

(修订版)

压力的乐趣

The JOY of STRESS

How to Make Stress Work for You

如何使压力对你有益



彼得·G·汉森/著
张婕/译



民主与建设出版社

压力的乐趣(修订版)

——如何使压力对你有益

彼得·G·汉森(医学博士) 著

张婕 译 杨成儒 校

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

压力的乐趣 (修订版) / (美) 汉森著; 张婕译. - 修订本. - 北京:
民主与建设出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80112 - 792 - 1

I. 压... II. ①汉... ②张... III. 压抑 (—心理学) IV. F830.59 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124369 号

©民主与建设出版社, 2007

Title of the original edition:

Author: Peter. G. Hanson, M. D.

Title: The JOY of STRESS

Copyright by 2004 Hanson Stressworks LLC. All rights reserved.

责任编辑	程旭
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	170mm × 230mm
印 张	16.875
字 数	130 千字
版 次	2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 792 - 1/G · 343
定 价	29.50 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

乐趣与压力可以相提并论吗？当我们想到这两个概念时，似乎有些相互矛盾。现代的压力比起在晚间新闻上所看到的由流血厮杀而引发的压力要复杂得多。压力可以影响上学的孩子，压力也可以影响成年人的表现，影响我们的工作、娱乐以及人际关系。压力不足对老年人同样也会产生负面影响。

美国医学博士彼得·G·汉森，见证了压力是如何对超过90%以上的疾病、疼痛与病痛产生影响的。他也见识了一个国家是怎样借助药物治疗和其他被动“疗法”的（增长最为迅猛的处方药之一是小儿科的抗抑郁类药物！）。本书将介绍他为其患者提供的独到见解。

他的第一本著作《压力的乐趣》1985年闪亮登场之后，销量超过百万本，被翻译成了十几种语言。本书是其2005年的修订版。

压力并没有凭空消失，而是被今天的世界强化了。虽然我们无法回避压力，但是我们可以学习管理压力，甚至可以在我们的生活中，将其不利影响转化为有利影响。

运动员无法在径赛训练中突破个人的最好纪录，他们必须通过顶级竞赛的压力才能够刷新纪录。当演员面对活生生的观众时所产生的压力将会成就其最为精彩的表演。同样的道理，你可以学习汉森博士的秘诀：将生活中的有害压力转化为有力的影响。

彼得·G·汉森博士作为医学博士、演说家、作家，他所著的《压力的乐趣（修订版）》为读者灌输了最新的方法与见解，以帮助每个人制定出应对其自身压力的独特方案。

彼得·G·汉森博士现居住在美国的丹佛。

译者序

《压力的乐趣》是一本浅显易懂的科学著作，它深入浅出地介绍了压力、压力的益处与害处、如何应对压力以及一些常见的由压力引发的疾病，旨在延长人类的寿命，提高人类的生活质量，使其能够真正地享受自己多姿多彩的生活。

书中介绍了一些实用的压力测试与技巧提示，不仅使读者能够对自己的压力情况了然于胸、沉着应对，而且还可以学会一些自我检测技巧，如：如何缓解疼痛与检测脉搏速率等。该书中的很多观点，如：以频繁的小型奖励替代仅有的年终大型奖励；A类行为与B类行为的区别等，也值得读者借鉴学习。附录中的内容各成一章，同样也会使读者受益匪浅。

最后，作为译者，由衷地感谢北京环球启达翻译咨询有限公司以及出版社在本书的翻译过程中给予的机会、支持和帮助。由于时间和水平有限，疏漏与差错在所难免，敬请各位读者批评、指正。

译者 张婕

2007年5月2日于北京

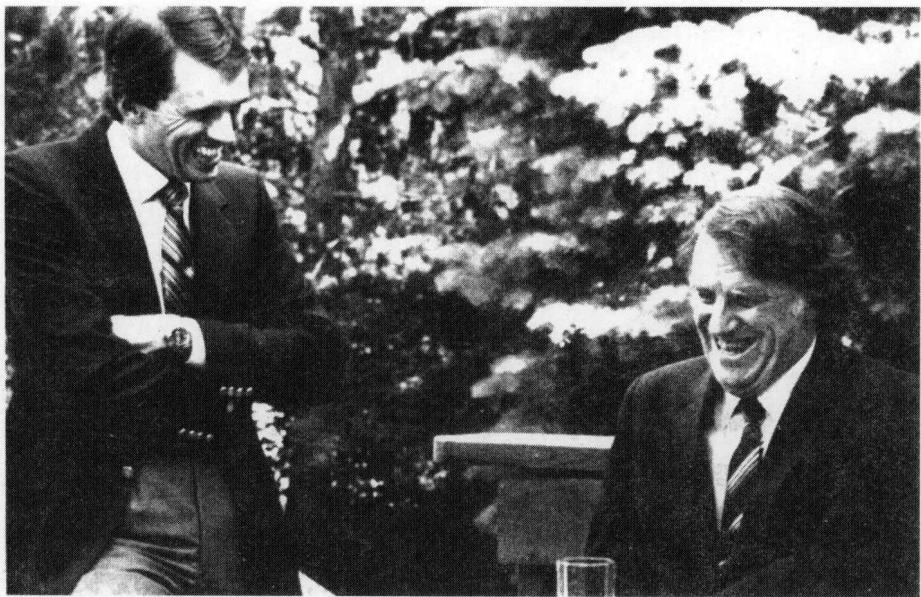


序 言

我终生都喜爱冒险——珠穆朗玛峰、通过陆路前往南极、驾驶喷射艇沿恒河逆流而上，我还经历了很多其他挑战。这些挑战都存在着危险，但如果没有这些危险存在，我怀疑自己是否会去大费周章。危险是一种刺激，而挑战危险使所有努力物有所值。因此，从这个方面而言，我享受着压力，如果没有这种压力，生活将会乏味无聊。在阅读了《压力的乐趣》之后，我得知这些压力之旅为我提供了医疗功效，对此我十分开心。

彼得·汉森对待压力的方法非常独特。这种方法新颖、积极且实用。如果我要与他的建议背道而驰，那么我将难逃悲惨的失败命运。我认为，他的压力管理方案将会使绝大多数人生活更快乐、生命更长久，而且也有助于人们取得更大的成功。

这些年来，我和彼得一直是朋友，我注意到他总是把自己的理论付诸于实践。彼得是个十足的“行动派”，他似乎顶着巨大的压力。作为一个繁忙的医学博士、娱乐演说家、作家、出版商、筹款人，他总是力求完美。与此同时，他仍有时间留给家人、留给活力运动以及音乐活动。

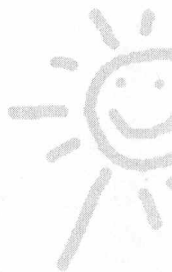


汉森博士与埃德蒙·希拉瑞爵士在作者的后院共享幽默一刻

彼得相信在生活之中，积极地控制压力要比逆来顺受好很多。他的信条有助于我们所有人走向成功，也有助于我们最为充实地享受生活。

——珠穆朗玛峰的征服者、英帝国勋爵

埃德蒙·希拉瑞



前言

现代医学似乎能够治愈所有疾病。繁琐危险的外科手术被高科技所取代。视力模糊？我们可以扔掉眼镜，借助激光回复完美视力。心脏病？我们能够不借助任何外科手术，只通过一个末端带气球的导管来打开阻塞的冠状动脉。去除胆结石与肾结石，我们只需借助声波将其粉碎，甚至都不用开刀。

诊疗手段的革新，如核磁共振（MRI）与正子造影（PET）扫描仪，可以提早检查出癌症与其他疾病，并因此挽救了数百万人的生命。基因图谱解析了DNA的奥秘，使曾被确诊为无药可医的疾病得到了预防与治愈。处方药联合机构（Prescription Drug Cartel）对于炎症恶化所引发的疾病，其新疗法也令我们眼花缭乱，可以使老年人能够再展体坛雄风并回复青春活力。老年人的寿命更长，比圣经中所描述的“古稀之年”或70岁的寿命更长。随着如今寿命的延长，60岁就如同40岁，80岁就如同60岁，而且还有很多老人庆祝了百岁生日。这样看起来似乎是医学找到了青春的源泉。

然而，如果我们忽略这些成年人身上所取得的成就，那么你们将会见到另一幅使人不安的景象。我们的孩子比以往更加肥胖了。肥胖症已经变成了现代生活的新型流行病。即使是在欠发达国家，肥胖的威胁也要大于饥饿的威胁。过去被称为“晚年病”的糖尿病，如今在儿童之中已经十分普遍，并被重新命名为“Ⅱ型糖尿病”。在操场与空地中进

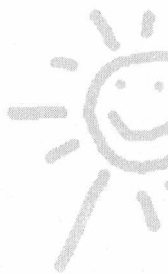
行运动的儿时文化已转变为呆板地坐在电脑、电视屏幕前面。代表健康的玫瑰色“苹果”面颊，都变成了视力不良的电视迷。对药物联合机构而言，增长最为迅猛且令其受益颇丰的两类疾病是儿童的肥胖症与抑郁症。

今天浮肿且肥胖的儿童不会有足够长的寿命去享受我们的医学奇迹。实际上，如果一个10岁的儿童超重100磅，那么他们在50岁之前死亡的几率极大，而那时他们的双亲可能仍然在世。因此，人们在制订财政计划时，不仅需要为孩子们提供上大学与结婚的费用，还需要为孩子们准备举办葬礼的费用。

我们错在哪里？首先，因为我们将自身的健康视为某种被动的赠予物，而非某种主动的获取物。媒体采用“改变现实”的节目来宣扬：通过外科手术重塑松弛的体形要比通过仰卧起坐容易得多；电视节目播出中所有的演员都很漂亮，这也促使了观众想要变得漂亮苗条。但其实演员们所代言的产品将会使观众变胖。学校安排课程时已经排除了日常运动，取而代之的是汽水与快餐食品。甚至连医生都成了被动因素的一部分，他们并没有告知抑郁和肥胖的儿童要多做运动，不要饮食过量，而是开出了氟西汀（Prozac）（译者注：抗抑郁类药物）与立普妥（Lipitor）（译者注：降胆固醇药物）的处方。

更为严重的是，我们的身体还承受着不该承受的压力。人类的进化使我们具备了原始的压力抵御力，可以抵御因在丛林中遭受袭击而产生的压力。我们的祖辈给我们留下了应对工业时代流水装配线工作压力的原始法则。然而，今天我们的压力源出新处——信息时代。因此，我们应该更新原始武器，以保护自己不受现代压力的侵袭，并使自己意气风发。

作为一位家庭医生，更进一步讲，作为一位疼痛治疗专家（采用针灸疗法，而非药物疗法），我接触过患者所患的各种疾病。但更为重要的是，我还发现了何种患者会患上何种疾病。当某人患有心脏病、死



于肺癌，或是受到了一种又一种病毒的侵袭时，这些并不应该归罪于“运气不佳”。而都应该归罪于管理不力，通常而言是因为对压力的管理不力。

简单地修正管理不力并不能降低死亡率。对压力管理不力的人而言，他们无法达到自身事业的巅峰。在工作中也无法发挥出自己的最佳实力。在他们体内，免疫系统并没有起到全面的保护作用。因此，对压力管理不力是造成焦虑、抑郁、疾病的最大原因，并最终会导致英年早逝。

虽然有无数的有关压力、健康、饮食、成功以及励志类的书籍，可是却无法使大众明白：一味地被动退却永远都比不上个体的主动行为。

通过主动管理，将会去除压力的危险性，将会化不利为有利。站在个人的立场，压力可使我们更快乐、更健康。站在商业的角度，良好的压力管理技能将会大大缩减健康保险的开支，同样也会缩减由于意外、旷工以及心不在焉而带来的经济损失。

很多有关压力的书籍都是由某领域的专家所著——心脏病专家、心理学家、营养学家以及探秘研究员所写的。患者们为了找出这些专门的建议与其个人状况有怎样的联系，依然需要向医生寻求帮助。

在多伦多远郊区我从事了15年的家庭实践，因而具有一定的实战经验。我已经接生了1000多个婴儿，并在急诊室接待了数以千计的患者。在办公室中，我诊断过从小儿科到老年科的所有疾病，甚至包括家访（在加拿大仍然很常见）。过去的15年里，我在丹佛专注于疼痛治疗，采用针灸疗法挽救患者的生命，使他们远离大量的处方类药物。我的病人形形色色，有专业运动员，如：美国曲棍球联合会洛杉矶国王队（the NHL's LA Kings）的队员以及患有偏头痛、背痛或关节炎等慢性病的患者，我还见过很多处在自身压力极限的患者。能够消除他们的症状使我感到极大的满足。但是，我也意识到有些症状远没有表面上那么简单。

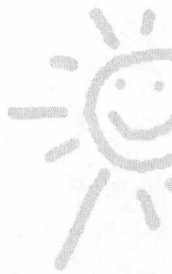
作为励志演说家，我环游了世界，帮助处在压力之下的公司团体和商业机构提升其执行力。我经常会在演说前进行问卷调查诊断，也会进行面谈。诊断结果被录入我的患者数据库中，为此，我拥有数量庞大且切实可信的现实中的压力影响案例。

一位经验丰富的教师能够预测到什么样的学生会成功，什么样的学生会失败。同样的道理，医学博士也能够预测到什么样的患者会长寿健康，什么样的患者会英年早逝（以及死亡日期，而这些都是由他们自己造成的），什么样的患者会遭遇疾病困扰。

我提出过许多建议，并留心观察，发现屡试不爽。当得知我的建议对于耳聋的患者无法起效时，我还在一些“大风车论坛”中发表了文章。但最为重要的是，我站在实践的前沿，而非身处于研究室中。当我告诉一位年轻的母亲，她的丈夫在铲雪时所患的“轻微心痛病”将会转化成致命的心脏疾病时，从她的眼中我看到了忧伤。在一场重大的交通事故之后，我不得不去安慰两个年幼的小孩，因为他们的父母给他们扣紧了座位上的安全带，而自己却由于没有系住前座上的安全带而死于撞击。在一位39岁的癌症晚期患者的脸上我看到了惊诧，她知道吸烟的所有危害，但却从未想过这些危害会应验在自己的身上。我不得不面对自取灭亡的受害者家庭，告知他们儿子所发出的“呼救”，他因为过量服用了一瓶看似无害的补铁药物而最终丧命。

我并不是在暗示所有的死亡都能够预防如先天性癌症，也没有试图解释什么。玩卡西诺牌的乐趣在于一点点地叠加赌注。为了你自己，也为了所有爱你的人，你应该倾尽所有。没有比这更高的赌注了：你的健康、财富及欢乐，都在此一举。

本书的主旨是要帮助你扭转局势，为你打破现行的长寿标准，并彻底改变你的生活质量。本书将会为你提供实用性的建议，使你可以立即付诸行动，并将永远受益。回报就如同生命本身一样多姿多彩。主动可以获得控制权，而被动只能接受后果。



本书中的有些论点已经经过了自我验证。有一些论点为你的医生所熟知，他们可能已经对你做出了解释。还有很多是依据现实与看法而产生的新论点。

首先，我们将要审视你的基础解析。当你处在压力之下时，将会产生特定的生理变化。除非你明白这点，否则将会对你造成伤害。其次，你要界定并度量出你所面对的压力大小。很多种压力都善于隐藏，必须先将其找出，再进而解决。

然后，你将学会如何评估自己的压力抵御力。判断你是“防弹型”还是“易碎型”。如果你属于后者，那么你将需要学习如何做出 10 种简单的抉择，以使你的压力抵御力最大化。

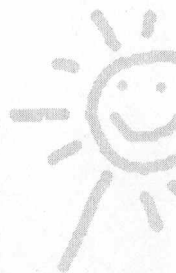
接着会简短地讨论一下营养学的课题，一个简单的身体需求引发了一系列糊涂的举动，从而导致了危险的“时尚”节食。

我们将会讨论到肥胖症这个现代问题，并将学习一个有效的方法，以便学会正常进食。在见过很多节食者的失败经历之后，我认识到我们需要一个简单的解决办法。我所推荐的方法并不困难，可以终生遵照执行，而且也不需要美味的美食说再见。

继续阅读本书，我们将讨论自行引发的压力这一课题（A 类行为），并将介绍新颖的应对方法。

你是一位成功人士吗？如果不是，那么你可能会因此而减少自己的财政收入，也可能会因此而缩短自己的青春寿命。阅读本书，通过财政收入、个人生活、健康、工作这四个要素来衡量自己成功与否，找出自己的位置所在。学习汉森的三原则，以应对自身的压力，同时还要学会纵容自己。看看其他只是被动地归罪于无法控制的人为什么不能解决问题。看看自己是否能够通过积极主动地专注于掌控表象背后的本质而做得更好。

我希望本书可以娱乐大众，传授并激励读者掌控自己的生活，既有助于延长自身的寿命，又有助于提高自身的生活质量。



致 谢

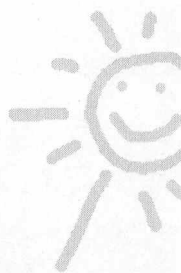
在过去的 20 年之中，帮助我的人几乎相当于一个村庄的村民，最终将自行出版的《压力的乐趣》跻身于销售量超过百万册的行列，并翻译成了十多种语言。这次的《新压力的乐趣》同样也少不了他们的帮助。我尤其想要感谢我的父亲乔治·S·汉森 (George S. Hanson) ——英帝国勋章获得者，他给了我极大的鼓励。还要感谢我已故的母亲唐娜 (Donna)，她终其一生都在鼓励着我。感谢巴里·麦圭尔 (Barrie Maguire) 在艺术与设计方面所做的巨大努力，感谢萨尔里·瑞特斯 (Salli Ratts) 在排版编辑方面的精湛技艺。

我有幸在早期能够与几个了不起的人物共处。已故的诺曼·文森特·皮尔博士 (Dr. Norman Vincent Peale)，建议我要怀有梦想，并积极地追求梦想。(他还告诉我“转变听众观念”要比“改变演讲内容”容易，尽管当时由于演讲主题的原因，我驳斥了他的论点!) 已故的汉斯·塞里博士 (Dr. Hans Selye)，在我还是一个年轻实习医生的时候，来访了我所在的多伦多的一所医院，他的“压力与老化”这个当时非常激进的观点影响了我。埃德蒙·希拉瑞 (Sir Edmund Hillary) ——英帝国勋爵、珠穆朗玛峰的征服者——激起我努力攀登自身高峰的

灵感，他还不遗余力地为该书写了序言。肯尼士·布兰查德博士（Kenneth H. Blanchard Ph. D.）给我以引导，并提供了“一分钟”式的提示。迪帕克·寇普拉博士（Dr. Deepak Choprah）通过他心理—生理的医学研究方法，同样也给了我极大的灵感。

我的妻子利萨（Lisa），认真地帮我校对审核每一部分，在我们丹佛的办公室中对我的患者亦有所帮助。我的工作伙伴鲁思（Ruth）将我们繁忙的医学针灸实践安排得有条不紊，还给我留下了演讲的时间。苏珊娜·萨默斯（Suzanne Somers）与艾伦·哈梅尔（Alan Hamel）是我的好友兼面部大师（Face Master）的商业伙伴，她们时时处处都在激发我的灵感。

同样要向麦格劳—希尔图书公司（McGraw Hill Book Company）致谢，感谢他们允许我引用已故的汉斯·塞里博士所著的《生活的压力》之中的全面适应性反应（General Adaptation Response）；感谢培格曼出版公司（Pergamon Press Ltd）允许我引用霍姆斯——雷赫社会再适应评估量表（Holmes - Rahe Social Readjustment Rating Scale），感谢明尼阿波利斯市威尔森教育培训公司（Wilson Learning Corporation Minneapolis）的拉里·威尔森（Larry Wilson），允许我引用社交类型概要（Social Style Summary）以及识别引导准则（Guideline for Recognition）（附录A）。



引言

☞ 压力的乐趣是什么？

压力是一种个人反应。一个独立的事件，如：面对大众发言，可以给某人施加正面的压力，也可以给某人施加负面的压力。

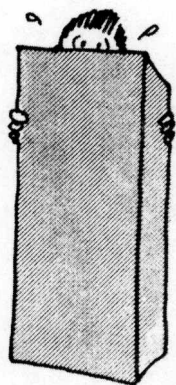
压力可能是好的也可能是坏的，这都取决于你自己。只要你能正视压力的危险，你就能够学会从中获益。

奥运会纪录并非是在安静的径赛训练中形成的，而是在参加比赛的压力之下才产生的；学生最为高效的学习通常是在学期期末的考试压力之下；演员最为激动人心的表演并不是在彩排的时候，而是在幕布徐徐升起，站在活生生的观众面前时；荡秋千的杂技演员最为精彩的表演也许是在没有安全网的情况下。

扑克玩家只有在每手都要下大量赌注时才会认真起来。在危机关头如果只有便士或微不足道的赌资，那么压力就会荡然无存。然而，在全神贯注、惊险刺激以及沉浸于取胜的兴奋之中时，压力同样也不复存在。很多工作压力较小的人感觉不够刺激，因而会用自身的闲暇时间去寻求压力。他们采用了极限运动的方式，如：攀岩、蹦



极、高空跳伞或乘坐过山车。这种压力使他们可以免于无聊，并给他们的生活带来了更多的乐趣。



然而，压力过度也会产生负面影响。让我们看一些案例。奥运会跳高运动员由于害怕失败甚至会不敢着地；优秀的学生在与其女友痛苦地分手之后，很可能由于无法专心致志而考试不及格；受到神经质的导演吹毛求疵、羞辱、叫嚷三周之后，即使是最杰出的演员也难免会犯下低级的表演错误。

压力不足也同样会有灾难性的影响。一个人从高效紧张的工作中退休，忽然变得沉寂，并转入无所事事的生活状态，这种情况通常会使其在两年之内死亡或衰老，除非能够找到新的压力与兴趣。一些退休人员懊恼地发现：他们曾经在繁忙的工作中也能够出色完成的琐碎任务，如今却需要花费一周的时间去完成。更可悲的是，完成效果都很差。

正如你在图1中所见，增加压力有助于最大化地提高效率。从这点来看，古训“如果你想要完成某事，那么让繁忙的人去做”正确无误。

不过，超越临界线之后，你的效率会飞速下降，甚至降到零以下。这意味着压力过度其实只会造成比无用功更差的反作用！如果你接近这条临界线，那么即使是在繁忙日程之中附加一个微小的任务（例如：

周一早晨要做的第一件事是找出被爱犬掩埋的车钥匙），也足以将你推过极限。当你处于那种状态的时候，即使是平时做得很好的事情也会脱离掌控之外。

这个图适用于所有人，但是每个人为了达到其最高效率，所需的压力总量与压力类型各不相同。这个图并非是一成不变的——它会随着你的生活变化而变化。因此，你应该频繁地加以对照。

为什么
不……好
……可以

