



健康新智慧 >>

Good 女子 压力

一本全世界都在关注的确认和处理压力问题
不可或缺的指导性读物

坏 压力

[美] 巴里·兰森 著
田志东 译

Bad

- 说明了压力对我们身体和心理的影响
- 介绍了把有害压力转化为有益压力的简单策略
- 向您介绍如何利用有益压力促进事业的成功和改善个人生活

上海科学技术文献出版社

健康新智慧 >>

好压力

一本全世界都在关注的确认和处理压力问题
不可或缺的指导性读物

坏压力

[美] 巴里·兰森 著
田志东 译

图书在版编目(CIP)数据

好压力,坏压力/田志东译. -上海:上海科学技术
文献出版社,2008.1

(健康新智慧丛书)

ISBN 978-7-5439-3384-2

I. 好… II. 田… III. 压抑(学理学) - 基本知识 IV. R842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172023 号

Good Stress, Bad Stress: An Indispensable Guide to Identifying and Managing Your Stress

Copyright© 2002 by Barry Lenson

Copyright licensed by Marlowe & Company, part of the Avalon Publishing Group

This edition arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only)©

2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字:09-2007-336

责任编辑:张 树

封面设计:钱 祯

好压力,坏压力

[美] 巴里·兰森 著

田志东 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 660×990 1/16 印张 9.5 字数 136 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1-6 000

ISBN 978-7-5439-3384-2

定价:15.80元

<http://www.sstlp.com>

前言

50年前几乎没有人会用“压力”这个词来形容一个人的焦躁情绪，但今天，“压力”已成为人们生活中最大的心理困扰，它给人们的身体健康带来了严重伤害。

想知道这个问题的严重性吗？让我们看看以下这些由美国心理研究协会提供的数据：

- ▶ 在美国，由压力导致的病症占医院门诊数量的75%~90%。
- ▶ 43%的美国成年人由于压力的困扰正遭受着不同程度的健康困扰。
- ▶ 每年由压力引起的旷工、生产率低下以及医疗津贴给美国企业造成的损失达3000多亿美元(每个员工约7500美元)。

而下列数据则说明了2001年是美国人有史以来受压力困扰最为严重的一年：

- ▶ 2001年，就在世界贸易中心被袭的1个月之后，民意调查显示有60%~80%的美国人出现某种程度的灾后压力性精神失常。
- ▶ 2001年10月，盖洛普研究机构指出：36%的美国人对世界性的事件表示焦虑，而仅仅在1个月后这一数字飙升至45%。

你有压力困扰吗

上面的数据确实让人感到不安，但真正让人担忧的是“压力”给我们的日常生活带来的严重影响。如果我们不正视压力，我们和睦的家庭气氛就可能受到破坏；我们会丧失许多生活乐趣；我们珍视的友谊也可能因此而消失殆尽。

不仅如此，压力还会提高人们患病的概率，甚至诱发脑卒中(中风)、心脏病、高血压、胃溃疡、肠炎等疾病。



好压力，

坏压力

总而言之，我们必须正视压力，否则就无法正常和愉快地生活，而我们的生活也会在痛苦的挣扎中渐渐失去色彩。

有益压力

然而，你听说过“有益压力”吗？很多人可能会对“有益压力”这一概念感到困惑，但只要仔细想一想，你就会发现压力有时确实能够带来许多有益的影响。我自己就曾受益于这种压力，你也不会例外的。

更出色的表现。人们在遇到重要的事情时，通常会变得紧张不安。然而你可能从未想过：正是这种紧张的情绪使我们的表现更出色。

你是否有过这样的经历：当你在紧张地为工作中一次重要的演讲作准备时，当你正和热爱的队友们为一场至关重要的全球赛做热身运动时，当你在为将要主持的大型晚宴布置桌椅时，你紧张不安、焦虑担忧，这些巨大的压力使你几乎无法呼吸。但最终你成功了！然而你可能并不知道：正是这种压力给你带来了这前所未有的成功。

从容的感觉。人们在应对压力的时候，会在不知不觉中享受到一种被称为从容的感觉。当你忍受着巨大的压力，为工作中一个重要项目焦头烂额时，你发现事情发生了重大转机，问题居然“自行解决了”；在你走上舞台表演的一瞬间，之前所有的紧张和焦灼好像突然消散了。台上的你不再是一个演员，而是变成这场剧中活生生的一个人物……我们经常在生活中感受到这种奇妙的“从容”，专业运动员称之为“进入状态”。当你“进入状态”时，你觉得这是如此的轻松和自然。而此时的你大概没有想到：这种奇妙的感觉正是来自于“有益的压力”。

未能预见的进步与成功。当做好一项艰难而恼人的工作以后，你突然感受到一股莫名的欢欣和痛快。这项工作可能是你一直所惧怕的、与老板的一次当面争论；也可能是与爱人一次有关家庭经济状况的棘手的交谈。但无论怎样，问题已经顺利解决，你因为做到了以前不曾做到的事而满怀欣喜。这些就是经常伪装成有害压力的“有益压力”。你要做的是采取积极行动来释放其带给你的机遇。

由此可见，并非所有的压力都是有害的。有益压力能使你更成功，

取得更大的成就,也能给你的生活带来更多的乐趣。如果仔细思考一下自己的生活,你会发现在有益压力的帮助下你会受益匪浅!

若非有益压力,我们的事业不可能蒸蒸日上,生活中不可能充满欢乐,我们和我们的生活也不会如此多姿多彩。若非有益压力,我们将没有勇气对深爱的人说“我要与你共度一生”,我们也就不可能为人父母;若非有益压力,我们不可能走上舞台、演奏音乐、发表演讲;若非有益压力,我们将不可能学会骑自行车、学会游泳、赢得马拉松或是取得柔道黑段的的成绩;若非有益压力,我们也不可能去申请那些有挑战性的工作、开设自己的公司做生意、追逐自己最美好的梦想;若非出版商的最后期限和高期望值,若非严格自律等这些有益压力,我也无法写成这本书。

很多人都知道有益压力的存在,并认为这种压力能使我们的生活更加有意义,能帮助我们取得更大的成就,带给我们更多的欢乐。正如本书前面提到的,研究者们正在并已经发现了越来越多的有关“有益压力”与“有害压力”的差异,也正在想办法使这些压力服务于我们的生活。

本书给您的帮助

本书将向您介绍一些简单易行且行之有效的应对压力的方法。它们一方面能帮你减少有害压力造成的伤害,另一方面也能增加有益压力带来的益处。

首先,您将会了解到许多具有代表性的权威的研究成果,这些研究成果证明了压力可以分为有害压力和有益压力两种。通过本书独家提供的“个人压力调查表”您将会充分认识到您生活中可能存在的种种压力,并且学会如何有效地剖析与辨别有害和有益的压力。

随后,您将享受到有益压力为您带来的种种益处。但需要注意的是,有时候有益压力与有害压力的区别是显而易见的,可有时只有当具体应对时才能将其区分开来(有些看起来是有害的压力实际却是有益的)。无论怎样,只要你认识到并非所有压力都是有害的,你就一定能



好压力，

坏压力

从压力中找到诸多的益处。

最后,您需要把本书介绍的有效方法应用到你的实际生活中,用这些方法最大限度地减少那些无法转变为有益压力的有害压力带给你的负面影响。你要知道,不是所有的有害压力都是可以及时驱散的。想想那些恼人的慢性病、父子间紧张的关系、年迈多病的父母、工作中亟待应对的僵局,这些难题都有可能长时间困扰着你。所幸的是,您能应用本书中介绍的一些技巧最大限度地减少有害压力带来的伤害。因此,虽然还会遇到各种压力,我们将保持生活的均衡和健康,我们的生活也会因此时时充满幸福和欢乐。

您将从本书中学到全新的、应对压力的有效方法。

目 录

前言

第一部分

1 识别我们生活中的有益压力和有害压力

3 第一章 认识有益压力和有害压力

12 第二章 学会用全新的方式看待压力

第二部分

21 充分利用有益压力

23 第三章 认识我们生活中的有益压力

29 第四章 利用有益压力表现你的最佳状态

36 第五章 在有益压力中找到从容应对的感觉

41 第六章 “压力—延误”统一体

47 第七章 发掘有益压力的能量,建设更成功的事业

53 第八章 用有益压力来解决问题

58 第九章 用有益压力来解决冲突

65 第十章 有益压力如何增进我们的挚爱之情

71

73

78

84

90

94

104

110

116

123

124

141

第三部分

如何在生活中最大限度地减少压力带来的损害

第十一章 用有害压力均衡你的生活

第十二章 如果可以,你愿意丢弃有害压力吗

第十三章 摆脱 A 型行为模式的约束

第十四章 如何从重大灾难中恢复正常生活

第十五章 减少压力的最好方法

第十六章 不要让焦虑加重你的有害压力

第十七章 减少日常工作中的压力

第十八章 应该什么时候去寻求专业咨询

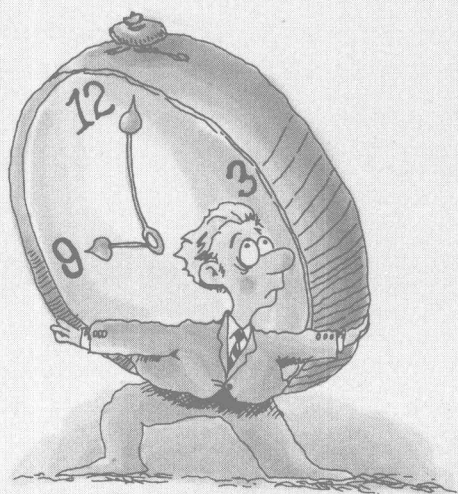
最后一句话:成为压力的主宰

附录:个人压力调查问卷表

感谢

第一部分

识别我们生活中的 有益压力和有害压力



我们生活中哪些是好压力,哪些又是坏压力呢?

为了了解压力对我们生活的影响,我们来仔细分析一下这两种压力。



第一章

认识有益压力和有害压力

2001年7月25日,在《华尔街日报》上刊登了新闻记者苏·谢伦巴杰的一篇文章:“生活和工作中的有益压力和有害压力”。文章中介绍了已经被研究了半个多世纪的课题的最新研究成果。这个课题的题目是:是否存在这样一些压力,它们能对我们的生活产生积极作用,不会对人的身心健康造成任何损害,还能促进我们的生活幸福和健康?

“正像文章中提到的那样,”谢伦巴杰总结说,“好的压力能给人以动力和激情,能在人们的工作中发挥积极作用。坏的压力只能给人们的工作表现制造麻烦。”

换句话说,“有益压力”这样的东西确实是存在的,它能对人们日常的工作和生活起到正面积极的作用,正像有害压力能给人们的生活带来负面作用一样。

这篇文章震惊了许多读者,他们认为这是一项惊人的、可能还是革命性的发现。在我们进一步剖析谢伦巴杰所报道的研究成果以前,我们有必要简单了解一下“压力”这个概念。

汉斯·瑟里:现代压力研究之父

“压力”这个词在现代社会中使用非常频繁,所以你可能认为它已经成为人们的日常用语,但事实并非如此。

应该承认,西格蒙·弗鲁德在他的许多著作中谈到了压力问题,比如《焦虑问题研究》;另外,瑞士心理学家卡尔·让在他的论文“发现未知的自我”中也有相关的论述。然而,两者都没有对压力进行过专题的论述和研究。



好压力，

坏压力

最先认识压力的心理学家是汉斯·瑟里(我们可以称其为现代压力研究之父)。在1956年出版发行的《生活中的压力》一书中,这位科学家第一次提出压力这个概念。但即使在这本书中,瑟里也没能在心理学范畴内详尽地论述压力问题。

《生活中的压力》说道,当瑟里还是布拉格大学一名医学专业的学生的时侯,他发现大部分人在生病期间都会出现许多并发症,比如身体疼痛、舌苔厚,或者没胃口等。因为很多人在生病以前已经出现过这些症状,所以他认为自己发现了一种很特殊的病前压力综合征。这种综合征,结合患者后来的具体病情,都可以用来分析他们所患疾病的原因。

通过多年的实验室研究和测试,瑟里进一步研究了压力产生的可能原因。他认为当外界出现一些消极刺激、特别是当疾病发作时,为了应付外部环境的刺激,同时也为了维持一种生理的平衡,人们心里就会产生压力。1976年,当修订版的《生活中的压力》出版时,瑟里博士对压力的研究已经有半个多世纪了,其中他研究了压力对人类的影响,以及压力对实验室小动物大脑和身体器官的影响。他宣称,他相信压力应该有两种:有益压力和有害压力。

在瑟里的著作中,他称有益压力为“eustress”,称有害压力为“distress”:

然而,我们必须把有害压力和有益压力的基本概念区别开来。有害的压力,即“distress”(来自于拉丁文“dis”意思为“坏”,如“dissomance”意思为“不一致”,“disagreement”意思为“不赞同”);有益的压力,即“eustress”(来自于希腊文“eu”意思为“好”,如“euphonia”意思为“好听”,“euphoria”意思为“欢欣”)。实际上,不管是有害压力还是有益压力,人体都会由于其正面和负面刺激对人体产生一样的反应。然而,因为研究图表中显示有益压力对人体造成的危害比有害压力要少很多,这也就证实了最终决定一个人是否能成功应对这些压力的是“他应对它们的态度”。

为什么瑟里博士关于有害和有益压力全新理念不能引起更大的关注呢？瑟里当然已经作了最大努力的宣传，他甚至还在 1974 年出版了一本书《非抑郁的压力》。在书中，他充分阐释和证明了如何使用压力改进我们的生活状态：

压力是生活的调味剂。任何活动中都会存在压力，除非不做任何事情，否则我们无法逃避压力的侵扰。谁的生活中能不经历竞争、挫折和犯错？另外，有些人类活动还有一定的护养作用，它们能维护压力的功能不受损害。

压力受到广泛关注

随着瑟里博士在压力研究方面得出成果，许多其他学者也开始关注并研究压力这个问题来。莫梯梅尔·阿波利和理查德·特林布尔合作撰写了“心理压力的概念”一文，该文章 1967 年发表在《心理压力问题研究》期刊上。另外一个压力研究方面的先驱是理查德·拉扎鲁斯，他于 1974 年出版了专著《感情的认知和模仿过程》。随后还有很多压力研究方面的著作、文章和专业期刊接连不断地涌现出来。

突然之间，压力问题受到了广泛关注。20 世纪 60~70 年代，“印度教”超在禅定派，一个以祷告和冥想为主要模式来消除焦虑的印度教吠陀体系，在大学校园中得到了广泛认可。这种消除焦虑的方法甚至经过西式改编出现在畅销书《轻松生活得法》中。这本书由赫伯特·本松 1975 年编著，它介绍了一种自我治疗焦虑的简单方法，这种方法现在依然广为流传。

艺术界关于压力的描述

我们知道，一般情况下，艺术家和作家的思维总是超越于科学家的。《变形记》讲的是一个人早晨醒来发现自己变成一个巨型甲壳虫的故事。



好压力，

坏压力

如果不是因为压力，卡夫卡怎么能写出这么优秀的小说呢？另外还有罗伯特·舒曼，100年前他写出了4首非常忧伤的交响曲，而当时他的生活极度困惑，最终不得不跳河自尽以平息头脑中杂乱的声音。我们也不要忘记那些表现派画家，尤其是爱德华·蒙奇1893年二次创作的作品《尖叫》。对于人们内心中那些绝望的、深陷其中的压力，作者几乎没有什么清晰的描述，但他们在作品中已经把这种情感表现得一清二楚。

之后在1947年，W. H. 奥登出版了著作《焦虑时代》。这是少数几本用整个时代给书冠名的著作之一。

动物的压力试验

关于压力的不同效果，研究人员在动物身上已经研究多年了。但是我们无法在本书中把详细的试验结果完全介绍给读者。其中有一项发现已经被广为接受，而且需要被进一步告知世人：当试验室中的小动物学会如何预防痛苦和压力后，它们比那些没有学会预防压力的动物身上表现出来的无益于身体健康的症状要少得多。

例如，试验人员可以通过铃声、闪光再加上以前的一次轻微电击教会实验室中的小白鼠提前预知压力的来临。如果小动物能够及时转移到笼子中没有电击的安全地带带来预防可能的压力，那么总体来看，即使压力事件重复发生，这些动物体内影响健康的病症也会减少很多。另一方面，如果小动物知道有电击发生却无处可逃，它们体内就会出现胃溃疡、脑组织损伤以及其他一些病症。

通过这些试验，越来越多的研究结果验证了这一理论，即哺乳动物的大脑在应对压力时是很呆板的，结果要么是有害的，要么是无害的，这取决于它们在应对生活中潜在压力时所采取的具体行为。

人体试验表明：有益的压力能增强人体免疫系统

如果这些动物试验进一步验证了压力的双重本性，那么人体的试验又说明了什么呢？实际上，已经有越来越多的研究证明，遇到压力时

采取适当的应对行为就可以改善我们的身体健康并预防疾病。相反，也有更多的证据表明，如果只是一味被动地接受，而不能采取行动适当应对和预防压力，我们患病的概率就更大。

换句话说，有益的压力增进我们的健康，而有害的压力将会损害我们的健康。

2001年，俄亥俄州立大学的博士后乔斯·博施进行了这个领域的一项新研究。博施博士和他的同事们发现，如果可以有效控制和应对压力并控制其后果，我们的免疫系统将增强。相反，如果只是被动接受和忍受，而不能有效应对压力及其后果，我们的免疫系统将会减弱。

博施和他的同事们对34名志愿者作了试验，他们都是面临两种不同类型压力的男性大学生。第一试验要求测试者在有限的时间以内记住所给出的文字材料，然后进行一个12分钟的考试。第二个试验中，测试对象将看到一段外科手术过程的录像，有些细节可能不堪入目。

这两种类型的严重压力有什么区别呢？在第一个试验中，试验对象主动参与其中，并可以自己控制结果。第二个试验中，他们只能被动接受，无法控制发生的一切。为了进一步验证完全不同的两种压力产生的后果，博施博士的研究者们测量了一种试验对象唾液中的防卫蛋白，我们通常称之为免疫球蛋白。包括肺在内的许多人体器官的外层保护膜都是由这些蛋白质构成的。它们在正常情况下是人体抵御疾病的第一道防护线。博施博士和他的同事们发现记忆测试导致了防卫蛋白质的增加。相反，看录像产生了反作用，唾液中的防卫蛋白质的量有所下降。

这些研究提供充分证据说明，有积极作用的压力事件实际上对人的身体健康是有益的。很有可能未来许多年的研究将进一步验证这一发现的科学性。

“挑战”还是“阻碍”

压力：康乃尔大学的发现

我们回过头说一下本章开头提到的发表于《华尔街日报》的那篇文章。1988年，几个来自康乃尔大学高级人类资源研究中心的学者，包



括温迪·博斯韦尔,约翰·布德鲁,玛希·贾瓦诺和马克·路岭等,对压力问题进行了研究。

注:其中一个研究者,温迪·博斯韦尔博士同时还是得克萨斯 A&M 大学商业研究生院和梅斯学院管理专业的助理教授。研究报告的全文可以在康乃尔大学一篇研究论文中找到,该论文题为“‘挑战’和‘阻碍’,美国管理人员的压力状况”(研究论文 WP98-13,康乃尔大学高级人类资源研究中心,或请在线查询:www.ilr.cornell.edu/cahrs)。

这些学者是专业研究商务管理和人类资源的,他们调查了 1 886 名美国的经营管理人员,主要是男性(91%)、白人(96%)、已婚(91%),平均年龄为 47 岁。这些被研究人员每周的平均工作时间为 56 小时,平均年薪约 164 618 美元。

该项研究的目的是为了证实下面这个假说:

压力与两种工作要求或工作环境有关,即“挑战”和“阻碍”,这是两种完全不同的现象,对工作产生的结果也是不同的。研究结果表明,挑战类的压力对促进工作表现的满意度能起到正面作用,但找工作时的作用是消极的。相反,阻碍相关的压力对工作表现的满意度起到的是负面作用,而在找工作和转变逆境方面有其积极作用。

研究人员发现压力可以分为两种,即挑战性压力和阻碍性压力:

工作要求或环境相关的阻碍能抑制或干涉个人的工作成就,但与个人潜在的收益关系不大。阻碍会导致负面的压力或抑郁,如过度焦虑、苦闷、沮丧或紧张等。

工作要求或环境相关的挑战虽然能带来潜在的压力,但也对个人成就起到潜在的积极作用。可能的潜在成就包括自身内在的收益(比如满意感),以及能促进工作成就的动力(比如学习中的成就、技能的进步和能力的展示等)。工作环境是指目前工作和事业中的成功。

什么样的工作环境可以被认为是挑战,哪些又可以被认为是阻碍呢?我们再来仔细分析一下。