

◎ 蓝采风 著

挑 Tiao

战 Zhan

压 Yali
力

 中国纺织出版社

挑战 压力

蓝采风 著

(Phylis Lan Lin Ph. D.)



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战压力/蓝采凤著. —北京:中国纺织出版社, 2001. 1

ISBN 7-5064-1929-7/B·0025

I. 挑… II. 蓝… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59770 号

策划编辑:曲小月	特约编辑:冯晓玲	责任编辑:姜娜琳
责任校对:余静雯	责任设计:何建	责任印制:刘强

原书名为《压力与适应》

本著作出版权由幼狮文化事业股份有限公司正式授权

著作权合同登记号:图字 01-2000-4240

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@ c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:10.625

字数:223 千字 印数:1—8000 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

* 自序

我在 20 余年前便开始对“压力与适应”这个题材发生兴趣。自 1978~1987 年，我相继出版了三本与这题材有关的书：《生活的压力与适应》、《危机调适的理论与应用》及《健康的家庭生活》，这三本书目前在台湾均已绝版。自 1980 年中期至 1990 年中期，我也曾参与相关的学术研究，并主持多次工作坊。至今，我仍然对此题材有浓厚的兴趣。

我写本书的目的很单纯：

1. 我要写我感兴趣的题材。
2. 我要写很多人所面临困扰的题材。
3. 我要写多科际相关领域的题材。
4. 我要写在知识领域上有挑战性的题材。

5. 我要写与自己的学术背景（社会学、医疗社会学、组织行为学、工作社会学、社会工作、社会心理学、家庭婚姻学等）有关的题材。

6. 我要写与实务有关且能应用于日常生活的题材。

我很高兴在教学生涯的后期，能有机会接受幼狮文化事业

股份有限公司的邀请,做我想做而且觉得十分有意义的工作。还要特别感激主编刘淑华小姐的催稿,使我在“极大压力”之下完成。我必须说的是,写这本书承受的压力是正面的亦是喜悦的压力。

我要特别感谢的两组人,并将此书献给他们:

1. 献给我最亲爱的家人。1997年我进行癌症手术,假如没有他们的关怀与照护,我将无法在极端的绝症压力下度过难关与恢复健康。

2. 献给台湾的社会工作界朋友们。感谢他们过去20余年来,在无数次“压力与适应”的研习会与工作坊中,给我的启发与认知,使本书内容更趋完善。

蔡禾風

于南非好望角旅途

2000年2月

内容提要

别以为自己比别人承受着更大的压力,压力是世界性的,无人不有,无时不在。它能带来喜悦,亦能带来悲哀。压力非源于自身,外来事件才是压力之源,然而真正影响你身心健康的并非外来物,却是你对它的反应。我们要控制压力,切勿为它所控。压力能提高效率,但过犹不及;过大的压力往往出自过高期待之落空。我们必须时常做每日生活需求测量,以得知自己的压力程度,测量表警示我们需要采取最合适的方法去调适压力对生活的冲击。只有自己才是最能决定生活品质的人……作者是旅居美国的大学教授,曾多年担任行为科学系主任、主持多项相关课题的研究,出版了多篇中英文专著。本书是她身罹癌症三年后之力作,结合其亲身体会,把长期的研究成果,用通俗生动的语言向你娓娓道来。

自序

第一篇 了解生活中的压力

- * 认识压力 002
 - 压力无所不在 002
 - 压力是什么 009
 - 生活中的压力来源 016
 - 台湾社会中特殊的压力 019
 - 台湾社会的家庭压力 022
 - 压力可以管理 034
- * 压力后果与压力信号 036
 - 压力的一般适应征候 036
 - 压力与疾病 038
 - 压力与身心医学 039
 - 压力的后果 047
 - 压力就是力量 060

第二篇 压力来源与压力经验

- * 压力的来源 062
 - 两个方向:内在与外在 062
 - 认识压力来源与适应 070
- * 压力来源与适应:焦虑 073
 - 情绪诱发的压力:焦虑 073
 - 自我诱发压力的来源 074



* 压力来源与适应:工作 099

工作压力来源的种类 099

工作压力自我评估 105

职业压力 107

高参与率与工作压力 109

工作狂 111

崩溃(Burn Out) 113

工作的艺术 117

* 压力来源与适应:改变 119

改变与适应 119

生活事件改变与压力来源 120

未来的冲击(Future Shock) 127

生命阶段、变与压力 130

* 压力来源与适应:家庭 133

家庭中的压力 133

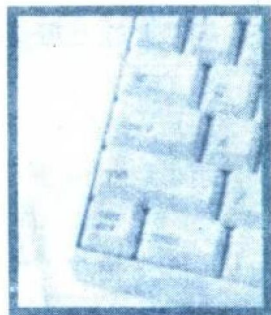
家庭压力量表 139

双生涯家庭的压力与适应 151

双生涯家庭压力的影响 157

双生涯家庭的压力适应 158

理想的双性角色生活 161

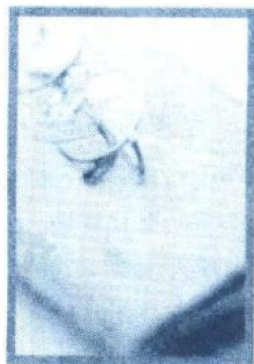


第三篇 生活技能与压力管理

* 压力管理的概念与原则 164

压力概念与压力适应 164

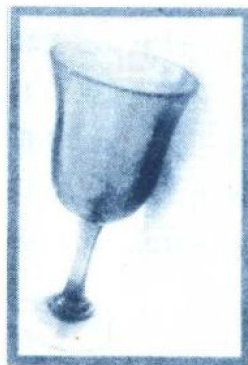
压力适应与管理通则	169
* 时间管理与短程个人计划	176
时间的概念	176
时间可以管理	183
重要与紧急	186
短程个人计划	188
* 建立与运用支持系统	197
支持系统的涵义	197
支持系统的评估	198
支持系统的改善	203
人人需要“重要他人”	208
* 愤怒管理	210
愤怒与生俱来	210
什么事情使你愤怒	211
愤怒的有效管理	213
* 自我肯定训练	220
知道“我是谁”	220
改变与成长	229
* 理性思维与认知	232
思维与感触	232
压力适应与认知	234
压力适应与信念	237
压力适应与价值观	241
自我概念形成的镜子	242



* 个人生涯计划与人生	244
目标设定——SMART 目标	244
生活形态改变的三面观	249
生活形态取向的选择	257
生涯发展压力	266
* 自我照护:促进身心健康	268
降低生活压力	268
学习松弛	271
减少环境压力	273
运动的选择	275
健康的饮食与营养	276
全方位抗压法	284

第四篇 和压力做朋友

* 与“癌”共舞	290
慈济精神	290
与癌起舞	295
* 妇女、工作与压力	303
压力也有愉快的	304
就业与情绪反应	305
鱼与熊掌兼得最快乐	307
化压力为动力	317
尾语	320
参考资料	321

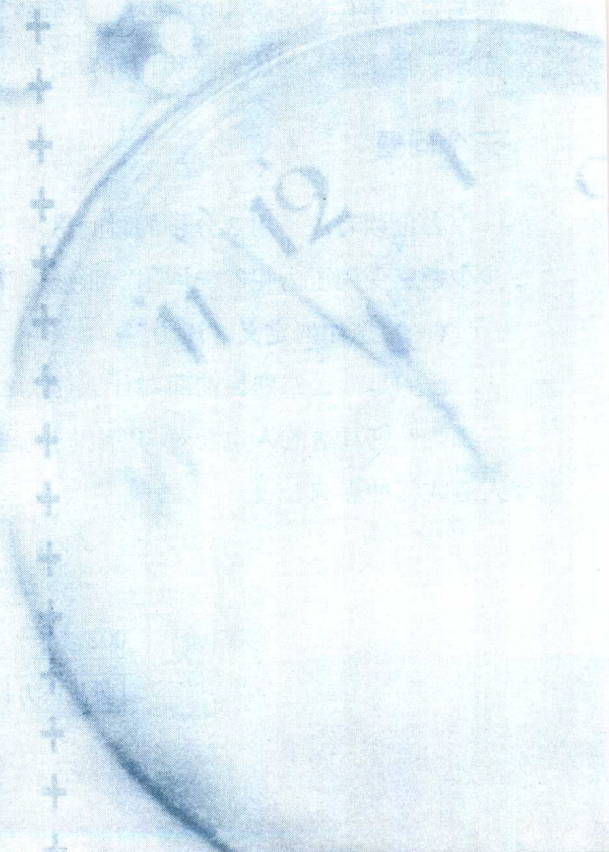


图表 1	压力适应的整合策略	008
图表 2	压力与压力的反应	011
图表 3	压力反应之生理、心理与社会面	052
图表 4	压力后果的各层面	053
图表 5	第一类至第四类的压力来源	100
图表 6	职业压力模式	108
图表 7	高参与率对工作的影响	110
图表 8	生活事件改变压力量表、比重修正值表	126
图表 9	双层 ABCX 模式	137
图表 10	家庭对压力再适应标准比重表	142
图表 11	典型的家庭生活史	146
图表 12	家庭累积压力分数(依家庭生活史阶段比较)	149
图表 13	金钱银行与情绪银行的比较	201
图表 14	消极被动、侵略性及自我肯定行为比较	224
图表 15	完整统合性生活取向空间图	250
图表 16	生活习惯与生命平均寿命	251
图表 17	三种生活形态取向特质	261
图表 18	生涯压力	266
图表 19	各种运动的耐力、易曲性与强力程度	276
图表 20	各类营养素及其对人体的功能	278

练习 1	压力信号自我观察	055
练习 2	压力信号自我分析	058
练习 3	压力程度	071
练习 4	考试焦虑	082
练习 5	工作压力自我评估量表	106
练习 6	你是工作狂吗	111
练习 7	生活事件改变与压力程度表	122
练习 8	时间利用	184
练习 9	时间紧急/重要性的分析	187
练习 10	上班时间内的时间管理	188
练习 11	上班时间分配与运用分析	191
练习 12	一天的时间分配	192
练习 13	准备就绪	194
练习 14	支持系统评估	199
练习 15	友谊网络分析	200
练习 16	支持系统改善计划	203
练习 17	自言自语气愤调适法	216
练习 18	你自我肯定吗	221
练习 19	你对改变的看法	230
练习 20	准备改变	230
练习 21	生活习惯评估	251
练习 22	个人压力程度评估	252
练习 23	生活形态的选择	257
练习 24	个人远程计划	262

第
一
篇

了解生活中的压力



* 认识压力

压力无所不在

本书旨在协助读者进一步认识压力的本质与种类，并对本身日常生活中所经历的压力做有效的控制与适应。我们生活于 21 世纪高度工业化及都市化的社会，每日经历各种不同形式及来自不同方向的压力。压力几乎成了日常生活中不可缺或无法避免的经验，例如：学生课业上的压力、升迁压力、就业压力、晚婚的压力、一般人职业场上的压力、疾病与意外事件等所带来的压力、人生成长过程中新经验（结婚、生子、搬家、换工作、退休、更年期等）所带来的压力。

三个问题

各位读者，请用 3 分钟的时间思考一下，是否我们每日生活中多多少少都感受到压力呢？先取出一张纸，简单地回答下列三个问题：

（一）您如何定义“压力”？

压力是什么？您目前面对什么压力？3 个月前有哪些？3 个月后将有哪些？您周遭的人也面对与您相同的压力吗？这些压力对您与周遭的人造成何种影响？

(二) 您如何控制与适应压力?

您必须对目前的生活做极大的改观以减少或面对压力吗?哪一种适应的方式对您最有效?为什么?别人也可采取类似的方式吗?这些压力是短暂的还是持久连续性的?它们可能再发生吗?在何种情况下它们会再令您感到烦恼?或是有时候您知道生活中有压力的存在,但未严重到令您觉得忧虑或不安?您如何察觉压力的存在?压力曾经带给您正面的(好的)后果吗?您曾经历过哪一种压力,带给您生活中很好的启示或后果?当您感到有压力时,您采取或曾考虑以何种行动来控制它?

(三) 为什么“压力与适应”这个题目引起您的兴趣?

您对这个课题有何期待?您想在本书中找到什么?您曾经阅读过与本书内容有关的书籍吗?

压力是对生活的考验

社会急速的变迁改变我们的生活性能,也带给我们新的压力经验。压力是对生活的一种考验,它可以带给我们一份力量,也可能摧毁我们的力量。压力的程度、种类、长度不同,每一个人对压力的反应与适应亦各有其独特的方式。但是,许多研究已证明压力与疾病有直接与间接的关系,许多疾病的产生或进展,受压力的影响颇大。有些压力经验,甚至会产生生理上与心理上显著且连锁性的变化。当个人的生理机能与心理功能无法对外来或内在的压力适当应变时,其后果是可以预测的——它将影响个人在工作上的生产能力与效率、健康状况,甚至个人的成长过程亦将受挫。

相信读者们对压力的后果有某些程度的了解。我们都知道当个人经历压力时，往往会产生紧张、头痛、失眠、忧虑、不安、失去食欲或强迫性的暴饮暴食、心跳加速、血压增高等症状。但是，很少人真正对压力有完全的认识，对压力的适应也仅有很模糊的知识，故本书想透过医疗社会学、组织社会学、应用心理学、社会工作以及咨商等方面，来介绍与分析生活的压力与适应。简言之，本书的目的有四：

- (1) 协助您进一步了解压力的本质。
- (2) 协助您分析生活中压力的来源。
- (3) 协助您运用有效的压力控制与适应技术。
- (4) 与您分享个人的压力管理经验。

本书也将协助您运用研习讨论会的方式，以本书所附的各种练习做自我分析与团体讨论。

读者们阅毕本书之后，将对下列几个问题有初步的答案：

- (1) 压力是什么？压力从何处而来？压力对人们将造成何种后果？
- (2) 目前经历压力的程度如何？自我的压力程度分数与周遭的人相比较，是否比一般人面对更多的压力？
- (3) 面对压力或解决困扰的方式是否与一般人所用的方式类似？能运用更有效的方式吗？
- (4) 在未来数星期中，计划采取何种切实行动使个人生活更和谐？
- (5) 万一得了不治之症，能面对挑战吗？
- (6) 职业妇女如何面对家庭与工作压力？

更多的参考资料

“压力与适应”涉及的层面非常广泛，所包括的相关论点实非本书能完全论述的。但笔者曾经撰写过一些有关压力与适应的书籍，它们亦成为本书的主要参考资料来源。兹将其列出：

蓝采风 .1978. 危机调适的理论与应用 . 中国台北：幼狮文化事业股份有限公司

蓝采风 .1981. 生活的压力与适应 . 中国台北：幼狮文化事业股份有限公司

蓝采风 .1987. 健康的家庭生活 . 中国南投：台湾省社会福利工作人员研习中心

蓝采风 .1996. 婚姻与家庭 . 中国台北：幼狮文化事业股份有限公司

压力与适应的学术领域

如前所述，压力是每一个人都经历过的。它是生活的一部分，几乎与每个人的日常生活息息相关。其次，我们对这个题目发生兴趣乃在于它的学术与务实取向，以下分为两点说明：

(一) 理论性与实用性的科际取向

下列几种科际及它们的理论架构和“压力与适应”有密切的关系：

1. 相关的科际：

(1) 社会学。

(2) 心理学。