

Mc
Graw
Hill

Education



有效消除压力的计划和目标
100余种应付压力的对策和方法

所有正在压力之下苦苦挣扎的人,都应该购买本书,并随身携带。

——波士顿大学心理学教授 大卫·巴罗

减压

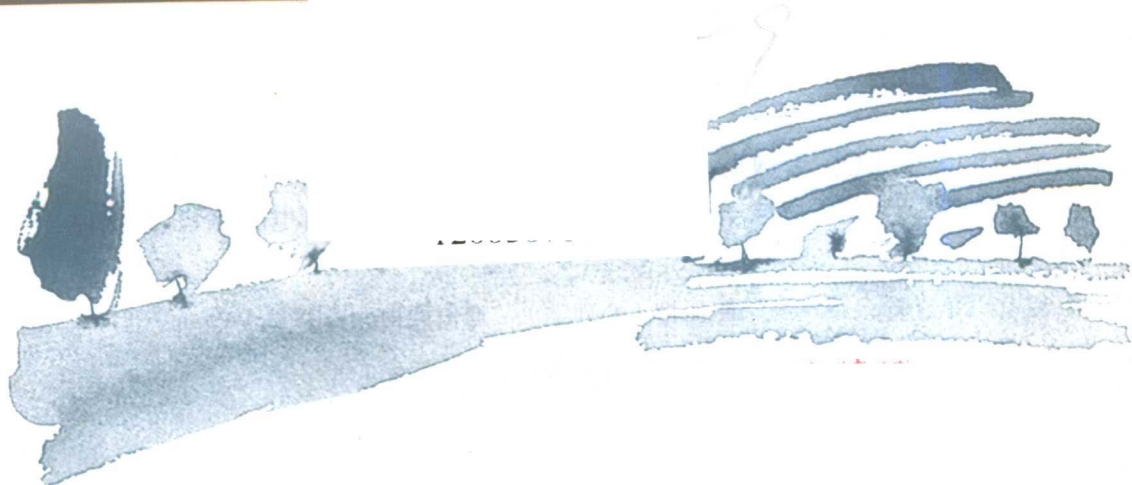
献给忙碌者的礼物

Stress Management
for Busy People

【美】凯洛·涂金顿 著
朱颖 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



减压

献给忙碌者的礼物

Stress Management
for Busy People

【美】凯洛·涂金顿 著

朱颖 译

人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减压: 献给忙碌者的礼物 / (美) 涂金顿著; 朱颖译. 北京: 人民邮电出版社, 2003.12
ISBN 7-115-11887-6

I. 减... II. ①涂... ②朱... 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 096092 号

减压——献给忙碌者的礼物

著 (美) 凯洛·涂金顿

译 朱 颖

责任编辑 张宏巍

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

读者热线 010-67129326

北京汉魂图文设计有限公司制作

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 720×980 1/16

印张: 13.25

2003 年 12 月第 1 版

字数: 157 千字

2004 年 1 月北京第 2 次印刷

著作权合同登记 图字: 01-2002-5884 号

ISBN 7-115-11887-6/F · 482

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

Stress Management for Busy People

ISBN:0-07-065535-9

Copyright (c) 1998 by Carol A. Turkington.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Posts and Telecom Press.

本书中文简体字翻译版由人民邮电出版社和美国麦格劳·希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

著作权合同登记号：图字01-2002-5884号

译者的话

人类健康的头号威胁极可能不是癌症或心脏病，而是压力。个人承受的压力强度正不断增加，长期压力的影响层面日益深广。波士顿大学焦虑与相关疾病研究中心长期致力于压力、焦虑等相关问题的研究，试图为这类棘手难缠的病症提出有效的治疗方式。他们认为：压力本身不会对人造成伤害，对人造成伤害的是人们对压力的反应。

该研究中心相信，通过有效且简易的心理矫治，当事人的压力或焦虑可以得到缓解，相关病症也会好转。在这一过程中，人们可以通过学习新的观念和做法，改变个人的生活步调。在看似一成不变的情况下逐渐内化转变，在人们熟知这些做法，并且发觉受益良多之后，这些方式便会成为他们日常生活中的一部分。

本书中有很多实用的建议，有助于读者快速地认识和解决问题。通过阅读本书，读者可以在极短的时间内认识压力的来源，学会消除压力的技巧和方法，学会放松、减缓焦虑和平息愤怒。这本有趣而简洁的手册会告诉读者如何快速有效地减少在公司、家庭或学校所承受的压力，帮助读者镇静、冷静、平静下来，进行自我控制。

本书从以下几个方面，围绕着“保持平静和享受生活”这一主题进行了深入阐述：

- 饮食和压力——自由而毫无焦虑的饮食
- 孩子和压力——如何处理孩子从染头发到“糟蹋”身体这样一些问题所引发的矛盾
- 催眠和压力——无需安眠药片，通过自然方法解除压力
- 消除消极思想，它们会把你的每一次机会变成失败
- 不要带着杀死同伴的愿望去上班
- 消除财务压力的五个步骤

- 减轻压力的最佳运动方式
- 掌握放松技巧，在任何有压力的情况下保持放松
- 制定控制压力的计划与目标
- 为实现新目标而设定准则

本书作者凯洛·涂金顿是一位心理学和健康学研究领域的专家，已编写15部畅销书，如《温柔女白领》。同时她还是《纽约时报》等著名刊物的特约撰稿人。

本书的序言作者为大卫·巴罗，他是波士顿大学压力与焦虑相关问题研究中心主任，同时也是波士顿大学心理学教授。

本书的繁体版《大忙人轻松管理好压力》已是港台地区的畅销书。

英文版序言

人们已经意识到，新千年中对人类生存与健康威胁最大的不是癌症，而是压力。目前，压力增长的速度已经超过了社会前进的速度。各种隐性压力的范围之广、程度之深正在逐渐被人们认知。比如，我们已经知道，压力，尤其是焦虑与绝望的情绪，使人容易患上感冒，而且饱尝压力之苦的人患感冒后的症状要比没有压力者的症状重得多。在患有癌症的人群中，承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗，死亡率也更高。据最新研究发现，人脑中与认知和情绪有关的机能，如记忆，非常容易受到压力的伤害。

由以上种种原因可知，在繁忙的生活中，控制压力已成当务之急。与寻求富足与安乐相比，控制生活中的压力更加重要。因为，如果精神与肉体遭受压力的摧残，人就无法快乐地工作，无法享受富庶的生活、也无法维持融洽的人际关系。

在波士顿大学压力与焦虑相关问题研究中心工作时，我们基于人类日常行为研究了压力、焦虑及相关的问题，旨在为这种无序的混乱状态寻找一种更有效的解脱之道。虽然压力问题不会直接杀死一个人，却可以诱发各种致人于死地的疾病，从而使人们的生活蒙上阴影。我们曾亲眼看着一些人听任压力发展，最终失去调节能力。或者，虽然能够调节却遭遇巨大困难。我们的结论是，通过学习一些新的理念与方法，调整生活的节奏，人们完全能够克服压力与焦虑感。这种简洁的心理疗法后来被证明是行之有效的。但是，所有的改变都是循序渐进的，当人们从变化中受益后，更要持之以恒，把新的理念与方法纳入日常生活轨道，使其变成新的生活方式。

现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间试验我们的理念与方法，有些人甚至根本就不相信这些办法是有效的。而现在，凯洛·涂金顿把最新的关于缓解压力的精华方法融汇于本书中，任何肯抽出几分钟时间来阅读本书的人都会从中受益。涂金顿女士多年来一直致力于将边缘心理学理论

发展成可直接用于实践的大众化方法，她在指导人们消除压力方面成绩卓著，这一点我的许多朋友都有目共睹。所有正在压力之下苦苦挣扎的人，即我们当中的绝大多数人，都应该购买本书，并随身携带。然后，每天至少抽出一点点时间，阅读一下每章开头几页列出的方法与建议。这些方法与建议是每章内容的精髓，对读者非常重要，意义非凡。

大卫·巴罗博士

波士顿大学压力与焦虑等相关问题研究中心主任

波士顿大学心理学教授

英文版前言

闹钟不响了；原本干干净净的衣服却在储藏室的地板上堆做一团；狗把比目鱼软垫给吃了，猫又在你的床上大吐特吐；洗碗机冲它的一个垫圈发起了威风。早餐桌旁，女儿嚷着要烘烤苏打水，因为她想做个小火山玩玩……你简直精疲力竭了。该上班了，路上又因故绕行，而当天阴起来时，雨伞却忘在起居室的桌子上了。

还不到上午7点，你的血压已经直线上升，快要失控了。上班了，一份重要文件却找不到了，而此时秘书正在提醒你——桌子上有一张条子，说一个叫迈克·华莱士的人打来电话，要和你商量一下你做的一份投资计划书。

压力！眼皮直跳，胃痉挛，脸色涨红，这一切像个巨大的碾磨机，你的控制力瞬间化为齏粉，再也忍不住了。这种情形随处可见，你无处可逃，因而健康每况愈下。但事实上，真正起危害作用的不是压力本身，而是人们自己赋予了压力危害人体的力量。

我们知道你忙，没有时间仔仔细细地读完本书中有关压力的细节性文字。所以本书针对这一点进行了特别设计。作为“献给忙人”丛书中的一本，本书以令人耳目一新的面貌呈现在你眼前，它言简意赅，通俗易懂。如果你只是对如何通过冥想来消除压力感兴趣，那就没有必要通读全书，本书为读者避开扰人的关于“为什么冥想会对压力起作用”的探讨，直奔主题提供了方便。这就是本书的一大特点：“方便读者”。读者既可以把本书当做快餐式的参考，也可以当做一本有关控制压力的详细指南，这一切均取决于读者的兴趣与目标。

在社会大踏步迈入新千年之后，人们所面临的当务之急就是学会如何应对压力，或者说直面焦虑。本书的主题就是帮助读者迅速掌握这方面的技巧，迎接挑战。

读者只需要很短的时间就可以迅速汲取书中的精华，并学会：

- 识别压力
- 学会放松
- 使大脑思维活跃
- 降低心率
- 减轻头痛症状
- 学会新的呼吸方式
- 摒弃消极的自言自语
- 变得更积极
- 克服焦虑和恐惧
- 合理安排时间
- 通过合理饮食抑制压力
- 通过锻炼消除压力

总之，通过阅读本书，读者可以了解到：节省时间的秘诀、方法和许多宝贵的建议，这些均有助于减轻压力。

但是记住：虽然可以从本书学到许多消除压力的方法，却不一定都要进行尝试，原因是没有人有那么多的时间。根据不同的生活方式，选择对你最有意义的方法。或者，把所有方法都积攒起来，留待清闲安静的时刻，慢慢地品味与感受。

导 读

读者可以根据下面的介绍阅读本书,或者从一章的章名页跳到另一章的章名页,跳跃式地阅读。本书结构大致如下。



要点提炼

每章都以“要点提炼”开始,这是第一站,无论读者是治疗压力的心理专家,还是压力过大的普通人,都不能错过这部分内容。要点提炼是每章内容的精华版,对其所在各章进行了精彩的总结,读者可以从这里了解每章大致的构成,并决定自己的取舍。

为方便读者阅读,要点提炼中为每部分内容在各章中的具体位置,以页码的形式进行了标注,读者可以直接找到自己感兴趣的内容。



习惯与对策

贯穿全书的“习惯与对策”都是一些省时省力的减轻压力的小窍门。对这部分内容,即使是心理治疗专家也不应忽视。它包括了关于减轻压力的各种方法、诀窍、技巧,并帮助读者制定了控制压力的计划。



快速释放压力

这部分内容穿插于全书之中,教给读者一些快速释放压力的技巧。



注意

生活中无论做什么事情，其方式总会有正误之分。而在减轻压力的诸多方法中，使用不当，反而会伤了自己。“注意”提醒读者注意危险区域（比如，患有心脏病的读者，在没有向医生征询建议的情况下就不应贸然尝试一些锻炼方法）。



定义

“定义”灵活地穿插在行文之中，对一些陌生的词汇进行解释。这样读者在接触这些陌生词汇时，马上就可以知道它们的意思。

循序渐进

循序渐进

本书中提到的有些方法需要细致地执行，并要持之以恒（如练习呼吸的方法）。这部分内容以“循序渐进”的条状标志出来，读者很容易识别。



接下来是什么

在每章末尾都有一个“接下来是什么”的版块，这部分内容简单介绍了下一章所要阐述的知识。

本书中有许多类似形式的边注，或者其他在页边空白出现的内容。

准备好了吗？现在，拉过一把椅子，坐下来潜心向这位再好不过的心理专家寻求解除压力的最好办法——在你没有被压力打击得露出白发之前！

目 录

1 压力对人体的影响	1
压力与人体	4
压力的类型	7
压力与疾病	8
压力与人的心脏	9
压力与人的免疫力	10
压力与人的消化机能	11
压力与人的结构	11
压力与人的皮肤	12
压力与人的行为	12
积极地思考	13
2 认识自己所承受的压力	15
两种类型的压力	17
压力来自何处	20
做个压力日志	25
如果今天是星期二，那我一定会感到很压抑.....	26
你是否处于崩溃的边缘	28
太晚了！我已经崩溃了！	30
检测压力水平	30
3 消除压力的一般方法	35
控制压力的一般方法	39

怎样判断自己是否做得过火了	41
他人对你施加压力了吗	43
重要人际关系	44
孩子与压力	45
一切取决于你自己	45
生物反馈法	45
 4 消除产生压力的思想和行为	49
个性	53
检测形成压力的个性	53
信念	55
不现实的期望和压力	56
进行控制	57
重新振作	58
控制事态发展	59
扭曲的和消极的思想	61
思想意识	62
预测压力	65
不要过分依赖对他人的期望	65
控制不确定因素	66
消除抑郁情绪	67
支持体系	68
 5 工作中的压力	69
工作压力令人窒息吗	75
审视压力	75
制定征服压力的行动计划	76
分派工作	78
控制意识	79

平衡工作与休息	81
消除工作中的环境压力	81
对付失眠	88
交通压力	89
轻轻松松出差	90
 6 家庭中的压力管理	 93
家务劳动	97
清除杂物	99
休息一下	100
消除孩子的压力	101
日常工作	102
整理家务	102
寻找自己的空间	103
消除财务压力	104
嗞 嗞 嗞	105
简化生活	106
 7 放松自己	 109
放松是怎样减轻压力的	112
放松：第一步	114
倒数放松	116
冥思	117
想像	118
自我催眠	119
其他放松方法	121
 8 通过呼吸和伸展来消除压力	 125
深呼吸有益健康	129

焦虑呼吸	130
深呼吸	132
振奋精神的呼吸	136
通过伸展运动消除压力	138
何时以及如何进行伸展运动	139
9 饮食和压力	145
消除药物引起的压力	148
这种饮食不是秘密	151
影响情绪的食物	152
维生素	153
利用草药放松	155
控制压力的饮食	156
消除压力的饮食	158
10 运动	161
在科技化的社会中保持健康	164
通过运动消除压力	169
消除压力的十大运动	174
补充维生素	176
整理思绪	176
无需身体疼痛就能获得回报	177
11 综述	179
设定目标	182
控制压力的计划与目标	184
练习，练习，再练习	185
自我约束	186

附录 A 压力及抵御压力能力测验	189
附录 B 有关机构	195