

柯 林 斯 百 科 图 鉴

压力下求生

STRESS SURVIVAL GUIDE

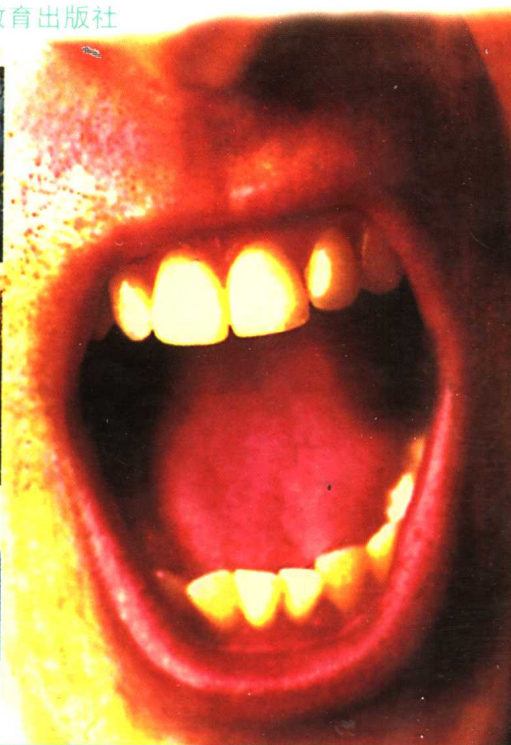
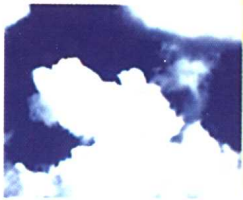
吉特·吉尔 著 崔 岚 译 邢锡范 审校

辽宁教育出版社

处理日常压力的
实用指南

按英语原文的字
母顺序介绍了各
种压力情形及其
处理诀窍

描述了多种实用
放松技巧



知 识 源 泉

信 息 宝 库

柯林斯百科图鉴

压力下求生

吉特·吉尔 著

崔 岚 译

邢锡范 审校



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06 -2001 - 77 号

图书在版编目 (CIP) 数据

压力下求生 / (英) 吉尔 (Gill, J.) 著; 崔岚译, — 沈阳: 辽宁教育出版社, 2002. 6

(柯林斯百科图鉴)

ISBN 7-5382-6290-3

I. 压… II. ①吉… ②崔… III. ①个人—修养②心理卫生 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 013156 号

Collins Gem Stress Survival Guide

Copyright © text: Grapevine Publishing Service Ltd. 1999

illustrations: David Mostyn

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 By Liaoning Education Press.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved.

版权所有 侵权必究

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 65 千字 印张: 3.5 插图: 76 幅

印数: 1—5 000 册

2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 严中联 吉 睿

责任校对: 马 慧

美术编辑: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 12.00 元

目 录

简介	6		
什么是压力?	7		
我们的身体会有哪些变化?	8		
正面压力与负面压力	11		
什么样的人更有可能处在压力的危险之下?	12		
基因还是环境	12		
A 型性格	13		
B 型性格	16		
生活技巧	17		
你怎么知道你正在遭受着压力的困扰?	18		
压力的症状	18		
诱因事件	20		
测验一下你的抗压力值	22		
你承受压力的能力怎么样?	24		
			
与压力相关的疾病	27		
过敏症	27	头痛	30
癌症	27	心脏病	30
感冒	28	高血压	30
抑郁症	28	应激性肠道综合征	30
糖尿病	29	恐惧症	31
不育症	29	消化道溃疡	31
脱发	29	皮肤病	31

按照字母英语原文顺序排列的各种压力		32
事故	33	家务活 57
老板	34	疾病 58
汽车	36	离家在外 59
换工作	37	流产 61
孩子	38	金钱 62
同事	39	搬家 63
计算机	40	父母 63
烹饪	40	伴侣 64
犯罪	42	恐惧症 66
死亡	43	怀孕 67
歧视	44	公众场合讲话 68
离婚	44	失业 69
喝酒	45	退休 70
开车	46	公路泄愤 70
麻醉剂	47	学校 72
饮食紊乱	48	性 73
考试与测验	49	购物 74
乘坐飞机	50	单身贵族 75
正式场合	51	科技 75
朋友	53	电话 76
客人	53	突变 77
雇人干活	55	大学 78
度假	56	工作 79
家里的简单维修	57	
战胜压力的快招		81
呼吸法	81	压力缓解法 83
放松疗法		87

按摩疗法	87
反射疗法	90
漂浮疗法	91
催眠疗法	91
如何在家中自我放松	93
学会冥想	93
呼吸冥想法	94
埃德蒙·雅各布逊的渐进放松法	95
自然训练法	96
轻松景象想象法	96
呼吸法	97
芳香疗法	98
学会“脚踏实地”	100
摆脱压力的生活方式	101
健康饮食	101
一些能加重压力的食物	103
锻炼身体	104
学习瑜伽	105
练习太极	105
学习皮勒特练习法	105
树立自信心	106
你是不是自己最可怕的敌人?	106
日常压力消除法	108
不要老做“和事佬”	108
做一名好的决策人	109
睡眠缓解压力	109
学会看到好笑的一面	110

简介

“压力”是一个很时髦的词——它可以用来形容很多种感受和体验。过去我们可能会说我们感到焦虑、不安、紧张、不愉快或恐慌，今天却越来越多地说我们感到有压力，“压力”一词可以用来描述我们过的每一天；当我们和老板有冲突的时候，当我们和孩子们有争吵的时候，甚至当我们在公交车上有不愉快经历的时候，都会用到这个词。

正是由于这个词在用途上的广泛性，所以在某种程度上决定了很难用某一个特定的术语来解释什么叫“压力”。同样，压力对每个人的影响是不同的。同一件事可能会让一个人火冒三丈，而另一个人对此却无动于衷。

对待压力，有时我们会因为太熟悉而变得麻木。我们已经如此地习惯与压力共存，比如疲劳、过度劳累、搬家、换工作、悲恸——以至于我们不能完全意识到压力在我们的生活中产生的深刻影响。压力不仅仅会影响到我们的情绪，还会影响到我们的身体健康。



有压力并不一定是坏事

如果把压力单纯地认为是一种我们应该尽可能避开的具有破坏性的力量，那就大错特错了。我们每个人都会在生活中体验到压力。有时这也就是件好事。压力会促使人的肾上腺素猛增，帮助我们通过考试、完成任务或迁居等等。因此，压力也可以成为一种积极的推动力量，这种力量能够为我们服务——有利于我们的身心健康。

压力无法逃避

压力是没有办法躲避的，但它是可以控制的。压力既可以成为朋友也可以变成敌

人，这取决于你如何对待压力。情况往往是这样：不是事件本身，而是我们对待事件的态度引起了所有的麻烦。并且也有研究显示，我们对待压力的态度的转变可以变消极为积极，释放潜在的能力，这可以使我们的生活变得更加有趣和充实。

· 什么是压力？

“压力”这个词很难下定义，而且答案也是仁者见仁，智者见智。在英语中，压力(stress)有很多不同的含义。对于一位音乐家，“stress”表示强调某一个音符。对于一位语言学家，“stress”表示重读某个词。对于一位生物学家，“stress”表示能够对一种生物体造成真正的或明显威胁的东西。外科医生使用这个词来表示一种类型的骨折。然而我们大多数人都用这个词来表示我们感到疲劳、压抑、精疲力竭、不愉快、过度劳累、紧张、无力或恐惧——有时也用来表示痛苦。

下面是一些不同种类的压力。

情绪和心理上的压力

这些压力是由以下因素造成的：

- 工作问题
- 人际关系
- 对金钱的担心
- 参加考试或求职面试

情绪和心理上的压力可表现为：

- 生气
- 嫉妒
- 害怕
- 担心
- 沮丧
- 自我评价低
- 注意力不集中
- 犹豫不决

身体和环境造成的压力

这种压力往往被情绪所造成的压力所掩盖,但是它损害身体健康这一点却不容忽视。



以下因素可能造成身体或环境的压力:

- 过度锻炼——运动时间太长或难度太大。
- 过度的体力劳动,比如提过多的重物。
- 由于重撞而引起的体外伤,例如车祸造成头部受伤。
- 经过极度的温度变化。

身体上的压力和环境造成的压力可能会引起:

- 肌肉疼痛
- 心情不愉快
- 眼睛肿胀
- 皮肤脱水

恶性循环

无论你的压力是情绪和心理上的还是身体和环境上的一种压力,它都总是能导致另一种压力的形成:情绪或心理上的压力一定会造成身体上的压力,而纯粹身体上的压力也会影响情绪和心理。

这样就可能形成恶性循环。尤其是人长期或经常处在某种压力下,就更难消除了。

什么能引起压力?

当我们谈到自己感觉压力过重时,通常都是因为有些使我们感到有压力的事件,而准确地说这样的事件应被称为诱因。

诱因可以包括方方面面的事情,大到像离婚、失去亲人或搬家这样大的生活变故,小到日常生活中那些琐碎的烦心事。

我们的身体会有哪些变化?

汉斯·席勒博士,压力方面的专家,将压力定义为“对身体磨损的比率”。他认为

无论引发压力的原因是什么——冷、热、生气、疼痛、悲伤甚至幸福——在我们的体内都会产生同样的生理反应。席勒称之为“综合适应征”压力反应。这一症状有三个阶段：

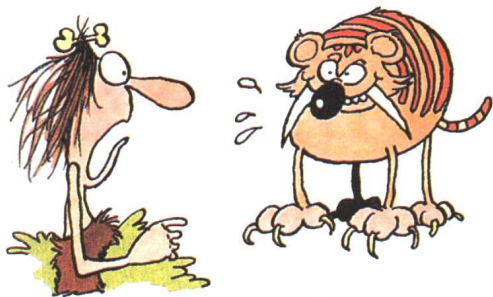
- 1.警惕阶段
- 2.抵抗阶段
- 3.精疲力竭阶段

警惕阶段

席勒博士称这一阶段的反应为“打不过就跑”，这是我们对危险或威胁的第一反应。这可以追溯到人类进化历程的原始时代，那时候，生存就意味着要么制服食肉动物，要么就跑得比它快。所以这是一种积极的反应，它能在身体内迅速地产生出一股力量，增加生理和心理的潜力。

在远古时代，一只饥肠辘辘、张开血盆大口的老虎会使我们的祖先一下子进入警惕阶段。今天，当我们看到一辆汽车直奔我们而来时，当面对一场争论或对抗时，当我们离开家忽然想起没关电熨斗时，当准备参加驾驶员考试时，或者当我们急急忙忙地赶飞机时，都会产生这种反应。

然而在现代生活中，遵循这样的基本原则并不能总是正确地处理好压力的问题。



对你的老板大拍桌子并不总是使你们达成一致的最好方法。但逃避压力也不是解决问题的办法。因此，我们只好压抑住自己的感受，由于肾上腺素急剧增加带来的生理心理上的影响无从发泄，这种受压抑的感觉持续时间一长，就会影响我们的健康。

在“警惕阶段”我们的身体会有哪些变化？

- 大脑察觉到危险的症状。
 - 大脑发出信号，释放压力荷尔蒙：肾上腺素、长甲肾上腺素和可的松，加速心跳和呼吸。
 - 心跳加速，血液由内脏和皮肤到达身体其他能够支配运动的器官——躯干及四肢上的肌肉。
 - 由于肾脏缺血，肾功能减退。
 - 肌肉收缩。
 - 瞳孔放大。
 - 口干舌燥。
 - 由于表层毛细血管收缩，肌肉充血，皮肤变白。
 - 汗腺增加，汗液分泌。
 - 肺部呼吸加快，引起喘息。
 - 肝部向肌肉释放更多的糖和脂肪。
 - 消化减慢或停止，括约肌收缩。有时会发生相反的情况，即我们常说的“吓得尿湿了裤子”。
- 所有这些复杂的变化都会在瞬间发生。

抵抗阶段

警惕阶段持续的时间并不长，然而很多使人产生压力的事件往往在这种“打不过就跑”的反应结束很久以后仍然继续存在。在抵抗阶段，血液中的肾上腺素减少，不同的荷尔蒙促进机体适应这种持续的压力。这些包括能够提高血糖含量，供给机体所需更多的能量的可的松，以及能够在长期重压下保持血压的醛固酮，这样，才能保证机体进行正常的血液循环。

精疲力竭阶段

当我们体内再也没有能量去对付长期的压力时，就会进入精疲力竭阶段。综合适应征中的前两个阶段持续时间不长。我们察觉到某种危险，做出反应，并采取某种行动（或打或跑），危险过去，荷尔蒙分泌，我们放松下来。

尽管第二个身体情况允许我们有体力应付持续时间较长的压力，但是这种情况不能无限期持续下去。如果我们的体力不能复原，而是一味地强迫自己与压力对抗的话，那么精

疲力竭的阶段就到来了。当这种情况发生时身体就会垮下来，然后就会生病甚至死亡。

荷尔蒙不会持续很久

压力荷尔蒙不仅能产生压力反应，而且能帮助我们忍受持续时间很长的压力。但是荷尔蒙是有限的。这样我们的身体就要不断地从外界、从食物中摄取能量产生荷尔蒙，以便弥补在对抗压力时流失的荷尔蒙。

如果身体中没有足够的营养产生新的荷尔蒙，或者荷尔蒙的流失量大于摄取量，那我们就很容易疲劳。这就是所谓的肾上腺素衰竭，当这种情况发生时，我们对于压力的忍耐力下降，甚至对于一些比较小的压力都应付不了。同时，血糖含量减少，因此到达脑部和身体其他容易产生疲劳的部位的能量也随之减少。

正面压力与负面压力

汉斯·席勒博士把正面和负面压力做了区分。一定量的正面压力也叫“eustress”，对我们有益。正面压力是一种使我们积极向上的力量。我们所有人都需要一定量的刺激，促动我们增添我们生活的乐趣，使我们面对新的挑战 and 机遇，从而达到我们的目标。“Eustress”是一种隐隐约约的感觉，这种感觉能让我们完成紧急的任务，或准时准备一份复杂的晚宴菜单。若没有这种正面的压力，我们的生活就会变得枯燥无味。

但是在正面和负面压力之间，并没有一条明显的界线。正如我们的生活中有很多方面一样，如果对于正面压力我们不好控制的话，正面压力也会带来很大的痛苦。从而会给我们的生活带来灾难性的破坏。

负面压力绝不仅仅在繁忙的工作和生活中疲于奔命的人们身上体现。那些空闲时间很多、整天无所事事的人实际上和忙碌的人们一样承受着巨大的压力。

对我们来说，有一点压力是好事

在有压力的情况下，我们体内分泌的一些荷尔蒙，例如肾上腺素，同样可以刺激免疫系统。这样短时间的压力可以加速身体的恢复，然而长期的压力会耗尽我们体内分泌的荷尔蒙，削弱免疫系统，使人更易于得病。

什么样的人更有可能处在压力的危险之下？

什么样的人在压力面前应付自如？原因是什么？在研究这两个问题时，研究者对人的性格类型进行了几种不同的分类：热情型/冷静型，内向型/外向型，A型/B型。

一个人可能会为能否买得起一件新衣服在公司的圣诞节晚上穿而烦恼不已，而另一个人却拿钱就买，想也不想。美国压力研究专家把这两种类型称为“热型”与“冷型”。

- **热型反应者** 对其不熟悉的环境有恐惧感，甚至光是想一想一件事做起来可能有压力，他们就会采取逃避的对策。所以他们总是感到恐惧、过度紧张、焦虑或愤怒，总是让自己生活在巨大压力之下。不过这种类型的人能够学得处事平和。

- **冷型反应者** 对生活中发生的一切都能从容面对。他们的性格“果敢”“抗压能力”。这些人有以下三个特点：有责任感、有控制力、有挑战性。

- 对生活中所有的人和事都有责任感：工作、自己、家庭、社会。

- 有控制力：在生活中他们有奋斗的方向和目标，并且相信自己可以左右局面。

- 有挑战性：对于生活中的变化他们很乐观，认为这样的变化很平常，并不可怕。

并不是所有的人生来都具有这些品质，但我们可以后天学到。

基因还是环境

我们成长的环境和生活阅历某种程度上决定了我们的态度和观点。但人们相信某些基本品质还是与生俱来的。看到一只装有半杯水的玻璃杯，有些人会说它是半空的，也有另一些人说它是半满的。这个世界观反映出你是积极的还是消极的人。当然，还有其他可以遗传的品质：整洁还是不整洁、有条理还是混乱、内向还是外向。

一个家族的人易患消化性疾病，而另一个家族则容易得湿疹。同样，某些压力研究专家认为，人体基因可以影响一个人对压力的反应。

我们的性格类型也决定了我们遭遇压力的类型。

- **内向消极的人** 容易生活在长期的日益加重的压力之下，例如孤独，这种压力会损耗免疫系统，因此这样的人易患感冒或传染性疾病。
- **外向并高度自制的人** 很少会停下来喘口气，所以他们的免疫系统也由于负担过重受损。像内向的人一样，他们也极易患上感冒和遭病毒侵袭。相比较而言，那些工作生活的节奏相对缓慢轻松的人不易患病，这些人会专门安排出时间来放松一下，而不是弦绷得紧紧的，疲于奔命。对你周围的人感到愤怒和敌意也会影响你对压力的反应。我们生气时，身体就会分泌出更多的压力荷尔蒙——肾上腺素和长甲肾上腺素。长此以往会减弱我们身体的抗病能力，引起高血压和心脏疾病。

一些压力研究者根据人们对压力不同的反应，将人们分成A型和B型两种性格类型。

A 型性格

在20世纪60年代做的研究显示，那些脾气暴躁、争强好斗的工作狂更容易患上心脏病。这些人被称为A型。但也不是所有A型的人都容易得心脏病。某些压力研究者，例如美国杜克大学的一位行为医学研究者，雷福特·威廉姆斯博士就否定了A型人的心脏病患病率高的说法。他认为处于这种危险中的并不是那些热衷于工作的人，而是那些心存敌意的人。其他的研究者，例如纽约市大学的苏珊娜·科巴萨认为A型的人性格果敢，有抗压力，这些有助于他们避免健康受损。

因此A型的人可被分为敌意A型和果敢A型。

敌意A型很孤独，因为人们都避免与他做伴。他们可能有点轻度妄想狂，总觉得所有人都在故意整自己。

果敢A型人的特点就是他们认为不同的境况都是挑战而不是危险。他们喜欢变化，对所做的事情负责任，对自己驾驭生活的能力有充分的信心。果敢A型的人能够正确面对压力，保持良好的人际关系。

美国的研究者认为，有一大群朋友帮你分忧和保持活跃的社会生活，似乎可以减轻压力的影响。



你是一名A型性格的人吗？

你要如实地回答下面的问题，你的性格类型才能正确评估出来。问题是A型人总是对自己的行为视而不见：例如他们做事非常快的这个事实。以下问题基于A型人一些共有的性格特点，许多问题很容易，而另一些问题则较为微妙。如果一个人有大多数A型人的性格特点，并且喜欢表现自己，出风头，那么他(她)则应是极度A型。

按下面的指示给自己的答案打分：

5 = 总是

4 = 几乎总是

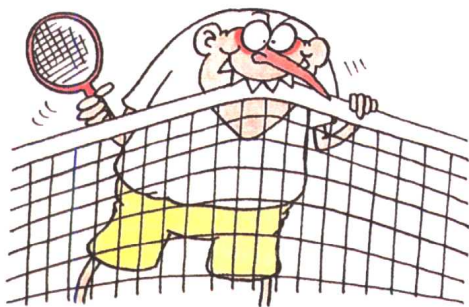
3 = 通常

2 = 有时

1 = 几乎从不

0 = 从不

- 你在家或公司中的游戏中争强好胜吗？
- 你约会迟到吗？
- 在与他人谈话中，你是否点着头，已经猜出别人要说什么，就打断人家或为人家说出下文？
- 你是否非得匆匆忙忙做事情？



- 在站排或塞车时你是否不耐烦呢？
- 你是否总是同时做好几件事，然后再想下一步？

- 你是否做大多数事都很快呢？——吃饭、走路、说话、开车？
- 你是否一点小事就容易发火？
- 如果犯了错误，你是否因此跟自己生气？
- 你是否对别人吹毛求疵？

计分方法：将分数加起来乘以 2

B 型：0—39

你只是稍微或很少没有耐心和生气。你几乎没有为自己施加任何不必要的压力，而且你的健康也不太能受到影响。

轻度 and 缓 A 型：40—59

你有些或偶尔烦躁、愤怒，你给自己施加了一些不必要的压力，这会影响你的健康。

中度 A 型：60—79

你很或经常烦躁、愤怒，你给自己施加了很多不必要的压力，这会影响你的健康。

极度 A 型：80—100

你极度或通常烦躁不安、愤怒。你给自己施加了太多不必要的压力，这会影响你的健康。

如何识别 A 型人的行为

由于 A 型人有很强的控制欲，他们为了节省时间提高效率，都要采用下面两种方法：

- 为了能挤出更多的时间，A 型人做事都很快，他们吃饭、走路、开车、说话都很快，以节省时间。
- A 型人都采取多项活动法，意思是同时做两件或更多的事情，一些 A 型男人一边吃早饭一边刮胡子，或用两把电动剃须刀来节省时间，而一些 A 型女人则出于同一目的，用两只电吹风吹干自己的头发。A 型人会一边淋浴一边刷牙或刮

胡子，一边打着电话，一边写着文件，尽管内容完全不同。

- 在超市购物后要结账时，究竟应站在哪一排呢？A型人会动一番脑筋，通常他们会查一下各排的人数，然后再飞快地将人数与每人的购物数相乘。除此之外，A型人还要比较一下各收银员的工作效率。有了这些数据之后，A型人才会找到一条“最快的”一排。即使在排队时，他们也不会耐心地等待，而是密切关注着其他排的前进速度，以确保他们的选择没有错，当看到其他排前进得快了一些，他们的压力荷尔蒙量就开始上升。当他们这一排前面的某一个人要求再查一下某件货物的价格，他们的前进受阻后，A型人会勃然大怒，而当轮到他结账时，收银台的打印纸用光了，他会暴跳如雷。
- A型人倾向为工作狂，由于他们乞求成功，为了达到自己的目标拼命工作，因此A型人多半会经历一些婚姻和生活上的麻烦。他们很难从工作中解脱出来，常把工作带回家，他们也不会休息、轻松一下。



沉溺于压力

A型人通常会说他们有压力才会成功，实际上他们是沉溺于得意自满的感觉当中，而这种感觉是由长甲肾上腺素大量分泌造成的。

以下迹象可以说明你的长甲肾上腺素分泌过多：

- 经常失去理智。
- 失眠。
- 吸烟过量。
- 咖啡因饮用过量。
- 过度兴奋。

B型性格

如果你在前面的小测试中分数低于40分，你可能是B型人。尽管B型不像A型