

BIERANGYALI
TUOKUANI



别让压力 拖垮

你

尹文刚◎著

- 认识压力
- 缓解压力
- 驾驭压力

健康从“心”开始

浙江人民出版社

BIERANG YALI TUOKUANI

别让压力 拖垮



尹文刚○著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让压力拖垮你 / 尹文刚著. —杭州: 浙江人民出版社, 2005.5

(职场加油站)

ISBN 7-213-03030-2

I. 别... II. 尹... 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(2005)第 028692 号

别让压力拖垮你

尹文刚 著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
市场部电话 0571-85061682
- 责任编辑 赵一明
- 责任校对 叶 宇
- 激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
- 印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州桐庐瑶琳镇)
- 开 本 850×1168 毫米 1/32
- 印 张 4.375
- 字 数 9.7 万 插 页 6
- 版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-03030-2
- 定 价 16.00

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。





压力无处不在,无时不有,要想完全避免它是不大可能的。

我们许多人都经历过或仍旧处于情绪低落、疲劳、失眠、头痛等令人烦恼的状态。

我们许多人都奔波于社会、家庭和事业之间,其中已有不少人的身体开始透支。

不久前,国际上最成功的快餐店——麦当劳的董事长突然辞世,年仅 60 多岁,病因是心脏病。但奇怪的是,在他的病史上并没有心脏病的记录,也没有明显的心血管系统的病症。最后的诊断是由于长期差旅,劳累过度诱发心脏病突发——猝死。随后不久,爱立信中国区总裁也出事了,年龄才 50 来岁,正值事业和精力的壮年时期。他是在长期连续工作感到十分劳累之后,想到需要健身了,却在健身房里去世的。健身当然没有错,错就错在身体已经在长期疲劳的情况下严重透支,这时去健身已经应付不了了。

与这两位国外高级经理人猝死的情况相似的是更多的普通中年人出现的猝死。有一天我坐出租车,听司机讲,他的两个同事,才四十来岁,走着走着,突然倒地,就过去了。什么原因呢,就是劳累过度诱发心脏病猝死的。

看看下面这组数字,你可能会更加惊讶:据权威机构调查,



中国每年的自杀人数已高达 28 万人。自杀已经成为 15 到 34 岁年龄段人群的第一大死因,而自杀的起因,相当一部分是压力太大。

一位“海归派”这样说:“中国白领的工作强度已超过世界上任何一个国家,中国的写字楼是全世界最累的写字楼。”

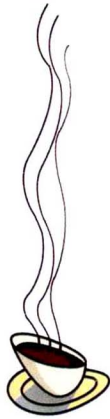
北京的中关村,这个会集了中国高科技精英的中国科学院、北京大学、清华大学等著名学府的所在地区,知识分子的人均寿命却只有 53.34 岁,低于北京市平均寿命近 20 岁。与此类似,人们还发现,上海市有高级职称的中年知识分子,75%的人处于亚健康状态,超过了正常水平(60%—70%)。

很多人都感觉健康出了问题,但却不知道问题的症结在哪里。我们都想提高生活质量,但却苦于没有有效的方法。很多人都无法摆脱紧张,无法控制自己的情绪,在面对压力时,觉得无法妥善应对。其实,这里面的学问并不复杂,静下心来读一读,你会发现事情原来就是这么简单。

要想战胜压力、改善身心、达到心理健康并不困难,只要科学地认识压力,认知自己的身心,调整心态,你就会活得更加自在和更有乐趣,身体也会更加健康。

要知道,压力是把刀,既可以为我们所利用,也可以让我们受到伤害,关键是看你握的是刀刃还是刀柄。

还有,情绪是头野马,它可以失控,也可以让你自由驰骋,别忘了,缰绳就在你的手里。





尹文刚,男,1978年毕业于首都医科大学医疗系。1983年获中国科技大学研究生院理学硕士学位。1991年获英国伦敦大学心理学博士学位。曾任英国伦敦大学讲师、高级研究员,参与和主持过多项国际性医学心理科研项目。1995年回国后任中国科学院心理研究所教授、博导。

尹文刚博士多年来从心身交互作用的角度探讨人的心理健康问题,特别关注压力与各种身心疾病、亚健康以及心理障碍的关系,通过多年的临床和科研工作,探索出多种有效而且实用的减压手段和保持心理健康的方法。这些手段和方法在国内众多企事业单位,特别是压力负荷较大的人群中(企事业单位管理人员、科研人员、IT工程师、医生、教师等)得到广泛应用并收到了很好的效果。

顾 问：朱 评

策 划：李 洁

设计制作：顾 页

漫画创作：卡图工作室



目录

目 录

第一篇 健康新理念 1

目标：认识自己的身心，做个健康快乐人。

问问自己，你健康吗	2
健康新理念	4
长寿的秘诀	6



第二篇 灰色状态 9

目标：认识灰色状态，改善亚健康，提高生活质量。

什么是灰色状态	10
慢性疲劳综合征	10
早衰综合征	12
办公室综合征	14
其他病症	15



第三篇 压力 ABC 19

目标：认识压力，缓解压力，驾驭压力。

什么是压力	20
三大因素	25
进化上的悖论	28
三个时期	29
压力、潜能和绩效	32

第四篇 寻找根源 从源头做起 35

目标：寻找你的应激源，找到烦恼的根源。

分析你的应激源	36
压力曲线分析	40
为什么我总是烦恼	42
自我心理调适	46
都是情绪作的怪	54
A 型人与 B 型人	59
还要注意哪些问题	71

第五篇 实用减压术 81

目标：学会各种实用的减压和心理调适手段。

传统减压术	82
现代减压术	85
放松技术	88



2

别让
压力
拖垮
你





运动减压法	90
劳逸结合	92
兴趣转移法	92
中医养生	94
音乐减压	99
吃的学问	100
烟和酒的问题	104
时间疗法	109

目

录

第六篇 身心交融 心理保健

111

目标：识别身心疾病和心理障碍，早期预防，积极治疗。

冠心病	112
高血压病	113
消化道溃疡	115
癌症	116
偏头痛	117
焦虑症	119
抑郁症	121
强迫症	127
恐怖症	129
心理障碍如何克服	131



第一篇 健康新理念

目标：认识自己的身心，做个健康快乐人。

提要：生物—心理—社会三位一体，这是现代健康的核心理念，
精神与躯体的和谐才是长寿的关键。



问问自己,你健康吗

你健康吗?

不要等到问题出现了再就医,那时就太晚了。

这里的一些测定可以帮助你发现尚未重视到的心理和生理症状,帮助你对自己的身心健康作出准确的判断。

首先问你一个问题:你觉得自己健康吗?这个问题既好回答也不好回答。说它好回答是你可以很快地从自己是不是有病而给出肯定或否定的答复;说它不好回答是你虽然可能给出了没病的回复,但你却很可能对这个答复并不满意,因为你的自我感觉并不好。你可能没有什么病,但是你的精神状态并不好。你疲劳,你睡不好,你无力,虽然查不出什么具体的病,但你的周身并不舒适。对于什么是健康,对于怎样看待自己的状态你可能还有些模糊,所以,要比较准确地回答上述问题,我们还需要先介绍一个现代精神医学的术语——健康知觉。

健康知觉,这是近年来经常被人们提到的一个重要的新概念。理解这个概念并不困难,它指的就是对自己身体状况的看法或知觉。但是要提醒大家,这个概念看似简单,实则并不好掌握,因为这里还有更为深入的内容。

首先,没病不等于健康!

我们这里分行为、身体和精神三个方面对你进行一下全面的诊断,看看你有没有健康方面的问题。

首先是行为上的。看一看下面这些条目,你觉得哪几条符合





你的情况？

下班比平常晚得多了。

做事犹豫不决了。

只敢做最保险的事。

突然增加烟酒的数量。

言谈时条理性差了。

无故发脾气。

毫无根据地怀疑他人。

常出错。

常发呆。

难与人相处。

然后我们再来看看身体上的。看一看下面这些条目你具备
不具备？

头痛。

失眠。

疲倦。

饮食过多。

食欲不佳。

便秘。

腰酸背痛。

早醒。

手脚冰冷。

性冷淡。

恶心。

干一点活就气喘。



颈、肩部疼痛。

常口腔溃疡。

腹泻。

做噩梦。

最后,我们来看一看精神方面的。看看哪几个症状与你有关?

注意力不易集中了。

总有一种说不清的烦恼。

思维不如以前灵活了。

灵感出不来了。

记忆力下降了。

总在小事情上纠缠不休。

整日有种不清醒的感觉。

好了,对照一下你自己,如果在这些症状中,找到了几条与你相符,那就要警惕了,如果符合得还挺多,那就就真的有些健康方面的问题了。

出了什么事呢?可以告诉你,你已经不是健康的人了!为什么呢,因为按照现代的科学的健康新理念,你虽然不是疾病状态,但却也不再属于健康人群了。随着科学和社会的进步,医学模式已经发生了变化,相应地,我们的健康概念也发生了改变。

现在,我们就引入现代健康新理念:生物—心理—社会三位一体的医学模式。

健康新理念

现代医学模式已经发生了变化。





健康有了新的理念。

没病并不等于健康。健康需要生物—心理—社会三者的和谐统一。

没病,但并不健康,这是很多人的真实感受。过去,医学还不够发达,看病,首先是看有没有生物致病源导致的疾病,因为那时我们的医疗手段有限,就连得个肺结核也没有办法,很多人就是死于这些生物致病源导致的疾患。然而现在不同了,如今得个肺结核,恐怕不会再有人马上想到生命危险了。随着医学科学的进展,人类已经找到了各种抵抗和杀灭多种生物致病源的有效手段,过去治不了的疾病,现在已不再能够威胁人类的生命。但是,虽然生物致病源导致的各种疾病已经不再是构成人类健康的大敌,但是其他一些类型的病症却并未减少,比如说高血压、冠心病、糖尿病、癌症等,这些是找不到生物致病源的,但却是人类健康的主要杀手。这些病症并没有随着现代化的发展而减少,相反却随着都市化的进程而越来越多。

研究表明,这些非生物致病源导致的疾患并不是一天或几周或几个月造成的,它们往往有着一个不短的发病历程,它们往往与人的生活习惯、行为方式,还有一个特别重要的,心理状态有着密切的关联。也就是说,这些疾患的受害者往往长期处于一种不健康的状态。有鉴于此,世界卫生组织WHO在1948年的宪章中明确提出:健康是指躯体、心理和社会功能的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。这就是现代的健康新理念,一个人健康不健康,不光要看他有没有病,还要看他能不能适应社会,特别是心理是不是也健康。

那么,心理健康的标准是什么?

科研人员通过大量的调研,得出健康心理应具备的十项内容,或十大标准:

一是要有充分的安全感;二是充分了解自己;三是生活目的要实际;四是生活要现实;五是人格要完整,不偏执,不依赖,不分裂;六是具有从经验中学习的能力;七是具有良好的人际关系;八是具有适度的情绪表达,同时可以有效地控制自己;九是有限度地让自己的个性发挥;十是在社会规范下能满足自己的需求。

如果达不到这十个标准,从严格意义上说,你就不是处于完全正常的心理状态,也就是说有可能是心理不健康了。要记住这十条正常心理要满足的标准,太多,有难度。不过,不要紧,我们这里还有一个简单一些的,就三条标准,好记,可以随时用来对自己的状态作个评估:一是要有健全的人格,不变态;二是要有适度的行为反应;三是要有健康的情绪。好了,现在来看看你自己,达到标准没有?

长寿的秘诀

长寿的人有一个共性:乐观大度,心情舒畅。他们都能长年保持一种良好的身心状态。

长寿者真正达到了生物—心理—社会三者的和谐。

长寿的秘诀正是现在提倡的健康新理念。

在我们周围,有些人长寿,有些人短命。一般来说,人的寿命

