

朋友译丛



生活与情绪

〔美〕夏夫尔·马丁著 戴芳 赵京平 武国城 合译 工人出版社





生活与情绪

工人出版社

生活与情绪

〔美〕夏夫尔·马丁 著

戴芳 赵京平 武国城 译

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

通县曙光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：7.5 字数：150,000

1986年3月第1版 1988年3月北京第3次印刷

印数：66,471—126,560册

ISBN 7-5008-0185-8/B·19 定价：1.80元

译 者 的 话

什么是情绪紧张？情绪对人的身体健康、家庭生活以及工作效率有怎样的影响？情绪紧张有什么迹象？它能够被分析吗？它能够被预防或缓解吗？如果能，那么有哪些预防或缓解情绪紧张的理论和方法？

《生活与情绪》一书用心理学知识系统地回答了上述问题。情绪与人们生活、工作与身体疾病之间的关系已经引起越来越多的心理学家的重视，近年来已有相当的研究。这本书以通俗的形式，对这个复杂的问题做了系统的说明。

这本书告诉人们在家庭生活和工作中应当避免哪些情绪，指导人们在家庭生活中运用不同方法疏导各种情绪。它对人们在社会中的生存与发展极为有益，即使在国外象这种内容充实而又通俗易懂的心理学书籍也是不多见的。

本书在编译过程中曾得到一些同志的帮助，在此表示感谢。

献给《朋友译丛》的朋友们

——出版者的话

你是谁？芸芸众生之中，你扮什么角色？茫然混沌的大千宇宙，你的位置何在？当生命欢呼雀跃之时，你将赋予她多大的激情与魅力，开掘她多深的智慧与潜能？若干年后，当生命面临终点，在“人生价值”的标签上，你该填写什么样的答案？

也许人生最大的难题，莫过于古希腊哲人达勒斯所说的：“知道你自己！”

这被称之为永恒的“人生根底”问题，曾困扰、煎熬了人类文明史上不可胜数的思想家。为探求它的答案，哲学家、心理学家、文学艺术家们产生了不可遏制的冲动。这难以逃避的人生之谜，曾使他们疯狂、令他们惊奇，赐他们灵感、给他们痛苦。

带着这令人困惑的古老而现实的人生课题，《朋友译丛》以挚友的热情，同你步入一座座精巧的智慧之宫，一起追寻贤哲们的脚印，共同体味跋涉的艰辛，同时沟通心曲，以免路途失迷。

这是一场对精神世界的探索。

研究一个人不比研究整个人类容易。世界上没有两条相同的河流，人也同样不可以被复制，当然也不会有完全相同的思想意识和价值标准。因此，读了《朋友译丛》，请你不

要期望从这里得到人生的现成答案；不要期望从这里找到现成的人生规范。因为即使答案是正确的，也不能保证你没有失误。这里所提供的，仅仅是对人生困境直言不讳的展示；剖析的是人类行为的本质、动机和道德意识的特征；讨论的是一般人在做什么、想什么、渴望什么，以及不同的人走出困惑的不同道路。你也许与书中的人们有着共同的苦恼与徘徊，但至于如何到达理想的彼岸，则端看你的选择。培根说得好：知识本身并没有告诉你怎样运用它，运用的方法乃在书本之外。

由于历史的和阶级的局限性，由于社会政治制度、生活条件以及文化背景的不同，人们对人生问题的诠释理解会有差异，在某些方面甚至存在着本质的不同。但是，崇尚真、善、美，是绝大多数人所共有的心态。在这里，每个人探索的机缘和途径虽千差万别，但并不意味着完全相互排斥，倒往往能显示出他们各自独特的感受，独特的思考和独特的风格。或许有诸多人生的真谛未被他们所认识，或许有众多的观点我们难以接受。但作为一种探索轨迹，依然有它存在的价值。正如蜘蛛结网、蜜蜂采蜜能给人启示一样，我们通过审视、扬弃、吸收，亦可拓展思维的空间。

大海不排斥细流，才深而又广。马克思主义作为一种科学的思想体系，凝结着人类思想文化的全部精华，犹如百川归海、涤垢淘沙，终于汇成时代精神的主潮。《朋友译丛》将以马克思主义的立场、观点和方法博采众家之长，为我所用，这将十分有利于我们以全新的胸襟与眼界，全新的知识结构、站在历史的潮头，去开创崭新的人生！

目 录

译者的话

引 言 情绪紧张的类型 (1)

第一章 紧张的性质 (5)

紧张的生理学基础 (6)

紧张反应的心理学因素 (10)

潜在的紧张源 (13)

未被注意的紧张源 (14)

显而易见的紧张源 (17)

认识与紧张反应 (18)

情绪紧张与其他 (20)

第二章 紧张的征候 (27)

紧张与身体疾病 (28)

紧张的心理特征 (29)

全身无力和疲劳 (31)

紧张征候的变化 (34)

第三章	你对紧张的分析	(42)
	紧张的外部范围和内部范围因素	(44)
	紧张的分析	(49)
	分析的技巧	(56)
第四章	神经松弛——你的第一道防线	(62)
	放松练习的普遍规则	(67)
	放松练习的指导	(69)
第五章	紧张的预防——睡眠、运动、营养	(99)
	紧张、睡眠与休息	(100)
	紧张和运动	(108)
	紧张和营养	(118)
第六章	缓解工作中的紧张——自我安排	(138)
	时间要求	(141)
	轻重缓急的安排	(142)
	个人风格	(146)
	质量要求	(149)
	紧张程度	(150)
	抵抗力	(153)

情绪状态·····	(153)
环境问题·····	(156)
节奏和时间·····	(162)
第七章 工作中紧张的预防 ·····	(166)
第八章 缓解家庭压力 ·····	
家庭的职能·····	(180)
家庭发展阶段·····	(181)
家庭内部的交流·····	(182)
成功的家庭交流·····	(186)
为变化而奋斗·····	(189)
形成家庭支持系统·····	(194)
第九章 认知方式和紧张倾向 ·····	(198)
A型行为与B型行为·····	(204)
紧张倾向的个性·····	(210)
第十章 解决问题与恢复常态 ·····	(214)
恢复常态的十项要求·····	(214)
怎样学会克服紧张·····	(217)
结 论 ·····	(230)

引言 情绪紧张的类型

银行的出纳台前，等着存钱或取钱的储户排起长龙。出纳员熟练而迅速地为储户办理着手续。突然，缓进的长龙停顿下来，原来站在柜台前的那个商人取出一大叠现金，动作迟缓地填写着存款单。

于是，排在后面的加里·约翰逊轻声咒骂起来，怒气冲冲地用脚碾着烟头，又点上了另一只烟。加里身后的迈克·哈洛眼看要误了赴约时间也怒火中烧，但自知无可奈何，只好看着窗外。紧挨着迈克的珍妮·凯德维尔好象知道在星期五发薪日银行里一定人很多，所以并不着急，她调整了一下姿势，继续阅读随身带来的侦探小说。

加里、迈克和珍妮都在经历一个普通的紧张情境。人们每天都会遇到类似的情境，为什么反应竟如此不同？

有些人把紧张或应激看做是自身无法控制的外部力量。然而避开它是可能的，不能避开就得忍受。加里的行为说明了这种态度倾向，他认为全是那个商人的过错。

许多人能正确地认识到，在日常生活中紧张的情境是不可避免的，重要的是如何作出反应。加里很焦躁，迈克很平静，而珍妮则显得极轻松。这些不同反应同他们对自己、对社会的态度和信念有关，同时也是由他们的人际交

际性质、身体条件等等所决定的。许许多多复杂因素构成某人的紧张反应的个人模式。这种模式对生活影响重大。有的人如加里那样，表现出对紧张情境的不适应，但这种欠妥的反应是可以得到控制的。这本书提供了控制紧张的各种方法。

本书的第一章详细地讲述了紧张反应，说明生理反应是如何随判断而激发的，说明紧张才是我们如何看待事物的问题所在。

第二章描述了身体上、心理上和行为上的最常见的紧张迹象和症状。

第三章提供了有意义的控制紧张的第一个实际步骤。在这里，你可以着手进行紧张分析。这一章还论及有助于你解释自己紧张行为的多种技术。

第四章谈了一些如何去做的建议。谈了通过放松练习，帮助减轻身体上的紧张症状。

第五章说的是抵抗力问题。在这一章里，你将学会如何通过适当的睡眠、运动和营养来增强你对紧张和由紧张引起的疾病的抵抗力。

第六章和第七章都涉及到工作——一个普通而又重要的紧张环境。第六章着重谈了紧张的环境因素，谈了你周围能产生紧张的工作环境的不同方面；第七章强调了人际关系对产生紧张的影响。

第八章指出了另一个紧张源：家庭。指出通过哪些方面可以减少甚至消除家庭环境中的紧张因素。

最后两章讲述了性格在紧张反应中的作用。第九章集中讨论了个人的紧张倾向以及紧张行为；第十章考察了相

反的情况。重点谈那些学会了应付紧张挑战并使紧张转变为对自己有利的人。

上面这些章节可帮助读者对紧张问题有一个比较好的了解。同时提供给你尝试控制紧张情绪的机会。如果你仔细地阅读、实践和检查，必定会产生比较满意的效果。

第一章 紧张的性质

根据《牛津英语字典》的解释，“Stress”一词的基本含义早在十五世纪就形成了。那时它的含义表示“物理上的张力或压力”。虽然在以后的年代里，“Stress”又被赋予了新的含义，但这一特殊的意思却始终保留着。在工程学或建筑学领域中，“Stress”是用来描述墙壁或桥桩的反作用力的。

到了1704年，这个词开始进入人的生活领域，被用来表示能导致人们辛苦、困难、逆境的那些压力。“Stress”发展到十九世纪中叶，就已经接近于现在的含义了，已经派生出了紧张的概念。凡是阐述加在人体器官上或心理上的压力问题，都用“Stress”来说明。

不过直到那时，这个词的基本概念仍然局限在“力”的范畴内，就是说，众说纷纭的解释都把它看成是某种力，这种状况一直持续到1936年。

这一年，加拿大麦克吉尔大学的一位年轻的研究者在发表的一篇论文中指出，要彻底改革我们的疾病概念，并赋予它一个新的、非同一般的定义。这位有创见的研究者就是后来以研究紧张而闻名于世的汉斯·塞里耶博士。汉斯博士起初在发表他研究发现的语境时，有意避免紧张这个

术语，但是后来他改变了想法。在20世纪40年代中期，他开始用“紧张”这一术语来谈论他的发现了。他对这个术语的使用在几个方面都是新颖的，他研究的辉煌成就，再加上他出版的大量著作，帮助他在科学界建立了“紧张”的新用法。

塞里耶“紧张”定义的最重要的方面之一就是改变了这个词的传统用法。他不把紧张看作一种产生压力的实体本身，而是看成某种实体或压力在人类或其他有机体内所产生的结果。塞里耶的紧张概念是一种生理结果，来源于有机体的某种生物过程。塞里耶的职业是一名医生和内分泌学家——一名研究体内各种腺体分泌的激素的专家，这就不足为奇了。塞里耶的生物模式为后来研究紧张打下了基础。

紧张的生理学基础

塞里耶把紧张描述为“一种综合表现状态”。也就是说，生理学上的所谓紧张是由一些有特定顺序的事件造成的。某种事物对人的生理或心理造成一系列的紧张状态，而这种紧张表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的，这一个过程，即人们对某种压力的紧张反应过程，塞里耶叫做“全身适应性综合症”。根据塞里耶的分类，这一过程分三个阶段。第一是“警戒反应阶段”，第二是“抵抗阶段”，第三是“疲惫阶段”。让我们按顺序来细看一下这几个阶段。

警戒反应是一种生理上的复杂反应，是由塞里耶称之为紧张源的东西激发的。我们下面马上就比较详细地研究

紧张源的概念。现在，我们先简单地接受塞里耶的定义——紧张源就是“产生紧张的事物”，一旦紧张源出现，警戒反应便随之发生。

警戒反应过程从生理学上讲，就是肾上腺素释放到血液中。每当我们兴奋或恐惧的时候，我们都曾感到心率加快。这种突然的心跳加快，就是由于位于肾脏上部的肾上腺分泌肾上腺素引起的。同时也发生另外一些身体变化：呼吸变急促，血液从皮肤和内脏流向肌肉和脑，结果手脚变凉了（手凉也是神经紧张的标志）。最后，体内营养物重新分配到在紧急关头需要作出反应的身体的其他部位，尤其是肌肉组织。

除这些熟悉的感觉之外，还有许多我们不能觉察的感觉。另外，人的下丘脑是激素警戒系统的关键部位，它控制象害怕、愤怒、高兴、悲伤和失望等感情。当我们的脑记录下一个“危险”反应时，下丘脑就广位于头颅底部的脑垂体发出电化信号。脑垂体分泌出一种叫做促肾上腺皮质激素（ACTH）的物质去激活肾上腺。肾上腺接着释放一种叫做皮质激素的物质到血液中，皮质激素把信息带给了其他的腺体和器官，其他器官也开始对“危险”发生反应。

如果腺脏就此被动员起来并把红血球释放到血液中去，这些新增加的红血球就把氧气和养料输送给全身其他的细胞。它们是在紧张反应的警戒阶段被用来满足身体的增长需要的。同样地，血液的凝固能力有所增强。而且肝脏把以蔗糖形式贮存的维生素和养料释放出去，这些养料随即被转化成身体细胞需要的养料。另外，在警戒阶段

里，身体还需要大量的维生素B、维生素C、泛酸（维生素B中的一种）和其他养料。

但是当人体已辨别出紧张源，而且警戒阶段已被激发，激素系统并非是被激活的唯一的系统。最先研究紧张反应的著名生理学家威尔特·B·坎农就探索出自主神经系统（ANS）参与了紧张反应。自主神经系统是连结我们内部器官的一系列的神经过路（ANS是一条通路，信息通过它可传至肾上腺，然后肾上腺素被释放出来加速我们的心跳和呼吸）。

坎农同样地描述了他所命名的“紧张”反应是什么，这种反应使我们联想到塞里耶的警戒反应的急性发作。坎农说明，这种极端的反应是采纳“战斗或逃跑”的态度，这样做的益处是有益于保证有机体的生存，就是说面对极端危险的情况，有机体或者对抗它或者逃避它。在动物以及人中间，这个反应来源于遗传禀赋和实际环境之间的交互作用。因此当面临危险的时候，人类及大多数动物——甚至熊或狮子也逃跑。另一方面，即使象家养的十分驯良的动物，如果被逼无奈也会凶猛地战斗。有一点很重要，就是应该看到坎农的“紧张反应”比塞里耶的“警戒反应”要特殊和极端得多。在多数情况下，人们对紧张的体验所用的办法没有坎农描绘的那么严重。

警戒反应的另外几种伴随情况还需加以提及。一种是肌肉紧张，无论什么时候，只要身体进入警戒反应，后果之一就是肌肉组织的紧张。这种紧张尤其经常发生在背的下部、颈部和肩部，并经常以紧张性头痛的形式出现。不幸的是，起初由警戒反应引起的紧张，经常持续到警戒反