

心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

耿兴永 吴洪琚 · 编著

XINLI YALI

YU JIANKANG

心理压力与健康



华东师范大学出版社



心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

耿兴永 吴洪琚 · 编著

心理压力与健康

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理压力与健康/耿兴永、吴洪琚 编著. —上海: 华东师范大学出版社, 2006. 7

(心理援助丛书)

ISBN 7-5617-4825-6

I. 心... II. 耿... 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(2006)第 080823 号

心理援助丛书

心理压力与健康

编 著 耿兴永 吴洪琚

插 图 李世公

项目编辑 徐先金

文字编辑 徐先金

责任校对 邱红穗

封面设计 通文设计

版式设计 通文设计

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn

市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316

邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海丽娃河印业发展有限公司

开 本 890×1240 32 开

印 张 4

字 数 88 千字

版 次 2006 年 8 月第一版

印 次 2006 年 8 月第一次

印 数 5100

书 号 ISBN 7-5617-4825-6 /B·268

定 价 10.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

自序——让灵魂跟得上你的脚步

一位欧洲的探险者到南美去探险。为了穿越一片雨林，他雇佣两个印第安人作向导，一路上非常顺利，没有遇到太多的麻烦。然而走到第四天的时候，眼看着就到森林的边缘了，两个印第安人说什么也不走了。探险者非常不解地问：“为什么？”

一个印第安人回答说：“在我们印第安部落有一个规矩，旅行三天之后必须要休息一天，这样才能让灵魂跟得上我们的脚步！”

读到这个故事之后你有什么样的感觉？你的灵魂跟得上你的脚步吗？

一方面，快节奏的城市生活、转型期的生活、繁重劳累的工作等等，让我们感到紧张不安，给我们带来心理压力；另一方面，人与人之间冷漠的关系，又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。

毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。在强大的心理压力的影响下，我们会感到紧张不安，失去热情，容易疲劳，孤独抑郁。长期的精神紧张还会引发心脏病、胃肠疾病等多种疾病。精神不振、多病，会导致我们工作效率低下，人际关系不良，难以适应工作与生活。

格林童话中有一个叫“红舞鞋”的故事，说的是一个喜欢跳舞的女孩子，穿上了一双有魔力的红色舞鞋之后，无法驻足，只有不停地跳下去，直到累死。其实，我们中的许多人，又何尝不是穿着类似于这样的一双鞋呢？

也许我们并不是天生的工作狂，然而迫于生活与竞争的现实压力，只好不停地跳下去。在许多人的内心中都有一种恐惧：一旦自己脚下

的“红舞鞋”停止了旋转，等待自己的命运很可能就是被淘汰！于是，在不停地跳的过程中，身心俱疲，也许会重蹈那个女孩的命运！

这时候我们就会对这个寓言有更深的认识了。印第安人是聪明的，他们知道：水倒得太满会溢出来，弓拉得太开会折断，三天劳作后的一次休息，正是为将来积蓄更多的力量。这也正是本书的目的，了解自己、关爱自己，把自己从沉重的精神枷锁中解救出来。

恰当地释放心理压力，让灵魂跟得上你的脚步！

耿兴永

2006年6月25日

目 录

CONTENTS

✦ 自序——让灵魂跟得上你的脚步

✦ 第一章 心理压力的表现及成因

- 1 焦躁的心 / 2
- 2 惊弓之鸟 / 4
- 3 心灵的防卫机制 / 7
- 4 找到心理压力产生的原因 / 10

✦ 第二章 性格解析

- 1 内向型气质 / 14
- 2 A型性格 / 16
- 3 强迫心理 / 20
- 4 心理冲突 / 23
- 5 双面人 / 25
- 6 自我的和谐 / 28
- 7 性格改造 / 31

✦ 第三章 人际关系障碍

- 1 心灵的沟通 / 36
- 2 心灵的孤岛 / 39
- 3 保持一定的人际距离 / 41
- 4 自卑情结 / 44
- 5 极端式的人际交往 / 47
- 6 自我中心 / 49
- 7 人际交往中的个人尊严 / 52

✦ 第四章 工作中的压力

- 1 适当的自我期望 / 57
- 2 别做工作狂 / 59
- 3 选择最适合自己的职业 / 62

1

2

3

4

目 录

CONTENTS

- 4 如何与上级沟通 / 65

✦ 第五章 情感、情商与性

- 1 情感势能 / 69
- 2 让理智引导情感 / 72
- 3 情绪智商 / 75
- 4 把挫折变成财富 / 78
- 5 情感的危机 / 81
- 6 性、梦与潜意识 / 84
- 7 追求自我价值的实现 / 87

✦ 第六章 减压操作法

- 1 生活质量指数测查 / 92
- 2 工作中的减压操作法 / 93
- 3 家庭中的减压操作法 / 100
- 4 活动减压法 / 110
- 5 心理减压法 / 115

第一章

1

心理压力的表现及成因

在我的心坚硬焦躁的时候,请洒我以甘霖。
当生命失去恩宠的时候,请赐我以欢歌。

——泰戈尔

1 焦躁的心

1961年，一本名为《一位建筑师的心理枯竭》的小说在美国刚一出版就引起轰动。书中描写了一位建筑师因为工作极度疲劳，丧失了工作的乐趣和热情，逃到非洲的原始丛林，过起了隐居的生活。

在中国，同样的事件在我们身边上演。中国社会已经进入职业枯竭的高发期。有调查显示，过高的工作与心理压力已经成为职业白领阶层最主要的“健康杀手”。

《南方都市报》上曾经报道过这样一个故事：一位月收入近十万元的房地产设计师，拥有300平方米的豪宅。为了让妻子与女儿生活得更好，费尽心力地工作。然而过度的劳累使他身心俱疲，患上了严重的焦虑症。祸不单行，妻子因为长期得不到丈夫的关心，对他失去了信心，最后竟然弃他而去，只剩下一个空荡荡的家……

生活在拥挤的城市中，承受着社会与家庭的重托，为了追逐金钱、名利，像机器一样日复一日不停地工作……

商业社会的激烈竞争，使我们不再有“采菊东篱下，悠然见南山”一般悠闲的生活。长期处于高压之下，会使一个人的神经过于紧张。一根橡皮筋长时间处于紧绷的状态就会失去韧性，同样，如果一个人长时间处于压力过高的状态，身心都会受到严重的损害。

我们每个人都承担着社会、家庭与自己的期待与责任，正是这些期待、责任驱使我们努力地工作，然而，我们在履行自己的责任的同

时也需要意识到,社会的发展不是一己之力可以控制的,在大多数情况下,我们无法完全改变社会的进程,但是,我们可以调整自己的状态,使自己更好地迎接生活的挑战,为自己洒一些甘霖,赢得一片晴朗的天空。



紧张的工作与生活

【拓展阅读】测测你的心理压力有多高。

- 对什么事情都提不起兴趣。
- 容易感冒,且不易治愈。

- 晚上不易入睡,即使睡着了也是多梦。
- 易与同事发生口角。
- 有头脑不清、头痛的感觉。
- 稍有一点不顺心就会生气,烦躁不安。
- 有很重的烟瘾。
- 不喜欢出现在人多的场合与社交场合。
- 平时很少笑。
- 经常口腔溃疡。
- 食欲不振。
- 看电视时不停地换台。
- 舌头上出现白苔。
- 没有好朋友。
- 难以控制自己的情绪。
- 有过多次喝醉的经历。
- 性生活不和谐。
- 容易冲动,做事不顾后果。

以上诸项如果出现了5项,属于轻微紧张型;出现9至14项,说明你已经受到心理压力的困扰,需要调适和休息;倘若在14项以上,属于严重紧张型,应予以重视。

2 惊弓之鸟

有一个叫“惊弓之鸟”的成语故事,说有个神箭手叫更羸,百发百中。有一次,他跟别人打赌,指着天上飞过的大雁说:“我不用箭,就能够把它射下来。”大家都以为他在吹牛。

结果他只拉动弓弦,只听“嘭”的一声,那只大雁果真掉了下来。

大家都感到很神奇,更赢笑着解释说:“其实很简单,你们看那只大雁是独自在飞行,又飞得很慢,显然是受过伤,所以,它一听到弦响就紧张乱飞,导致伤口崩裂,自己掉了下来!”

这虽然是一个成语故事,不过,它也说明了生物在紧张的情况下是多么容易受到伤害。

过高的心理压力可以对人的身心健康造成严重的危害。

压力过大者,首先感受到的是情绪上的不安:紧张、焦虑;热情减退,对事物冷漠不感兴趣;喜欢攻击别人;容易疲劳,挫折感强;厌世、孤独,有时会出现情感抑郁。

由于压力无处释放,人们的心态容易受到愤怒、沮丧等不良情绪的控制。为了减缓精神上的紧张,精神压力过大者常常会借助吸烟、酗酒,或者暴饮暴食来平缓自己的压力,长此以往的结果就是陷入到烟瘾、酒瘾或其他一些不良的生活习惯中,不能自拔。

心理压力也会造成表现失常。许多平日里表现优异的运动员一到关键时刻就出现发挥失常的情况,这主要是由于在强大的心理压力下导致思维活动受阻,动作变形。心理压力会对人的思维活动产生直接的影响,一个人在紧张的情况下,视野狭窄、判断力下降,无法集中注意力在当前的任务上,常常作出错误的判断。

长期处于重压之下还会引发一系列身体的疾病。短期的压力会引起肾上腺素分泌增加,导致血压升高、血糖增加、心跳加快等,长期的紧张情绪会导致心律不齐、失眠多梦、盗汗、慢性肠胃炎、皮肤粗糙、体温忽高忽低、免疫系统功能失调等症状。有研究表明,长期的精神紧张与心脏病、皮肤病、胃肠道疾病、神经衰弱等多种疾病有关,是癌症的重要

诱发因素之一。

由于身体不适、多病，导致缺勤；工作效率低下，效果差；人际关系不良，与同事疏远，频繁更换工作，不能委以重任；事故、失误的发生率比普通职员要高。

对照更羸的故事，你是否已经是一只“惊弓之鸟”呢？



惊弓之鸟

【拓展阅读】亚健康状态

长期处于重压之下容易导致“亚健康状态”。



亚健康状态是指机体虽然没有明显的疾病,但已经潜伏着各种程度不同的致病因素,具有发生某种疾病的高危倾向。它是介于健康与疾病之间的“灰色状态”。

亚健康状态常见的症状有:习惯性的紧张、好斗、易怒;失眠多梦,免疫力下降;手掌和腋下常出冷汗,常有手脚发冷的情形;突发性的呼吸困难,有憋闷窒息感;腹部发胀、疼痛;周期性的拉肚子或者便秘;疲劳感强,虽经休息却不易解除;有时会有心脏悸动现象。

处于亚健康状态的人,如调养得当,身体可向健康转化,反之,就会向病态发展。

处于亚健康状态的人,可以通过以下方法来消除:

降低工作强度,多注意休息,增加睡眠和休息时间;

调整饮食结构,食物以谷类、粗粮为主,少吃猪、牛、羊等肉类和油炸食品,多吃蔬菜、水果和豆类制品等;

增加适量不剧烈的出汗运动,如慢跑、游泳;

注意补充营养,如维生素、蛋白质等等。

注意以上几点,一般经过三个月左右的调节就可减轻,乃至消除。

3 心灵的防卫机制

如果向一个气球内充气,气球因为受到压力而膨胀;可是如果无限制地往里充气,气球就会不断地膨胀下去,直到胀破。

如果将我们的身体看作是那个气球,将气球受到空气的挤压而膨胀看作是我们受到了外界的各种刺激而感受到了压力。如果说气球有一个承受压力的极限的话,那么我们的身体同样也有一个承受压力的极限。心理压力超过了承受的极限,就会产生各种生理、心理的

症状。

我们每个人都有一套应对压力的心理防卫机制,它包括以下几个过程。

当受到强烈的刺激时,我们的思维会首先对其危险性作出一个迅速的评估。例如,正在快速开车的时候,突然看到前方公路上有行人在穿越公路,在脑海里立即就会产生“危险”的想法。这种评估常常是无意识的,在很短的时间内就会结束。

一旦对外在刺激的危险性有了一个认识,就会作出应对危险的准备。例如,突然被穿越马路的行人吓了一跳,立刻就会有生理与心理上的反应。在生理上会有肾上腺素分泌增加、呼吸频率加快、心跳加速、全身肌肉紧张等表现;在心理上,会表现有精神、注意力高度集中,意识范围缩小等表现。

如果外界的危险性刺激不消失,我们的身体、心理的紧急反应就会始终维持下去。对于上面的例子,开车者的紧张反应会直到采取行动避开行人,危险消除时才会消失。

高度紧张的紧急反应状态不能够长久维持下去。当威胁性的外界刺激消失的时候,我们的身体也会作出同步的反应,肾上腺素的排放水平降低,肌肉放松,呼吸趋于平缓,心跳恢复正常状态,紧张的情绪得到缓和。压力感也随之降低,乃至最终消失。

但如果导致压力产生的外界刺激得不到缓解,人的身体、心理的紧急反应就会一直维持下去,直到坚持不住,出现各种异常反应,甚至引起病变。

对于那些心理品质比较好的人来说,由于他的能力和经验非常丰富,足以应付各种困难,所以对心理压力的抵抗能力就要更强一些。而对那些意志比较脆弱、经验不足的人来说,一遇到自己无法解决的问题就会表现得非常紧张。



应激反应

【拓展阅读】警惕“积重难返”

每个人都知道温水煮青蛙的道理。把一只青蛙放在热水中，因为突然受到热水的刺激，它一下就会跳出来，迅速逃生；可是如果把它放到温水当中，慢慢地把水加热，虽然它也感到烦躁不安，却始终不会从越来越危险的水中跳出来，直到被煮成了青蛙汤。

心理压力对健康的危害也是类似的。当我们不断地投入到每一天的紧张繁忙的工作当中去的时候，其实，压力所产生的危害，已经在我们的身体里积聚下来。但只有积累到一定程度，才会产生质变，体现为我们生理与心理上的病症。可是在那时，积重难返，已经很难治疗了。

因此,最好的办法就是尽早意识到压力的危害,在心理压力产生的危害还没有完全出现之前,就提前把它释放出来。主动地应对压力,才能够给自己一个健康的生活。

4 找到心理压力产生的原因

心理学家发现,过高的心理压力主要由以下几个方面的原因造成。

● 性格类型

每个人的性格都有自己独特的一面。有的人总是活泼开朗,有的人却总是郁郁寡欢。面对相同的压力,性格不同的人会有完全不同的表现,有的人会表现得非常紧张,不知所措;而有的人却若无其事,冷静应对。了解自己的性格类型,会有助于应对心理压力。

● 压抑的情感

有许多人不愿意表达自己的真实情感。其实,表达情感会非常有利于我们的健康。传统中医认为,怒伤心,气伤肺,忧伤肝。这都说明不良的情感体验对身心的危害,在气闷难受、心灵创伤太大时,不妨哭笑一番,将“势能”释放出来,求得精神上的解脱。心理学家认为,最佳的工作状态的标准之一就是保持愉悦的心情。

● 紧张而繁重的工作

繁忙的工作使许多人变成了工作狂。一旦成为工作狂,唯一的乐趣就是不停地工作。顾不上家庭,没有了友谊,没有了爱好与兴趣,没有了游戏人生的乐趣。因此,了解自己的工作状态,适应职场规则,也是有效应对压力的一个好办法。

● 人际关系不良

每个人都需要与别人交往,一方面,是感情沟通的需要,另一方面,