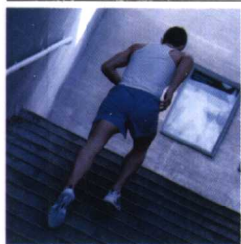


生活技



能丛书

# 应对压力



Relationships

Parenthood



Communication



Exercise



Relocating

Demands

Downshifting



Employment

Retirement

Relaxation



菲利普·戴维斯 著 傅乐峰 译

上海科学技术出版社

生 活 技 能 丛 书



# 应对压力



菲利普·戴维斯 著  
傅乐峰 译

上海科学技术出版社



A Dorling Kindersley Book  
www.dk.com

Original title: THRIVING UNDER  
PRESSURE

Copyright © 2003 Dorling Kindersley  
Limited, London

Text Copyright © 2003 Philippa Davies

### 图书在版编目 (CIP) 数据

应对压力/戴维斯著;傅乐峰译. —上海:上海科学技术出版社, 2003.7

(生活技能丛书)

ISBN 7-5323-7047-X

I. 应… II. ①戴…②傅… 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(2003)第027716号

生活技能丛书

应对压力

编 著 者: 菲利普·戴维斯

译 者: 傅乐峰

责任编辑: 何丽川

出版、发行: 上海科学技术出版社

地 址: 上海市瑞金二路450号

承 印 者: 东莞新扬印刷有限公司

出版日期: 2003年7月第1版第1次印刷

印 数: 1-10 000

定 价: 15.00元

版权所有·不准翻印

# 目 录

## 5 引言

## 认识压力

## 6 对压力的定义

## 8 发现压力积极的方面

## 10 分析压力的起因

## 12 了解压力是如何导致压迫的

## 14 认识压迫

## 16 提高抗压迫的能力

## 18 评估你的压力大小



## 做好应付压力的准备

- 20 克服烦恼
- 24 建立你自己的支持系统
- 26 保持井然有序
- 28 提高管理时间的能力
- 30 锻炼以增强适应性
- 32 均衡饮食
- 36 学会放松



48 处理自我加压

50 应付日常事务

## 应付重大的生活变化

- 52 理解变化
- 54 适应为人父母的角色
- 56 应付工作的变化
- 58 考虑移居异地

60 搬家

62 处理亲友的丧亡

64 应付分手

68 评估你处理压力的能力

70 索引

72 致谢



## 处理每天的压力

- 38 对他人请求的反应
- 42 处理冲突
- 44 对付吹毛求疵的行为



---

## 引言

每个人都会在生活中某个时期感受到压力。当你把压力视为一种挑战并且很好地去处理它时，它就能被转化为一种动力和激励。只有过度的压力才会导致筋疲力尽、健康恶化或精神压抑。《应对压力》一书，将帮助你了解压力的来源、压力对你的益处以及压力在什么情况下转变为压迫。如何在心理和生理上武装自己，使自己在压力下做到最好；如何避免焦虑，面对生活中的重大转变诸如搬家、丧失亲人或为人父母等，本书向您提供了切实可行的建议。本书有大量的实用练习、要点提示和问题解答，保证你不只是在压力下学会生存，更重要的是在压力下获得成功。



# 认识压力

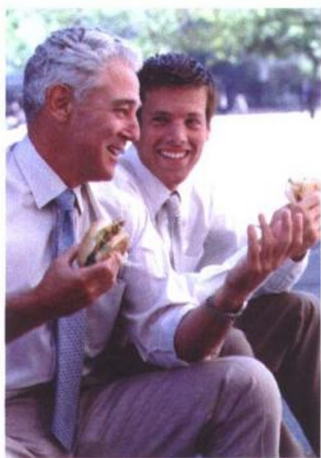
如果能够很好地运用压力，压力就能够助你成功。了解压力的起因，正确判断何时你停步不前并感受到压迫。

## 对压力的定义

压力可以是一种驱动力。当你有了欲望或出现紧迫感的时候，压力就随之而来。通过了解压力的构成和你对压力的反应，可以评估你是否需要更有效地运用压力。

### 什么是压力？

压力有很多种形式。它可能来自于别人或环境，也可能来自于自身。一个人需要同时扮演多种不同的角色，比如父母、伴侣、儿子、女儿以及老板；有时，人不得不面对挫折和变化。当你工作达到极限时，压力就会产生；一些重大的变化，如搬家或丧失亲人，也会造成很大的压力。压力是会积累的，因此，一系列小的事件会造成压力明显增加。



### ▲ 休息片刻

如果你想在工作中取得进步，安排适当的午餐休息时间是非常重要的。离开你的办公桌，哪怕只是短暂的片刻，也会使你整个下午精力更旺盛，注意力更集中。

## 对压力的反应

每个人对压力的反应是不同的。对一个人来说是一种挑战的东西，对另一个人来说可能是一种巨大的压力。一个人对压力的反应，取决于他的生活方式、社会背景和职业背景、年龄、文化、性别、教育和遗传因素等。一个人的精神状况和身体健康情况，也会对他所感觉到的压力大小产生影响。

### ▼ 了解对压力的反应

如果压力运用得当的话，它可以使你获得巨大的成功，反之，如果不能妥善处理好压力，就会导致消极反应，使你变得更加脆弱，更加紧张。



### 重点

- 承受压力是现代生活的一个部分，因此学习如何在压力中发展是非常重要的。
- 为了让压力为你所用，你也许需要重新审视你对压力的反应方式，并学习对付压力的办法。

### 了解压力的级别

#### 压力的级别

#### 例如

小

短时间的刺激，如在酒吧里坐在一个烟鬼的旁边，或在火车上听很响的音乐

中

重要的场合，如参加面试、发言或处理工作中的矛盾和冲突

大

特别重大的事件，如亲人去世、患重病或失业



## 发现压力积极的方面

众所周知，压力能够刺激人的身体和头脑，产生一系列影响。了解压力如何最大程度地提高你的成绩和创造力，增强自信心，促进健康。

### 激励人取得成就

事实表明，限定时间实现一个目标对人很有促动力。当你只有有限的时间时，你就会集中所有的注意力在任务上，长时间地集中精力，最有效地安排行动。当你全身心地投入到一个项目去，亲自经历你所做的一切，你会逐渐喜欢上它，你的业绩也会提高。一定的压力会使你感到精力充沛，并能保持较长一段时间。如果压力很好地保持在一定的可控制的水平，它将激励你在较长的时间里做出高质量的工作。

### 找到创造性的解决方案 ▶

和别人一起攻克难题会促动你改变已有的思维定势，从而产生创造性的解决方案。

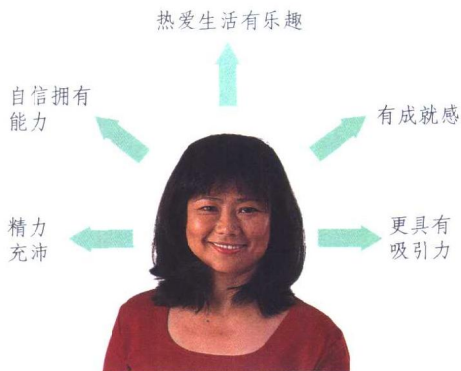
### 文献资料

研究表明，对压力有良好反应能力的人往往饮食良好，经常锻炼身体，有多种爱好和兴趣，能得到家庭强有力的支持并拥有良好的人际关系。

准妈妈要求在婴儿诞生前装修好房间

设计师千方百计寻找各种办法来节省时间





### ▲ 培养自信的气质

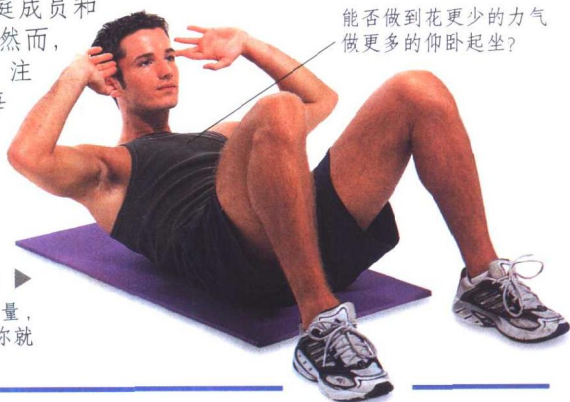
有压力的环境可以帮助人们了解到自己是多么地足智多谋。在压力中获得成功的经历越多，你就会越加自信和越加富有权威。

### 改善状态

压力就像兴奋剂一样，它增强了你的意识活动，并使得你对发生在你身边的事情变得更加敏感。在适当的压力下，你吃饭更香，更喜欢锻炼，更加欣赏生活中的真善美了。你会发现自己的睡眠质量更好，性生活质量提高，与家庭成员和朋友的关系也更加融洽。然而，在面对压力的挑战时，注意切勿让压力过度。每个人都需要在抵抗压力之后得到休息，因此，需要经常给自己放松。

### 感觉强壮 ▶

经常性的锻炼能增强你的力量，提高你的耐力。你越强壮，你越能驾驭好压力。



### 建立自信

经历压力并很好地驾驭压力能促使你发现自己的能力，从而能提高你自我肯定的程度。当你经历了类似的挑战，你就会对自己的能力更加自信。经历了在压力下生活的一段时间以后，回想一下自己是如何处理好压力的，给自己一些表扬。记住你感受到的成就感，以后若有压力来临时，回忆一下你的成就感，有助于你保持高度的自信。

### 重点

- 如果你有很长时间没有锻炼了，那么请循序渐进地进行运动。

## 分析压力的起因

工作、人际关系、生活中的重大事件以及每天的琐事都会带来问题。识别你的压力的基本来源并很好地控制它们，以防止焦虑产生并转化为压迫。

### 重点

- 认识你的极限：当意识到你需要放缓步子时，你就停下来休息一下，缓解一下压力。

“当工作是一种乐趣时，生活就是一种快乐；当工作是一种义务时，生活就变成了苦役。”

——高尔基

### 认识工作压力

通讯技术的发展、激烈的竞争、工作的变迁，意味着当今时代工作更具有不稳定性和不可预见性。当工作量增加、员工需要承担更多的压力以获得更大的工作业绩时，许多人发现他们在不断延长工作时间，以在规定的限期内完成任务，达到更高的目标。许多人每天都要处理一大堆的电子邮件、电话、传真和面对面的交流，几乎没有时间做自己的工作项目。压力的另外几种来源包括了过高的资历要求、工作性质和范围不清晰或害怕犯错误。

### 提高技能

在工作领域内，要跟上技术发展的步伐，提高工作技能，以避免有落后的感觉。

学习新的软件程序



## ▼ 分担责任

如果一个家庭具有分工合作的精神，每一个成员都能作出自己的一份贡献，那么，家庭生活的压力就会大大地降低。

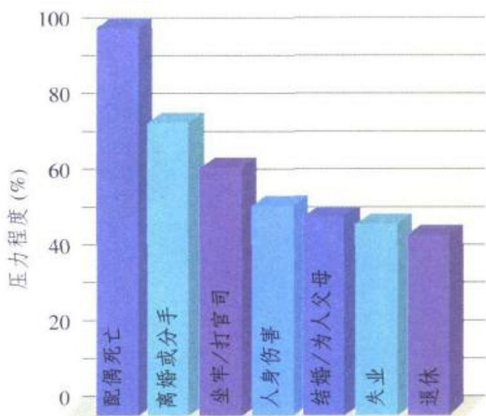


## 扮演多个角色

引起压力的一个普遍原因是企图立刻完成多种不同的角色要求。既要迎合别人的需求，又要安排自己的个人生活，结果使你在各个方面都感到紧张。那些承担过多角色的人是那些要照顾老人、孩子、持家甚至还需要谋求自己职业发展的人。朋友们向你提出太多的要求也会增加你的压力。如果你觉得负担太重，那么就和你亲近的人一起讨论这个问题。如果你压制自己的情感，你会感到受压迫，产生怨恨。

## 审视生活的压力

现代生活的压力有很多种，在短时间内经历多种困难的事，会增加压力的程度。经济问题让你烦恼，同时又身患疾病或受到人身伤害，加上与亲人、朋友或邻居不和睦，这时，你的烦恼的程度就会显著上升。你对可能会发生在你身上的事情了解得越透彻，你就越容易事先为这些事情做好准备。



### ▲ 压力最大的生活事件

研究表明，配偶死亡位于生活中压力最大的事之首。即使是好事，如为人父母，也可能导致巨大的压力。

## 了解压力是如何导致压迫的

当压力积聚到一个很高的程度时，它变得难以应付并可能导致有害的压迫。通过学习人体是如何对压迫作出反应，以及压迫是如何影响人的行为来提高你对它的认识。

### 认识压迫

压迫是人类和动物共有的反应。当人们遇到了难以对付的事情挑战时，压迫就产生了。有“压迫研究之父”称号的澳大利亚学者汉斯·谢耶，在20世纪30年代开创了关于压迫产生的条件的研究工作。他把压迫定义为人体的一种“对任何要求的正常反应，不论这个要求是令人愉快的还是令人不愉快的。”今天，大家已经知道，个人的性格和压迫产生的环境也会影响个人处理压迫的能力。压迫经常会引起焦虑，产生一系列生理和心理反应——实际上两者是密不可分的。

### 防止压迫产生 ▶

如果朋友或家人说你压力太大了，听听他们的看法。如果你想防止压力转变成压迫，你也许需要他们的帮助。

### 重点

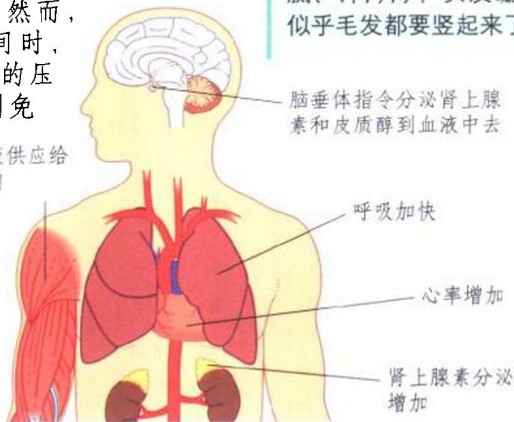
- 如果你想大笑或大哭的话，就尽情地宣泄吧。因为你的情绪得到释放，你也就发泄掉了那些可能会转变成压迫的能量。



## 生理反应

当你发现自己处于有压力的状况下时，你的身体就会发生一系列生化和生理反应，使你时刻准备行动。通常这种行为被称为“反击或逃避”反应。这种行为是短暂的，当感到威胁消失时，身体又重新恢复到平衡的状态。然而，当压力持续一段时间时，身体就会做出对持续的压力的反应，产生抑制免疫系统功能的化学物质。

血液供应给肌肉



## 文献资料

在极度压迫的情况下，皮肤中的血流被转移去支持心脏和肌肉组织，身体的反应是皮肤变得冰冷、滑腻、汗涔涔，头皮绷紧，似乎毛发都要竖起来了。

## 认识身体对压迫的反应

压迫引起的生理症状会影响整个身体，特别是心脏和呼吸系统。如果在一段相当长的时间里经常产生压迫，它会严重危害身体健康。

## 自我激励

当感受到压力时，用下面的话来帮助你，避免使用一些不好的处理方法。

“我有足够的 ability 生活下去。”

“吸烟、酗酒和吸毒不能解决任何问题。”

## 改变传统的行为方式

当压力变成压迫时，许多人会改变他们的行为方式去应付压力。开始，他们长时间地一人独处，因为他们感到疲倦和压抑；或者他们会去寻找伙伴，每天晚上去参加社交活动以逃避心中的问题。如果人们告诉你你变了，或者你发现自己变了，问问自己为什么。如果你的注意力或记忆力下降，脾气变得暴躁、易怒、冲动、多愁善感、冷淡或悲伤，注意这些都是压迫的常见症状，要及时加以纠正。

# 认识压迫

对待压迫，每个人的反应是不同的，有些人就比别人容易对付这些问题。思考一下你是否正好有这些常见的生理和心理症状，判断你是否需要更有效的方法去对付压迫。

## 重点

- 请留意你的情绪是如何影响你和你身边的人的。

## 解读情绪的信号

极度压迫的情绪症状包括痛苦或焦虑、恐惧、压抑、愤怒、食欲紊乱以及自我贬低。古怪的行为、善变的情绪、压抑、丧失幽默感和犹豫不决是最为常见的信号。如果你对个人的外表、他人以及你以前喜欢的活动不再感兴趣，你就要引起注意。行为的改变也会使得你和朋友及家人之间关系紧张。如果你注意到了压迫的症状，就休息放松一段时间，增加睡眠时间，采用一些控制压力的技巧，或者改变一下生活方式。这样，你就可以变得更加抗压。

经过兴奋的一天后，记录自己的情绪



## ▲ 记录你的感受

在承受压力的时期，每天记录你的感受。这样，你能很好地控制自己的情绪，并能注意到向有害的压迫转变的信号。

## 找出短暂的放松办法

为了暂时地解除压力，许多人都求助于“错误的朋友”。香烟，根本无法使你情绪平静，它含有尼古丁，是一种兴奋剂，有长期的副作用，容易引起痤疮、心脏疾病和呼吸系统疾病。咖啡因是一种兴奋剂，它刺激肾上腺，有长期的副作用。酒精可以在短时间内让人放松，但时间一长，它反而降低人体抗压的能力。

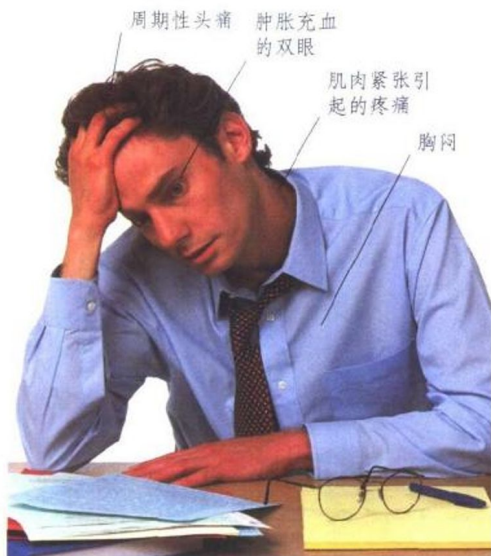


## 远离“错误的朋友”

糖、酒精、咖啡因和尼古丁是不健康的“情绪增强剂”。如果滥用，会增加你的压迫感。

## 发现生理症状

压迫的特定生理症状包括可以威胁人生命的高血压和心脏病，稍轻的生理症状包括失眠、溃疡、头痛和消化系统紊乱如急性肠炎。睡眠失调、长期疲劳感和皮肤病如湿疹、痤疮也是常见的症状。极度的压迫还会导致性功能衰退甚至阳痿。当然，所有这些症状，除了压迫以外，还可能有其他的原因引起。任何疾病复发或出现严重的健康问题，都需请医生进行检查。



### ▲ 感受压迫对生理的影响

压迫会产生紧张性头痛，有时候要到一件引起压迫的事情过去了很长一段时间后才会出现。紧张还会导致周期性的疼痛。

## 案例分析

**姓名：**克里斯  
**问题：**把自己精神上压得太紧



**目标：**放松和享受生活

克里斯是一家大型商业公司的执行总裁，工作业绩对他来说显得特别重要，这使他有实现了自我价值的感觉。克里斯的工作节奏非常快，他对那些工作节奏缓慢的同事没有耐心。人们经常告诉他工作太卖力了，而他没有时间来放松自己。克里斯感到胃痛得厉害，经诊断是得了胃溃疡。他接受医生的建议，休了一个长假。多年来他第一次彻底地放松了，他决定保持这种感觉。回到工作岗位以后，克里斯把工作的重心和精力转移到人际关系上来，并寻找更加具有创造性的、轻松的娱乐方法来帮助建立他的自我价值。他果断地削减了自己的工作任务，这样他每天都有空余的时间。现在克里斯从容地应付着压力，并且找到了生活的满足感。

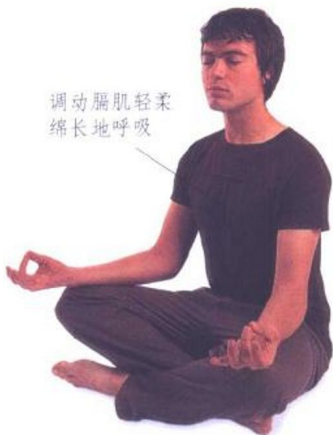


## 提高抗压迫的能力

有些人处理压力的能力特别强。让我们看一看这些被生理学家称为“强硬的人”的例子，他们生活平衡，重视当前，具有很强的目标感。

### 过一种平衡的生活

想要很好地抵抗压力和驾驭压力，维持生活的平衡是非常重要的。因此，无论你的工作是多么引人入胜或者工作是多么地苛求，你都要留出放松的时间——别感到内疚——这才是最根本的。适度的锻炼是有益的，前提是不要太过火；充足的休息和健康的饮食也是有益的。确认你也能很好地维持自己的需求和别人的需求之间的平衡。如果你觉得自己的利益被忽视了，必要时你要维护你自己的利益，说出你个人的要求和感受。



### ▲ 平静下来

几个世纪以来，冥想被认为具有减轻压力的作用。冥想的目的是获得一种宁静的意识状态，其好处是使思维更清晰，注意力更集中。



### 勾勒你自己的未来

那些认为命运由天注定的人总是求助于预测来发现生活的答案，而不是自己承担起责任。

### 受控的感觉

根据心理学家的说法，那些认为命运掌握在自己手上的人，比那些认为命运由天注定的人能够更好地对待压力。那些认为努力和执着能够获得成就的人，就是那些所谓的有内在的“控制场”的人。这种类型的人喜欢自己采取措施去解决问题，把成功看作是设计的结果而不是运气的结果。那些相信生活受制于外部因素的人具有外部的“控制场”，这些人缺少自己解决问题的主动性，喜欢把困难归咎于命运或者他人。