

本書幫助你適應新的生活步調和壓力

如何克服精神緊張

婦女雜誌叢書②⑤

曼寧傑醫師 原著 陳琪 譯



61733

B845

86-54

婦女雜誌叢書 ②5

如何克服精神緊張？

曼寧傑醫師

原著

陳琪譯



原
书
缺
页

婦女雜誌

婦女雜誌叢書 ②

如何克服精神緊張？

譯者 陳琪

發行人 張意

出版者 現代關係出版社

臺北市南京東路四段五十二巷二號

編輯 張忠瑜

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇八一三號

定價 每本新台幣八十五元

郵政劃撥第〇〇一四八七六一七號婦女雜誌社帳戶

印刷 三源印刷事業有限公司

初版 民國七十五年六月

版權所有·禁止翻印

原
书
缺
页

目 錄

序(一)	黃國彥	七
序(二)	會昭旭	九
前言		一五
第一章 壓力		一九
第二章 精神緊張的症狀和治療		三三
第三章 疲勞		四三
第四章 心因性疾病		六三
第五章 杞人憂天話憂鬱症		八一
第六章 抑鬱症的面面觀		八五
第七章 怎樣對付緊張?		一一五



序 (一)

國立政治大學心理學
研究所教授 黃國彥

社會急速的變遷，臺灣的生活型態已由農業邁入工商社會。人們處於工作忙碌、節奏迅速的環境裏，難免會遇到挫折和衝突。由於資源的限制，大多數人的挫折不易獲得適當的解決。因此之故，現代人都有焦慮反應的生活經驗，尤其是生活在大都會裏的人。

焦慮是在壓力下的一種正常反應，多數人都能從經驗中學習到應付困難的方法，也多半能解決這些暫時性的焦慮。但是，假如面臨的壓力或困難長期不得解決，那麼個人在不勝負荷之下，勢必發生比較嚴重的後果，諸如焦慮、歇斯底里、恐懼、強迫性及憂鬱性等精神官能症。這些精神官能症雖有多種症狀，但在思想、情感和行動上沒有幻覺和極度的異常，而且對於人、地、時的環境知覺仍然完整。因此，這些患者如及早發現，經過適當的治療後，也能恢復正常。

本書譯者陳琪女士目前任教於政治大學西語系，平時教學研究之餘，有感於現代人生活適應的重要性，抽暇從事翻譯工作，對於現代人的生活壓力、精神緊張、疲勞、心因性疾病及憂鬱症等，利用深入淺出的方式，以流暢的文筆，握住要義，一氣呵成。本人有幸先讀為快，深覺譯文在「婦女雜誌」的精心彙編下，出書成冊，更能嘉惠眾人，尤對國人心理健康的增進，必有助益，故樂於為之序。

序 (二)

高雄師範學院
國文研究所所長

曾昭旭

忙碌與緊張似乎已經成爲現代人的標誌。忙碌是來自繁瑣的生活內容，由此導致節奏的急促、步調的匆忙，進一步造成人際關係的疏離冷漠，逐漸醞釀成不信任乃至敵意，於是緊張就出現了。工作的緊張其實還可能有專心致意的成就感，只要事後取得充分的休息；但人際關係的緊張則只會導致人生意義感的喪失，而且反過來使人對工作也感到煩苦難耐。難耐而又必須去做，疏離還要勉力去維持，在這樣被動無奈的精神壓力下人怎麼能不倦怠疲勞，消沈憂鬱？於是許多教人怎樣排遣煩悶、對付抑鬱，消除緊張的書或者專家就應運而生了。當然這些書或者專家所提供的專業知識與方法都是很有價值的，如果你能對症下藥，有時一點小竅門就能使你的心情頓時輕快起來，陰霾掃盡，雨過天青。

不過，若以爲光靠這些技巧就能解決人生所有的苦惱，恐怕還是不免捨本逐末

。治標之後，必須繼之以治本，才能從根源處消弭發生苦惱的因子，而不必頭痛醫頭，腳痛醫腳，追逐病象如追逐潮流。結果則如野火燒不盡，春風吹又生，終歸於心勞力絀，放棄抵抗而後止。

那麼現代人的壓力之源何在呢？若撇開工商業發達、都市興起、人口集中、與人接觸頻繁、流動迅速，乃至科技發展日新月异，資訊膨脹壓力嚴重等等外緣因素不談，而專研究隱藏其間的內在因素的話，我們仍然不得不認為關鍵在於「迷失本心，向外妄求」之上。而這其實並不是現代人的專有之病，而是亘古以來，人類的普遍魔難。

所謂外求，就是指人將自我的價值肯定置放於外在條件之上。以為一定要具備某種特定條件，我才抬得起頭來，才可能有充實感、快樂感、光榮感、價值感。而這些外在條件，大別起來可以有八類，就是名譽、地位、權力、金錢、知識、愛情、壽命與感官刺激。由於這些條件都在自我生命之外，要獲得它當然必須努力追求。同時由於它們存在之量都是有限的，（一個班級只有一個第一名，一個國家只有一個總統，全世界的財富只有那麼多，人所能學到的知識也有限，乃至感官之娛超

量了便會麻木，總之人生不過百年。）人人皆欲得，便不免相互鬥爭。於是我們便見到社會上充滿了競逐名利、尸位貪權，或者追求知識愛情、醜溺於耳目之娛的人士。而所求不遂，便生苦痛；偶遇暫得，又恐失落，患得患失的心理由此產生，於是得失便都成爲人生不可解的壓力負擔了。

探討這壓力負擔之所以不可解，則實因要從這些有限的外在事物中求取到無限的滿足之感，乃屬本質上不可能。這不可能除了因這些條件的客觀存有之量或生命對它們的承載之量必屬有限之外，還因爲外在世界的本質之一就是變動不居。一切現在的明天未必還在，時間的消失將必使一切存有流逝。所以人要永遠保存一切暫獲的條件都是不可能的。不可能而必欲據有，便叫做妄求。

人爲什麼會愚昧至斯，明知不可能而仍要苦苦去妄求呢？這便因「追求價值」是人生的本質要求，是人在理論上不能否定，在現實上也無法取消的。如果欠缺了價值感，人將會覺得生活空虛無聊，這更是人最大的苦痛。所以，人是一定要求實現價值的，即使所求的是一個不可能，即使人明知它不可能。這就是所謂「看得破，忍不過」。

但問題是，難道所有的價值追求都是不可能的嗎？還是只因現代人普遍追求的恰好都屬不可能，所以才產生「追求的痛苦」？我想癥結恐怕正在此處。價值感的實現是人生最高的快樂，所以它的求之不得也才會引生那麼大的失望苦痛之感啊！

那麼，那一類價值感才是可能實現的呢？我們首先當說那一定是與一切外在條件無關，而僅屬自我內在無條件的自我肯定。即肯定自己的自主、自由、自作主宰。當然這不能是一種空洞無物的僅屬言辭上的自我標榜，而必須落到生活實事上來作這樣堅定的自我肯定。但它既是完全與外在條件無關，所以又是完全不能以成敗來論英雄的。既內在於事中，又超越於事外，這便是這一類價值感的特色所在，也是在求其實現時的困難所在。這就是孔子所謂「求仁」，孟子所謂「求放心」，王陽明所謂「致良知」，乃至是禪宗所謂「頓悟自家本來面目」。當然在這裏都是需要有一番修養磨鍊的工夫才行的。

而一般人之所以苦惱，感到人生的壓力重大，極少是由於衣食（至少在臺灣，真正衣食不繼的人還不算多），大多是由於求實現價值而不可得的挫折感。而其關鍵原因，則實在於求錯了方向！捨內而求外，卻不知根本的價值、尊嚴，即在一念

自反而得，這便叫作迷失本心。

當然，在本心迷失已久，而外求名利權位的習慣固結嚴重的時候，所謂反求本心的勸告人們也是聽不進去的，乃因這時人已陷於沈重的壓力負擔的苦痛當中，但求抒解燃眉之急，早已無暇再反省了。所以幫助人們立即解除壓力、緊張的技術方法仍是極爲切要的，如本書，文字簡潔，方法具體，就深堪利用。我只是希望讀者勿因一時脫離煩苦便以爲事情已了，而當善用這一時痛定的機會，去更思此痛何自來？則抽絲剝繭，探本溯源，進而擒賊擒王，拔除病根，那才是大功告成，不枉費治病時的初衷。則在本書補上這麼一篇序言，或許也就不無意義罷！



前 言

隨著越來越快的生活節奏，到處可以看到緊張兮兮或行色匆匆的人：被學業和工作壓得透不過氣來的人越來越多；活得不開心、胸中有股鬱悶之氣的人比比皆是；脾氣暴躁、一觸即發的人很多，使人深感現代人的修養不及上一代；而晚上老睡不好覺的更有人在。美國每年花在鎮定劑上的錢高達五億美元，美加兩國平均每人每年抽兩百零四包香煙。

引起內心混亂的原因很多：科技的進步日新月異；商場和考場上的競爭劇烈；快速無比的大眾傳播系統更把某一地區因災難或戰亂所引起的緊張痛苦氣氛，在頃刻之間傳遍全球；再加上環境污染、交通壅塞、噪音充斥、街上行人太多，這一切都會引起人們精神和肌肉的緊張與疲勞。另外，核子武器對許多人構成心理威脅、犯罪率提高、生活費用高漲、老人問題、失業問題、政治情勢、能源危機等層出不窮，對精神緊張更有火上加油之勢。

現代人的工作也比以前難做，老板要求的工作量超出以前很多，職業的不稱心，很多人有婚姻的難處，離婚、家庭不睦和退休等等問題，都造成人們心理上的不安。再說，生活水準和以前不一樣，人們失去了行爲準繩，覺得無所適從，個人自