

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全書 33

Dr. C. E. Walker / 原著

陳建仁 / 譯

如何消除緊張

Learn To Relax



psychology

078060

B84
js--js
33

計畫五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

33

如何消除緊張



如何消除緊張

原 書 / Learn To Relax

作 者 / C. E. Walker

譯 者 / 陳 建 仁

策 劃 / 吳靜吉博士

主 編 / 大眾心理學全集編輯室

發行人 / 王 榮 文

出版・發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路782號七樓之5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 392-3707

法律顧問 / 王秀哲律師

嘉義市忠義街178號

☎(05)227-3193

董安丹律師

臺北市忠孝東路4段142號503室 ☎721-9391

呂榮海律師

臺北市金山南路2段2號8樓2室 ☎394-3393

印 刷 / 優文印刷廠

台北市汕頭街54巷42弄55號 ☎306-3473

□1982年5月1日 長橋六版 □1986年11月5日 新六版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 110 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃5年出齊300冊・每冊售價統一>

版權所有・翻印必究

香港出版者 / 香港遠流出版公司

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

香港經銷商 / 藝文圖書公司

☎3-805705

九龍又一村達之路30號地下後座

有成圖書貿易公司 ☎5-293283

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

華克 著／陳建仁 譯

如何消除緊張

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以匯為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

每次上臺演講前總是心跳加速、坐立不安；看到自己愛慕已久的子女迎面走來，忍不住臉紅氣爆、手腳發軟，考試前夕總會食慾減退、嚴重失眠……你是否也有過這種經驗，這種就是焦慮症。

所謂的焦慮，可以說是「一個人意識他完美的狀況正處於危險或受到威脅時所作的反應」。所謂「完美的狀況」包括許多方面，諸如自己的生理健康、身體的安全、心理的寧靜、事業的成敗、自尊的維護等等。我們可以說，緊張是程度較輕的慢性焦慮，往往從處境中可以意識到，恐懼則是對某一特定的威脅，所作的強烈反應。

過度焦慮是精神病的主要癥狀之一，許多心理學家、生態學家和人類學家不約而同的認為，在優勝劣敗物競天擇的生物演進歷程中，人這種動物之所以可以經得起考驗屹然而立，主要歸功於生理構造上有攻擊性，同時在心智上又能深謀遠慮。然而在今日的社會裏，人這種動物只允許心智上的恣意奔馳、儘情發展，生理上的體力和攻擊性卻不能再任意的發洩，因此人類乃無可避免的成為憂鬱的動物，等而下之者甚至受著慢性焦慮或精神病的侵蝕。

這麼說來，或許你會認為焦慮是現代人的公敵，一定得去之而後快，其實焦慮和疼痛一樣，

也有好的、必要的一面，它可以時時警惕我們，使我們隨機應變，隨時注意可能的危機，同時也可以增加我們因應變故的能力。因此，當恐懼來臨時，你可能一箭射穿巨石；當惡狗在後追趕時，你一舉跳過山澗。在正常情況下，這些都是絕對不可能的事，這也就是焦慮的功勞。

就是說，焦慮只在過度時才會出問題。微量的焦慮，反而可以使我們淋漓盡致的發揮潛力！

本書即是針對各種引起焦慮的原因，利用心理學的技巧，教你如何放鬆運動，泰然自若的面對生活壓力，或是利用「冥想」這種心理的按摩，達到鎮靜和超覺的功效。更進一步，本書還告訴如何對抗種種錯誤的流行觀念，諸如「我應該獲得每個人的喜愛」、「逃避困難和責任，遠比面對它們容易」、「我們與別人休戚相關，應該儘可能促使別人副合我們的理想模式」……等不合理又愚昧的觀念，這些觀念往往是引起焦慮的原因。如何對抗錯誤體系、如何解決問題、下定決心、如何建立實際的人生目標、如何正確地思考、過有意義的生活，才是真正緩和焦慮的藥引。

請詳讀本書，你將不再被焦慮所困，並且能控制、善用這無可避免的焦慮，充分發揮你的潛力！（胡慧玲執筆）

著者序

在日常生活中，我們或多或少都會體會到緊張和焦慮的滋味。有些困擾會很快消逝，毫無影響；有些却會終日縈繞，令人久困愁城。有人把這種令人窮於應付的焦慮和緊張，歸罪於今日的科技文明；不論這種說法正確與否，焦慮已成爲我們日常生活的一部份。心理學家針對這一問題，發展了不少的治療方法。在這本書上你可以讀到這些辦法，其中有些是最近才發展出來的，你可以用來緩和焦慮。這些方法曾經幫助過上百萬的人，當然對你也會很有用處。

尤金·華克

作者尤金·華克博士 (Dr. C. Eugene Walker)，是臨床心理學博士。現任奧克拉荷馬大學心理學副教授，及兒童心理門診中心主任。不僅在心理諮商和個人輔導方面，有豐富的經驗；也撰述過不少有關心理學的論文，發表在著名的學術雜誌上。

譯者序

焦慮限制了一個人的生命力和創造力。久困愁城是今日社會普遍的現象。要想從焦慮、緊張、空虛和沮喪的精神桎梏中解脫，有賴於積極、樂觀、友愛和奮鬥的生活態度。本書提供你十三種消除焦慮的辦法，使你能够更輕鬆、更開朗也更愉快地迎接每一分、每一秒的未來；並且使你的生活更饒情趣、更有意義。

在翻譯此書的過程中，我親身體驗到這些技巧的絕佳效果而受益無窮。真希望也同樣能够幫助每一位讀者。

本書得以付梓，未婚妻蘋蘋的幫助最大。父母姊弟的鼓勵，也是此書得以完成的精神動力。

陳建仁識於凱仁園

第 1 篇 焦慮面面觀

焦慮，焦慮，多少罪惡假汝之名而行！

其實焦慮就像個千面女郎，微量的焦慮使我們淋漓盡致的發揮潛力，沒有焦慮的生活何其單調沈悶，過多的焦慮却又使人衰頹喪志！

在下列各章，你將學到如何捕捉這個千面女郎，如何予求予取，隨心所欲，學會如何利用焦慮，又不為焦慮所困，甚且善用這無可避免的焦慮，充份展露焦慮激發潛能的魅力，完全摒棄焦慮不受欢迎的惡作劇！

如何消除緊張

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

著者序

譯者序

第一篇 焦慮面面觀

1 什麼是焦慮？

2 系統敏感降除法的奧妙

3 鬆弛運動的神奇

4 正確思想的功效

第二篇 有意義的生活

5 有意義的生活

6	生活的架構和設計	三
7	建立實際的人生目標	七
8	果斷俐落樂無窮	八一
9	解決問題、下定決心與腦力激盪	九二
10	營養與運動的重要性	九八
11	娛樂和逃避	一〇七
12	交友之道	一二五
13	自我催眠術的妙用	一二五
14	專家指導的重要性	一三三

附錄

怎樣應付尷尬情況

1 什麼是焦慮？

人人都熟悉而且也都經驗過焦慮，可是，心理學家至今仍然未能完全了解它。事實上，由於焦慮的意義過於廣泛和模糊，有些心理學家認為無法用來作為準確的學術用語。我們要把「焦慮」定義清楚，看起來也許無聊，心理學也就這樣地被認為，它是「把常識變成令人莫明其妙的科學」。焦慮常被用來說明許許多多的情況。例如一個人說他自己正感到焦慮，很可能純屬主觀的，旁人根本無法從外表看出他的感受！如果進一步探討，我們也許會發現他內心正忐忑不安，憂慮和恐懼正折磨他；可是他本身的生理並沒有異常的情況，問題似乎只在他個人的腦袋中打轉。

也許他會說他的心和頭腦都清楚得很，只是生理上有些問題；這類生理上的困擾，不外是：肌肉僵硬，頭暈，頸僵，全身或局部疼痛，呼吸不暢，心律不整，口乾舌燥，臉紅，寒顫，盜汗（尤其是手掌），排尿過多，腹瀉下痢，食慾減退和失眠！

也許他會否認有任何焦慮，也否認生理有異常現象。但我們可以從他行為的變化，看出他的焦慮：說話唐突，語無倫次，皮膚發紅，表情特出，臉面瘙癢，笨手笨腳，結結巴巴，思緒不清，遭羅意外等等。我就讀普渡大學心理研究所的時候，在課業和出路的雙重壓力下，大家都緊張焦慮，終日遑遑。有時候，我們會突然走到一位同學背後，驀然地問他一句：「你感到焦慮嗎？」對方往往很尷尬地嚇一大跳並抽動嘴角說：「沒，沒有呀！」這就是剛才說到的例子。

焦慮有時會表現在考場上，那就是所謂「本人原有材，一時想不來」的受制情形。爲了考試而緊張的學生，往往在考前拼命讀書，在勤快而又充分的準備下，胸有成竹似地上了考場。可是考卷發下來，腦中却一片空白，已經記不起任何隻字片語；等考完試，記憶有如泉湧般整個又恢復過來。明理的教師會給這類學生多幾十分鐘時間，讓他從容地答完試卷；或者，讓他先休息一下，喝杯水，散散步，削削鉛筆或作其他的鎮靜活動。這種現象，純由緊張所致，如果讓他有機會緩和一下，

可以恢復他頭腦的清明。

上述的狀況，可說明一個人是否困於焦慮中。我們在不同的時間、不同的地點所感受到的焦慮會不同。有時是內發自覺的，有時是外觀存在的。無論那一類型，都可以用來描述焦慮。焦慮的感受因人而異，有些人在某種狀況下會焦慮異常，而在另一情境時却泰然自若；另外一些人正好相反。焦慮不但有許多表現的方式，而且也無所不在，無人能免！

過度焦慮是精神病的主要症狀之一，不少心理學家和臨床醫師以為神經質是人類所共有，至少在今日文明發達的社會中是這樣的。不少的生態學與人類學專家也持同樣的觀點，在生物演進的歷程中，人這種「野獸」所以能够在優勝劣敗物競天擇下屹然而存，主要歸功於生理構造上有攻擊性，而在心智上能深謀遠慮。今天這種「野獸」只允許他的心智恣意奔馳，甚至可藉大眾傳播媒介來擴大範圍；却不允許生理上的體力和攻擊性作任何的發洩。由此，人類乃無可避免地成為憂鬱的動物，在這個複雜的社會，人們正受着慢性焦慮甚至精神病的侵蝕。其實這些悲觀的事實，並不是不可挽救的，在以後各章中，我們將一一化解不必要的焦慮。

由於焦慮一詞是如此的含糊，在我們進入本題前，應該先定義一些用詞。心理

學家在應用有關術語時，往往依照他們對於人格和心理治療的不同觀點而異。我們根據下面的定義作為本書討論的基礎。

焦慮雖沒有完全而適當的定義，在這兒，我們把它定義為：一個人意識他完美的狀況正處在危險或受到威脅時所做的反應。這裡所說的完美的狀況，包括很多方面：自己生理上的健康、身體上的安全、心理的寧靜、事業的成敗、自尊的維護都屬其中。甚至自己所關心的人也算在內，好比父母親因為兒女遲歸而憂心忡忡。至於神經質或神經今今係和焦慮極為近似的用語。緊張是程度較輕的慢性焦慮，它往往從處境中被意識到。恐懼則是對於某一特定的威脅，所作的強烈反應。

變態恐懼是指對某一特定物體或狀況的強烈恐懼。每個人都免不了有變態恐懼，有的人對於血、甲蟲，蛇甚至飛機都會有變態恐懼。我們以前常按照驚懼的對象，命名各類的變態恐懼，像：「懼禁閉症」、「懼高症」、「懼水症」。現在臨床醫師統稱之為變態恐懼。在第二章，對於怎樣在短期內有效消除變態恐懼有很詳細的介紹。

潛意識的焦慮有許多不同的說法，但基本上所指的是一種未被意識到的焦慮。通常在一件事還沒完全過去以前，我們無法體會到緊張和焦慮的深淺。唯有事過境