

全球普及性视角 成就权威之作

(Fifth Edition)



Managing Stress

PRINCIPLES AND STRATEGIES FOR HEALTH AND WELL-BEING

压力管理策略

—— 健康和幸福之道 ——

(第五版)

【美】Brian Luke Seaward 著

许燕 等译



中国轻工业出版社

書號 (CIP) 目錄置查詳閱

Managing Stress

PRINCIPLES AND STRATEGIES FOR HEALTH AND WELL-BEING

(Fifth Edition)

压力管理策略

——健康和幸福之道

(第五版)

【美】 Brian Luke Seaward 著

许燕 等译

 中国轻工业出版社

ALL RIGHTS RESERVED

COPYRIGHT 2008

Sudbury, MA 0176

40 Tall Pine Drive

Jones and Bartlett Publishers, Inc.

ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE

Luke Seaward

Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being, Fifth Edition by Brian

版权声明

责任编辑：社文部
封面设计：社文部
文字编辑：社文部

责任编辑：社文部
封面设计：社文部
文字编辑：社文部

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100140）

印刷：中国轻工业出版社印刷厂

经销：各地新华书店

版次：2008年2月第1版第1次印刷

开本：820×1092 1/16 印张：25.00

字数：360千字

书号：ISBN 978-7-301-9-6381-5/B·130 定价：25.00元

发行所电话：01-3006-4383

发行所地址：010-65292070 65292073

读者服务部电话：010-65241892 65241897 传真：82111729

发行部电话：010-65128898 传真：82112593

网址：<http://www.clip.com.cn>

E-mail：clpb@clip.com.cn

9787301963815

010-65292070

图书在版编目 (CIP) 数据

压力管理策略：健康和幸福之道：第五版 / (美)
西华德 (Seaward, B. L.) 著；许燕等译. —北京：中
国轻工业出版社，2008.5
ISBN 978-7-5019-6281-5

I . 压… II . ①西…②许… III . 健康 (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191276号

版权声明

Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being, Fifth Edition, by Brian
Luke Seaward.

ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION PUBLISHED BY

Jones and Bartlett Publishers, Inc.

40 Tall Pine Drive

Sudbury, MA 01776

COPYRIGHT: 2006

ALL RIGHTS RESERVED

总策划：石 铁

策划编辑：孙 琦

责任编辑：孙 琦

责任终审：杜文勇

封面设计：大象无形

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：中国电影出版社印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2008年5月第1版第1次印刷

开 本：850 × 1092 1/16 印张：27.00

字 数：560千字

书 号：ISBN 978-7-5019-6281-5/B · 150 定价：52.00元

著作权合同登记 图字：01-2006-4583

咨询电话：010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
60744J6X101ZYW

从少年到老年，在我们的人生之路上，无处不在的压力令我们无法逃避。在承受压力时，我们往往会失眠、愤怒、恐惧或抑郁，各种疾病也接踵而至。如何有效地应对压力是我们健康和幸福生活的需要。

这部教材曾被誉为压力管理领域的“圣经”和权威之作，它将教会你明智而理性地去看待外界的压力，在变化中实现和保持内心的平衡。本书作者以广博的知识基础道出了压力的本质内涵，他吸收东西方文明的精华，提出16种应对策略和12种放松技术，帮助你更有效地管理你的压力，减轻和消除压力症状，从而减缓现代生活给人们带来的心理冲击。

将压力转化为动力以促进身心的和谐统一，这是贯穿于我们一生的必修课。





作者简介

西华德博士 (Brian Luke Seaward, PhD) 任教于美国科罗拉多大学, 是国际知名的压力管理和健康心理学专家。他曾为美国国家安全委员会授课, 向美国白宫职员、奥运会运动员、百老汇的演员传授心理放松技术, 为惠普、摩托罗拉和宝洁等诸多世界500强跨国公司提供压力管理咨询服务。本书是其代表作, 畅销全美。



译者简介

许燕 博士, 教授, 博士生导师。现任北京师范大学心理学院院长, 北京师范大学组织部部长。

主要学术兼职: 中国心理学会理事, 中国心理学会人格心理学专业委员会副主任, 中国心理学会心理学教学专业委员会副主任, 北京社会心理学会副会长, 北京心理学会副会长, 北京双高人才测评专家委员会成员, 中共北京市委“党的建设”专家顾问组成员等。

主要从事的心理学专业研究领域是人格与社会心理学, 心理咨询与心理测评; 应用研究领域有: 职业枯竭与心理健康, 领导者的胜任特征及其测评, 学生的心理特征与心理素质教育, 男女性别差异, 家庭教育等问题。发表论文近百篇, 出版专著有《实用心理学》、《大学心理学》、《人格》和《中小学生学习心理健康教材》等。



译者序

压力——已经成为现代社会所使用的高频词，因为它是每个人都会面临的一种无法逃避的心理状态。

有人说，21世纪是心理学的时代。因为人类开始真正关注解决自身的问题了。这也是为什么现代人如此强烈地感受到压力对人类心理的冲击？社会进入到了快速多变的时代，“快速”使人要不断地跟进时代的步伐，“多变”让人更增添了心理的不安全感；社会进入到了人际疏离的年代，高楼单元房将四合院亲密的邻里联系分割开，越来越小的家庭单元冲淡了浓厚的亲情交流，激烈的社会竞争给人际信任加入了防御的隔膜；社会进入到了自由多元的年代，多元价值给人们自由选择的同时也给人们带来了心理冲突；社会进入到了心理和谐的年代，寻求高水平的精神生活质量，提高生活幸福感和工作幸福感，使人们提出了降低心理负荷的要求。因此，压力成为时代进步的附带品，对人类心理提出了巨大的挑战——如何应对压力？

压力是把双刃剑，在压力状态下，人们的反应是不同的。巨大的压力会破坏一些人的心理，甚至会摧毁他们的精神，使人沮丧或暴躁、无助或颓废、伤人或自毁。但是，大庆铁人王进喜有句话“井没压力不出油，人没压力轻飘飘。”被人们引用至今，因为它显示出了一种摧不毁打不倒的精神力量。压力状态下的有效身心调适方法是增强抗压力的内在功力。

我从事压力研究近十年，选择了心理枯竭作为我的研究主题。心理枯竭是人在持久高压状态下所出现身心俱疲的结果，这是许多职业人的心理感受。每当我为大众讲述“心理枯竭与压力调适”的讲座时，很多人让我推荐有关压力管理的书籍，希望进一步全面、深入地了解它。我总是略带遗憾地回答他们，会有这类好书出现的。当“万千心理”的编辑拿着这本《压力管理策略》让我翻译时，我眼前一亮，这正是一本我乐意推荐给大众的好书。在翻译这本书的过程中，这种感觉越来越得到了证实。这本书从哲学、文化、社会、生理、医学、心理、体育及艺术等多个视角来引导人们准确认识和思考压力，并提供了各种缓解压力的方法与技巧。作者以广博的知识基础道出了压力的复杂机理，体现了科学普及与学术研究的有机结合。

本书翻译的顺利完成是我们研究团队共同努力的结晶，王芳、刘亚男、王斐、周鹏、张宏宇、梁志祥、王萍萍、潘益中、张宏宇、张珊珊、王其峰、袁莉敏、张珊珊、付丹丹、何茜、柳恒超、陶塑、何茜、张姝玥、李红菊、田一、潘益中、李旭等承担了本书各章的翻译工作，郑芳芳协助我对全稿进行了统校。为了使这本书能成为大众心理服务的知识宝典，在翻译与校稿的过程中，我们尽可能以浅显的语言风格来描述压力的发生原因、表现特征、应激过程、应对策略和防预技术等，让更多的人能够从中受益。

人生无论是在遭遇困境，或是追求成功，都需要了解压力对我们的各种影响。

当你身心疲惫时，我推荐你阅读这本书；

当你面对挑战时，我推荐你阅读这本书；

当你感到沮丧时，我推荐你阅读这本书；

当你遭遇不公时，我推荐你阅读这本书；

当你反思自我时，我推荐你阅读这本书；

当你阅览人生时，我推荐你阅读这本书；

当你追求卓越时，我推荐你阅读这本书。

总之，在我们经历人生时，我们要学会与压力为友，让压力成为我们前进的助推器，而不能让压力成为击溃我们的敌人。

许 燕

于北京师范大学主楼A306室

2007年12月27日

序

没有问题能从产生它的相同意识水平来解决。

——艾尔伯特·爱因斯坦

“狂喜之后就要清洗!”¹这句古老的谚语可以帮助我们理解现代人的健康与疾病。在过去的50年里，人们已经确信精神对于身体的巨大影响。情绪、思想、态度和行为，可以令我们身体健康，也可以使我们生病。既然现在我们已经领悟到了这一点，那就到了将它付诸实践的时候了。换句话说，是到了该进行“清洗”的时候了。不过这一任务并不简单。我们如何使身心和谐统一，如何减缓现代生活所带来的压力，如何将这种压力转化为动力，又如何学会从这种转变中获益呢？在这个过程中，我们能变得更明智、更健康吗？要想找到相关的建议或许并不难，因为自吹自擂的所谓“专家”到处都是。这些人在各种小报、脱口秀节目以及自助书籍中叫卖所谓“零压力”生活的最新法则，致使整个压力管理领域声名不佳。

在这一喧嚣中，我们发现西华德（Brian Luke Seaward）博士所著的《压力管理策略——健康和幸福之道》一书，着实令人精神一振。他使用条理清晰的语言带领我们穿行于精神与身体的交汇地带。一页页地读下去，你会发现他是一个十分睿智的引导者，

并且具有绝大多数压力管理手册中所缺乏的——幽默。西华德博士对压力管理领域相当熟悉——他不但教授这门课程且以此为一生的事业——他对压力管理的每一个步骤都提供了科学的证据。最为关键的是，西华德博士大胆地超越了惯常的做法，谈到了人类的灵魂及精神层面，因为他认识到，要想获得对压力的成功管理以及最大的健康，必须先探究生命的意义问题。

自1994年压力管理的说法被提出之后，人们生活的步伐的确加快了不少，正因为这一变化，美国人开始被各种各样先进的医疗模式所包围，而忽略了寻找自己内心平静的重要性。

就像一位医生一直呼吁精神和身体的统整才是真正理想的健康，我十分高兴且荣幸地来倡议这项工作。对于压力管理领域，这是一个很有意义的贡献，它可以为任何想要追求生命和谐的人提供有效的指导服务。这新的一天由医学破晓，而西华德博士也作为先驱一同观看并共享这日出之景。

——Larry Dossey 医学博士

¹ 原文是：After ecstasy, the laundry! “清洗”乃佛学用语。这句谚语大意是开悟的狂喜之后依然要面对平凡琐碎的生活，真正的修炼不是避世隐居，而是要跟自己的仇恨与伤痛和平共处！引申义则是享受之后就要承担相应的责任。——译者注

前 言

看到《压力管理策略——健康和幸福之道》第五版，其美妙感觉不啻于桃乐丝第一次离开堪萨斯，进入迷人的奥兹国¹。虽然开篇的这几页里并没有棒棒糖小孩奏乐欢迎你来到这个神奇的新国度，但请允许我在这里用鲜明生动的色彩正式欢迎你光临这个激动人心的世界——整体压力管理的世界。在这一版里，我千方百计地收集图片，希望不仅能将这些充满活力的材料带入你的生活，而且期待可以以此加深你的印象（无论在意识还是无意识层面上），从而达到最佳的学习效果。我希望艺术治疗、音乐治疗、幽默治疗等这些概念能振奋你的人生，有色彩的版本能够更好地做到这一点，因为它可以刺激你的右脑去探索、加工和记忆更多的信息，从而获得对信息更加充分的理解。由此，你在面对今后的压力时就能更加强大。

1994年，《压力管理策略——健康和幸福之道》首次出版，在当时来说是具有开创性的。之前从来没有一本大学教材从整体观点来介绍压力影响下的身心健康问题。十年前，你可能很难在相关的大学课本里找到“精神”一词，但现在如果你看不到这个词恐怕都会觉得别扭。十年前在压力管理领域相当前卫的主题，现在变得家喻户晓，如太极、瑜伽、普拉提等。随着生活节奏的加快，人们越来越渴望能够获取可靠的资讯，以在变化中实现和保持内心的平衡感。《压力管理策略——健康和幸福之道》第一版出版的时候就在全美市场上占据了一席之地，后来更被认为是压力管理领域的权威书籍。更令我欣喜的是，我现在还能听到有人这么说。

这一版作为全新的和改进的版本，会尽力做到将健康心理学、神经官能免疫学、整体康复学的经

典研究与压力管理的最新研究、理论及应用等各方面的内容平衡地介绍。虽然身心保健领域还将持续发展，但将心理、身体和精神均看作是一个整体中同等重要的一部分的观点，应该视作是一场新革命的高峰，这是非常激动人心的，而《压力管理策略——健康和幸福之道》又是最早介绍整体性（心理—身体—精神）压力管理的书籍之一。

自1993年美国国家健康研究院成立替代医学研究处（即补充和替代医学中心）以来，资金的投入带动了补充性或整体性医学领域的大量研究。从某种程度上来说，压力管理的每一种技术都属于补充或替代医学的范畴。人们对于心理—身体—精神范式的兴趣正在持续增长。这本书便向大家展示了该领域日渐丰富的研究成果。

曾经有无数的读者跟我说，这本书的美丽与力量不在于多彩的图片、华丽的文风、丰富的信息、生动的故事及灵光一现的幽默，而在于它像一段知识无比丰盈的旅途，可以让读者手不释卷，一章一章地读下去。等旅途结束的时候，就能真正理解整体性压力管理的意义，即心理、身体、精神和情绪是一个动态的整体。

为了不断提高这本书的质量，这一版新增了以下四个板块：

■ **失眠。**近年来，美国人（也许是全世界的人）不仅体会到更大的压力，而且感受到睡眠也逐渐被剥夺。但为了体现本书的焦点——整体性，并没有用专门的一章来讲失眠，而是把这一主题贯穿到了各个章节之中进行讨论。

¹ 桃乐丝是美国著名儿童小说《奥兹国历险记》（*Wizard of Oz*）的主人公，桃乐丝与爷爷奶奶一起住在堪萨斯，有一天突然刮起了巨大的龙卷风，把桃乐丝吹到了神秘的奥兹国，开始了一段奇妙的旅程。——译者注

IV 压力管理策略

- **资源管理。**第二个新板块的内容是金钱和时间管理。你可以在第 15 章中找到——资源管理：管理时间和金钱。此外，有相关的测试来协助你改掉不善用资源的坏习惯。
- **自测题。**本书中增加了许多新的问卷和调查。
- **学习指导题。**为了帮助读者对信息进行收集、加工、回忆和交流，在每章最后新增了

一个特别的思考题板块。这些思考题可以测试读者对于知识的掌握情况。

最后，像之前的每一版一样，请将《压力管理策略——健康和幸福之道》看作是对其中所有主题的导论介绍。要想得到更深刻的认识，请参考其他书籍、文章，并请教相关专家。没有哪本书可以容纳所有的信息，《压力管理策略——健康和幸福之道》也是如此。

简介

文艺复兴时代，一位哲学家决定了西方医学的走向，这位哲学家名叫莱恩·笛卡尔（1596—1650）。他提出心理和身体是两个独立的实体，因此应该分别诊断和治疗。这种身心二元论促进了人们对人类本质的认识。后来，阿尔伯特·爱因斯坦革命性地提出了统一场论，虽然一开始被认为是荒谬可笑的，但很快便引导西方科学回到了所有事物（能量和物质）都是相互联系和影响的这一前提之下。人类的心灵、情绪、身体和精神也是这样一些相连的实体。

不过，直到最近，现代科学才真正着手把笛卡尔360年前分离了的部分整合起来。但要在压力管理领域做到身体、心理和精神的整合十分复杂。20世纪末，一些理论或发现，如心理意象、瑜伽调息、神学理论、裂脑研究、荣格理论、 β -内啡肽等，从不同角度支持了一句古老的格言：一切皆有联系。

压力是今日美国文化中的热点问题，其流行根源于人们对有效应对压力以过上正常和幸福生活的需要。不过应对压力是一个过程，而不是结果。许

多人因为匆忙的生活方式和对即刻满足的期望，试图消灭压力，而不是管理、减轻或控制压力，结果压力不会消失，反而改头换面卷土重来，从而给身体造成损害。研究显示，现在70%~80%的疾病都与压力有强烈的联系（即使不是直接相关）。所谓的生活方式疾病，如癌症和心血管疾病，都直接与压力反应有关。21世纪伊始，随着美国保健业的革新成为一个重要的全国性议题，个体对自己健康负责的能力及需要也在大增。当然，仅有压力管理的概念是不够的，要想获得完全的健康就得不断应用这些知识，去实践那些应对和放松技术。

本书希望你获得基本的知识并掌握应用的技巧。具体来说，本书提供了16种应对策略，你可以使用它们更有效地处理你的压力。除此之外还有12种放松技术，帮助你减轻或消除潜在或实际存在的压力症状。你能获得生理、心理、情绪和精神的健康的最佳状态，就是我的心愿。为此，我建议你在今后需要的时候能经常翻看这本书。现在，记住的“某个理论”，以后某一天可能会改变你的人生。

目 录

第一部分 压力的概述/1

第 1 章 压力的本质	3	亚伯拉罕·马斯洛：自我实现的艺术	74
压力的界定	5	一些理论上的共通点	77
压力反应	6	第 5 章 压力情绪：愤怒与恐惧	81
压力的种类	7	解析愤怒	82
压力源的分类	8	恐惧解析	89
一般适应综合征	13	抑郁：它是愤怒和恐惧的副产品吗	93
存在于不断变化的世界中的压力	14	第 6 章 压力易感性与压力耐受性人格	97
压力管理的整体论取向	19	A 型行为	98
第 2 章 压力生理学	27	有人提到 D 型人格吗	101
中枢神经系统	28	共存人格	102
自主神经系统	30	无助—绝望人格	104
内分泌系统	31	坚韧人格	106
神经内分泌通路	33	幸存者人格	107
心理生理学类喻	35	感觉寻求者	108
十年脑成像研究	36	自尊：防御底线	108
第 3 章 压力与疾病	39	第 7 章 压力和心灵	115
理论模型	41	对心灵的定义	117
目标器官及其失调	48	人类心灵的理论	117
		人类心灵的普遍联系	127
		压力管理的心灵模型	129

第二部分 心理压力/57

第 4 章 从心理学角度看压力	59
弗洛伊德和鸡蛋	60
荣格和冰山	62
伊丽莎白·库珀勒—罗丝：不能预期的 死亡	65
维克多·弗兰克尔：寻找生命的意义	68
韦恩·戴尔：羞愧和担忧	70
利奥·巴士力卡：爱的课程	72

第三部分 应对策略/137

引言	139
在卡特利娜台风灾后的反思	141
结论	142
第 8 章 认知重构：改释	143
一个思维过程模型	144
毒性思维	145
选择思维方式的机会	148
关于乐观主义和运气	151
接纳：一个选项	151

II 压力管理策略

启动认知重构的步骤 152

认知重构的一些其他建议 152

第 9 章 行为矫正 157

作为人格成分的行为 158

行为矫正模型 160

自我肯定 162

自我肯定技巧 163

行为矫正的步骤 165

第 10 章 日志写作 169

历史视角 170

作为应对技术的日志写作 172

日志写作的步骤 175

日志写作的最佳应用 178

第 11 章 表达性艺术治疗 183

艺术治疗的起源 184

艺术治疗的临床应用 185

艺术治疗的步骤 188

艺术治疗的最佳应用 191

第 12 章 幽默治疗（喜剧放松） 193

历史回顾 194

幽默感及其类型 196

幽默理论 200

作为应对技术的幽默治疗 201

笑的生理学 203

幽默治疗的步骤 204

滑稽放松的最佳应用 206

第 13 章 创造性的问题解决 209

像达·芬奇那样思考 211

创造性过程 211

创造性过程的障碍 214

从创造性到创造性的问题解决 216

创造性的问题解决的步骤 217

创造性问题解决的最好应用 218

第 14 章 沟通技能 223

沟通风格 224

言语沟通 225

沟通想法和感受 226

非言语沟通 226

倾听、参与技能和反馈技能 228

冲突解决 229

冲突管理的方式 230

提高交流技能的步骤 231

第 15 章 资源管理：管理时间和金钱 235

金钱问题 236

大众营销给你的“自我” 236

贫困心理学 237

金钱问题？试试下面这些 237

时间支配 239

有效时间管理的障碍 240

人格风格与行为 241

时间管理技术的步骤 242

其他的时间管理的理念 245

时间管理技巧的最佳应用 249

第 16 章 其他的应对技能 253

搜集信息 254

社会工程 255

社会支持团体 257

业余爱好 258

宽恕 259

梦的治疗 259

第四部分 放松技术/263

引言 265

第 17 章 横膈膜呼吸 267

呼吸的秘密 268

呼吸与慢性疼痛 269

横膈膜呼吸的步骤 269

第 18 章 冥想 273

历史回顾 275

冥想的种类 276

裂脑理论 279

意识的变化状态 281

冥想的生理和心理的效果 282

冥想和大脑成像研究 284

冥想和慢性疼痛治疗 284

冥想活动的步骤 284

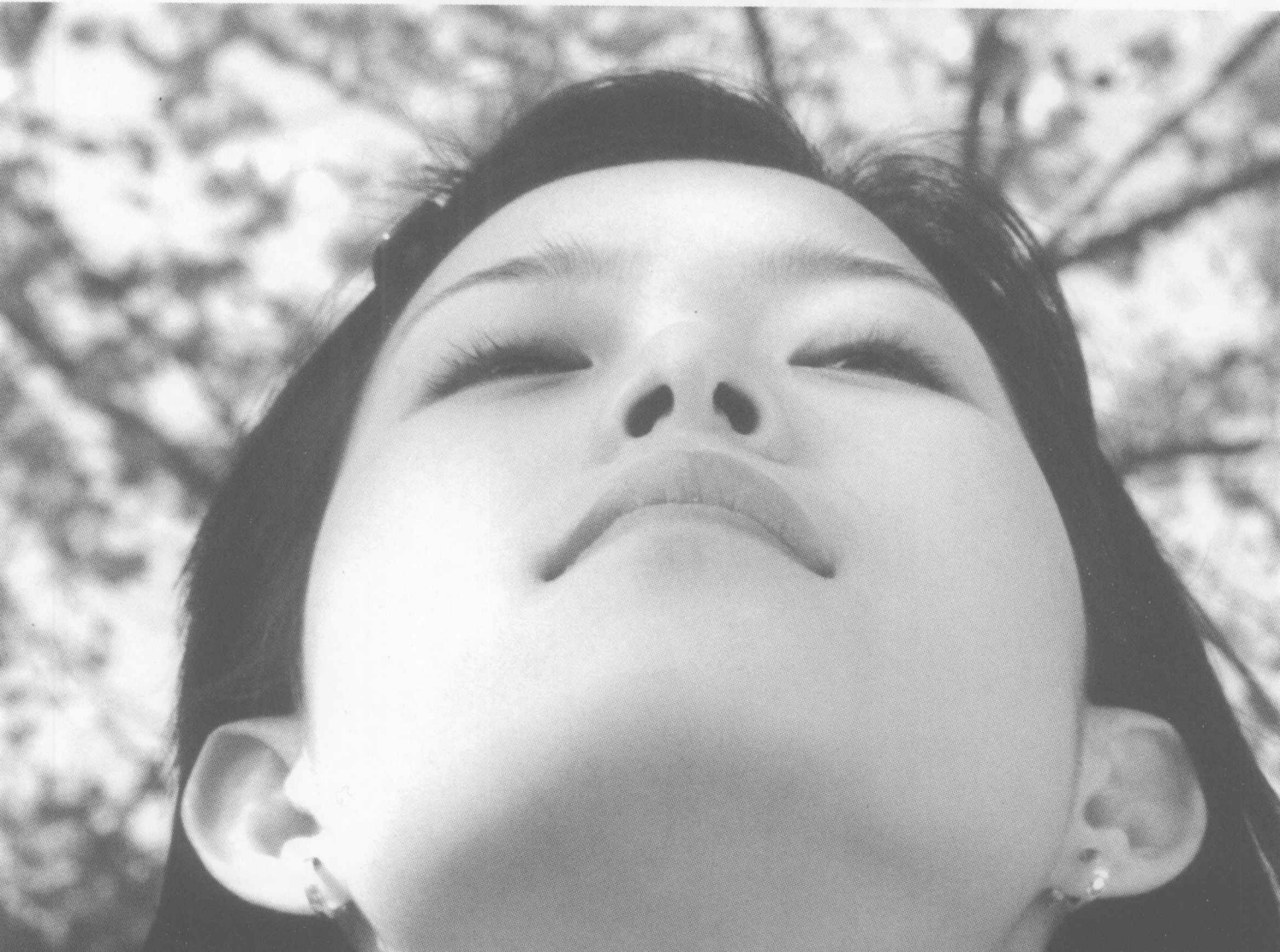
冥想的最佳应用 286

第 19 章 瑜伽	289	太极拳最佳应用	349
历史回顾	290	第 24 章 渐进式肌肉放松法	351
生理和心理效果	291	历史回顾	352
瑜伽与慢性疼痛	291	心理效果	353
瑜伽的练习步骤	291	渐进式肌肉放松法的练习步骤	353
瑜伽的其他注意事项	298	渐进式肌肉放松法的最佳应用	357
瑜伽的最佳应用	299	第 25 章 自律训练	359
第 20 章 心理意象和可视化	301	历史回顾	360
历史回顾	302	心理和生理反应	361
对心理意象的研究	303	自律训练的步骤	362
作为一种放松技术的心理意象	305	增加心理意象	366
颜色疗法	311	自我催眠的应用	366
心理意象和慢性疼痛	312	自律训练的最佳应用	366
心理意象的步骤	313	第 26 章 临床生物反馈	369
心理意象的最佳应用	313	什么是临床生物反馈	370
第 21 章 音乐治疗	315	历史回顾	370
历史回顾	316	生物反馈的目的	372
声音—噪音—音乐	317	生物反馈的类型	373
作为放松技术的音乐	319	生物反馈和慢性疼痛	375
生物化学理论	319	临床生物反馈的最佳应用	375
音乐的心理效应	323	第 27 章 营养与压力	377
视觉化和听觉意象	324	营养及食物	378
音乐治疗与慢性疼痛	325	饮食必须有进有出	382
音乐治疗的步骤	325	压力情境下的饮食	382
音乐治疗的最佳应用	326	谈谈转基因食物	387
第 22 章 按摩疗法	329	女性所需的营养	387
历史回顾	330	精神上的营养	389
人类接触的需要	331	食物的心理效应	390
按摩疗法的相关研究	331	健康饮食习惯的建议	391
按摩的种类	332	草药治疗法	392
对心理和生理的益处	340	健康饮食的其他技巧	394
按摩疗法与慢性疼痛	341	第 28 章 体育锻炼	399
第 23 章 太极拳	343	体育锻炼的类型	400
历史回顾	344	体育锻炼的生理效果	402
太极拳哲学	344	运动条件理论	403
生理和心理上的益处	345	体育锻炼的心理效果	406
太极拳与慢性疼痛	346	体育锻炼和慢性痛	407
太极拳作为一种放松技术	346	健身训练步骤	408
太极拳的招式	347	体育锻炼的最佳应用	410
太极拳的其他评论	349	后记	413

生活要么是一场大胆的冒险，要么什么也不是。

——海伦·凯勒

压力的概述



第 1 章



压力的本质

我不能也不应该消灭我的压力，而仅可以教会自己去享受它。

——汉斯·塞利 (Hans Selye)