

上海三联大众心理咨询丛书
SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

029.6
109.6
049C

● 陈英俊 王裕如 编

精神健康 与健康家庭

Jingshen Jiankang
yu Jiankang Jiating



A0946534

上海三联书店

第一篇 生活中的压力和焦虑

炯是一个30岁的单身女性,在某网站任公关部长,年薪14万元,然而经同事推荐前来求询的她却是精神萎靡,似乎有着刚经历了一次意外的事件,仍没有恢复常态的惊恐。据她所说,她自己正面临着职业与婚恋的困境。

一年半以前,她与一位外省市的老总相识,瞬时坠入情网,这段时间内,他们每个周末都飞来飞去地相聚。但是,时间越久,她的心情越是烦躁,因为老总是一位正在离婚却还没有办妥手续的人。在国外的妻子遗弃了他,他在与炯热恋的同时,还对妻心向往之。炯很失落,总是指责他:“我是那个填空档的人吗?”老总不断地陪不是,炯的气性越来越大,闹到后来竟然在宴席上破口责骂拂袖而去,事后又每每责备自己。朋友们皆说炯患了焦虑症,男友也劝她去找心理医生,炯抱着试试看的心情真的来了。表面上看炯的焦虑是因恋爱不顺而产生,细谈以



后,才发现令她烦恼的是综合性的生活压力,她为这些事情而不安:嫁给他后跟他到外省市还是继续分居?去外省她不愿意舍了目前的职业,留在本地她又对婚姻的前途没有自信。其次是她目前正有一个出国进修的机会,若去了婚姻就要搁浅,若不去,她在信息行业如逆水行舟不进则退,会面临被淘汰的处境。其三,她对于嫁给老总尚有顾虑,会否就此失去自我意志,成为他人的附庸?她的职业使她不胜疲累,然而,一旦放弃工作或收入减少又会使她不胜惶恐,她已习惯了如此的消费水平与生活方式。

炯是我们生活中的一个,她的焦虑反照出现实生活中人们承受的种种压力,她的焦虑貌似因婚恋而生,其实是因职业与竞争压力所致,我们可以这样认为,婚恋问题是生存竞争压力的一种延伸和另一个侧面,也是生活压力的具体表现。

本篇探索的就是如何认识及如何消解生活中的压力与焦虑。

压力、焦虑和害怕,是现代生活中最常见的情绪问题。

焦虑或紧张是我们身体的告示方式:有些事出错了,需要改正它。这是绝对必要的信号,这对我们的生存是必不可少的。

然而,有些紧张、害怕和担忧是不健康的、不现实的,



它是对可以容忍的情绪的过度反应。有些人就被这些过度反应所压垮。

人生无法避免压力和焦虑

广义的压力包括:(1)需要改变的事情(外在的或精神的;现实的或想象的);(2)内在过程(对事情的理解和解释,适应及处理机制);(3)情绪反应;(4)行为——身体反应(神经质、出汗、说话结巴、血压高)。用更严格的用语,压力是指令人不安的情景,焦虑是指精神和身体的反应。

当我们使用“他有焦虑”、“不安全”、“她有神经质”、“紧张不安”这类短语时,我们通常指的是事情有点糟,这个人处于失控边缘或遭受挫折。而高度焦虑正是大部分心理崩溃或紊乱的一个方面。

害怕是对特定情景的恐惧感觉。有些害怕是对真实危险的反应,它是健康的。有些害怕(也称为恐惧症)是不真实的,它是对现实危险的过度反应。恐惧反应是一种实然的、压倒一切的害怕反应,常常没有明显的外在原因。焦虑是一种不愉快的紧张状态,与害怕一样,在某些情形中,它并不与特定的刺激相关联,也许与外在的事件一点也没有关系。有人可能在工作、学习、见人或许多其他情景中常常感到焦虑。然而,在这些情境中并没有造成恐惧的确切根源。

适当的压力是必要的,这有助于我们达到目标,取得



成就。几乎没有哪一项成就不是在压力下取得的。减少某些不必要的焦虑,增强那些有益的担忧,在这两者之间达到较好的平衡,这也许是更好的处理方式。

当压力和焦虑达到一个非常高的层面时,就会带来令人困扰的心理和生理状况。如心理痛苦、精神紊乱,包括躯体化(心理学术语,指由精神状况引起的身体症状),由心理原因引起的身体问题,忧郁症分裂症反应(健忘症、夜游症、双重人格)。

压力存在时有哪些信号?压力出现的原因是什么?压力为什么会出现?它是怎样出现的?为什么面对相同的情境会有不同的反应?长期压力会造成什么样的影响?如何控制焦虑?对这些问题的深入理解有助于我们更好地面对和处理它们。

——·一、压力和焦虑存在的信号·——

这是一封被焦虑压垮了的女学生的来信,读了她的来信,我们也许对什么是焦虑会有具体的感受。

咨询老师:

您好!

我曾拜读过您发表的忧郁症解答文章,但是我觉得自己是一个十足的精神病患者,我急切需要从这种痛苦中解脱出来。



我是一个并不富裕的乡村女孩子，从小要强好胜，虽然我不太用功，学习成绩总是名列前茅。到上了高中，由于自己的理想太遥远，而自己面对的对手十分强大，致使自己的情绪变得急躁不安，以致平时学习都紧张得不得了，不能全身心地投入学习中，更谈不上产生学习的兴趣了。我的情绪变得非常低落，生活也黯然失色了。要强好胜的我因为一次成绩不理想，羞于见朝夕相处的同学和老师，还有自己含辛茹苦的父母，于是，我下决心发奋学习，同时，我设法制造一种紧张的氛围，让自己在不安的情绪中答题，看自己在情绪最糟时，答题效果怎么样（因为考试有时会紧张），就这样期末下来，成绩上去了。于是，希望成功的我认为只有平时加倍学习，同时让自己在一种紧张的情绪氛围中练习答题就能考出好成绩。结果呢，由于自己不正确的心理导向，成绩非但没有起色，反而导致自己形成一种条件反射：只要一拿起书本就紧张，而后是一种心惊肉跳的恐惧感。高考时，勉强上了一所中专学校。不甘寂寞和落后的我想通过自己的努力有所作为，可是早已形成的条件反射已根深蒂固，干扰得我不能一心一意地学习，紧张不安束缚着我的思维。因此，我认定自己上考场会紧张、会失败，对自己特没信心。同时，又生怕别人说自己笨，于是我整天陷在一种烦闷的情绪中，心里也时刻在考虑自己如何才能摆脱这种忧伤和紧张不安。就这样越考虑越紧张，越陷越深，整天魂不守舍。夜里做梦都经常梦见自己在参加考试，心里边直发



慌;做什么事情都特难,有时还做恶梦。有时候,我也设法找一些为自己解脱的文章,当时看了可能还有些许的轻松,可过不了多久紧张与不安又重新向我袭来,因为对自己还是不放心,所以时时把这事挂在心头。早上一睁开眼,就开始想自己要学习,这学习会不会紧张,随之而来的就是一阵紧张与不安,烦躁发脾气,对生活的困惑和对自已的无奈,我真想大哭一场!

人不能没有精神支柱,如果对什么都不感兴趣那还有什么热情可言呢?我想趁自己年轻有所作为,所以最近报名要参加会计资格考试,想拿到合格证,可是一报上名我就开始心里发慌了,我对自己一点信心都没有,时时刻刻我都在想一些让自己心情变好的办法,让自己情绪高涨一些,考出好的成绩,可是越想越糟糕,我不是担心自己的智力,而是恐惧自己这种紧张发慌的心理症状产生的后果。因为以往的事实告诉我,我想得到的总得不到,或者是让自己的身心受到极大的折磨,才勉强达标,结果身体垮了下来。

老师,快救救我吧!

这封信让我们感觉到一位被焦虑捆绑得浑身无法动弹的人在声嘶力竭地呼救。被焦虑控制者的心理状态就像一只摊开的手掌,无法握成拳头、形成冲击力,学习与工作的能力均处于瘫痪状态。正如她信中所说:“只要一拿起书来就紧张,而后是一种心惊肉跳的恐惧感”,“早上



一睁开眼,就开始想自己要学习,这学习会不会紧张”,而事实上,她已无能力安下心来学习,即使坐下不拿起书,也是心乱如麻、杂念丛生,内容完全无法被接收。

现代竞争社会,焦虑几乎成为“流行病”。我们知道,适当的焦虑是有益的,它可以提醒我们不要掉以轻心,使我们处于积极状态,但过度的焦虑却会使我们丧失能力,痛苦不堪。产生焦虑的具体原因都不相同,但是夸大了危机感与自信心不够是两大主要原因。女学生的焦虑即产生于对自己学习能力的不自信,以及对考大学过于渴望。在一个农村女学生的眼中,考上大学是她最大的成功,反之,则是全盘尽输,生活一片黑暗。

建议:焦虑既是心理状态也是人格特点,越是积极、谨慎,责任感强的人越容易焦虑。对付焦虑的方法相对地说,是因人而异,对这个女学生来说,首先要做到的是把成功与失败“放下”,这位女学生的状态,已失去了同等竞争的可能,她越想着“分数”则离成功越远,因此,恢复正常心态是她的当务之急。其次,她要摆脱焦虑心理习惯性的纠缠,可以通过转移注意力,适当的休闲娱乐,找朋友聊天等方式,避免自己陷入焦虑。其三,可通过做操、体育锻炼及静坐、沉思等方式减缓焦虑,放松心情。

焦虑是不可捉摸与不可见的,但却是可以感觉与可检测的,你是否经常感到紧张而不敢放松?你感到不安吗?有困扰吗?睡眠有困难吗?你是否觉得处于许多压力之下?你是否感到你似乎无法处理你的问题?你的回



答只要有一个是肯定的,这就意味着你已处在过度的压力下。如果你有四至五个肯定的回答,你就有患高血压的危险。

压力和焦虑存在的症状:

1. 心理生理的反应——肌肉绷紧或疼痛,精神过度紧张导致面部或四肢肌肉抽搐,烦躁不安,不断地触摸自己,频繁感冒,疼痛,胃不适,皮肤发痒,肢体僵硬,使人惊奇的强烈反应,鲁莽,头疼,血压高,心脏病,腹泻或尿频,溃疡等,这些都是身体体征出现紊乱的特征。

2. 行为——情绪信号,活动过度(过度活跃),走路快或说话快,恐惧,脸红,舌头打架,躲避人,神经质习惯(吸吮手指等),记忆差,说话结巴,不专心,过分担忧,专注于某个情境,对人怀恨在心,易怒,哭泣,固执的念头,冲动的行为,情绪失控,做恶梦,冷漠等这些都是焦虑的反应。

3. 疲倦和乏力——缺乏兴趣,厌烦,无幽默感,睡眠过度,失眠,不愿走动。

4. 焦虑以许多方式强行闯入我们的意识或认知中——过度关注于有威胁的人或情境。极力去弄懂某人的思想与行为,脑中不断显现令人不适的事情,无法阻止(停止)情感的痛楚(丧失、生气、嫉妒、犯罪感、渴望等等),过分警觉和过于惊人的反应,做恶梦等。

当然,没有一个人会拥有上述全部症状。有几个症



状也许说明不了什么；然而，一个症状到达了极端的程度，这也许是严重压力的信号。

引起压力和焦虑的原因

压力是个人在面对具有威胁性刺激情景中，一时无法消除威胁脱离困境时的一种被压迫感受，这种感受假如因生活事件而持续存在，即变成个人的“压力”。所谓压力实际上是指“压力感”，学生经常说的“考试压力”，确切地说是“考生处于考试困难的情景下所体验到的压力感”。

以下个案中当事者解释了压力形成的部分原因以及由压力导致的焦虑，并形成交往障碍的具体感受。

我十六岁的时候，随父母搬迁到某市，由于环境的变迁，使我从一个爱说爱笑的女孩变成了一个孤僻的人，加上学习上的挫折，抱着对老师的成见，我升入了高中，一心想去圆自己上大学的梦。可开学不久，我就发现自己精力不集中，总溜号。那时由于没意识到自己只是得了轻微的神衰，加上家境况并不好，我也没和父母说。时间一长，我就感觉溜号是件可耻的事，怕同学们发现我乱想，于是，上课我总不看黑板。老师发现后，总在班上点名提醒我，我更觉得抬不起头了，就像我做了一件见不得人的事。我开始脸发烧、心跳、紧张，每当老师从我身边过，或看我做题时，我都紧张得大脑乱哄哄的一





片,手也不好使了,到后来浑身出汗。有时我真恨自己,问自己,到底怕什么,并天天告诫自己,明天别再这样了,可就是不管用,到那时,还是老样子。那个时候总觉得这是难以启齿的事,所以也不好向别人明说,从此我就独来独往,和谁也不来往,时间一长,和同学说话也紧张、脸红,家里来了陌生人,甚至是亲戚朋友,姑舅姐妹,也会心里紧张。去年中专毕业,我分到学校工作,坐在我对面位子的一位男教师四十多岁了,我从来都不敢抬头看他,和他说话,心里也特别紧张,脸发烧,别人咳嗽一声,我都得哆嗦一下,心里难受极了。课间休息,别的老师都说说笑笑,我却总因为自己的脸像块大红布,从来不敢参与,其实,我多想自自然然和他们一起做人啊!可是我做不到。

评析:该女学生的状态属于焦虑——恐惧症。恐惧症是指对不具任何伤害性事情的不合理的恐惧反应,当事人明知不会受到伤害,但仍然无法控制自己的恐惧情绪。恐惧症所以被视为焦虑症之一,原因是当事人每次遇到引起他恐惧反应的情景时,就会产生焦虑反应。本案案主属恐惧症中的“社交恐惧症”:不敢在众人面前讲话,不敢与人接近(尤其是异性)因而逃避社交、自我封闭。

现代青少年巨大的学习压力是人所共知的,在学习的焦虑已成形之后,到了青春后期,甚至在参加工作后,被压抑了的异性交往的需求不时顽固地呈现出来,并以

另一种极端——害怕异性的方式来干扰他们的正常情绪,致使出现本案案主那样的心理状态。

建议:交往障碍的形成有焦虑心理的惯性作用,也有对两性关系认识上的偏差原因,例如性不洁、性污秽联想。对于焦虑——社交恐惧症患者,检查自己的性观念,肯定自我价值,逐步训练自己与异性(包括同性)接触交往的能力,排斥幻想中的不安全因素等,是恢复正常心态,消除障碍的基本措施。

——二、引起压力和焦虑存在的原因——

1. 生活变化、身心挣扎

(1) 变化引起的压力

生活中的任何变化几乎都是压力和焦虑因素,因为变化要求我们去应付新的情境。生活中有多种引起压力的外在原因。当我们在学校、工作单位或人际关系方面面临太多要求时,我们就有可能处于过度的压力下。有两种压力:好的压力和坏的压力。坠入爱河、结婚、分居后和解、取得非凡的成功、毕业、找到新的朋友等这些都属于好的压力;丧偶、离婚、重病、失业、改变职业、经常与配偶争吵等这些都属于坏的压力。上述这些主要的生活变化——好的和坏的——在你最近一二年的生活中出现得越多,你患生理或情绪疾病的可能性就越大。最近一



项研究发现,亲密的、可信任的关系可以防止许多压力。

改变(变化)是令人不安的,任何改变都意味着已知的丧失——意味着放弃赋予我们以意义的现实。我们得不到我们想要的东西。

(2) 日常的身心挣扎引起的压力和焦虑

压力和焦虑也许来自于持续不变的关系紧张,长期缺乏朋友,对日常生活没有兴趣,缺乏生命的激情,找不到生活的意义。压力也来自于生活中巨大、可怕的突发事件。同样,生活中细小的未预料的事件和打扰,如轮胎漏气、不速之客来访、头痛、很长的表格要填写等,这些也会引起压力。生活中的大小事件都有可能引起压力和焦虑;你也许不能避免压力和焦虑,但是你可以学会有效地应对它们。

2. 挫折、威胁和冲突

压力和焦虑的因素可以是现实的或想象的、过去的或未来的干扰和障碍,也就是我们所说的挫折。挫折是指过去的生活中,有事(或有人)打扰了我们“平稳的航行”。威胁是指预计到未来的阻碍。这两者都会引起焦虑和担忧。冲突是指我们内在的愿望、需求或冲动以不同的方式逼迫我们。

心理学家描述了五种主要的冲突类型。它们也许有助于理解你的压力。

(1) 接近—避开的冲突——我们既有想要的也有不



想要的某物。例如,你发现某些人身体方面对你有吸引力,但他们的人格使你兴趣全无。你喜欢在高等院校讲授应用心理学,然而薪水很低。在这种情境下,你的任何决定都有不到之处。

挫折就像接近—避开的冲突。年龄、性别和某些东西的缺乏,例如金钱、能力和动机,是常见的引起挫折的障碍。

(2) 接近—接近的冲突——我们有两个或更多的选择但是不能同时拥有它们。例如,有两个好工作提供给你,有两门有趣的课程需要你做出选择。这种冲突通常容易解决。我们只要做出选择就行了。当然,有些人也会担心自己的选择会做错。

做决定通常不会带来很大的威胁,除非你期待完美的结果。有些人可能也会马虎地、随意地、冲动地做决定。当然,在多个好选择中选择我们喜欢的一个也会带来相当的压力。当我们决定与这个世界上我们最爱的人结婚时,我们可能会焦虑。

(3) 避开—避开的冲突——我们有两个或更多的选择但其中没有一个是你想要的。如有位怀孕的女士,既不要孩子又不相信流产这类情况。我们可能会处在不幸的关系之中但又害怕分离。例如,父母或配偶不断地抱怨我们做的每一件事,但是我们又不能或不想离开,这是非常不舒服的情境。我们常常试图逃避:学生旷课,孩子离家出走;年轻女士放弃关于怀孕事宜的决定直到她



不得不拥有她的孩子。其实,拖延或逃避问题只能使事情更糟。

(4) 双重或多重接近—避开的冲突——我们面临许多选择,每一个选择都有积极的方面和消极的方面。现实世界有时候就是这样:有一部好片子正在上映(但是因为你明天要考试而不能去看);有许多作业要做(但是它们都相当乏味),它们中的每一个都有它们吸引人的地方,每一个又都有它们的不利之处。

(5) 避开—接近的冲突——有些通常想要避开的目标是如此具有诱惑力以至于你一旦接近了它就不能自制。

认识冲突的不同类型有助于认识生活中的困惑情境。这些冲突也许是压力或焦虑的缘由。良好的做决定的技巧有助于解决冲突。

● 其他外在和内在的原因

其他外在的缘由包括:噪音、空气污染、光线暗淡、过分拥挤、不幸的关系、乏味的工作或恶劣的环境、生活变化、太多或太少的责任、太多的“规则”。内在的缘由包括:糟糕的事物、缺乏锻炼、家族遗传的生理素质、冲动或不能与人和平相处、性挫折、找不到生活的意义、神经质症状、没有属于自己的时间。

如果你要寻求你的压力的源泉,你应该考虑上面提到的所有外在的和内在的缘由。但是,仍然有许多方式



会引起压力。至今,被人忽略的是认知源由(不合理的期待、错误的思考、奇异的幻想、消极的自我概念)和无意识过程(我们人格各组成部分的内在战争)。

● 其他研究发现

温和、适度的焦虑能够增强我们的表现,这在简单、熟悉而又容易的任务上尤其如此。当然,强烈的压力常使事情弄糟。当然,有些人面对失败或严重的挑战会保持冷静的反应,显得更有决心和毅力。

对婚姻问题的情绪反应是复杂的:男性和女性通常都同样关注他们的婚姻。然而,如果妻子有个稳定的职业,经济上独立,那么,丈夫比妻子更关心婚姻问题。如果妻子经济上依赖丈夫的,那么,妻子会遭受更多的婚姻冲突。事实上,你对婚姻的关注程度取决于你对你自己婚姻的忠诚和依赖。

● 普通适应综合征(General Adaptation Syndrome—GAS)

这是身体对疾病或压力的防卫方式。GAS包括三个过程。首先,警示阶段:身体对恐慌的反应——心跳加速,呼吸急促,出汗,感官警觉,准备自卫——逃跑或进攻,害怕,担忧,惊慌,生气,悲哀。

如果压力继续,我们的躯体进入第二阶段:抵抗阶段。身体试图适应压力。我们有点平静下来,我们开始习惯压力,然而,我们的注意力无法集中,做不了决定。



如果压力相当持久(数日、数周、数月),我们的身体开始进入耗尽阶段(疲惫)。我们已没有精力去适应压力。这时,身心紊乱(指由心理原因引起的生理紊乱)出现了:疲乏,歇斯底里(过度兴奋),疼痛,血压高,皮疹,精神上陷入绝境,甚至导致严重的精神紊乱。

● 内在压力的长期影响

童年期的精神创伤具有难以置信的影响(有时候,并不是如此)。离婚对儿童的有害将持续5—10年。

儿童会发生哪些创伤?很多。如,忽视,不断地受到身体攻击,家庭暴力,性虐待,情感虐待(“你是个笨蛋,毫无价值……”、“我希望你去死”等),严重事故,自然灾害或疾病。

——·三、认识压力和焦虑·——

一般的压力与焦虑在所难免,长期的压力与问题情景便可能使人心理异化、人格萎缩、自信不足、自我放弃。本案案主是一个在“问题家庭”中长大的女孩子,她目前的心理状态便是她童年经历的一个间接的证明。

咨询老师:

您好!

非常感谢您能收看我这封信,我是想让您帮我解决

