

国际畅销书最新中文版



如何摆脱压力

——男士指南

[美] 乔治亚·威特金 著

献给那些在压力下奋斗的男人
以及爱他们的女人



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



如何摆脱压力

——男士指南

[美] 乔治亚·威特金 著
张勇 译

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

如何摆脱压力——男士指南/[美] 乔治亚·威特金著; 张勇译. —北京: 中信出版社, 2003.6

书名原文: The Male Stress Survival Guide

ISBN 7-80073-730-6

I. 如… II. ①威… ②张… III. 男性—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(2003)第037177号

The Male Stress Survival Guide

Copyright © 1986, 1994, 2002, by Georgia Witkin, Ph.D.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with New Market Press through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

如何摆脱压力——男士指南

RUHE BAITUO YALI——NASHI ZHINAN

著 者: [美] 乔治亚·威特金

译 者: 张 勇

责任编辑: 于世华

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 7.75 **字 数:** 160千字

版 次: 2003年7月第1版 **印 次:** 2003年7月第1次印刷

京权图字: 01-2003-2904

书 号: ISBN 7-80073-730-6/R · 16

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

致谢



我想把本书献给下列这些特别的人，他们提供了对这个项目的支持而减少了我的压力。

献给埃斯特·马戈利斯、基斯·霍拉曼、香农·贝尔宁、汤姆·佩里以及新市场出版社所有的员工，感谢他们为本书做出的努力。

献给哥伦比亚大学内科与外科医学院的斯坦利·费舍尔博士。

献给纽约西奈山医疗中心医学博士谢尔登·格拉伯曼、加里·罗森堡博士和医学博士肯·戴维斯。

献给我所有的朋友，献给迈克，还要特别献给我的母亲米尔德丽德·维特金和她的丈夫乔治·拉多维奇，我的家人，我的女儿金伯利·霍普，我的女婿特拉维斯以及我的外孙——我们家最年轻的男性杰克。

也献给所有受压力之苦的男人和爱他们的女人。

前言

我的同事乔治亚·威特金博士用以写作的独特力量是她把科学调查和广泛的临床经验结合在一起的能力。这种经验之宽泛不仅包括传统的临床背景，而且还有她一直从事的基于媒体的广泛背景。她既是个学者，又是个实践者，具有足够的执著与同情来了解男人的心理和感情。维特金博士和我都是西奈山医学院精神病学系的成员。就是在这儿我听到了她的演讲，亲眼目睹了她将基于临床证据的医学知识和脚踏实地的临床经验与幽默融合在了一起。

威特金博士的大作《如何摆脱压力——男士指南》修订版的及时出版再好不过了。我们生活在一个日新月异的世界里，周围的环境中使人产生压力的因素之多达到了空前的程度。国际恐怖组织的威胁已经变得近在咫尺。加之日益增长的经济压力——科技公司的瓦解和其他公司的减员增效——又增加了我们周围的不确定性。对于千百万正在感到毫无头绪的芸芸众生来说，本书不啻为一个催人警醒的号角。

不论是从一个男人的角度还是从一个专业人士的角度，本书中的几个主题都给我一种耳目一新的感觉。第一个主题就是谁都可以改变。朽木也可雕，老狗也能学会新把戏。如果你是个A类人，你可以变成一个以B类为主要倾向的人。第二个主题是改变的时间就是现在——不是下周或是下个月或是明年。上周我的一名患者（他最近刚刚经受了很严重的心脏病发作）告诉我说，他单位有一个很大的项目等着他去完成，等做完那个项目后他就着手改变他的生活方式。威特金博士



的忠告是，对于像我患者那样的人来说，项目是一个接着一个的，所以改变的时间必须是现在。第三个有着相当重要性的主题是，要学会倾听。倾听的技巧是通过降低压力水平改变生活的进程中至关重要的一个成分。成为一名好的听众是一种可以学会的技巧。

威特金博士这部精彩、深刻而又实用的作品是一本必读书籍。它以轻松而又异常可读的方式探讨了男性生命周期中的压力，并且告诉你怎样应付这些压力。本书对提高你的生活质量会大有作为——可能还会救你一命呢也未可知。她对这一话题的大胆方式是令人振奋而欣喜的。我本人的希望是，读者能够对他们自身的性格和生活方式获得深刻的认识，并运用这些认识为他们自己广开门路。

纽约西奈山医学院副院长、
精神病学教授、培训部主任

杰克·希尔朔维茨 医学博士

2002年6月

目录



致谢
前言
引言

第1章 压力之战：了解两性差异7

男人和女人都有压力，但是当女人处于压力之下时，除了月经失调以外，她们更容易患周期性偏头痛，病态的恐惧、恐慌、焦虑和厌食症等等；而男人则从压力症状中看到了自己死于非命的风险……

第2章 良性压力、恶性压力和男性压力21

压力有好有坏，良性压力与恶性压力之间关键的不同在于选择感、控制感和预测后果的能力上。而男人们感受压力的一致症状是，他们在压力下会出更多的汗……

第3章 压力、性和男性身体35

两性中男人更强吗？从身高体重上看，也许是的，但是说到承受压力，男人就不如女人强了。虽然男胎受孕和出生的数量比女胎要多，但是一年之后情况就反过来了，更多的男胎在母亲怀孕期间就死亡了……

第4章 救命的早期警示信号65

压力虽然可怕，但压力是有早期警示信号的。注意这些早期的警示信



号，它们不但可以帮助你改善生活质量，还可以帮助你挽救自己的生活……

第5章 成长的烦恼87

男人和女人一生中经历的各个生命阶段是相同的，但是女人的生命各阶段通过身体的变化被显著地区分开来，而男人则无法依赖自己的身体来告诉自己进入了哪个人生阶段……

第6章 隐藏的压力125

男人有许多隐藏的压力，这些压力包括：常规的改变、社会焦虑、害怕失败、控制孩子、控制环境、承诺法规、做旁观者、权威焦虑、父亲弃养，最后一种是女性压力……

第7章 事业奋斗和保住工作的压力141

这种压力从小就开始了，当你是个男孩时，父母含蓄地教会了你要独立自主、自力更生；等你长大成人以后，你本人就会期望自己做个成功人士，事业有成……

第8章 婚姻、中年和关于老年的谬论169

虽然一般认为，婚姻对于女人的意义大于男人，但是，男人在婚姻问题上同样有压力，不论是独身、结婚、离婚还是再婚，都存在着很大的压力，这种压力不仅存在于年轻男人之中，在中老年男人中同样存在……

第9章 与男性压力同处201

所有的男人一生当中都要面临一些压力，都要感到一些压力症状，管理男性压力的起始点是理解压力及其症状。既然如此，从今天开始，就进行压力管理吧……

引言

在“最佳视线”(20/20:类似中央台“焦点访谈”一样的电视栏目——译者注),有人曾经问过我为什么很多男人都讳疾忌医。毕竟四十多年来关于压力给男人带来的致命影响这方面的信息我们听得太多太多了。男人一直都处于心脏病、溃疡、中风及高血压等危险的笼罩之下。他们每天都为他们的饮食和锻炼或缺乏锻炼而忧心忡忡。他们费尽力气去戒烟、戒酒。他们计算着自己的寿禄,然后佯装自己已经戒烟、戒酒而又重新计算一遍。他们为压力而忧虑,接着又为忧虑而忧虑。

并不是男人不知道压力会影响他们的身体和行为,而是他们并不完全相信压力此时此刻正在危害着他们的身心健康。他们承认压力有朝一日会产生某种影响,但不是今天。今天他们并没有犯心脏病,今天他们没有溃疡,或是高血压——所以说今天他们很好。至于明天,他们会说他们会对压力采取一些措施。可是正是今天的压力导致了明天的毛病。

很少有人告诉男人他们为什么会逐渐有了某些压力症状,他们为什么对某些类型的压力尤其不堪一击或异常敏感,或者是他们怎样才能帮助他们自己、他们的父亲以及他们的儿子。人们告诉了他们压力对他们的危害,但是他们还需要了解压力的产生之源和压力的管理之道。

这是一本给这类男人以及爱这些男人的人看的书。当然它并不是



你遇到的第一本关于压力的书，不过这本书与其他讲压力的书在许多方面都是不同的。首先，这本书是直接根据拙作《如何摆脱压力——女士指南》的男性读者和女性读者对该书的反馈意见写就的，在那本书中我定义的压力及压力症状都是女性特有的或是在女性身上更常见的。虽然男人和女人有着许多共同的压力及症状，可我在《如何摆脱压力——女士指南》一书中描述的那些压力及症状都是女性特有的。

例如，女人比男人更容易患抑郁、周期性偏头痛、饮食失调、恐慌和焦虑等症状。她们有生殖系统的毛病，诸如经前紧张、经期失调以及更年期前后功能失调等等，这些由于压力而恶化的症状，男人当然永远也不会有。女人必须在一个高离婚率、恐怖主义盛行、经济低迷的时代应付人生的角色转变，即为人妻，为人母，或两者兼而有之。她们要在一个沉湎于年轻美丽的文化中面对年长色衰这一现实，而且要孤独地度过晚年，因为她们很可能比自己丈夫长寿。她们被当做花瓶来装点门面，受玻璃天花板和性别歧视的影响，而且往往因长年受训去服从和执行而无自信和主见，这些都会对她们构成压力。

所有这些压力和压力症状给女性带来大量的独特挑战，我在《如何摆脱压力——女士指南》一书中告诉读者如何识别和管理这些压力，如何与压力同处，如何让压力消失。当然，有些读者已经问过我，肯定也有些压力和压力症状为男性所特有，或是更常让男性饱受其苦。

是的，有。虽然心脏病年轻化和高血压是明显的男性压力症状，可有许多症状却并不那么明显。生理上的症状，比如肌肉痛和紧张性头痛常常不被理会，或是很容易被当做流感或疲劳。心理上的症状，比如心绪紊乱和决策困难等，通常既没有被识别，也没有人解释。这些情况连同其他的男性压力及压力症状被太多的男人视为生活中之常事，于是它们才得以悄无声息地发挥着危险的破坏作用。

本书与其他讲压力的书不同之处还在于，书中的信息不仅仅来自于男人，也来自于女人。目前存在的调查资料包括一个又一个围绕有

关男人日常压力及症状的报告所做的研究。然而调查者通常并不是他们调查目标所经历之压力的直接观察者，他们的调查目标自己也常常不愿意承认他们生活中的所有压力及症状。而这些在本书中我们都将一一描述。男人身边的女人的观察力往往最为敏锐，她们提供了许多有关男性压力的真知灼见，而她们提出的这些看法我们目前的研究尚未给予关注。我曾为本书的最初版本设计了一个男性压力调查活动，这次活动历时6个月时间，共调查了500个男人。受调查者均是随机挑选的，涉及了40多种不同的职业，从机械师、大学研究生、演员、警官到广告公司经理、教师、精神病医生和小业主。

我还把同样的调查问卷给了几百个与这些男人相当亲近的女人：他们的母亲、妻子、姐妹、女儿、生活伙伴及亲朋好友。受调查者要辨认出男人的紧张性刺激、压力下的举动、压力在生理方面的表征，乃至他们在各种各样的压力下感受如何或如何行事。第二组受调查者提供的信息往往不但与从男人那儿收集到的资料相抵触，反而起着补充完善的作用。尽管这些男人从事着各种各样的职业，他们的生活方式也互不相同，但是受调查者的观察结果却出奇地一致。

当然，单靠最初的调查和问卷结果不足以说明当今男人的压力，于是在这个版本中我把就目前男人实际生活中的压力所做的案例研究结果也包含了进来。而新总结出的压力类型竟和以前总结的一模一样！我们听到他们谈到公开竞争带来的压力，这种压力最早始现于少年棒球俱乐部，而在职业生涯里的更大集体中这种压力丝毫不见消减。男人们谈到了他们对于自身工作表现的焦虑，从早晨下床去上班的那一刻起，一直持续到晚上回到家上了床休息娱乐为止。男人们谈到了他们需要对他们自己的生活有一种控制感，在工作中如此，对自己的孩子如此，甚至对他们的生活伙伴也是如此。男人们谈到了他们需要保护自己家人不受恐怖主义伤害，以及当他们担心自己有心无力时的沮丧与愤怒。男人们谈到了他们需要事业有成，这种追求驱动他们奋



力向前，他们又恐惧失败与失业，这种恐惧又让他们趑趄不前——他们也谈到了当他们处于这种进退维谷的情形时的那种紧张心态。

本书中的一些案例研究资料出自这10年来由我主持的压力管理实验班，参加这个实验班的有警察、消防员、教师、工会会员、医师、医院工作者、学生、病人、经理、律师以及来自各种劳心和劳力阶层的人。有些资料来自于我为这本书做的对100多名各个年龄段的、处于生活变化不同阶段的男人进行的深度访谈，这些男人慷慨地（匿名地）把他们最隐私的体验提供出来与我们大家共同分享。有些案例研究资料则是多年来我的患者向我讲述的各种信息的混合体。

“A类是什么情况？”他们问我，“因为我觉得我就属于A类。”

“我是怎么了？”他们问，“我讨厌等待，可我却总是迟到。”

“老婆的生日是什么时候？”他们问，“为什么我这么在乎呢？”

“是什么东西在烦我？”他们问，“我怎么好像总是心烦意乱的？”

男性压力不论表现得明显也好，含蓄或隐晦也罢，似乎均可以归属于下列4种主要的情况：

身体烦恼。当你是个小男孩时，身高、体重和运动方面的本事至关重要（多数的学生说尤其是身高这一项）。当你是个小伙子时，又增加了一项有关性功能的烦恼，而当你是个中年男子时，就又增加了一项有关精力的烦恼。从那之后，健康就成为了你的主要烦恼。而这也很好解释：虽然男人生理上很强壮，但是并不一定就表示他们会长寿。虽然男胎比女胎更容易受孕，但是男胎的死亡率要高于女胎——而这种格局终其一生也没有变化。到了男人65岁之后，女人的人数要比男人的人数多出33%。

事业烦恼。许多男人从他们最早懂事的时候起就一直在为自己长大之后想成为什么样的人而颇费心思。不是他想成为谁或是他想如何

成为谁，而是他想成为什么样的人。他的职业和他为之做的准备会占去他全部的精力。他的收入来源常常成为他的公共身份的根源，而他经济上的成功程度则成了他衡量自我价值的标准。他所受的教育要求他要养家糊口，要生产创新，要遇事果断，运筹帷幄。当他的工作环境变得不可预测或者难以控制时，当别人对他的成就所做的反馈没有如期而至时，当他的期望之事并不切合现实时，压力由此而生！而当放弃控制变得合乎时宜而他又无法放弃时，只会导致更多的压力。

家庭烦恼。当你被培训了20年甚至更长的时间扮演儿子的角色之后又要去扮演丈夫的角色是一种什么样的感觉？当你在10年时间内扮演经济支柱、纳税人和一家之主的同时做了一次父亲、两次父亲或三次父亲的感觉又是怎样？当你和别人生活时却又不得不去“探看”自己的孩子时感觉如何？做好21世纪的成家男人需要些什么让人实在难以预料，因为生活对他们在生理上、财务上和心理上的额外要求实在是太多了。

个人烦恼。被迫参与竞争，年龄/事业截止日，养家糊口的压力，对失去性能力、疾病和死亡的恐惧是常见的男性压力。可糟糕的是，大多数男人并不知道这些压力的常见程度。多年来人们一直告诉你要做个男子汉，要自力更生。其结果是多年来你一直吃苦耐劳，心理上要么自己安慰自己，要么干脆不去想它（而最近对“9·11”事件中的英雄们的表彰和嘉许给普通的男人施加了更多的压力去变得更为强壮，更为勇敢）。有信心被视为比有信用更为重要。显然，独自一个人去承受的做法使得寻求治疗的做法毫无市场。事实上，我访谈的许多男人仍然将治疗、手术和死亡列在他们的恐惧名单之上。在没有交流的情况下，个人的烦恼很快就会发展成为个人的隐私问题，而这种状况反过来又让这些处于压力下的男人们更加心事重重，进一步使他们处于孤立无援的境地。

也许《如何摆脱压力——女士指南》的读者最想问的问题是：“如



果我正在和一个有压力的男人一起生活的话，我能做些什么？”而我最急于问你的问题可能是：“如果那个有压力的男人就是你的话，你能做些什么？”这两个问题的答案都要从有关压力方面的知识说起。在本书中，你会学到有关男性压力的前因后果方面的知识——而知识就是力量！有了这些知识，你就可以利用早期的警示信号，充分认清工作、家庭和社会的压力以及它们对你身心健康的影响。同样重要的是，你会学会缓解压力和有助于管理压力的短期技巧与长期技巧，使得与压力同处变得轻松容易一些。



第1章 压力之战：了解两性差异

男人和女人之间的共同点太多了。他们一起欢笑，一起恋爱，一起工作，一起休闲，一起生活。男女两性都有迷恋、愤怒和失望等体验。他们都要忍受轻蔑、侮辱以及漫漫人生中的种种不可避免的头疼事：他们都塞过车，都碰到过电脑出错的情况，都要面对一段上有老下有小的人生经历。然而他们往往对彼此特有的压力一无所知。男人可能把许多女人有关健康的诉苦看成是吸引别人注意力的手段，而不是紧张的警示信号。女人反过来可能会暗想，比起她们经受的经前症状、怀孕、生孩子和绝经等苦难而言，男人们常患的病啊、灾啊什么的只能算做小恙。男人们可能会说，开开车、买买菜、招待个客人什么的，这些活儿是挺忙乎的，可是听起来是多么的容易呀；而女人可能会宣称她们愿意随时和男人换一换，让男人来做这些家务，而由她们去干那些“男人的活儿”，诸如刷车、收拾院子什么的。

事实上，男人的生活和女人的生活可能同样都充满压力，但是许多导致压力产生的事物以及压力表现的症状的确并不相同。当女人处于压力之下时，除了月经失调之外，她们比男人还更容易患周



期性偏头痛，病态的恐惧、恐慌、焦虑、抑郁和诸如厌食（一种通过不吃东西而实现控制的强制性冲动）和易饥症（拼命地吃，常常不把东西吃光誓不罢休）等饮食失调之类的症状。而男人则从他们的压力症状中看到了自己过早死于非命的更高的风险。这些导致男人过早死亡的风险包括高血压、高血脂、心脏病、酗酒和胃溃疡等，而诸如阳痿、早泄等性功能失调的毛病更是雪上加霜，我们在后面的章节中会详细讨论。对男人和女人来说，由于不同的心理状态、不同的行为模式、人生转变的不同类型、来自同僚和父母的压力以及文化对男人和女人不同的要求导致的压力和压力的症状也常常各不相同。在本章中我们就来看一些这些不同之处，为后面更多的有关压力的信息做一个铺垫。最重要的是，我希望这一章能够提醒我们大家注意到，问题并不是“谁的情况更糟糕”，而是“我们怎样才能互相帮助对方过得更好”。

压力钟

时光的流逝本身就让人产生压力，这一点对男人和女人来说都一样。它时刻提醒我们，生活中有些事情是我们无法控制的——随着我们控制感的减少，我们的压力在增多。不过对男人和女人来说，时间的流逝也有更多个人的意义。对女人来说，情况常常是她们的生物钟走得“太快了”。

而另一方面，对男人来说，情况是他们的事业钟走得“太慢了”。当然有些男人也很为他们的“生物钟”操心，因为传宗接代、家族企业、光宗耀祖对他们而言是重大成就，而有些女人也同样很在乎她们的“事业钟”。不过，如果没有生育问题，事业成就则比其他与家庭有关的问题更能占据男人们的心思，到了一定的年龄段他们

就希望获得一定的职位，拿到一定的薪水，或是获得各种认可。事实上，一份对将近300万自然死亡者的死亡证书所做的研究表明，男人在生日前的一星期里比在一年中其他星期里更容易死亡。这项令人吃惊的发现在一定程度上表明，那些将生日作为盘点他们事业成就重大时刻的男人，如果发现自己并未达到预期的目标，会承受如此之大的压力，以至于连他们的性命都深受其害。

对男人来说，整十的生日似乎是尤为重要的衡量成功的尺度。如果他们在接近这些整数年龄的时候却没有出现任何期待中的成就迹象，他们的家人可能就会开始在他们身上发现抑郁、对工作丧失兴趣甚至于绝望等症状。反过来呢，如果他们取得了比预期目标更大的成功，他们可能就会想要——并乐于——举办一个盛大的50大寿宴会。大家不妨想一想，有多少女人，就其对年龄的态度而言，办过盛大的50岁聚会？有多少女人想要办呢？

目标、游戏和内疚

对成就的需求好像在成年人中是很普遍的，不论是男人还是女人，就像孩子们都喜欢争强好胜一样。让蹒跚学步者去跑、去够、去抓的动力在成年人身上同样发挥作用，那就是让我们不断地给自己增加砝码。然而在取得成就的道路上，甚至在功成名就之后，男人和女人遇到的压力却往往大不相同。

男女之间的一个不同之处是关于竞争的。从记事的时候起，男孩就被教会了游戏的竞争规则。他们在一起就常玩这样的游戏，分成两伙，为争夺一棵树、一个山头或是一个秋千而发动一场“战争”。大人鼓励他们参加有组织的棒球队和童子军。人们告诉他们一定要公平竞争，但是要争取胜利、胜利再胜利——他们的团队在指望他