

战胜心理问题丛书

Triumph over Psychological Troubles

Surmount Pressure

林嘉莉 著



战

战胜心理问题丛书
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

胜

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

压

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

力

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

战胜心理障碍
Triumph over Psychological Troubles

暨南大学出版社

战胜压力

林嘉莉 著

暨南大学出版社

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜压力/林嘉莉著. —广州:暨南大学出版社, 2003. 1
ISBN 7-81079-173-7

I. 战… II. 林… 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 (2002) 第 060223 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:编辑部 (8620) 85228986 85228960 85226521

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:恒伟电脑制作有限公司

印 刷:湛江日报社印刷厂

开 本:890mm×1240mm 1/32

印 张:5.875

字 数:150 千

版 次:2003 年 1 月第 1 版

印 次:2003 年 1 月第 1 次

印 数:1—6000 册

一套四册总定价:38.40 元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社营销部联系调换)

本书由香港钱可通财经出版社有限公司授权

暨南大学出版社独家在大陆出版发行

版权所有 翻印必究

前言

人生充满压力，或者说：“人生就是压力。”世界上，不会有毫无压力的人生。

人生由很多条件组合而成，但一切皆在恒常的变化当中。在变化过程中，我们原本应该获得的，却可能会失去；自己憎恶，很想远离的，却偏偏可能会走过来。在变化流转当中，我们要适应过来，这份适应的努力，便是压力。

生活在变化愈少的社会中，压力相对愈少。相反，在变化大的社会中，压力就相应增大。社会的变化，小变会产生小压力，大变会产生大压力。都市的变化甚速，都市人要承受的压力，比在农乡的人要多，虽然农乡的物质生活比较贫乏，但因为变化少，也较容易适应，贫乏带来的麻烦，早在意料当中，构成的压力也相对较轻。

面对压力，每个人的反应都不相同，如果对压力只是作消极的反应，就会使压力消磨个人的精力，使得很多人苍老、意志消沉，甚至生理上出现不少毛病：失眠、心跳、暴躁、冲动、健忘、害怕见人、口吃、处事畏缩，或是行为怪异。结果在人生旅途上，只会带来失败。有人甚至因为压力而杀人和自杀。压力的负面后果十分严重，绝对不容我们忽视！

相反，如果我们有积极面对压力的能力，压力反而可能变成生命的动力，使我们不会轻易满足于现状，而要不断向上，不断学习、求知，超越他人，创立个人的事业，创造财富，实现个人的理想，以压力作为动力去挑战个人的极限，因此而迈向成功。

压力的优点和缺点便如一页纸的两面，要使用哪一面，视乎

个人的选择。压力又如利剑，可以杀人自杀，也可以用来作有用的工具，如何运用，就要看你是否了解压力，是否能够面对压力、战胜压力。

只要你能够战胜压力、操控压力，那么你在工作上、事业上、感情上、人际关系上、财富的创建上、个人的体质上，都会是成功的强者。相反，如果你被压力压倒，你只会在工作上、在婚姻感情上、在事业上、在人际关系上，是一个失败者。

你要做失败者还是成功者，就要看你是否能够“战胜压力”。

林嘉莉



目 录

第一部分：生活就是压力

第1章 压力不可避免	3
第2章 压力指数	7
第3章 人人都在压力下	10
第4章 压力是双刃剑	15

第二部分：压力的祸害

第1章 压力影响生理与心理	23
第2章 食欲不振	25
第3章 失眠	29
第4章 头痛与偏头痛	31
第5章 心悸	33
第6章 沮丧感	36
第7章 工作的异常	38
第8章 恶梦	40
第9章 暴饮暴食	43
第10章 成瘾的嗜好	45
第11章 酗酒	47
第12章 健忘	49



第 13 章 生命的原动力·····	51
第 14 章 多姿多彩的人生·····	55

第三部分：承受不起压力的恶果

第 1 章 以健康为代价 ·····	59
第 2 章 精神萎靡 ·····	62
第 3 章 工作表现倒退 ·····	64
第 4 章 人际关系恶劣 ·····	67
第 5 章 家庭破碎 ·····	71
第 6 章 自杀 ·····	75
第 7 章 杀人 ·····	78

第四部分：战胜压力，自在人生

第 1 章 放下压力的包袱 ·····	83
第 2 章 战胜压力的好处 ·····	84

第五部分：要能战胜，先要面对

第 1 章 接受现实，面对现实 ·····	93
第 2 章 寻找压力之源 ·····	97
第 3 章 压力与爱·····	103
第 4 章 具体的压力·····	106



第六部分：与压力开战

第1章 认识自己·····	113
第2章 认识压力·····	114
第3章 以满足取代压力·····	116
第4章 用行动减轻压力·····	121
第5章 长痛不如短痛·····	126

第七部分：增强抗压的能力

第1章 变身成强人·····	133
第2章 体育锻炼·····	134
第3章 营养与调节饮食·····	141
第4章 生活习惯的改革·····	150
第5章 向朋友吐心声·····	154
第6章 团体的归属感·····	158
第7章 寄情工作·····	161
第8章 偶像巨星崇拜·····	164
第9章 发掘个人专长·····	167
第10章 缅怀过去·····	169
第11章 唱歌与跳舞·····	172
第12章 大笑大哭·····	176
第13章 放松的艺术·····	178

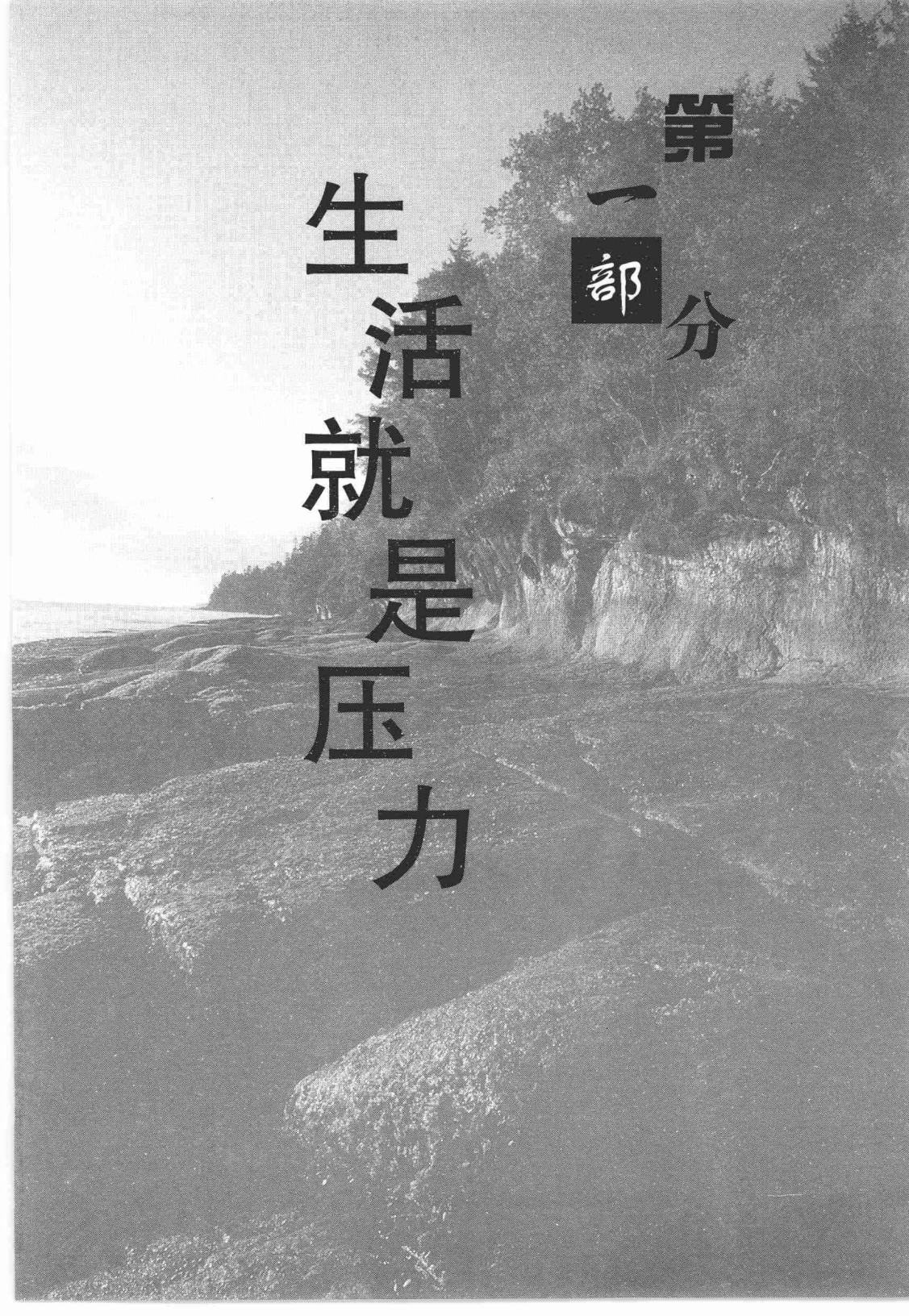
第

一

部

分

生活就是压力





第1章

压力不可避免

一 人可以创造命运

美国文学家爱默生曾经这样说：“凡人皆为其自身命运的创造者。”这句话听起来真美。我们这样渺小的自我，只是一个个凡夫俗子，竟然是自己命运的创造者，那真是太好了，真是太美妙了。如果我们能够创造命运，我们想要怎样的命运，又岂不是都可以创造出自己喜爱的命运？只要能够创造出我们自己喜欢的命运，我们还有什么要求呢？

站在传统宗教家的立场，尤其是基督教的立场来看，这句话却大有斟酌的余地。旧式的神学观念认为，我们作为人类的一份子，并不可能创造自己命运，因为我们都是被造之物，造物者是神，而且我们人类都犯了罪，如何创造自己的命运？我们真的没有这个资格。

可是，大智大慧的爱默生却是这样说。我们应该相信他说的话吗？

从历史的角度去看，人的命运的确可以由自己去创造。想一想，古往今来，无论是成就大业的人，还是失败、潦倒不堪的一群，他们都是依据自己的想法去行动。只不过，同样的一件事情，落到不同的人身上，要他们面对，要他们解决，要他们去响应（或是争取，或是要他们辛勤工作，或是有其他种种的要求），他们的反应便有所不同。有人利用这一个机会起飞突破，有人却因此倒了下来，一蹶不振。无论是因此起飞突破，或是一蹶不振，都是自己的选择，都是自己创造了自己的命运。

降临到我们身上的事情，要我们面对、解决、响应，或对不同的要求有所反应的，就是一种压迫我们的力量，是无形的，却是我们能够真真正正体会和感受的。这就是我们称之为“压力”



的东西。

不同的人面对压力带来身心上的影响，却是没有定性的。有些人面对其他人同样面对的事情，却好像没有这份受到影响的感觉，他们就没有压力可言。但当压力强得另外一个人无法承受之时，那就会使这一个人形成心理和生理上的疾病，也妨碍了他个人的自我实现。

二 妨碍创造命运的力量

压力的种类很多，在心理上的感受很接近，但具体的成因则各不相同，这些压力的来源，包括工作、感情、婚姻、家庭、人际关系、事业、经济、性爱、子女、疾病、迁徙，甚至思想。要把所有压力的来源，清清楚楚地列出，非常困难。人只要生活在一个环境当中，无论这个环境是兴奋开心的，还是不开心的，长久下来，都会形成压力。有些人主动去追求一些目标，因此引起压力。另有更多的人，是被动地不得不承受压力。

变化是重要的压力来源，外在环境出现了变化，或是我们的内心出现了变化，或是两者一同变化，压力都会产生，内心会出现不舒适的感觉。有些压力是长期的，也有不少是突然发生的。突然发生的变故，来得快，结束也快，但在当时来说，却可能形成非常沉重的压力。例如，一个深夜，你在高速公路上驾驶汽车，却忽然车轮爆裂泄气，四处无人，尤其是你身在辽阔的异国，更欠缺手提电话作紧急通讯设备，这一下子的压力，就会远远比日常生活中持续的某些压力大。

压力从我们出生开始，便已经降临到我们身上。每一个人在家庭中生活都会有压力，到学校求学有压力，成长以后离开家庭到社会上做事、恋爱、结婚、自组小家庭，直到死以前，种种危机都可能形成，好像疾病、与异性交往、转业、置业等等，都是压力的来源。压力是不可避免的事情。



譬如以家庭来说，家庭在大家的心目中，应该是个安居之所，舒适自在。可是，家庭里的人际关系及人事变化，尤其是分居与离婚，造成的压力便很大，亲戚朋友的生离死别、怀孕、搬迁、争吵、意外受伤、疾病等，皆是压力之源。

在工作上，无论是负面的解雇失业、离职、降职，或是中性的调职，或是应该是喜事的升职，或是工作形式或内容的变化，或是制度的改变，或是到了新的公司上班，或公司被其他公司收购，或是退休，也一样是压力。不要以为升职加薪就没有压力。很多人因为升职加薪，反而认为工作责任大了，要应付的问题多了，而感到压力，甚至因此承受不住而辞职，或是作出其他方面的不同反应。

三 压力有主观因人而异的因素

还有其他事宜，像破产、毕业、旅行、卷入刑事案件等，生活上任何变化都足以构成压力。对于未来，有一些未能确定的变量，时间还未到来，结果还没有揭开，压力就会存在，人们就会因压力而感到痛苦不安，直到事情尘埃落定，大家了解到大势，才会舒一口气，至少压力已经舒缓下来。

如前所述，同样的事情，对不同的人造成不同程度的压力。显然，压力并不是客观地独立存在的，而是有其主观的因素。当事人的性别、年龄、教育水平、社会背景、人生经验、办事能力、聪明程度、健康、体力、人际关系、家庭状况、宗教信仰等不同，同样事情的压力，便各有不同。例如，有虔诚宗教信仰的，认为人死之后，会到天父安排的安息之所，因而对亲人逝世，较能看得开，压力远比那些不知道死后何去何从的无信仰者要轻得多。又譬如有些人认为工作本身是苦差，他们之所以工作，只因为人人都要工作，所以自己也要一份日常的工作。因此，当他们失业的时候，压力反而较少，他们反而觉得起码有一



段日子可以轻轻松松地生活，可以静下来，可以休息，可以旅游，可以天天睡觉，或是自自由由、无拘无束。但对一些视工作如生命，工作给他们尊严，给他们希望，甚至是生活开支的来源的人，失业给他们带来的压力，便可能非我们能够想像。

有些人自身应付问题的能力较弱，所以承受压力的能力就比较弱。例如，教育水平低的人、人生阅历浅的人、年老体弱的人、欠缺经济独立能力的人，都是在应付压力时能力较弱的。亦有些人天性比较敏感，多愁善感，生活上承受压力的能力也比较差。所以，压力的强弱，明显取决于当事人的态度，尤其是他个人的价值观与人生观。有人样样事都很认真严肃，有人却可以对酒当歌，人生几何，天塌下来当被子盖。大家面对同样的事情，所感受的压力，会有很大的差别。

当人对一件事情愈紧张，这件事给他的压力就会愈大，例如，重视考试的学生，在试场上承受的压力，就远高过无心向学不想考试的学生。

总之，人只要生存，就会有压力出现。生活本身就是一种压力。但对压力的感受，却是因人而异。同样的事情，降临到不同的人身上，压力可以大，可以小，人人不同。但无论如何，压力都不可能完全避免。



第2章

压力指数

一 压力程度事事不同

在这个紧张的社会中，我们的生活、工作、感情、事业、金钱上，都可能会出现压力。不同的事，都会有不同的压力。譬如去看一场恐怖电影，一样会因为感受到那种恐怖气氛而有压力。只不过，看电影的人都知道电影是假的，并不是真正面对的问题，所以压力应该不会很大。但如果要他们在夜间很黑的地方步行，他们可能会感到真正的压力。

无论什么事情，只要是令人不安，都会产生压力。但压力因为是由不同事情产生，程度上就会不同。譬如单身一人在日间的田野走过，比起单身一人在夜间田野走过，所承受的压力便不同。不同的环境，不同的人，不同的遭遇，都会产生不同程度的压力。同一件事情，对甲可能产生很少压力，甚至毫无压力，但对乙却可能产生很大压力，甚至是极大的压力。压力是因人而异的。

二 压力指数

压力是因人而异的，不过，美国华盛顿大学就作过一个长时间的研究，找出了各种会构成压力的事情。这些事情的出现，都会对人构成压力。由于出现事情的压力程度不同，华盛顿大学更创建出了一个称为“压力指数”（Pressure Index）的指针，来显示不同事情的发生对人会产生不同程度的压力。压力指数由0至100，越高的指数，代表压力越大。以下是10种令普通人产生最大压力的事件和它们的压力指数：



序 号	事 件	压力指数
1	配偶死亡	100
2	离婚	73
3	分居	65
4	监禁	63
5	家人死亡	63
6	严重受伤或疾病	53
7	结婚	50
8	失业，被解雇	47
9	再婚	45
10	退休	45

从上表可以看到，不同事件的出现，虽然有喜有悲，但都会产生压力，而压力大多数都是在令人沮丧的事情出现后才会构成。开心的事，以上除了结婚之外，都很少会构成压力。

三 女性压力更大

华盛顿大学的研究更加指出，女性所承受的压力比男性更大。同样一件事情，对于女性来说压力指数会更高，譬如离婚，男性所承受的压力便不及女性所承受的压力大；家人死亡，男士们也较容易忘怀，而女士们却较容易耿耿于怀，构成较大的压力。

当然，这只是一般情况而已，个别女士可能比男士们更加坚强呢。



四 人生就是压力

由压力指数我们看出，原来人生中很多问题都会构成压力。这些问题有时是很难避免的，譬如家人去世、退休等等，更加是人生中必经的阶段，但却构成压力。

可以说在人生的旅途中，很多事都会使我们感受到压力。如果不去对抗压力，不去战胜压力，压力就会反过来战胜我们。