

我经常失眠...就想大吃大喝
我一不高兴就起精神
我总打不起精神
我脾气火爆
我越想减肥胃口越好



[美] C.M. 惠勒 ◆ 著
张 允 李稚阳 ◆ 译

压力太大

来自专家的 10 个简易解决方案



科学出版社
www.sciencep.com

B842.6/37

2007

心理视窗系列

压力太大

10 SIMPLE SOLUTIONS TO STRESS

[美] C.M.惠勒 著
张 允 李稚阳 译

科学出版社

北 京

版权公告

10 SIMPLE SOLUTIONS TO STRESS: HOW TO TAME
TENSION AND START ENJOYING YOUR LIFE by CLAIRE

MICHAELS WHEELER

Copyright: © 2007 BY CLAIRE MICHAELS WHEELER

This edition arranged with NEW HARBINGER

PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI

AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

版权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 2242

需要本书的读者, 请与北京清河6号信箱(邮编: 100085)
发行部联系, 电话: 010-62978181(总机)、010-82702660, 传真:
010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn.

图书在版编目(CIP)数据

压力太大 / (美) 惠勒著; 张允, 李稚阳译. —北京:
科学出版社, 2007.12
(心理视窗系列)
ISBN 978-7-03-020658-9

I. 压... II. ①惠... ②张... ③李... III. 压抑(心理
学) - 基本知识 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170654号

责任编辑: 曾 华 任 洪 / 责任校对: 周 玉
责任印刷: 天 时 / 封面设计: 赵 芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年12月第 一 版

开本: 889 × 1194 1/32

2007年12月第一次印刷

印张: 5.5

定价: 14.80 元

■ 目录

简介1

第1章 评价你的压力水平25

压力的自我评价 / 27

练习 评价你生活中的压力事件及其影响 / 27

审视压力 / 30

练习 评价你的压力症状 / 34

压力以怎样的方式影响你 / 36

结论 / 37

第2章 找到健康的应对方式39

你现在是如何应对的 / 40

练习 应对问卷 / 41

理解压力应对过程的两个步骤 / 43

初步评价 / 43

练习 追踪你的初步评价 / 44

二次评价 / 48

使用灵活多变的应对策略 / 49

- 应对还是不应付 / 50
- 健康的应对策略 / 53
- 解决问题 / 53
- 基于情绪的应对方式 / 56
- 基于意义论的应对 / 58
- 结论 / 60

第3章 有效利用你的强项 61

- 理解积极心理学 / 62
- 培养应对压力的强项和品质 / 63
- 乐观主义 / 64
- 选择幸福和快乐 / 70
- 练习** 增进快乐 / 71
- 结论 / 72

第4章 融入生活 73

- 心流 / 74
- 在每一天发现心流 / 80
- 专注 / 81
- 专注冥想的裨益 / 83
- 拥有平和的心境 / 85
- 结论 / 90

第5章 使用食疗法 91

现代世界的饮食 / 92

练习 你是什么类型的进食者 / 95

压力如何影响你的饮食 / 97

糟糕的饮食如何造成压力 / 101

利用食物应对压力 / 104

吃什么 / 105

怎么吃 / 108

练习 专注地吃 / 110

结论 / 112

第6章 活动你的身体 113

活动身体，创造平静 / 114

锻炼能做什么 / 116

锻炼与身体健康 / 116

锻炼与心情 / 118

确定锻炼目标 / 119

锻炼的强度和频率 / 120

结论 / 121

第7章 表达自我 123

压抑和压力 / 125

健康的应对策略 / 128

练习 追踪消极情绪 / 131

倾诉和自我表达的好处 / 132

向治疗专家倾诉 / 136

创造性地自我表达 / 137

练习 叙述一段苦恼的经历 / 141**练习** 给曾经伤害过你的人写一封信 / 142

结论 / 143

第8章 与他人联系 145

了解与人交往的根本动力 / 146

社会支持对健康的好处 / 147

与世隔绝者的健康风险 / 149

培养有益的关系 / 149

练习 要你想要的 / 152

结论 / 154

第9章 在极度压力下保持冷静 155

压力应对的心身技巧 / 156

练习 自体练习 / 160

结论 / 162

第10章 超越 163

人类最基本的强项——超越 / 165

练习 生活有意义吗 / 166

结论 / 168

简介

这本书介绍的 10 种简单有效、富有创意的方法，能帮你大大削弱压力可能带来的不良影响。有些方法立竿见影，比如可以立刻缓解肌肉紧张，使思路更清晰，使睡眠更酣畅；有些方法就像在银行储蓄，你将一点点转变，一步步使自己免受疾病侵袭，引导自己走向更长寿、更幸福、更有成就的生活。

压力剥夺了你生活的精髓，它就像夜晚的小偷，蹑手蹑脚，一步一步地走近你，偷走了你的睡眠。人们往往意识不到压力问题，直到出现高血压或慢性腰痛等症状，才猛然醒悟。现在就开始行动吧！控制你的压力水平会阻止这类事情的发生；如果你的身体已经出现某些毛病了，那么减轻压力能大大缓解你的病情。

控制压力对健康的好处数不胜数。驱除体内不必要的压力和紧张，会确保你百事兴旺。你会将自己解放出来，为创造力和心理发展留出空间，让自己从事更有意义的活动，建立更快乐的关系，真正欣赏体内的快乐和跃动。简而言之，只有控制了压力，你才能把精力放到真正重要的事情上来，找到每一天的意义和快乐，因为我们是如此幸运地活在这个世上。

欢迎你踏上这个旅程，希望你带着乐观的心态来阅读本书。你会变得更幸福，更平静，更可爱，精力更集中，身体更健康。

■ 什么是压力

到底什么是压力？在医学、心理学和社会学等诸多领域，人们一直在为这个定义争论不休。“压力”这个词来源于物理学，指的是作用于某物体的力的大小。显而易见，这也适用于人类本身。交通、人与人之间的冲突、经济烦恼、工作要求、健康问题，所有这些都会对你的身体和心理造成影响，产生压力。这些压力有的固然来自环境，但有相当一部分来自你的头脑内部。压力事件令你担忧、后悔、焦虑、左思右想（就像动物反刍，反反复复咀嚼某样东西）。

压力确实是作用于你身上的力，但真正影响你的，是你面对压力时的紧张状态。所有关于如何应对压力的书，包括这本书，真正讨论的都是如何应对紧张状态。也就是说，面对日复一日来自自身和外界环境的种种问题，我们应该做出怎样的反应？对有些人而言，压力不会导致紧张，在压力下他们似乎表现得越发强劲。但对大多数人来说，作用于身上的各种压力常常令我们无所适从、难以应对，找不到满意的处理方式。我们很多人都有这样的感觉：不是时间太少，就是事情太多！



压力确实是作用于你身上的力，但真正影响你的，是你面对压力时的紧张状态。



■ 关于压力的整体论定义

大多数人都认为，压力是个过程，一个个人和环境相互作用的过程。研究者和临床医生对压力的定义是：当生活的挑战和困扰超过你所感到的应对能力时，你所表现出的状态。一个人所表现出的状态，是身体、心理两方面的综合。也就是说，这种状态是整体的反应，意味着你的身体和心理都被日常生活的难题困扰着。整体反应的好处在于，每个部分都可以听你调遣，为应对这些挑战提供资源。

■ 压力和应对

压力开始于一种威胁，涉及一系列事件。这种威胁也许是真的，比如一头牛跑到公路上，挡住了你的车；也许只是一种想法，比如你突然想起自己错过了一次重要会议，而它两小时前就开始了。一旦确定了这种威胁的严重性，就需要评估你的应对能力了。这种应对能力包括你对控制这种情形有多大把握，你对这种情形产生了怎样的感觉，以及你对自己应对这件事情有多大信心。

比方说，错过了会议，你可以有多种应对手段，这取决于你把这件事看得有多严重。你是不是踱来踱去，搓着双手，一心想找个好借口？你是不是大发雷霆，在办公室摔这摔那？你是不是坐下来号啕大哭，感到自己再也没有能力处理分内之事？或许你会拿起电话，打给某个正在开会的人，询问你能做些什么来弥补过失。每种反应都包含着代价和回

压力太大

报。应对能力在这时显示了它的作用。要想战胜害人不浅的压力，你就必须培养自己做明智选择的技巧和信心。

人们对抗紧张性刺激的方法各有千秋，有些方法显而易见比其他的更健康。在第2章，你将了解到你个人的应对风格，认识到哪些应对是大有裨益的，哪些会雪上加霜。你将学到更好的应对方法，如此一来，一旦有挑战出现，你就会从容应对；而当难题就要过去时，你也能轻松放行。

■ 压力和感觉

压力是指当生活的挑战和困扰超过你所感到的应对能力时，你所表现出的状态。定义的关键是对感觉的强调。对某种威胁的评价决定了你的身体和心理反应。在前面提到的“车前牛”事件中，你也许会靠本能行事，尽量避免撞上那头牛；而对于“错过会议”这件事，你的重视程度将决定你的应对策略。实际上，发生在你身上的每件事的意义都完全取决于你自己。

在正常的生活范畴，压力并不等同于在你身上发生了什么事，而在于你对这些事的想法和感觉，这就意味着你可以控制压力的数量。如何做到呢？

- 你可以改变对周围发生的事的看法。
- 你可以改变自己对这些事的反应。
- 你可以看管好那些折磨心灵的、可怕的担忧和焦虑，使自己处于安全、舒适的状态。
- 你可以避开那些给你造成压力的情形。
- 你可以去做那些给你的心灵带来平静的事情。

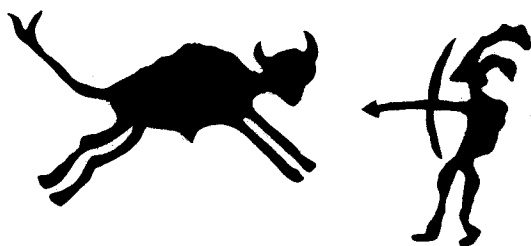


以上就是本书的内容。我们将一起探索 10 种简单易行的应对压力的方法。你马上就要学到各种能力了，包括如何改变你的思想，如何评价你的优势，如何学习新的技能，如何与世界建立全新的、健康的联系。

■ 急性压力与慢性压力

压力分急性和慢性两种。急性（暂时的）压力是大有裨益的，而慢性（长期的）压力则有百害而无一益。

压力开始于一种威胁，
这种威胁也许是真的，也许
只是一种想法。





急性压力应激反应

.....

急性压力应激反应指应对压力事件的即时、自动的反应，是人和其他哺乳动物共有的。这是一种生存机制，会在身体系统造成重大的、瞬间的变化，它的大致主题就是：危险！快跑！

设想你属于某种被捕食的动物，从早到晚游走觅食，时不时有一个食肉动物跑过来，杀死你的同伴。在惊慌逃避之后，你又返回来觅食，你的身体和心理必须对环境中的威胁做出那样的反应：既要意识到威胁的存在并有效应对，又要使心情平静下来，从中汲取经验教训，然后继续生活。应对生活大小危机的有效方式是能够控制压力应激反应的开始、中间和结尾。

在意识到某种威胁之后，你的大脑立刻发送信息，释放激素，改变你的心理状态——从放松到警戒。这时，你的心率加快了，血压开始上升，血液从皮肤和消化器官流向你的大脑和大肌肉群。所有这一切都有助于你辨认逃跑方向并赋予你双腿逃跑的力量。

急性压力应激反应确实对身体大有裨益。偶尔经历急性压力应激反应有利于提高免疫力，培养适应能力。偶尔产生少量的压力激素，可以让免疫系统做好准备，以便在受到伤害或感染时随时做出反映。在应对压力时，你并不是在期望一种永久的平静安宁、毫无压力的生活，意识到这一点很重要。你可以将紧张性刺激和自己的反应当做提醒自己保持振奋的一种方式，使你在身处逆境时能迅速变得坚强起来。

急性压力应激反应的来源有两处：肾上腺和交感神经系统。肾上腺释放肾上腺素和皮质醇这两种压力激素。交感神经系统起源于大脑，向身体所有部位的神经末梢发送



信息，完成从休息状态向觉醒状态的瞬间转换。交感神经系统使你心跳加快，手掌出汗，肌肉紧张，在压力思想或事件出现后，让你在第一时间战斗或逃跑。你可以把交感神经系统想象成压力快速行动元件，而肾上腺的影响则是渐进的、长久的。

交感神经系统一经刺激，就会产生反应；危机过去时，它又还原到休息状态。然而，这种情况一旦发生，肾上腺就会警惕起来，喷射皮质醇。压力事件过去后，皮质醇在体内还要停留数小时。如果你常常在一天中经历多次轻微的警惕反应，天长日久，就会产生高水平的皮质醇，造成生理系统慢性压力。

这将形成一个恶性循环。随着皮质醇水平的提高，交感神经系统会越发灵敏。这就是说，当你处在慢性压力状态时，你对那些微不足道的事件也会产生强烈的反应，而这种反应会进一步提高皮质醇水平。每当交感神经兴奋时，心率会加快，血压会突升，一股血液流向大脑和大肌肉群，破坏你清醒思考和理智判断的能力。长此以往，这些变化会破坏你内心的平静，损害你的健康。

急性压力除了带来明显的身体变化外，还会引起大脑的变化。在强烈的压力应激反应中释放的化学物质会造成大脑活动变化。比如，位于大脑深处的一种原始的、本能的部位，杏仁核，会变得更加活跃。这种活化作用，能让你快速做出生死存亡的决定，而不去考虑其他选择。与此同时，用来思考、评价和分析的区域，前额皮层，会显得很迟钝。

研究表明，在简单、自然的环境以及潜在的暴力冲突中，急性压力带来的大脑变化是有益的，但是，在更复杂的情况下，这些变化对你不利。一旦压力变成慢性的，就会在注意力、学习能力和记忆力等方面造成很多问题。

压力太大



慢性压力

.....

在理想状态下，一旦威胁解除，所有的系统都会回归正常状态，你将随之放松下来。按照常理，你的身体应该自动做到这样。然而，我们是人，拥有硕大的头脑和丰富的想象力，事情就不那么简单了。如果你一直沉溺于对某些威胁的遐想之中——有什么可怕的事情就要发生，朋友们会怎样想，那会造成多大的代价……这些没完没了的想法，会让你把威胁当成真的。有关灾祸的幻想在脑中浮现，似乎令你无法控制；而这些幻想被你的身体理解为真实事件。如果沉溺于对威胁事件的想象之中，你就陷入了无法自拔的压力应激反应状态。

你有没有遇到过这样的人：对十二年前发生的事情还耿耿于怀；十几年前失去了一位亲人，至今还悲痛欲绝；对某一个小小的失误暴跳如雷。在这些人身上的，急性压力应激反应被锁定在“开”的位置，他们的心绪一直固结于那些急转突变的事件中，无法从情绪的过山车上轻松走下来。你从周围人（以及你自己）身上看到的大多数挫败感、生气、悲伤和无助，都起因于把自己的心理牢牢锁定在慢性压力状态。

从此时此刻开始，请你打破慢性压力的循环，而不是深挖过去留下的伤疤。对有些人来说，领悟疗法有助于理清思路；对每个人来说，立即学会简单、有效的压力应对方法，则是最好的开始。

生活在慢性压力之下意味着什么？慢性压力影响每个人的身体和心理的方式各有不同。这些方式与基因组成有关。许多慢性压力症状，如腰痛，属于家族遗传病。生活方式也决定了压力在你身体上的表现形式。如果你吃饭过快，或者喜欢选择脂肪类、难消化的食物，那么你也许会更频

繁地出现与压力相关的胃灼热、消化不良等症状。在这本书的后面，你将有机会判断自己的压力模式，评价自己的生活方式，看看你哪些方面更易受到压力的影响。

先谈谈慢性压力的身体体验。压力带来的身体症状来自压力激素对身体各种器官造成的影响。如果放慢急性压力应激反应的节奏，你就能体验到慢性压力的感觉了。感觉到慢性压力的人，往往表现出心脏血管活性增强，这就意味着，即使是应对一个小小的扰乱，他们的的心脏也会加速跳动，呼吸也会急促起来，他们会出汗、颤抖，在事件之后，他们想恢复平静需要比较长的时间。慢性压力的其他症状还包括下颚、肩膀或腰部肌肉紧张，这会造成工作困难，感觉不适，难以放松。慢性压力更普遍的症状是频繁地头疼，感到疲劳或心烦意乱，容易失眠。

记住，每个人都是独一无二的，大家感受压力的方式各有千秋。在第6章，我们将仔细研究压力如何影响你的身体，你怎样才能更好地照顾自己以减轻压力对整个身体系统的影响。

再谈谈慢性压力的情绪体验。慢性压力与我们这个时代最大的两个心理祸患抑郁和焦虑紧密相关。你所感受到的压力越大，抑郁或焦虑就越有可能出现。焦虑症是美国最常见的心理失调疾病，表现为一直处于持续不断的紧张、疲惫或易怒状态。

焦虑令人难以捉摸的一面在于，它是对某些思想而不是实际的紧张性刺激的反应。可怕的想法悄悄溜进你的日常生活和梦境，引发压力应激反应，这种情况也许会日复一日、一遍又一遍地发生。焦虑通常和旧有的、无意识的某些信念、思想有关，真正分析起来，它们甚至可能毫无意义。压力应对方法将教你如何阻止这些焦虑思想，使你能够检查并放弃它们。

即使你不是心理失调患者，很可能也会在压力下感到