




激励人生

# 缓解压力的 生存艺术

生活节奏变快，个人目标落空，周围  
人际关系紧张，难免压力空前，本书提供  
最有效的方法，为你的压力解套。

侯清恒  
编著




 中国纺织出版社

# 缓解压力的 生存艺术

侯清恒

编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

缓解压力的生存艺术/侯清恒编著. —北京:中国纺织出版社,2003.9

ISBN 7-5064-2615-3/B·0050

I. 缓… II. 侯… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037192 号

---

责任编辑:王学军 特约编辑:吴家祺  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行  
地址:北京东直门南大街6号  
邮政编码:100027 电话:010-64160816  
<http://www.c-textilep.com>  
e-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2003年11月第1版第1次印刷  
开本:889×1194 1/32 印张:12.5  
字数:265千字 印数:1—6000 定价:22.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

## 减压艺术

其实，活着并非那么困难。

人活世间，自然也就处在各种各样的压力下。这些时时刻刻侵扰你生活的压力，就构成你人生的一部分。它们可能来源于你的内心，也显现了你对世间一切烦恼的无奈。也就是说，你的目标或者理想处在难以应付自如的处境中的时候，你会感到不适或者挫折，甚至产生了力不从心的苦痛……就仿佛有一座大山压在了你的头顶，并且还在往下压，压，压，你的整个世界似乎就要崩塌了。

一个能有这种体会的人，已经能咀嚼出人生真正的品味了，也自然对世上的冷暖、得失了然于胸。这时，在风风雨雨和起起落落之后，心灵对现实世界的深不可测和人生目标的难以攀及，就有了更真切的体悟。沮丧也罢、悲哀也罢、无奈也罢、愤怒也罢，心灵就有了一些不可磨灭的印迹，于是也就有了记忆，有了历史。

想要改变这一切，就在于你从此应该掌握另一门生存的艺术：减压艺术。

一个学会了减压艺术的人，就能够直面生活中不知何时到来的种种变化，当然，也不会庸人自扰地给自己制造难题，给自己的心灵施压，甚至还能以主动积极的态度来面对那些似乎

不可逾越的种种压力。你从此不再为外界事物所干扰，不再为私欲异化，不再为困厄哀愁，不再为顺达浮躁，你的人生从此就变得自然而从容。

于是，你真正开始了又一次的上路，并且这是一条通向胜利的坦途。

只要具有一颗平常心，就能领略这人生的美好和瑰丽。

编者

2003年9月

## 目 录

## 第一章 人，正处于生存的压力之下

一、什么是压力	3
二、压力的特性	4
三、压力和生理	8
1. 压力的生物学原理	9
2. 压力下的生理反应	14
3. 压力、免疫和健康	19
四、压力和心理	21
五、一个压力案例及分析	24

## 第二章 认清压力的全部真实

一、压力的症状	30
二、造成压力的因素	31
1. 突发事件	33
2. 环境因素	35
3. 个人因素	43
三、人们对于压力的基本心态	48

### 第三章 直面压力

- 一、接受压力 ..... 57
- 二、什么是减压 ..... 76
  - 1. 审视压力 ..... 76
  - 2. 正确对待压力和失败 ..... 80
  - 3. 直视由压力组成的生活 ..... 117
  - 4. 化解工作中的压力 ..... 147
  - 5. 改变造成压力的自身弱点 ..... 195

### 第四章 减压艺术

- 一、压力之下人心理的不同走向 ..... 211
- 二、减压术 ..... 216
  - 1. 身体减压术 ..... 219
  - 2. 心灵减压术 ..... 238
  - 3. 艺术减压术 ..... 254
  - 4. 冥想减压术 ..... 257
- 三、勇于对压力说不 ..... 262

### 第五章 做压力的主人

- 一、增强自身抗压能力 ..... 282
  - 1. 测试自己承受压力的心理指数是多少 ..... 282

2. 怎样化解过度压力 .....	325
二、化压力为动力 .....	333
1. 现在的一切是我们自立的土壤 .....	335
2. 与压力共舞 .....	338
3. 战胜自我，战胜压力 .....	340
附录 减压妙语 .....	353



## 第一章 人，正处于生存的压力之下

今天的人们生活在复杂、多变的时代里。

面对着很多有形或无形的压力，已经不可避免。曾几何时，那种田园牧歌式的生活已一去不返，工业化的进程彻底裹挟着现代人狂奔向前。虽然人们的生活水平越来越高，文明程度和受教育水平也节节攀升，但同样生活在压力下，如果个人处理方式有别，情况就会截然不同。

在繁重的工作下，你仍能够应付得绰绰有余，而且保持精神焕发？或是经常觉得手上的工作太多，身心都应付不来？经常感到精神不振，长时间睡眠不足，没有足够时间休息？

在快节奏的生活中，你仍能够悠然自得，享受生命？或是经常感到心情烦躁，易发脾气；就算有闲暇时轻松一下，也会感到内疚？

面对重大事故，你仍能够从容不迫地将危机化为转机？或是需要借助吸烟、饮酒、吃零食来抑制不安的情绪？睡前又思潮起伏，诸多忧虑，甚至不能成眠。

在苛刻的工作效率要求下，你仍能够视之为挑战，工作表现优秀？或是觉得做事没从前那么得心应手，工作效率降低，力不从心？经常有胃痛，紧张性头痛，颈痛等都市病？

在一定程度上，每个人都生活在压力下，惟有认识和处理压力，学习重新驾驭自己的生活，才可以永远保持神采飞扬和较高的办事效率，而这些也正是成功人士所拥有的特点。懂得保持开朗轻松的心情，减少和控制身心的紧张，从而舒解压力对身心的影响，是长寿的秘诀。压力与我们之间的关系是极为复杂的，它源于我们看待事情的观点，以及运用自身的优势来与压力共舞。

从亚当夏娃开始，每个人都经历过压力，那是生命的一部分。但是，为什么两个人经历同一件事，却会有完全不同的反应呢？每个人看事情的方式及其感受压力的程度，直接受到某些因素影响，包括个人心态、健康情况、情绪好坏，以及来自亲朋好友的支持。

这是一个梦：能让自己在短时间内再次精力充沛、更有干劲，去迎接新的挑战，再加上努力改变生活方式和生活态度，你可以将精神紧张引致的身心毛病一一扫走，享受松弛生活的乐趣，使身心保持在最佳状态，充分发挥自己的潜能。

你就可以真正成为对一个对压力具有极强适应力的人！

其实，并非所有的压力都是负面的，适当的压力可以扮演积极的正面角色。有些压力可以激发创造力，增加工作动机及工作效能。成功地处理压力，可以使你更深刻地认识自我，更加自信地面对未来的挑战，并提升心理成熟度。你成功地运用压力还是被压力击溃，这完全取决于你自己，从某种意义上说，这是生活的艺术。

## 一、什么是压力

压力到底是什么？这不是枯燥无味的语义上的问题，也不是咬文嚼字的概念问题。现实生活中，压力已是一个混乱的概念，滥用使它实际上已没有任何意义。

在口语中，“压力”可能交换使用，代表两种截然不同的事物。它可以描述为：使我们在压力下所产生的一种令人不快或有潜在危害的外力。

幸运的是，我们有可能解决这个混乱的问题。现在，当科学家提到心理压力时，他们通常是指包括外部干扰，及个体对那些干扰的内部反应的某种东西。从这个意义上说，压力指的是生物和环境对它的要求之间相互作用的结果。

而环境中发生的令人不快或有潜在危害的事情，被称为紧张性刺激，而它们引起的心理和生物反应被称为压力反应。紧张性刺激可以是身体上的也可以是心理上的，受伤、疾病、手术、营养不良、极热或极冷都是潜在的紧张性刺激。

我们对压力下的这一定义的范围，是一个极为重要的概念。压力取决于我们怎样评价对我们的要求，以及我们对付它们的能力。心理压力既来自外部世界的客观现实，也取决于我们看待这些现实问题的态度。于是压力就是我们判定一个事件，具有威胁性、挑战性或对我们构成危害的过程，也是我们对这个事件做出生理、情绪、认知和行为反应的过程。简言之，当我们感到生活中的某个事件对身心健康构成潜在威胁，又无力去应对的时候，压力便产生了，并伴随出现一连串生理

上和心理上的反应。

## 二、压力的特性

为什么产生压力？是一种紧张性刺激导致的。尽管紧张性刺激以各种形状、颜色和大小出现，但从无数种类中找出普遍形式，是一种科学研究方法。

据研究表明，紧张性刺激都有某些基本特点，这些特点与任何由此产生的压力反应的大小都有重要关系。除了强度，有助于决定它的生物反应的紧张性刺激的特点，还有：它的持续时间（紧张性刺激是短期的还是长期的？）；它的发生时间（相对于其他生物学上重要的事件是在什么时候发生的？）；它的可预测性（它能在什么程度上被预计到？）；以及它的可控制性（你能做某些事情来改变或消除紧张性刺激吗？）。在其他条件相同的情况下（当然决不可能相同），如果紧张性刺激在事先不知道的情况下出现，持续更长的时间和没有办法控制，那么它的影响就更大。

首先，考虑持续时间，紧张性刺激的持续时间和它的生物学影响之间的关系并不明显。紧张性刺激可以是简短的独立事件，也可以是长期的一系列断断续续的事件，或者它还可以是连续长期的。

由于人们的心理有能力记住过去的恐惧，并想象未来的恐惧，经常很难决定紧张性刺激何时开始，何时结束。

当涉及社会紧张性刺激时，短期（急性）紧张性刺激和长期（慢性）紧张性刺激的区别更容易变得模糊。当人们由于婚

姻破裂而处于压力之下时，很难判断他们正经历许多简短的紧张性刺激，还是一个长期的紧张性刺激。

尽管存在这些复杂性，然而从大量的实验数据中找出普遍方式是必需的。总的说来，简短的紧张性刺激对免疫功能有着与长期紧张性刺激相反的影响。简短而相对轻微的紧张性刺激，经常在免疫功能的某些方面引起短暂的增长，而另一方面，长期紧张性刺激往往对免疫系统有一定的抑制影响。

紧张性刺激的影响部分取决于它的持续时间，其原因在于压力反应是由以不同速度反应的元素组成的。可以假设生物适应长期紧张性刺激的方式，与它们适应或习惯长时间的刺激一样。但并不总是这样，长期的紧张性刺激能对免疫功能产生复杂的变化，持续压力的生物学影响随着时间的发展会出现很大的不同，有时也可能正好相反。决定紧张性刺激影响的另一特性是它相对于其他事件的发生时间。目前，对于紧张性刺激的探索还有待深入，并不能一概而论。

古希腊一位哲学家说过：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”人生活在社会中，不可能完全没有压力，有压力是正常的，就看你如何对待它。

压力，如果一个人的精神和肉体能够接受压力的挑战，那么压力对人就是一种助推力；如果一个人的心理承受能力较弱或压力过大，那么压力就会给身心健康带来危害。

压力具有传染性，和一个正处于压力中的人一起生活和工作，会使你也觉得有压力感。在生活中一般没有固定的模式可以保证免受压力，但有许多方法可以减轻压力。

一个不那么极端的解决方法，是把你的注意力从令人厌烦

的事情上转移开。例如，在拥挤的火车上，可以通过随意遐想、听随身听或读书来从精神上远离车厢。这种心理防卫机制能够使压力变迟钝。

还有一种更加积极的方式，就是心理学家称为重新构想的方法。它包括通过侧重于事情的积极的、可控制的一面，以及确认实际可行的解决方法，或者如果不能解决的话，再向不可避免的事情妥协，从而有意使人们在意识上改变对处境的感知。当心理学的压力控制顾问教给人们以一种新的、积极的眼光看待紧张性刺激时，会使用重新构想这个概念。人们可将挫折奇妙地转变成激励性的新挑战，使灾难变成个人成长的有价值的经历。

其实，我们作为个人看待世界的特定方式、辩明是非的方式等，都会大大影响我们对于日常生活中不幸的敏感性，有令人信服的证据表明，与那些总是看到生活积极方面的乐观主义者相比，对世界充满悲观看法的人——认为那些属于我们自己的错误和问题总是无所不在、持续长时间不可解决——会从压力中受到更多的伤害。

因为压力是生物与它所处的环境相互作用的产物，压力本身既不是生物的一个特性，也不是环境的一个特性。人们对同样的紧张性刺激作出的反应有很大不同，这取决于他们本身独一无二的因素，包括他们过去的经历、信仰、教育、性格、身体健康、基因构成和社会环境。

当一个人承受很大压力的情况下，可能对另一个人几乎不会形成压力，或根本没有任何后果，有时甚至是积极鼓舞的影响。压力，就像一幅美丽的画，其意义在于目睹者的意识。

一个普遍的错误看法是压力能够用我们的外部环境来客观地测量。据说目前压力缠身的观念，只是被纵容的这一代人自我着迷的牢骚，事实上他们比历史上任何一代人面对的压力都少。当我们面对那些经历了战争或饥荒的老一辈的悲惨遭遇时，这一代人怎么还能抱怨压力呢？一个欺侮人的老板或一场不稳固的婚姻，当然不能与被枪杀、挨饿、受到轰炸或被关在战俘营里相提并论，是不是？

然而评价某种状况的压力程度，不会像它看起来的那么简单。与面对严重的问题相比，人们可能对看似微小的事情感到更加不安，这既表现在心理上也表现在生理上。我们受紧张性刺激干扰的程度取决于几个条件，包括我们对环境的自我控制的感觉，和我们从周围人得到的支持。我们的身体环境和我们经历的心理压力程度之间的关系并不简单。

压力的一个普遍被忽视的特点是它的传染性。除了自己遭受压力外，我们还能通过行为和态度把它影响到别人身上。在我们看到人们遭受失业或工作不安定的长期压力时，他们的家人也会有压力。

因此，压力不仅是发生在我们身上的某件事情，也不仅是被动的承受着的一种力量，它是我们对环境如何评价和反应的产物，我们在这个过程中是积极的参与者。具有实际意义的是，通过改变我们看待世界，对付挑战或评价自己处理能力的方式，我们就能够改变自己对压力的敏感性。

减轻压力的明显方法是在源头就把紧张性刺激消除掉。如果受到逃跑的狮子或强盗的威胁，那就跑掉；如果担心考试不能通过，那就努力学习争取有信心通过。不幸的是，我们日常

生活中处理压力的许多策略，几乎不能消除问题的根源，而且非常有害。这是指那些传统对付压力的办法，例如吸烟、大量喝酒以使精神麻木、吃药或吃安慰性的食物。

我们通过压力的定义，提出了对付压力的另一种方法，即改变我们对紧张性刺激的评价。在最简单的层次上，我们可以通过否认问题的存在做到这一点。但是，否认会是很危险的，正如我们看到的，如果否认阻止你寻求适当的医治，那么否认你可能患有严重疾病的事实，其结果可能会是致命的。

### 三、压力和生理

客观地接受人生的压力和遭遇，不嫉妒别人的幸运，也不认为不幸必然就是一种警告，因为生活中的不幸自然会发生，人生就是如此。每天你都可以做一些小抉择，来面对你的压力，你需要坚定立场。

其实，压力只是一种暂时现象，有时它会成为一种情绪和生理上的混乱。压力的另一些信号是一种生理上的疲惫，即使工作很轻松，但是冷漠、感觉迟钝、肌肉紧张、痛苦等紧张状态也会出现，而且还包括头痛、背痛、脖子痛和肩膀痛。

一些人们在压力下通常会导致生理上的疾病，而不是心理上的问题（尽管这两者是不能比较的）。例如，在碰到压力时，什么背痛、痛经、胸口痛、湿疹、结肠炎等一些病痛全都出现了。而且，压力还能干扰身体抵御病痛的先天防御功能，即免疫系统，使人患上感冒和腮腺炎而瘫倒在床上。

压力无疑会引起生理上的反应，这一点是可以认识和看透



的。

## 1. 压力的生物学原理

压力反应的基本目的是使生物，包括人能够迅速有效地处理有生命威胁的挑战。从生存斗争来讲，短期压力反应这一被称为战斗或逃跑的反应，涉及从长期到短期生存优先权的一个快速转变。

据研究报告，压力有它的生理基础和反应机制。伴随着压力反应的许多生物变化被用于身体的能量储备，把它们转化为立即可用的合适形式，并把能量以及燃烧它所需的额外氧气运送到最需要它的器官，特别是大脑和主要肌肉，做到这点有时需适度牺牲其他生物系统（如生长和繁殖系统）为代价，这些系统尽管在长期是重要的，但对立刻存活并不是关键性的，调节生长和繁殖的激素系统会立即产生压力反应，并长期受到它的影响。这样一来，长期的压力就会妨碍生长激素和性激素的分泌。

在压力反应过程中的表面现象之下发生着什么？短期压力反应主要是由交感神经系统来调整，这是处理身体在正常环境下的日常功能的那一部分神经系统，因此能很好地进入状态，快速重新调整各种功能的优先权。脉搏、血压和呼吸全都上升，以提高可用能量的供应，因此心脏跳动加速。除了跳动得更快，心脏每搏击一下都运出更多的血液，而支气管会扩张以使每一次呼吸都吸入额外的空气。供应给肌肉血液的血管扩张，手掌和脚底开始出汗，因为潮湿的表面提供了更好的附着力。瞳孔放大以容纳更多的光线，提高视力。精神警惕性增