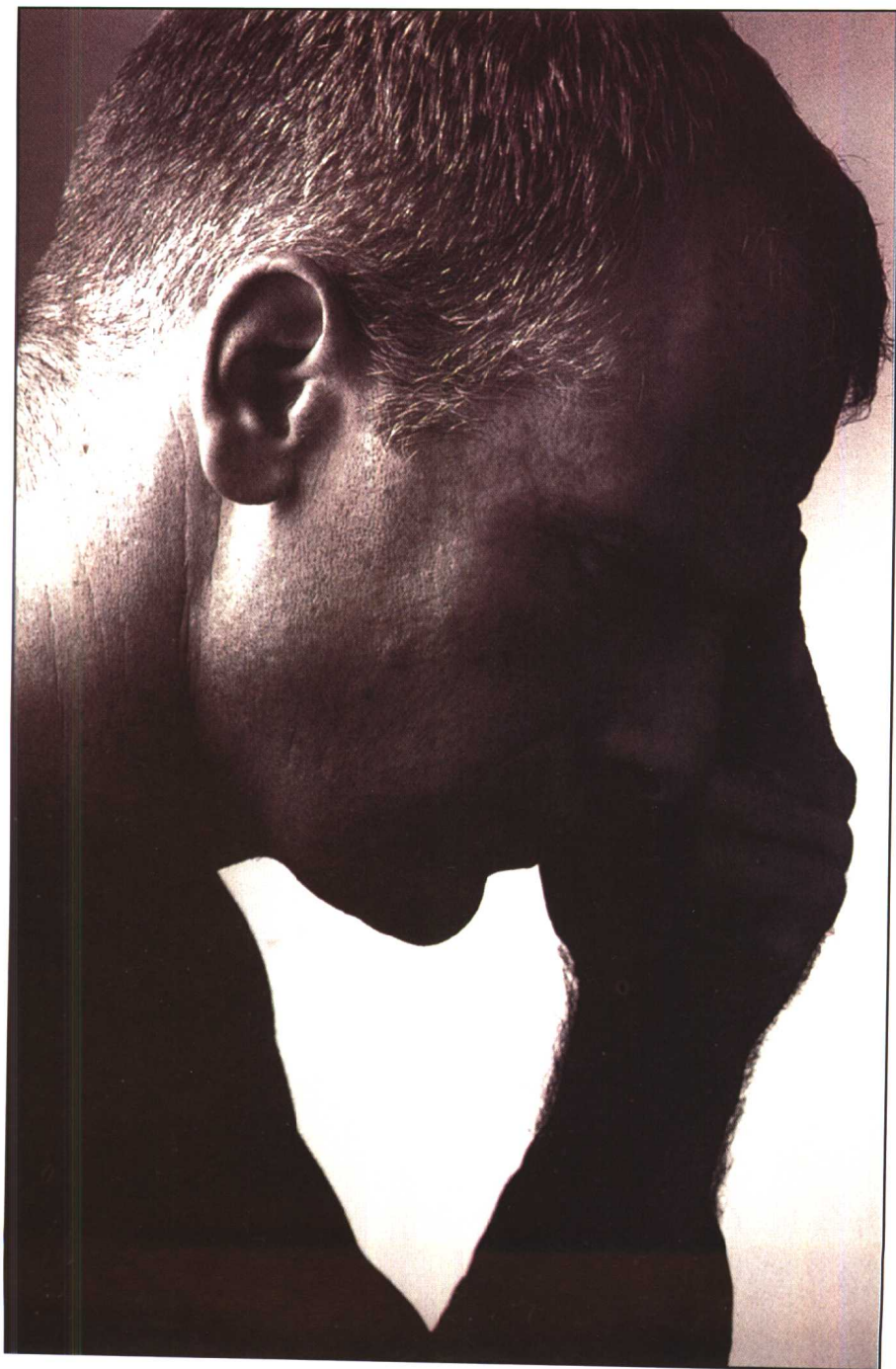
如果你的身体长期经历心理压力，请注意下列典型的征兆和症状：

- ◆ 头痛
- ◆ 疲劳
- ◆ 注意力不集中
- ◆ 烦躁易怒
- ◆ 好胜逞强
- ◆ 心悸
- ◆ 消化不良
- ◆ 食欲过盛或食欲不振
- ◆ 皮肤疾病

长期心理压力可以由一些内在和外来的综合因素诱发，诸如：

- ◆ 生活方式的改变造成不稳定和焦虑
- ◆ 家庭关系和工作关系困难
- ◆ 自觉形秽，缺乏刺激和控制
- ◆ 由噪音、炎热、寒冷或潮湿造成的感官影响
- ◆ 人群嘈杂造成的心理影响
- ◆ 由孤立隔绝、单调乏味和重复劳动造成的刺激缺乏

控制心理压力的关键是，在紧张与放松之间取得适当平衡。绝大多数人，在了解了造成压力的要求和限制之后，都能够应付生活的紧张与压力。概括起来就是：认识自己的性格类型，逐个认识具体的压力因素，以及学会应对策略。



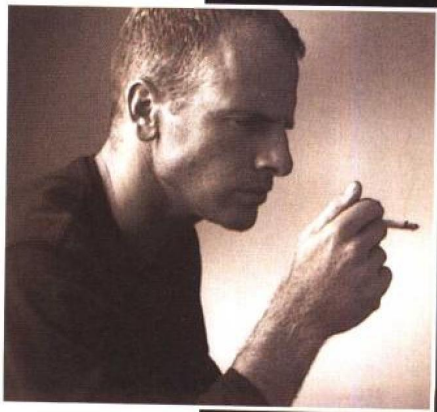
心理压力与你

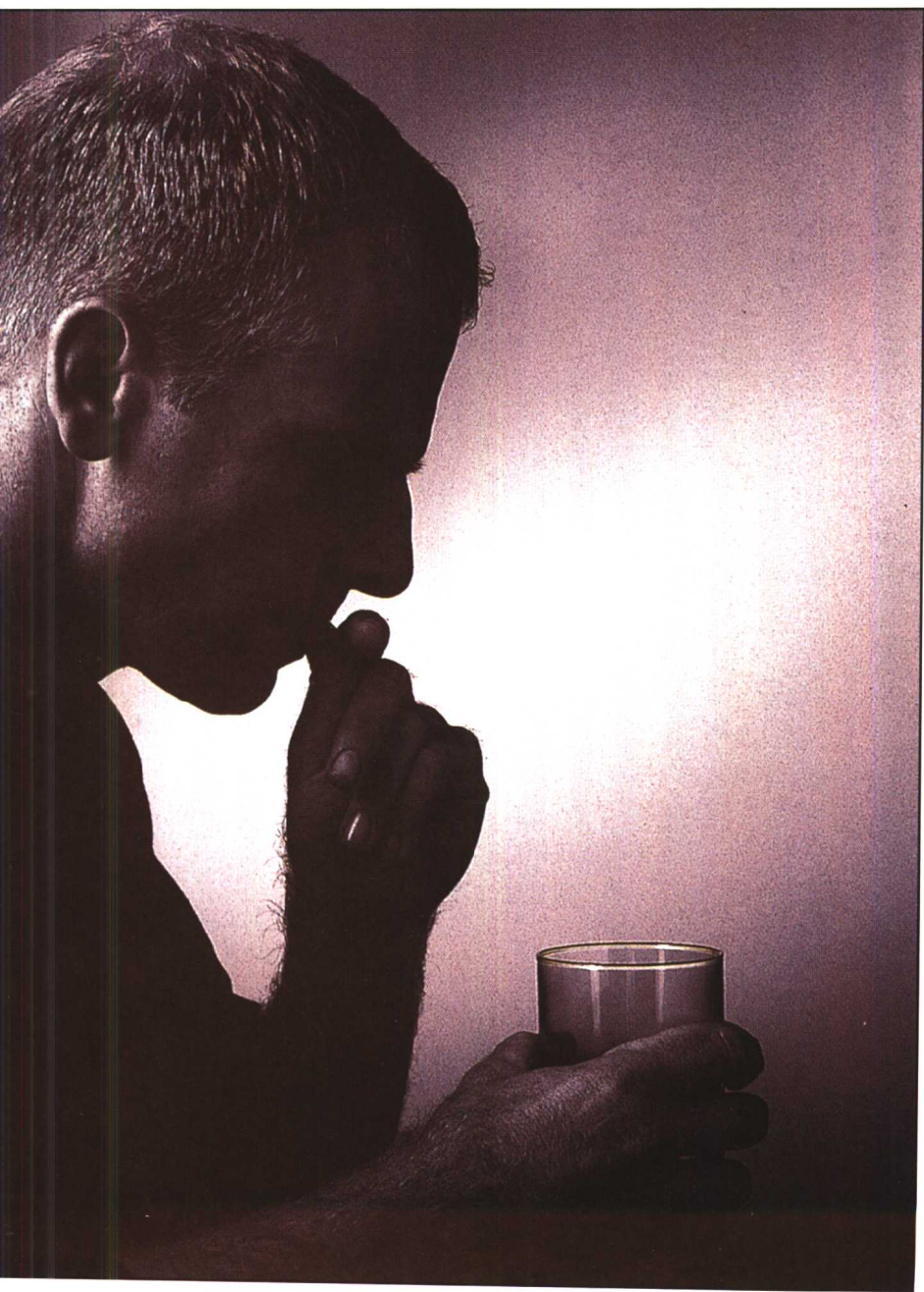
虽然心理压力对人们的影响不同，可大可小，但有时，绝大多数的人都感觉绷得太紧，精疲力尽。

个人与个人之间，心理压力的症状有所不同。有的人身体症状比较明显，可能会吃得过多，体重减少，睡眠违反常规，或出现不正常的呼吸问题；而有的人则以精神痛苦为主，变得抑郁、内向。他们可能会对自己的家庭漠不关心，工作上不能正常发挥；或者在情绪和行为上大起大落。人们认为心理压力能引起多种疾病，其中包括心血管疾病和消化系统疾病，因为身体健康往往与你的精神状态相关。心理压力还会造成睡眠不足和注意力不集中，从而引起事故。

尽管应对能力取决于供你选择的方式，但也还是有一些应对策略供你利用。你可以问自己：

- ◆ 我以前应付过这样的局面吗？
- ◆ 我可以吸取哪些教训？
- ◆ 这次有哪些新问题？
- ◆ 我能从家庭、朋友或上级处得到哪些支持？
- ◆ 我需要花多长时间才能想出一个解决办法？
- ◆ 哪些是我的个人优势？
- ◆ 如果我不去处理，问题是否会自行消失？





哪些事情令你有心理压力？

应付心理压力是一个对新局面逐一作出反应的持续过程。

你有没有能力应付带来心理压力的大事，取决于你在问题的本质和影响之间如何平衡。如果过于失衡，非但无助于你想出解决办法，反而会使你感觉压力更大。这可以用一个简单的方程式表示：

$$\text{反应水平} = \text{大事} + \text{反应} + \text{意义}$$

处理你生活中压力的第一个步骤是着手识别你的问题的根源和衡量问题对你的生活的影响。你的感觉和态度对你的反应方式起着关键作用。人在压力下作出的反应是非理性的。往往正是那些在压力下看似保持冷静的人，一旦丧失控制力，反而最脆弱。

许多有压力的时期，都是由与你的个人生活相关的困难诱发的。有一种情况十分普遍，就是人们的相互影响会造成许许多多情感压力的副作用症状，其中有害怕失败和被拒绝、喜怒无常、难以忍受的焦虑感、恐慌感、负罪感、羞耻感、极端的愤怒和憎恨，以及性欲丧失。

情感压力的根源

人际关系问题

- ◆ 与恋人分手
- ◆ 婚姻问题
- ◆ 嫉妒感
- ◆ 分居和离婚

子女带来的困扰

- ◆ 在学校里惹出的麻烦
- ◆ 青少年的问题
- ◆ 吸毒和酗酒
- ◆ 不遵守纪律
- ◆ 触犯法律
- ◆ 婚姻破裂所带来的接触问题和维持关系问题

父母带来的问题

- ◆ 住在一起的问题
- ◆ 住得太远，难以联系的问题
- ◆ 身体和精神健康的恶化
- ◆ 经济上的依赖

财政方面的担忧

- ◆ 入不敷出，难以养家
- ◆ 失业的威胁
- ◆ 面临大笔开支
- ◆ 赌博问题或债务问题

心理压力诱发或恶化疾病

- ◆ 高血压
- ◆ 腰背部病痛
- ◆ 哮喘
- ◆ 肠易激综合征
- ◆ 偏头痛

许多情感困扰都会是长期的，任何威胁，一旦时间长久，就会令身体陷入