

*The truth of Dewey*



Health mental state behavior

# 杜薇忠言

积极健康的 HMSB 软心理

【美】苏珊·杜薇 著

*[American] Compose Suzello Dewey*

舒杨 舒宁 译



你是自己最大的敌人和朋友

学林出版社 ACADEMIA PRESS

*The truth of Dewey*  
杜薇忠言



积极健康的 HMSB 软心理

【美】苏珊·杜薇 著

*[American] Compose Suzette Dewey*

舒杨 舒宁 译



学林出版社 ACADEMIA PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

杜薇忠言: 积极健康的 HMSB 软心理 / (美) 杜薇著; 舒扬, 舒宁译. —上海: 学林出版社, 2002. 9

ISBN 7-80668-336-4

I. 杜… II. ①杜…②舒…③舒… III. 女性—成功心理学—普及读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041613 号

## 杜薇忠言



作 者——[美]杜薇  
译 者——舒扬 舒宁  
责任编辑——曹坚平  
封面设计——上海早早美术设计工作室  
出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)  
电话:64515005 传真:64515005  
发 行——新华书店上海发行所  
学林图书发行部(上海钦州南路 81 号 1 楼)  
电话:64515012 传真:64844088  
印 刷——商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷  
开 本——787×960 1/24  
印 张——11.5  
字 数——22 万  
版 次——2002 年 9 月第 1 版  
2002 年 9 月第 1 次印刷  
印 数——10000 册  
书 号——ISBN 7-80668-336-4/G·130  
定 价——20.00 元



*Catalogue*

# 目 录

## 一、掌握自己的命运 / 1

Control the own destiny

“强者生存”是生存哲学的核心 / 1

The “ is strong exist” is mankind standard that exist

三种能出人头地的人格特征 / 5

Three kinds of people would outstanding performance

人生每一阶段的结束均是另一阶段的开始 / 10

Be over that human life is each a the stage all is the beginning of another stage

五种常见的心理障碍 / 15

Five familiar mental state obstacle

肯定自我的八个原则 / 21

Eight principles of the affirmative ego

## 二、有好朋友,才有好健康 / 23

There is good friend, and just have the good health

聚会是群体快乐的日历 / 23

Everybody party the hour is the most happy

维持有氧健康 / 26

In the open air healthful

### 三、爱的付出/30

Love other people

无所求地给予/30

Impartial

伸出援助的手/34

Help other people

### 四、你是自己最大的敌人和朋友/39

You are biggest enemy of the oneself with the friend's

你可改变你的习惯/39

Can change own habit

无助与无望/42

Have no to help with hopeless

自然保护/44

Nature aegis

### 五、良方/47

Good method

无可救药的浪漫者/47

Incurable romantic

我可能愈来愈老,感觉却愈来愈好/51

I am probably more and more old, and the reaction is however and more and more good

天生的冲动/55

Act impetuously

## 六、自我情绪调节法 / 58

Regulate the own mood

静坐放松 / 58

Sit to relax

渐进式放松 / 60

Gradually be relax

超觉静坐大放松 / 62

While be relaxing don't suffer the interference

自律训练和生理反应 / 65

Train the own physiology reaction

呼吸 / 68

Breathe

## 七、迷人的个性 / 74

Charming personality

闲散无事的晚上 / 74

Free evening

野性的挑动 / 81

Exposed human nature

## 八、如何享受人生之乐? / 84

How enjoy the human life's happiness?

心理崩溃是身体发出的一项警示 / 84

The body is not good to is a spirit wound first

人类的五种精神状态 / 94

Mankind's five kinds of mental states

审视自己 / 97

Oneself cognition oneself oneself

寻找时间 / 101

Save time

越战越勇和屡败屡战 / 104

Fight to depend the courage

## 九、把烦恼抛在脑后 / 107

Let us keep off the vexing

度假的理由 / 107

The holiday does not need to get the approval

健康的怒气 / 113

Healthful temper

别怒气冲天 / 119

The great anger is not good

发泄怒气的步骤 / 123

Shine on these methods to let out the exasperation

## 十、别让恐惧主宰你的生活 / 126

Do not let fear to feel the living that affect you

恼人的恐惧症 / 126

The phobia makes you the uneasy

面对问题/130

Face the issue

## 十一、失落的启示/133

The accident's what sorrow bring inspires

尊重自己的感受/133

The respect is own to feel

怎样治疗悲伤？/135

How cure the sorrow?

健全的精神状态/137

Sound mental state

## 十二、创造平静的心境/142

Fight for even with of mood

十指间的魔力/142

The magic of ten fingers

正面的松弛功效/149

Real relaxed have no the appearance that restrain

人人需要合适的引导/152

Everyone the mental state of right demand comfort

塞车的享受/155

Block up the pleased mood of the car hour

扩展自己的私人空间/157

Own movable scope that extend you



### 十三、在孤独中找到满足 / 163

You face solitary also can find out the fun

寂寞的迷思 / 163

Solitary of the person can face the rejecting of society

害羞的心结 / 167

Shy mental state problem

生活可以很无聊 / 170

Sometimes you of the life has no a fun

头号压力 / 173

Biggest pressure

### 十四、快乐的家庭 / 179

Happy family

彼此欣赏 / 179

Laud each other

善用让你伤透脑筋的钱 / 183

Thrifty

### 十五、最常见的冲突 / 187

The most familiar clash

压力危机 / 187

Pressure crisis

创造私人空间 / 192

Establish to belong to the own space

办公室里的摩擦/195

Friction in the office

家庭危机/197

Family crisis

张开你的眼睛/201

You should every moment eye own surroundings

## 十六、有益的疲劳/206

Beneficial fatigue

醒来并不容易/206

The morning get ups to have the regulation

找到活力/210

Find out the vitality

将兴趣转化为技能/214

Convert interest as the technical ability

你的大财是身体,小财是金钱/220

You of the body just is a big wealth, money you of small wealth

## 十七、战胜自己/223

Win the oneself

当午的倦意/223

The after meal person would be weary at noon

倾听内心的声音/227

Listen to the endocentric voice

## 十八、成功在于行动 / 231

The success consist in acting

### 循序渐进 / 231

Follow the sequence and advance gradually

### 第一步 / 235

Square one

### 永远的焦虑 / 239

Lasting worry anxiously

### 活在昨天的人 / 243

Live in yesterday's person

## 十九、工作狂都不快乐 / 248

The workaholic is all not happy

### 工作之外 / 248

Attention you of amateur time

### 休闲焦虑症 / 251

The worry anxiously's leisure time

### 心灵关照 / 253

The subconscious's ability

### 你在我心目中是最完美的 / 257

You is the most perfect in my heart

### 睡吧,睡吧! / 259

Sleep, sleep!



*Control the own destiny*

## 掌握自己的命运

### “强者生存”是生存哲学的核心

The “ is strong exist” is mankind standard that exist

现代人的身体健康也包括精神面貌的清新。在日渐增强的工作压力下,不安情绪和沮丧心理都会造成癌症、心血管病变等各种疾病。但如何才能成为强者?是要有一副强壮的体魄,还是要有一颗永不退缩的心?对此,芝加哥大学心理学研究专家威尔金博士和同事们有不同的定义。他们认为:执着于手中所做的事情,自己掌握自己的命运,视任何环境的变化为挑战,这三种人格特征是强者们所特有的。

威尔金博士说:强者一旦有了这些特征,便能将他所受到的压力抵消。这就是为何在同一工作环境压力下,有的人不是头痛便是胸闷,而有的人却是生龙活虎。

当然,上述条件只不过是有助于让你成为强者,对已经承受很大压力的人来说,仅有这些还不够。

40年代,许多科学家开始在疾病和压力间寻找关系。二十年中,他们已有重大发现:你生活的压力愈多愈重,生病的机会也随之加大。研究中,研究人员曾采访不同病症的住院病人,调查他们过去两年来所承受的压力。结论是:这些住院病人较健康者承受更多的工作、生活压力。

另一个设计较佳的研究,则先针对健康良好者做问卷调查,请他们填写过去半年内令他们感到有压力的事件,然后再追踪较多压力是否会导致较多病症。

结果不出所料,压力前三排名的受访者中,有近九成的人比后二排名者,在接下来的一个月中出现更多病状,而在接下来的五个月后,亦显示身体状况较差。

上述两种研究和其他诸多研究一样,都是以简单的方法来描述和测量压力。在40年代,医学研究员夏尔瑞斯设计了一种很多人都见过的表格,用来记录造成压力的事件。他使用“任何重大变化造成压力”的概念,像“家人患重病”或“与上司发生纠纷”这种负面事件均得高分,另外一些生命中重大的事件也在高分之列。也许你可以拿夏尔瑞斯测试表来测测自己承受了多少压力,但切记:分数并无助于缓解压力,只能告诉你已有多少压力有待缓解。

40年代初期,夏尔瑞斯研究成果出现之后,出现了数百种相同性质的研究,数百万生活于高压下的美国人,对这些报告忧心忡忡。如女性杂志就出现过“压力造成疾病”的标题,内文则是强调,你若是想身心健康,不妨避开造成压力的事件。

但这种简单化的忠告较难令人接受。尽管有些压力大的事的确危及身心,可事件本身根本是不可能避免的,像亲人去世之类的事;而且警告人避开压力事件,虽让你避开了麻烦,却也同时躲开了机会,因为既然任何变化都会导致压力,某人若想完全避开压力,只好不结婚、不生小孩、不工作,甚至不出门。

此外,压力使你生病的观点,似乎忽略了许多我们对人的认识。通常,人在面对强大敌手时,既被动又不堪一击。许多人经历重重压力时,无论身心均较以往更具活力,包括那些人类的直觉、创意和弹性。大家都知道,生活中长期缺乏变化和挑战,会造成无聊和身心涣散。

1945年,我开始对压力之下仍保持身心健康的人感兴趣,决定从公司主管级人物着手研究,他们常被视为承受压力最大的一族。我们

第二次世界大战期间,欧洲战火烽起,男子上了战场,妇女在家从事生产。图为英国的一个兵工厂内,妇女正在用最原始的方法填装炸弹。



找到一些电话公司的主管，依照压力表来衡量，他们的生活足以列入疾病高危人群中，然而他们却健康得生龙活虎。

**人生压力依次得分表**

- 犯下小错误(11)
- 过节日(12)
- 放假(13)
- 饮食习惯遭改变(15)
- 改变睡眠习惯(16)
- 改变社交圈(18)
- 娱乐活动中止(19)
- 教会活动的改变(19)
- 工作环境的改变(20)
- 搬家(20)
- 转学(20)
- 和老板之间不谐调(23)
- 个人习惯改变(24)
- 生活状况改变(25)
- 入学或毕业(26)
- 配偶开始或停止工作(26)
- 个人的成就得到推广(28)
- 抵押品或贷款到期(29)
- 工作职责改变(29)
- 儿女离家(29)
- 和配偶家人产生矛盾(29)
- 贷款超过一年净收入(31)
- 转行(36)

夫妻争执次数增加(36)  
 好友死亡(37)  
 经济状况改变(38)  
 性生活不和谐(39)  
 家中增加人口负担(39)  
 工作调动(39)  
 怀孕(40)  
 家属健康状况不好(44)  
 退休(45)  
 夫妻婚后破镜圆(45)  
 遭解雇(47)  
 结婚(50)  
 本人受伤或生病(53)  
 入狱(63)  
 亲属死亡(63)  
 夫妻分居(65)  
 离婚(73)  
 配偶死亡(100)

备注：根据此表来评估人一生中遭到压力的事件，在过去一年中得分愈高，则愈容易在近期生重病。

## 三种能出人头地的人格特征：

Three kinds of people would outstanding performance

叶士顿博士的理论是：突如其来的压力令人产生要与对方作战或逃避的打算，对人有伤害。



当你感到身历险境时,心跳加速、血糖升高、胃酸增加、免疫系统防卫薄弱。如果面临持续不断的多种重大压力,你的张力便扩大到极限。持续一段时间之后,这种张力便会导致肠胃不适、血糖升高、失眠、腰背酸痛等症状,也使你对疾病的抵抗力减弱。

于是,由于当事人的生理状况不同,可能有的出现心脏病,有的得了胃溃疡,还有的人变得极端消沉。我们认为,有些人能应付压力,不致于变得焦躁不安,引发疾病。由此,我们找出三种在压力下也能生存的人格特征:

一、对自我、工作、家庭和其他重要决定执着不变。

二、掌握对自我生命的感觉。

三、视生活中的转变为人生的挑战。

我们将这三点视为心理坚毅的成分。

坚毅的人能以信心和决心面对事实,能热切地视变化为转机。相反,较不坚毅的人可能在面对重大转变时感到被疏离、受威胁和无助。

在伊利诺州贝尔电话公司的医生西尔克博士的支援下,我们找到数百位中上级主管作为观察对象。我们在八年中观察他们如何处理不同的工作和家庭压力,其中包括危机时期,有哪些人仍然健康,哪些人生了病。“坚毅”的重要性从一开始便昭然若揭。七百位主管填了两份问卷:一份是将夏尔瑞斯的压力表稍做修正,将贝尔公司的特种压力加入;另一份则是疾病和症状的清单。有些人因陷于非常压力而病倒了,但也有一样多的人在同样压力下仍健康如昔,还有一些人尽管生活中平静无事,却也病了。

我们抽取了二百位积分最高的人,其中一百位在有压力的情况下仍然健康,另一百位是生病的,然后再找出他们之间的不同点,我们开始调查其工作状况、年纪、学历及收入等。结果显示,较健康的主管并没有比生病的同事年轻、富有或教育水准高,但在人格方面则比较坚毅。