

YALIYUJIANKANG



压力与健康

姬天舒 邵艳梅 主编

 中国出版社

压力与健康

主 编 姬天舒 邵艳梅
编写人员 闫晓梅 王素萍

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力与健康/姬天舒,邵艳梅主编. —北京:中国社会科学出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5087-1960-3

I. 压… II. ①姬… ②邵… III. 压抑(心理学)—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157438 号

书 名: 压力与健康
主 编: 姬天舒 邵艳梅
责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: (010)66080300 电传: (010)66051713
邮购部: (010)66060275
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 4.5
字 数: 86 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 8.00 元



目 录

上篇：压力对健康的一般问题	1
1. 压力	1
2. 健康	4
3. 心理健康	4
4. 健康的标准	6
5. 心理健康的标准	9
6. 影响心理健康的因素	10
7. 压力的种类	13
8. 生活压力	14
9. 学习压力	15
10. 经济压力	17
11. 就业压力	18
12. 工作压力	20
13. 社会环境压力	21
14. 竞争压力	23
15. 外部压力	23
16. 内部压力	24
17. 挫折压力	24
18. 成就压力	24
19. 人际关系压力	25
20. 炒股压力	26
21. 压力形成的一般条件	26
22. 压力形成的内部条件	29
23. 压力形成的外部条件	30



中篇:压力对健康的影响	31
24. 生活压力与健康	31
25. 学习压力与健康	32
26. 成就压力、工作压力与健康	33
27. 职业压力与健康	35
28. 家庭压力与健康	36
29. 期望值过高的压力与健康	38
30. 炒股压力与健康	39
31. 社会环境压力与健康	41
32. 离婚压力与健康	42
33. 退休压力与健康	43
34. 挫折压力与心理健康	44
35. A 型性格与压力及健康	45
36. 情感、情绪与压力及健康	46
37. 需要、动机与压力及健康	48
38. 生活困扰压力与健康	50
39. 灾变事件压力与健康	50
40. 压力与弹性	51
41. 压力与心身疾病	52
42. 压力与记忆力减退	53
43. 压力与心理健康	53
44. 压力与助力	55
45. 压力与亚健康	56
46. 压力与智力迟钝	57
47. 压力与抑郁	58
48. 压力与口腔溃疡	59
49. 压力与高血压	59
50. 压力对性心理的影响	60
51. 压力对情绪的影响	61



52. 压力对个体认知的影响	62
53. 压力对个体行为的影响	62
54. 压力对人格发展的影响	63
55. 挫折压力对心理的影响	64
56. 压力与个人成长	65
57. 压力对生理健康的影响	66
58. 压力与早衰	67
59. 压力与毒性荷尔蒙	68
60. 压力与神经衰弱	69
61. 压力与消化道溃疡	70
62. 压力与癌	71
63. 压力与酒精依赖	72
64. 压力与药物依赖	73
65. 压力与购物成瘾	75
66. 压力与网络成瘾	76
67. 压力与成功	78
68. 压力的积极影响	79
下篇:正确对待压力的原则和方法	81
69. 正确对待压力	81
70. 正确对待压力的原则	82
71. 压力就像一杯水	83
72. 正确的世界观能提高承受压力的能力,并能使你的潜力 发挥到极致	83
73. 自信与减压	84
74. 自我心理减压的方法之一	84
75. 自我心理减压方法之二	86
76. 自我心理减压之三	86
77. 自我心理减压方法之四	87
78. 自我心理减压方法之五	91



79. 自我心理减压方法之六	92
80. 自我心理减压方法之七	93
81. 自我心理减压方法之八	94
82. 自我心理减压方法之九	95
83. 自我心理减压方法之十	96
84. 自我心理减压方法之十一	97
85. 自我心理减压方法之十二	100
86. 自我心理减压方法之十三	101
87. 自我心理减压方法之十四	102
88. 自我心理减压方法之十五	103
89. 自我心理减压方法之十六	105
90. 自我心理减压方法之十七	106
91. 自我心理减压方法之十八	107
92. 自我心理减压方法之十九	108
93. 自我心理减压方法之二十	110
94. 自我心理减压方法之二十一	110
95. 自我心理减压方法之二十二	111
96. 自我心理减压方法之二十三	115
97. 自我心理减压方法之二十四	117
98. 自我心理减压方法之二十五	118
99. 自我心理减压方法之二十六	121
100. 自我心理减压方法之二十七	123
101. 自我心理减压方法之二十八	127
102. 自我心理减压方法之二十九	131
103. 自我心理减压方法之三十	133
104. 自我心理减压方法之三十一	134
105. 自我心理减压方法之三十二	135



上篇：压力对健康的一般问题

1. 压力

压力,英文词为 Stress,有应激、紧张、紧迫、重压的意思。

它首先是一个物理学的概念和躯体的感受。心理学意义上的压力,则指的是个体对某一没有足够能力应对的重要情景的情绪与生理紧张反应。

躯体能感受到的压力都是有形的,我们能够清楚地知道这种压力的来源、大小和逃避的方式。比如,在拥挤的公共汽车上,我们清楚地知道压力是周围人给的,人越多,挤压的力量也就越大。逃避的方法也很简单,下车就可以了。而面对心理压力,就没有那么简单。心理压力经常给人铺天盖地的感觉,让人无处遁形。

心理的压力有一部分是由已经发生或即将发生的生活事件引起的。如未完成的作业、即将来临的考试、必须面对的冲突,等等。这些压力的来源,我们知道得很清楚,所以处理起来就容易得多。这些心理压力的大小,虽然有一些客观标准来衡量,但归根到底,它们对人的影响,有着非常明显的个体差异。同样一件事,在某些人眼里,简直不足挂齿,而在另一些人看来,却是天大的事。是举重若轻,还是举轻若重,与一个人的人格大有关系。那些对自己要求过多、过严的人,就容易把小事放大,小压力也就成了大压力。

一般说来,构成心理压力的事件,多半都是坏的事件。但是,好的事件,一样可以变成巨大的压力。举个简单的例子,如



职务的升迁。虽然职务升高之后责任和工作量都可能增大,但是,对某些人来说,心理压力的增加可能与责任和工作量的改变不成比例。他们很可能较快地就被心理压力压得寝食难安了。

好事之所以会形成心理压力,是因为我们内心的平衡被打破。我们每个人都有个现实的自我和理想的自我。这两者之间会有一些差异,理想的自我一般会比现实的自我要更好一些。当发生在自己身上的所谓“好事”只是好到接近理想的自我时,那承受起来是没有什么问题的。但是,如果“好事”好到了远远超过理想的自我,麻烦也就随之而来了。最大的麻烦在于不相信,也就是不相信自己竟然配得上这样的好事。据说朱元璋当了皇帝之后,就不太相信自己这个要饭的和尚能有如此好运,以至于有一次在花园里得意忘形,对马皇后说自己怎么就当上了皇帝,大有觉得自己不配的味道。事后为此后悔,要杀掉当时在旁边听到了他说那些话的人。这就是把内心的压力转化为攻击他人的很典型的例子。朱元璋是中国历史上最暴虐的皇帝之一,原因就在于他不相信自己,并且把这种不信任投射到他人身上,认为别人也不相信自己,于是杀戮就成了对抗来自想象中的、不被信任的心理压力的工具。

即使没有大的事件发生,普通的人际关系也会造成一定的心理压力。只要是两个或两个以上的人在一起,身处其中的人就不可避免地会有压力,只不过这种压力有明显和不明显之分。人际间的压力主要来自于这样几个方面:相互竞争,希望自己比别人表现优异;控制他人而不要被他人所控制;力图使自己的言行符合他人的标准;想取悦别人以便达到某种目的;等等。所有这些,在程度很轻的时候都很正常。但是,在程度较重,以至于让自己或者别人感觉到不快的时候,就要考虑做出一些改变了。

即使没有外在事件造成的压力,由内心冲突造成的压力一样令人难受。这样的压力首先在价值观层面。一个人在成长的过程中,会接触到不同的价值观,某一些价值观是和另一些价值



观相互对立的。于是我们的心灵就成了这些价值观斗争的战场。比如，任何人都可能受过利己和利他的教育，虽然前者多半是通过非主流渠道，但一样会对人产生重大影响。在某种情形下必须做出决定的时候，压力就产生了。所以一个没有稳定价值观的人，他面对的心理压力比一个有稳定价值观的人要大得多。

还有一种不是由外在事件造成的心理压力，是来自生理需要和社会准则之间的冲突，也就是一般所说的灵与肉的冲突。生理需要有“为所欲为”的倾向，社会准则的作用就是要限定这种倾向。冲突由此产生。这是每一个人都有的心理压力，区别仅仅在于，一些人将生理需要巧妙地转化为高级的需要，以适应社会准则的要求，从而达到相对和谐的状态；另一些人则钻社会规则的空子，维持一种不与现实冲突的平衡；还有一些人，则直接对抗社会规则，等待他们的就会是强制性的惩罚了。

面对压力，我们可能会有意识地、主动地寻找一些措施来解决它。如我们可以加班来完成必须完成的工作、通过改善交流来缓解人际间的冲突。但是，我们对心理压力的处置也不完全是意识层面的。在压力大到我们的智力想不出好的应对方式的时候，压力就会渗透到潜意识层面。

潜意识层面对压力的处置有一些悲壮的味道。这种处置的主要方式有两种，一种是用心理症状来表达压力。这些症状包括我们所熟知的一些专业名词，如抑郁、强迫、恐惧、焦虑，等等。比如，一个马上要参加一次重要考试的学生，可能会出现严重的焦虑症状。这些症状提示着，心理的压力太大了，已经达到要出问题的程度了，大到该休息的程度了，或者说大到该看心理医生的程度了。

潜意识层面另一种处理压力的方式就是躯体化。也就是说，把心理问题转变为躯体问题。对这一转变的研究，已经成为一门单独的学科，叫做心身医学。有很多严重影响人们健康的



疾病,都可能由心理因素导致,如高血压、胃溃疡、慢性头痛,等等。以胃溃疡为例,很多胃溃疡患者都是工作或生活压力很大的人,他们在精神上往往表现得很坚强,但是,强大的心理压力在他们相对薄弱的胃上寻找到了突破口,胃壁上的溃疡,就是这一突破口的象征。

也就是说,心理压力得不到正确的处理和化解,就有可能影响到我们的躯体健康。

2. 健康

衡量一个人是否健康,不能光看他躯体是否健康,也要看他心理是否健康。当然,心理健康是建立在生理健康的基础上的,但是,正如前面讲到的,心理健康反过来也会影响躯体健康。二者不能截然分开,应将心理健康纳入到总体健康的定义中去。

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作出了一个完整的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应能力和道德品质,这四方面是相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。一般而言,心理健康概念是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

3. 心理健康

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,



能适应社会,与社会保持同步。其基本特征如下:

1. 智力正常。人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平,是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

2. 情绪稳定、愉快。情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸,灰心绝望,喜怒无常,则是心理不健康的表现。

3. 行为协调统一。一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,语言支离破碎,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

4. 良好的人际关系。人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力。人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

实际上,对心理健康的标准还没有一个公认的尺度,而且对它的评价还受很多因素,诸如种族、社会、文化、宗教信仰等的影响。古希腊哲学家苏格拉底认为:正常状态与人的自我认识有关,即没有一个完全正常的人,因自我认识永远不能完备,人格



永远是在发展之中。而且,生活中的挫折本无休止,心理无时不在寻找某种平衡,就如同体操运动员在平衡木上的动作一样,心理上的完美,也就在于动中取得平衡,在平衡中求动。

4. 健康的标准

我们在考虑健康的标准时,必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值,偏离了就不正常;但是,偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康。作为个人,健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的,群体的健康是理想的。此外,我们必须结合世界卫生组织宪章和 2000 年人人享有卫生保健的要求,从国际社会的高度来认识,享受最高标准的健康被认为是一种基本人权;健康是社会发展的组成部分;健康是对人类的义务,人人都享有健康平等的权利。

世界卫生组织提出的健康的十条标准:

- (1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

然而,健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是:44 岁以前的人被列为青



年；45岁~59岁的人被列为中年；60岁~74岁的人为较老年（渐近老年）；75岁~89岁的人为老年；90岁以上为长寿者。

1. 青年人健康要点：

(1)吃得正确：在青春期保持饮食平衡和有规律，有助于使你现在健美将来健康。

(2)喝得正确：干净的水和果汁是有利于健康的，不要饮酒，喝醉是不明智的。

(3)吸烟吗？如果你想健美有吸引力，请别吸烟。

(4)适当放松：运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈，可帮助你成为兴趣广泛的人。

(5)积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。

(6)知道节制：遇事能三思而后行，大多数的事故是可以避免的。

(7)负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。

(8)运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好；参加运动的每一个人都可赢得健康。

(9)散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

(10)吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决自信地说“不”。

2. 老年人健康要点：

(1)吃得合理：少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

(2)喝得适当：多喝水，少喝啤酒、果酒和白酒。

(3)吸烟：戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会，并缩短你的寿命。

(4)散步：散步是保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

(5)寻求乐趣：与家庭、朋友的邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

(6)积极自信：爽朗乐观使人容易接近你。



(7)时时当心:你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒,视力清晰。

(8)性生活:性生活没有年龄限制。

(9)运动对你有好处:不很剧烈的运动对你的健康是有益的,而且还可使你接触其他人,游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

3. 男性健康的要点:

(1)吃得正确:知道吃什么和什么时候不吃。

(2)喝得正确:每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

(3)吸烟:吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

(4)散步:尽可能多散步和经常散步。

(5)找时间娱乐:找时间享受家庭生活的乐趣,培养兴趣,学习新技能。

(6)自信:头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

(7)事事小心:无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第一,避免疲劳和保持警觉。

(8)性生活:每人只能有一个性伴侣。

(9)运动:运动对生理和心理健康都有好处。

(10)药物:不要非法使用或滥用药物,记住你对青年人可能有榜样作用。

4. 女性健康的要点:

(1)吃得正确:怀孕和哺乳期间,营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2)喝得正确:一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕,酒对你和胎儿特别有害。

(3)吸烟:为了你自己(特别是如果你正在服用口服避孕



药)、你的家庭和未出世的孩子的健康——不要吸烟。

(4)散步：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。

(5)安排闲暇时间：在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。(6)富有建设性：在为亲友等分担忧患意外时，富有建设性，意味着爱和关怀照顾，微笑易沟通感情。

总之，健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿就表现健康的良好状态。据世界卫生组织提供的资料表明，人们的寿命在延长，而全球死亡率降低到15%以下时，与生活方式有关的疾病都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。还强调指出，饮食和运动是促进人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关，故也称“文明病”，其中关键是社会因素，特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生，酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

5. 心理健康的标准

怎样才算是心理健康这是每一个人都常常会想到，而又难于一言以蔽之的问题。通常健康的心理有如下特征：

1. 正视现实。

心理健康的人能和现实保持良好的接触，对周围的事物有清醒的、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想；对生活中各项问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法去加以处理，而不企图逃避，处处表现积极进取的精神。

2. 了解自我。

心理健康的人具有自知之明，不但了解自己的优点、缺点及各方面条件，而且还了解自己的能力和性格、爱好以及情绪与动



机,并据此安排自己的生活与工作,从而在求学、谋职或恋爱等方面做出正确的抉择,增加成功的机会。

3. 善与人处。

心理健康的人乐于与人交往,既对别人施与感情,也能欣赏并接受别人的感情,因而能和多数人建立良好关系;与人相处积极的态度(如尊重、信任、喜悦等)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恶等)。

4. 情绪乐观。

心理健康的人心胸开阔,情绪稳定、乐观,常向光明处去看,不往黑暗处去钻。热爱生活,积极向上,对未来充满希望,遇有烦恼能自行解脱。

5. 自尊自制。

心理健康的人谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不狂妄自大,也不退缩畏惧;在行为上独立自主,既能有所为,又能有所不为,只要是好的就主动去做,只要是坏的就自我克制,纵有引诱也不为之所动。

6. 乐于工作。

心理健康的人能把自己的聪明才智在工作中发挥出来,并能从工作中得到满足感,工作对他来说不是负担而是乐趣。

6. 影响心理健康的因素

每个人都会在生活中遇到各种挫折,从而出现短期的反应性情绪波动。要求自己在所有时间保持 100% 的良好心理健康,这既不现实,也不可能。在生命中 85% 的时间内,我们能具有一种基本良好的生活适应状态,那我们就是正常而且健康的。影响心理健康的因素,也主要源于生活中的各种适应问题。

有可能影响一个人心理健康的适应问题,通常有以下几方面: