

再見，壓力！

—如何在一個不平衡的世界中過平衡的生活



馬可貞，溫珍妮合著

林麗雪譯

大光文字團契出版



OVERCOMING
STRESS

68701 B846.6
88-65

• 心理叢書 •

再見壓力

OVERCOMING STRESS

by JAN MARKELL in collaboration
with JANE WINN

馬可貞 溫珍妮 合著 / 林麗雪 譯



大光文字團契出版

CAT NO. LF 126



大光心理叢書

再 見 壓 力

原著者：馬可貞 溫珍妮合著

翻譯者：林 麗 雪

出版者：大光文字團契出版部

榮耀出版社

臺北市泰順街2巷2號

板橋市郵箱164號

電話：(02)3513818 3518429 3517327

郵政劃撥：05435550-6 戶名：大光書房

發行人：陳 建 民

登記證：行政院新聞局局版臺業字第2688號

承印者：世光印刷設計有限公司

中華民國七十四年

一月初版

主後一九八五年

• 版權所有 •
• 請勿翻印 •

OVERCOMING STRESS

by Jan Markell in collaboration with Jane Winn

Translated by Elisabeth Lin

Copyright ©1982 by SP Publications, Inc.

Chinese Edition Copyright ©1985 by

Glory Press in Taiwan, R. O. C.

P. O. Box 164 Panchiao, 220, Taiwan, R. O. C.

Tel: 02-3513818, 3518429, 3517327

Jan. 1985 1st Edition

All Rights Reserved

譯 者 序

「你在譯有關『壓力』的書？」白德蘭師母問我。

「可是——我不知道要不要繼續譯下去，因為——」

她懇切的說：「我可以幫你看小孩！太多人承受過於他們能承受的壓力，因而走上自盡的道路……如果你把這本書譯出來，一定能給他們很多幫助。」

因著她這句話（雖然沒讓這位八十歲的師母替我看孩子），我便在夜深人靜或孩子午睡時，打起精神把書完成了。

每當書中提到「工作狂」、「傳福音狂」、「A類型的人」，還有許許多多生活失去平衡的人時，我便想起周遭那些沒有笑臉、怨天尤人、永遠不滿的親戚朋友，真是巴不得他們都能領受這本書中的信息，使生命（至少是生活的步調）能夠得到調整，而有了新的轉機。這也是我擺在 神面前的禱告——但願每位讀了這本書的人，都能够從新得力，如鷹展翅上騰。

因為同時受到東西文化的衝激，個人認為，任何譯著均需經過譯者「過濾」的程序，才算對讀者有所交待。我所謂的「過濾」，雖不免有主觀的成份存在，但基本的動

機還是希望讀者能深入淺出的理解書中的內容，掌握原著者的心意，因此刪改之處在所難免，還望多加包涵。

謝謝那些爲我禱告，使我能持之以恆的在這片土地開懇的人，也謝謝我那仍在醫學院爲畢業證書努力的先生，若不是他的諒解，這本書也無法完工。

譯者

七十三年十二月十四日

目 錄

第一章	面對「壓力時代」	一
第二章	瘋狂世紀	六
第三章	焚膏繼晷的基督徒	一一
第四章	失去平衡的生活	二〇
第五章	「休息」的平衡	二五
第六章	「工作」的平衡	三二
第七章	「娛樂」的平衡	四〇
第八章	「運動」的平衡	四四
第九章	「鬆弛」的平衡	五〇
第十章	「營養」的平衡	五四
第十一章	兩種人格	六二
第十二章	不要被時間控制	六六

第十三章	與壓力抗衡之法	七二
第十四章	讚美的力量	八四
第十五章	獨居者的壓力	九一
第十六章	友誼的重要性	九八
第十七章	老年人的壓力	一〇六
第十八章	傳道人的壓力	一一一
第十九章	沮喪有應付的辦法	一一六
第二十章	馨香之祭	一二五

第一章 面對「壓力時代」

通貨膨脹、噪音、能源短缺和這時代其他爲我們所熟知的一些問題，使我們疲憊、崩潰，甚至罹患疾病。有人說，這是一個忙碌、焦慮和毀滅的時代；其實，「壓力」一詞，就總結了這時代的特性。

今日在美國十大致命的惡疾中，有八件是與「壓力」有關的。專家們表示，每三個企業家，就有一個會在六十歲以前，死於心臟病。現代的人，很少有能一口氣爬上十層樓的；而過胖或膽固醇高過兩百三十的，可說是比比皆是。你看！就連報章雜誌，也經常用「化學災難」、「地震的預測」、「世界面臨的危機」，這類聳人聽聞的事件爲標題，使今日知識充足，却尋不着安全對策的我們，天天要遭受壓力的迫害。也許我們要質問自己——到底那裏不對了？同時也不得不考慮——要怎麼做，才能擺脫「壓力」的桎梏？

「壓力」的定義

醫學博士，布里安·布格士醫師說：「壓力」是身體爲了應變危險狀態而產生的反應。在面對各樣的情況時，我們的身體必需決定，是要「逃逸」，還是「面對挑戰」；此時，我們的血壓會上升，腎腺素會大量分泌，肌肉绷紧，消化也減慢了。布格士醫師甚至認爲，過去的二十五年間，生活的複雜和多變，已使人們不覺地長期處於「壓力」的狀態下。

雖然生活中免不了會有一些壓力，可是各人對壓力的反應却不盡相同；也許對一個人而言是一種「壓力」的事情，對另一個人來說，往往只是一項「挑戰」而已。遺傳、性格、飲食、心理狀態、訓練，都能變更「壓力」的效果。如果我們能善用「壓力」，則便能在危機中警覺，甚或獲得誘導而振作起來；相反的，如果我們不能好好處理迎面而來的「壓力」，便要遭受挫敗、傷害，甚至喪命的危險。

最可怕的事實是，沒有人可以完全逃避「壓力」的迫害——嬰兒必須忍受潮濕的尿布；兒童必須應付父母的管教和手足間的敵對情緒；青少年要面對同儕壓力、成績和新

的道德觀等問題（還要注意不選錯行業）；中年人必須與停經、中年危機，和子女獨立離家的事實奮戰；而即將退休的老年人，却要遭受孤寂、經濟壓力、身體的日漸衰殘，和喪失自我價值的困擾。

除此之外，重病、親友的亡故、離婚、換職、調職、週轉不靈等事件，都有可能出現在我們的生活中，嚴重地打擊我們，使我們一蹶不振，除非我們能找出應付或駕馭這些「壓力」的途徑來。

先知但以理預言末後的世代，「必有多人來往奔跑！」（但十二：4）。而基督徒除了承受和常人無異的「生活壓力」之外，還有「做見證的壓力」。若是我們不知如何妥善地處理「壓力」所帶給我們的困擾，不單是我們自己，連我們的家庭和傳道工作，都會被殃及而毀滅；相反地，若是能凌駕於「壓力」之上，必定更能把耶穌基督平安的信息，帶給這個飽管壓力逼迫的世代。

耶穌曾教訓我們說，「……不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處，一天當就够了。」（太六：34）又說，「……溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。」（太五：5）。溫柔的人不與人爭競，也不事事搶先，他們只是順服。惟有當我們學習基督的樣式，過一個在身、心、靈三方面都平衡的生活，才能擺脫「壓力」的迫

！力壓，見再

害，使我們「……像澆灌的園子，又像水流不絕的水源……」（賽五十八：11）。

珍妮和我合著這本書時，存了一個心願——幫助每一位基督徒認識「平衡生活」的意義，追根究底的探索「壓力」的本質、影響力，以便尋出一套適當運用和智取「壓力」的法則來。

※默 禱

塵囂

擊碎了我的意識，

又在高樓大廈間迴轉，

震耳欲聾。

主！

這是否是個離間計，

欲使我今日假假惶惶，

沒有您的寧靜、平安和規律，

沒有您的導引和慰藉，
就這樣，

汲汲惶惶，孤孤單單地，
走完今天的道路。

我們的世代，是不要寧靜的世代，

好用緊張、快速，和吵雜為伴，

哦！要是能聽見蝴蝶的拍翅聲，

聽見草兒往上竄——

主！若是在現代化的巨輪之下，

在一切混亂之中，

仍能聽見祢的慈聲安慰，

每日便有奇蹟伴隨我！

阿們！

第二章 瘋狂世紀

在現今的世代，「忙碌」幾乎就是「成功者」的表徵。一家人不再圍坐一桌共進晚餐，反倒是有一餐沒一餐的，各自解決；應運而生的，便是遍置各地的速食餐廳了。

挖空心思要掏光你腰包的商人，利用各式各樣的廣告，讓你覺得，如果你不買他們的產品，便會過着「有缺憾」的生活。爲了使生活「完美無缺」，丈夫必須多加一點班，或者讓女子出外工作，把孩子交給別人去帶。

人們不再隔着籬笆和鄰居相互問候；却從高牆上窺探隔壁的汽車是否比自己的還要氣派。

進入了工業時代以後，「全自動」機器的盛行，給了我們很多的安逸和舒適，可是，我們却要找更多的空間來容納它們，還要勤讀一本本厚厚的操作手冊，並且要找人替我們擔保（分期付款的辦法，引誘你「先買再說」）。更可怕的是，你的體重和血

壓也隨着購買進來的家電數量直線上升。

過去的二十五年裏，人們經歷了但以理書（但十二：4）所預言，末世的一個表徵——知識爆炸——但是，這却是個好壞參半的現象；從那時起我們便被剝奪了「不知道」的自由（即使是夜深人靜時你也忠實地守在電視機前，深怕遺漏了當天的『新聞』）。同時，也由於知識的廣傳，人們被迫面對非洲的飢餓，伊朗的人質，墮胎的合法與否，石油的危機，這些令人沮喪、憤怒和無奈的問題。

一九七〇年代開始，人們狂熱的追求「成功」。工會不斷地要求加薪；個人也以更高的地位、權勢為努力的目標——不管把誰踩在腳下——能爬到最頂端的人，才能生存下去。所造成的結果是就業市場的不穩定，稅金的高漲和經濟的動搖。

國際情勢的動盪不安，更加深了人們心裏的恐懼；又由於經濟及社會等因素的變動，使人覺得無所適從。人們渴望有平安，不喜歡這種「不知如何是好」的狀態，卻沒有解決的途徑（耶八：11）。

那麼，身為一個基督徒，你對這世界所面臨的這些情況作何感想？我們不但不能同流合污，還要出污泥而不染。保羅告訴我們說，基督徒都在參加賽跑，但是這是一場勝券在握的比賽。當別人爲了升遷和權勢在互相排擠時，我們却能互相扶持，攜手並

！力壓，見再

進。

不過，基督徒對「壓力」是沒有免疫的，而且我們所面對的是一種十分特殊的壓力。
容後再談。

※默 禱

主！

我是否能毫無畏懼，

僥倖地度完這一生？

今天又有一個政府被顛覆了。

晚間新聞——

似乎是專給那些幸災樂禍的人看的！

却使得每日清晨，

失去了欣喜和奮鬥的勇氣。

但是，主——

我願意凡事謝恩，
但請祢

指示我祢的道路。

儘管有，

貨幣的危機，

兩位數的通貨膨脹，

晦蒙的政治局勢，

出賣人的伎倆；

主！

請您來掌管一切。

請您來施恩拯救。

也求您讓我得見

祢全備的計劃，

！力壓，見再

在這飽嘗苦難的地球！
阿們！