

〔澳〕 罗伯特·彭斯 著 雷丽萍 译



缓解紧张

—— 处理应激
增进健康 10 法

10 ways
to manage stress
& improve
your wellbeing

Un Wind

新 华 出 版 社

Unwind

缓 解 紧 张

——处理应激 增进健康 10 法

〔澳〕罗伯特·彭斯 著
雷丽萍 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

缓解紧张：处理应激 增进健康 10 法 / [澳] 彭斯著；雷丽萍译. —北京：新华出版社，2005.1
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-6860-1

I. 缓… II. ①彭…②雷… III. 应激(生理学) — 处理
IV. R852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116916 号
京权图字：01-2004-2701 号

Unwind

Copyright © 2003 by Robert Burns
Chinese translation copyright © 2005 by Xinhua Publishing House
All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

缓解紧张

——处理应激 增进健康 10 法

[澳] 罗伯特·彭斯 著

雷丽萍 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编：100043)

新华出版社网址：<http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店：(010)63072012

新华书店经销

北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 13.5 印张 200 千字
2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6860-1/R·96 定价：27.00 元

序

本书的目的是为了帮助读者学会如何应对应激，首先是如何应对工作中的应激，同时也包括如何对待个人生活上的应激。处理好工作及家庭生活中的应激对于人生理想 and 目标的实现至为重要，关系事业的成功、生活的美满。无论是作为公司员工、企业老板还是自由职业者，你都将发现本书所讲授的应激处理技巧对于改善你的身体状况及



心理健康非常有益。

本书所介绍的技巧都是参与性的。你不仅能够从中获得大量的应激处理技巧的知识，而且在阅读的过程中你将按要求进行各种各样的练习。通过参与书中所涉及的 80 多种活动，你的应激水平将得到有效的控制。

本书提供了处理应激 10 大技巧。它们是：

1. 了解什么是应激以及应激怎样对人产生影响。了解应激产生的过程及其对人的影响，就能够确定应激的主要来源，预见应激作用的周期及应对措施，进而找到自己在生活各方面所能承受的最适应激水平。这样你就可以做到对自己的对应激能力心中有数。

2. 提高决策水平。学会分解问题，将一个大的问题分解成多个容易解决的小问题，并收集足够的信息对问题进行分析，这些技巧将大大提高决策水平。从中你将找出自己的决策风格，并学会根据具体的问题对症下药。

3. 了解放松的好处。有许多简单易行的放松技巧，这些方法能有效地缓解应激。

4. 保持良好的健康状态。良好的饮食习惯包括平衡的膳食结构，早饭吃饱，三餐有规律。保持

正常的体重，坚持适当的体育锻炼，保证充足的睡眠。大量研究表明，人们的生活方式越健康就越不易发生生理或心理疾病。健康的体魄使人有更多的精力来应对日常困难，当工作或生活不如意时能够表现得更加达观和更加灵活。

5. 提升自我概念。自我概念的改善使人更加自信，更有能力战胜各种困境。

6. 乐观向上。保持乐观向上的态度，不要让各种悲观的念头左右自己的生活。一旦采取积极乐观的生活态度，你将发现自己可以取得更好的成绩，面对应激你将不再退缩、逃避。

7. 建立良好的人际关系。在遇到困难时有人帮助、有人倾诉、有人依靠，这一点对于减少应激、减轻应激对生活及健康的影响至为重要。

8. 学会坦诚地交流。直接说出你的想法和要求，表明你的观点，对过分的要求说“不”。

9. 合理安排自己的时间。确定哪些是应该优先做的事情，区分出哪些是必须做的事情、哪些可以缓一缓。我们大多数人往往不假思索，慌张行事，结果奔忙了半天效率却极差。根据目标去思考是一个非常重要的技术。这不仅仅是针对生活中的重大决定，而是关系到生活的方方面面。如果没搞



清楚什么对自己是重要的，你将发现很难找到自己生活的目标。

10. 时刻准备迎接未来的挫折甚至灾难。正如各国经济、政治、科技和社会力量在全球的影响可以预见一样，人们对生活及事业当中注定要发生的变化也必须未雨绸缪，特别是当前自然或人为因素给无辜者和紧急救援人员带来的意外伤害和灾难频频增加的形势下，充分的心理准备显得更加必不可少。

本书除了帮助读者学会处理应激的 10 大技巧外，还强调了下述几点有关应激的关键因素：

- 应激是贯穿每个人一生不可缺少的部分。
- 面对应激可以采取积极的态度，也可以采取消极的态度。两种态度产生两种截然不同的结果：干劲倍增或萎靡不振。
- 应激影响人的身体健康。
- 人们对事情的感性认识在决定他们的应激状态中起了重要作用。
- 你必须首先找出应激产生的根源。
- 身体状况及行为表现可以向人们发出“处理应激失败”的警告，我们必须学会识别这些信号。

- 你必须改变处理应激的有损健康的反应。
- 你能够帮助别人应对应激。

请注意，书中所介绍的行为疗法及应激处理技巧，只有当你身体力行照章去做了之后才能奏效。不过，如果结成一个有组织的团队，必要的话根据实际情况制定切实的操作程序，做到学有所用并不困难。本书所介绍的行为方法和技巧是根据大多数人的—般情况设计的，如果你发现其中某一条不大适合你的特殊需要，请跳过去，读下面的部分。尽管这本书适用于大多数人，但仍然可能有少数读者，因为他们的心理疾患已相当严重，无法通过单纯的自身调节解决问题。对于这部分读者来说，如果身体或心理健康日趋恶化，就应该求助于医生或心理学家，接受专业的治疗。社会上还设有大量的民办机构，他们随时准备着帮助人们对付突发事件和危机。这些机构的电话通常都刊登在报纸的显著位置及通讯簿的黄页上。拨打这些电话——他们会随时向你提供帮助。

我希望这本书使你受益匪浅，帮助你驾驭应激，成就一个更加快乐、更加完美的人生。

罗伯特·彭斯

目 录

目 录

1	序
1	引 言 应激的主要来源
1	什么是应激
3	一些应激对人有利
5	不同类型的应激
9	21 世纪人们的应激水平与 日俱增
11	工作中的应激
30	个人或家庭问题
41	机构变化
42	管理者如何预防工作中的



	应激
43	工作中的应激有哪些表现
47	环境应激
52	小 结
54	技巧 1 了解应激
54	导 言
59	战斗—逃逸反应
61	脑—内分泌—免疫系统
67	应激的后果
70	全身适应综合征 (GAS)
73	应激激素的性别差异
75	应激对机体的影响
79	应激对情感的影响
90	应激的个体反应
110	感知在应激过程中的作用
116	应激处理策略
125	小 结
127	技巧 2 提高决策能力
127	导 言
129	制定决策与心理控制源
130	什么阻碍了决策
137	你怎样做决定

152	小 结
153	技巧 3 了解放松的好处
153	导 言
155	背景介绍
157	学会放松的好处
159	放松的过程
170	呼吸控制与过度换气
173	一些有用的放松窍门
174	偶发的消极副作用
175	放松的第一道难关
180	睡眠和放松
181	关于冥想
189	小 结
190	技巧 4 保持健康体魄
190	导 言
192	健康饮食
199	坚持运动
200	运动对生理的好处
201	运动对体格的好处
203	运动对心理的好处
214	充足的睡眠
224	小 结

225	技巧 5 提升自我概念
225	导 言
226	什么是自我概念
229	自我概念对行为的影响
231	评价你的自我概念
235	身体形象
237	情感的自我
239	增强你的自我概念
243	抚 摸
248	小 结
249	技巧 6 积极乐观
249	导 言
249	积极思维和思维阻滞
251	建设性的自我交谈
257	积极的嗜好与快乐
258	享受你自己
263	发展一个有效的支持系统
271	保持乐观向上的其他技巧
279	小 结
280	技巧 7 建立良好的人际关系
280	导 言
280	为什么我们需要人际关系

283	建立人际关系所需要的个人 品质和技巧
300	结束关系
301	小 结
302	技巧 8 学会果断自信地交流
302	导 言
302	直截了当，拐弯抹角和攻击 挑衅
317	直截了当的行为珍贵无价
318	用“我”来表白
321	说“不”
322	影响直爽行为的文化因素
324	练习直爽
330	小 结
332	技巧 9 合理安排自己的时间
332	导 言
333	你有时间吗
338	你怎样使用自己的时间
343	决定自己的主次
345	做自己想做的事情
346	节约时间
349	培养良好的习惯



351	小憩放松
354	小 结
355	技巧 10 为未来做准备
355	导 言
355	快速变化的世界
359	科技发展
361	改变组织结构和模式
368	创伤后应激障碍
384	对紧急救援人员的几点忠告
386	经受灾难后怎样自我应对
387	成人该怎样帮助孩子应对
389	小 结
390	结束语 与变化的约定
390	导 言
391	错误的处理应激办法
391	提醒自己采取新的行为和 态度
395	评价和总结
395	结束语

引言

应激的主要来源

什么是应激

汽车仪表盘的指针已指在 8 点 55 分，而你正被困在汽车长龙之中，离办公室还有几公里之遥。尽管比平时离家早，可还是根本没指望准时参加上午 9 点的会议了，而下午你还必须到商店把昨天买的那个电热壶退回去，与售货员争执换货或退款的事，因为那个壶有毛病。

每天除了应付令人烦心的日常琐事之外，我们中有 50% 的人还要面对许多更加严重的紧张刺激，如交通事故、被解雇、家庭破裂、暴力袭击等。在遭遇这些事件时我们的头脑会突然变得高度集中，身体的其余部分也为应对伤害可能造成的后果做好



了准备。血压上升，心脏泵血增加，血液中充满了应激激素。身体开始了所谓的“战斗—逃逸”反应。医生们发现这些代偿机制在帮助机体度过突发危机的同时，紧张或创伤性事件对大脑及身体的其他器官还会产生长期的扰乱。另外，人与人之间在处理应激的方式上存在明显的或天生的差异，甚至人们对应激的易感性也可能有所不同。

应激对不同的人意味不同。对于一名参加奥运会的马拉松运动员来说，应激来自于比赛对体力极限的挑战；对于驾车回家的人来说，应激可能来自交通堵塞时的争执以及随之而来的疲惫和气恼；学生会因为考试而感到应激；公司雇员会因为老板挑剔、难伺候而感到应激；对于生产线上的管理人员，如果工人不理解生产的要求，产品无法达标，他会感到应激；夫妻之间会因为难以协调自己及对方或家庭其他成员的需要而倍感困扰。“金属打击乐”刺耳的声音让某些人感到振奋，却让另一些人烦躁不安；拥挤使人焦躁，而孤独同样不好过。个人的感觉及其对事物和境遇的不同理解强烈地影响着人们对各种事件的反应，影响着这些事件所产生的应激水平（参见技巧1）。

行动 1.0

拿一张纸，在上面写上“应激”两字。然后写出你由这两个字所联想到的所有词汇。

大多数人对“应激”一词做出消极的反应。他们将应激视为一种破坏性的摧残力量。那么，你所联想到的词汇是否也大都是负面的呢？

一些应激对人有利益

我们谈到应激往往总是认为它只有坏处，其实并非如此。一些应激对人有好处，甚至是不可缺少的。比如，我在当众讲话时就需要有一些应激，以便将自己的神经提高到适当的紧张程度，这样才能有良好的发挥。否则我就会无精打采、语无伦次。英文中专门有“良性刺激”（eustress）一词，它被用来描述具有积极作用的应激源。良性刺激来自令人振奋的事件，当你继承了一大笔财产，或受到意想不到的提拔或嘉奖时就会经历这类应激。良性刺激是胜利和成就所带来的应激。不过，虽然某些应激有正面作用，多数情况下应激还是有害的，这些