



释放自己

Free yourself
from Harmful
Stress



压力的自我缓解与心理调适

(英) 特里沃·鲍威尔 著



6-49

四川出版集团
四川民族出版社

6-49

释放自己

Free yourself
from Harmful
Stress

压力的自我缓解
与心理调适

(英) 特里沃·鲍威尔 著
张思宇 游祥飞 李浩 译



B842.6-49
B307

四川出版集团
四川民族出版社

aww/p6



Free yourself from *Harmful* Stress

TREVOR POWELL

AFBPS C PSYCHOL



DORLING KINDERSLEY

LONDON • NEW YORK • STUTTGART • MOSCOW



A DORLING KINDERSLEY BOOK

图书在版编目(CIP)数据

释放自己：压力的自我缓解与心理调适 / (英)鲍威尔
著；张思宇，游祥飞，李浩译. — 成都：四川民族出版社，
2004.11

ISBN 7-5409-3027-6

I. 释... II. ①鲍... ②张... ③游... ④李...
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 (2004) 第118143号
四川省版权局著作权合同登记号：图引字21-2001-001号

Copyright © 1997

Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1997 Trevor Powell

Visit us on the World Wide Web at <http://www.dk.com>

SHIFANG ZIJI

释 放 自 己

——压力的自我缓解与心理调适

(英)特里沃·鲍威尔 著

张思宇 游祥飞 李浩 译

陈旭 校订

出版发行 四川出版集团 四川民族出版社
(成都市盐道街3号 邮政编码：610012)

印 刷 四川大学印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 8.75

字 数 175千

版 次 2004年11月第1版

印 次 2004年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5409-3027-6/B · 80

定 价 32.00元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系调换

目 录

何谓压力 6

压力与你的身体 8

压力模式 10

本书使用指南 12

第一部分

压力的征兆

辨识压力征兆 16

恐惧症 18

气紧 20

失常行为 21

恐惧与惊慌 22

抑郁症 24

激动与愤怒 26

饮食无规律 28

饮酒过量 30

吸烟 32

服用镇静剂成瘾 33

睡眠问题 34

慢性疲劳 36

缺乏自信 37

头痛与周期性偏头痛 38

高血压 40

过敏性肠道综合症 41

第二部分

压力的根源

是什么使你感到压力 44

转变 46

托付终身 48

为人父母 50

家庭和孩子 52

青春期 54

经前综合症 56

与痛共存 57

分居和离婚 58

再婚家庭 60

婚外情 61

假日压力 62

中年危机 63

丧居和失去亲人 64

意外与创伤 66

考试压力 68

经济困难 69

照顾老人 70

发表公开演讲 72

工作压力 73

确认工作压力来源 74

失去工作的生活 76

第三部分

生活技能

你的应对能力 80

自信 82

你有多自信 83 · 认识消极行为与自信果敢的行为 84 · 六种基本的自信技巧 86 · 应对批评 87 · 表露自己的情感 88

说“不” 90 · 应对愤怒 92

安排好你的时间 94

目标计划 96

克服拖拉的毛病 98

克服完美主义 99 · 委派工作 100

减轻急躁情绪 102

理性思维 104

挑战反常的思想 106

常见的非理性信念 108 · 避免思想

认识过于强硬 109 · 使思维呈阶梯状 110 · 实实在在的自我表白 111 · 消除你的忧虑 112

改善夫妻关系 114

对你的婚姻是否满意 115

夫妻关系中的情感交流 116

过去对现在的影响 118 · 增强夫妻关系的训练 120

没有缘由的嫉妒 122 · 生气 123

改善性生活 124

关爱自我 126

你把自己照顾得如何 127

学会放松 128 · 平缓地呼吸 130

减轻环境压力 131

体育锻炼 132 · 健康的饮食 134

培养兴趣爱好 136 · 扩大你的朋友圈 137

实现心理健康的十二个措施 138

何谓压力

我们都承受着压力，压力在许多不同的方面影响着我们。

适度的压力是有所助益的，它可以激励我们，但是太大的压力却会产生反作用。



与压力共存

无论你是刚上学的孩子、大学生、为人父母者、公司主管、无业人员，还是退休人员，压力都是一种在一定程度上影响你一生的积极的、催人奋进的动力。

压力如何影响你的行为

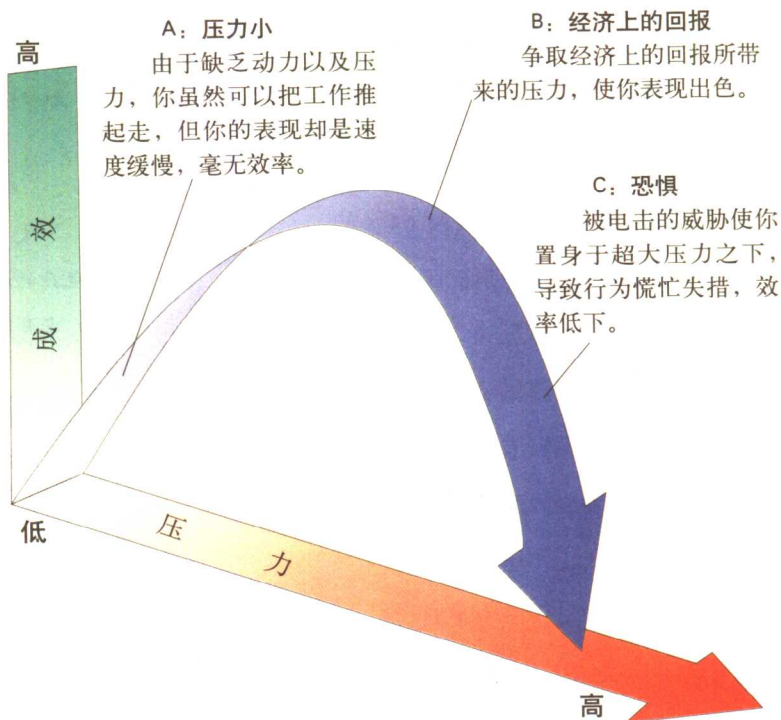
约克斯·多德森法则指出，一定程度的激励可以改善一个人的行为。右图说明的是：如果你要求你按照下列条件把不同颜色的计数器分别放到不同的瓶子里，此时你的表现情况：

A——没有时间限制；

B——物质上的奖励与速度和正确率挂钩；

C——如果速度缓慢或者出现错误将受到惩罚。

适当的压力是一种使你勇敢生活下去的积极力量。在你
要横穿一条人来车往的马路时，你就需要有短暂的压力。正是
因为你拥有十分谨慎和警惕的心理以及对危险的意识，你才可
能更安全地穿过马路。像一股电流一样，压力使你精神焕发，
使你精力充沛，使你表现出色。然而，如果这股电流太强，就
可能产生令人不快的影响，使你的行为急剧恶化。反之，压力
太小可能会使你感到无精打采，毫无斗志，同时你的表现也很有
可能是速度缓慢、缺乏效率。压力过大，指的是你所处的环境
产生的压力超过了你所能承受的极限，并开始威胁着你的健康。
本书主要由以下三部分组成：



■ 压力的根源：根源在于你日常生活中的需求或者是你生活中的一些重要的转变。本书的第二部分将为你讲述个人的压力根源。

■ 生活技能：生活技能指的是在面临压力时你所拥有的资本。本书的第三部分将为你讲述重要的生活技能。

■ 压力的征兆：压力的征兆指的是压力已经超过你所能承受的范围时，在你身体与情感上的体现。

摆脱压力的性格特征

最新的研究表明，承受很大压力但很少生病的人群拥有三个共同的特征，也就是通常所称的三个“C”。擅长摆脱压力的性格为：

- 控制(Control)——生活目的与目标明确
- 执着(Commitment)——对工作、爱好、社会生活和家庭
- 挑战(Challenge)——把生活的变化看成是正常和积极的因素，而不是把它看成是一种威胁

然而，并非人人天生就拥有这些能力，实际的情况是许多人必须重新学习诸如自信和理性思考之类的具体生活技能，使他们可以从容应对日常生活的各种需求。



摆脱压力

交通高峰期遭遇堵塞，你可能会感到愤怒，这是因为你认为“交通”本该通畅得多。为了从容应付压力，你要经常重新审视自己思维的方式并学习摆脱压力的方法。

压力的影响

身体

心跳加快
高血压
呼吸困难
食欲不振
恶心
气紧
肌肉紧张与收缩
背痛
免疫力下降
忽冷忽热
盗汗
皮肤干燥
皮疹
注意力不集中
耳鸣
血糖升高
瞳孔放大、口干舌燥
尿频

行为

失眠/易惊醒
性情烦躁
好斗
暴饮暴食或食欲不振
饮酒过度
吸烟过度/吸毒
间歇性狂躁/颤栗
逃避
行为迟钝

思想

难于集中注意力
难于作出决定
健忘
对批评敏感性增加
消极的自我评判
反常思想
态度刻板

情感

忧虑(神经质、紧张、恐惧、惊慌)
意志消沉(悲伤、自卑、冷漠、疲劳)
内疚与羞愧
喜怒无常
孤独
嫉妒

健康

冠心病/中风
胃溃疡；恶心；过敏性肠道综合症
周期性偏头痛/头痛
气喘/花粉热
皮疹
月经不调
腹泻
癌症

压力与你的身体

发现自己置身于潜在的受威胁的状况时，比如考试前或者是等待去医院做手术，这时你的体内就会发生一系列复杂的生理化学变化，为你的行动做好准备。我们通常把这种反应称之为“进攻或者逃跑”。这种反应可以追溯到我们人类进化史，当时我们的远古祖先之所以能够幸存下来，主要是靠他们避开或者是战胜了他们的天敌。虽然直到今天我们仍然在利用“进攻或者逃跑”这种反应，但是如今这种反应受到更为微妙的状况的刺激，而我们却常常无视这些刺激。

体育运动

体育运动有助于增强免疫系统和增加人体自身的自然杀菌细胞。人体自身的自然杀菌细胞可以消灭外来的有害病菌，起到预防疾病的作用。



当威胁的根源消除或者是解决之后，“进攻或者逃跑”反应便开始减轻，同时你的身体也会恢复到稳定的状态——这种过程被称之为体内平衡。想象一下，如果深夜你独处家中，突然听到屋外有异响，这时你可能会认为有强盗企图破门而入。在此情况下，你的身体立即进入高度警惕状态：心跳开始加快，嘴唇发干，肌肉紧张。然而，如果你发现是你的邻居时，你对这种状况的感觉开始发生变化。你不再感到危险，同时你身体的反应也恢复到正常的状况。在受威胁时你可能产生的生理变化的类型和程度在很大程度上都是由你的思想以及你对危险的认识程度决定的。

对免疫系统的影响

承受压力时间的延长可能会使身体无法恢复到正常的生理平衡状态，可能会导致长期的精神不振和疾病缠身。研究表明，在生活中承受诸如丧失亲人、婚姻破裂、精神抑郁之类危机的人群的免疫系统均遭受了明显的损害。

处于长期的压力之下，身体会持续产生大量的压力化学成分，特别是皮腺酮，而这正是损害免疫系统的罪魁祸首。对遭受高度压力人群的测验表明，NK(自然杀菌细胞)的活动明显减少，而这些在血液中循环的自然杀菌细胞可以攻击外来的有害病菌和消灭一切突变体或癌细胞。进一步的研究还表明，放松性锻炼可以增加NK细胞的活动，这样一来也就增强了免疫系统。

对长期压力的反应

处于压力之下，你就会注意到诸如以下列出的一些征兆。这些是在你承受压力时，由你体内的一系列生理变化所激发出来的。

压力的征兆

食欲不振

颈痛、背痛、肌肉紧张、
疲劳、肌肉酸痛

呼吸困难、心慌、
胸部疼痛、耳鸣

心跳过快、气喘

高血压

易疲劳

恶心、消化不良、溃疡、
盗汗、皮肤干燥、皮疹

尿频、腹泻

免疫力下降



生理反应

瞳孔放大、口干舌燥

颈部和肩部肌肉紧张——
所有大块骨骼肌肉紧张

呼吸变得急促短浅，从而
为肌肉提供更多的氧气

心跳加快——血管膨胀，
血液加速流入大脑和肌肉

肝脏释放贮藏的糖以补充
迅速消耗的能量

血液从胃部转移至其他部位
从而导致消化力减弱或消失

血管和毛细血管扩张，通过
出汗来降低体温

肛门和膀胱出口处
的肌肉被放松

肾上腺皮质素、肾上腺素
和新肾上腺素得以释放

压力模式

根源

日常生活的各种需求和生活中大的转变可能是各种压力的根源，特别是在几种状况同时出现时。压力的典型根源包括：

变化·关系
家庭·疾病
孩子
分居与离婚
丧居·失去亲人
考试·经济问题
工作·失业
中年危机·意外

根源

在日常生活中，每个人都有很多的需求。当一件件小事接踵而至时，最终却是一根无足轻重的“稻草”使天平失去了平衡，比如太多的电话这类琐碎的事情。

另外一种情况是，由于一些改变以及生活中明显的转变，你的需求可能突然大幅度增加。研究表明，明显的生活转变的频率和与压力相关的疾病息息相关。

生活技能

另一方面，使各种需求保持平衡就是你的能力和应对技能。这一切你都可以在生活中学到。生活技能学得越多、越好，你应付天平另外一端的需求的能力也就越强。也就是说，你应付压力的技能越好，你对生活中的各种需求的控制也就越好。而那些应付能力差的人长期遭受各种不可控制的和不可预见需求的折磨，同时他们也根本无法预感和控制即将面临的困难。没有人可以完全控制自己的生活，因为命运偶尔也会给我们带来一些预料不到的事情。然而，控制生活中明显转变的能力是有效摆脱压力最为重要的因素。

征兆

一旦可察觉到的压力超出了承受能力的范围，天平就会发生倾斜，你就会饱受身体和情感上各种压力征兆的折磨。征兆出现在什么地方都是由你的家庭背景和遗传性格所决定的。这些身体上的征兆所产生的令人不快的后果之一，就是它们总是成为自身内部的一种双重压力。例如，如果你由于遭受过多的压力而处于惊慌之中，那么较之导致产生惊慌情况的最初压力，它的第二波进攻将使你感到更为焦虑不安。这样一来就形成了恶性循环，最初的压力导致最初的身体上的征兆，

生活技能

应付压力能力的大小取决于你准备的状况以及平衡日常生活各种需求的能力，以及使自己的生​​活保持一种平衡状态的能力。所有的这些生活技能你都可以学到，也能作进一步的改进。主要技能包括：

举止自信的程度·
思维的理性程度·安排生活的效率·人际关系的质量与数量·照顾自己的能力

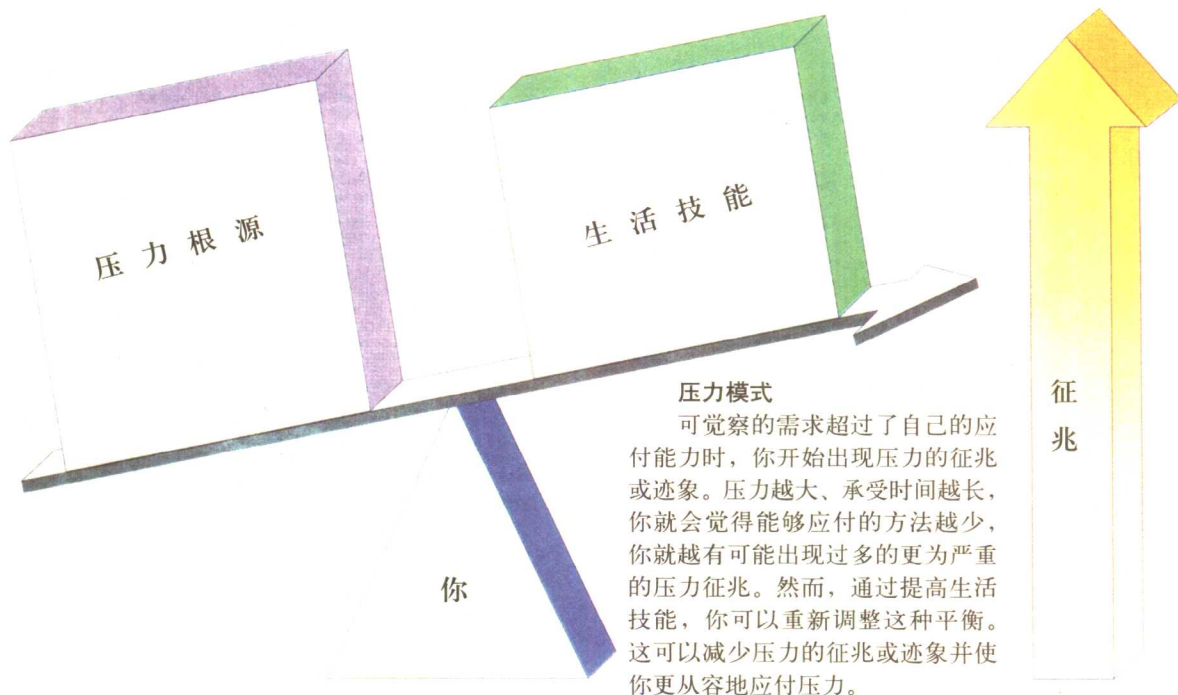
之后它们自身又形成额外的第二波压力。第二波压力所产生的征兆常常比最初的压力要多得多。

洞察力

重要的是要记住，自己所承受的任何压力都是你对需求和应付能力理解的结果，而非这种需求和能力本身。你对压力根源的洞察力和应付压力的能力主要是根据你以往的经验。例如，一位经验丰富的赛车手以每小时200公里的速度前进而不会感到任何的压力，但是如果要他给200名学生发表一次演讲，他可能就觉得压力很大。反之，一位经验丰富的演说家发表一次演讲毫不费劲，但是如果要他以很快的速度驱车前进，他就会觉得十分可怕。我们都有不同的经验、技能、期望和能力来以不同的方法应付不同的情况。某一个人的压力对另外一人来说也许就是很平常的事情。

如果日常生活中的各种需求与你的应付能力之间失去平衡，你就有可能出现身体或者是情感上的压力征兆。这些征兆通常包括：

头痛·肌肉紧张
心跳过速·恐惧症
腹泻·自制力下降
沮丧·疲劳
饮食无规律
酗酒
吸烟·失眠
举止失常



本书使用指南

《释放自己——压力的自我缓解与心理调适》一书分为三部分，每一部分都有十分详尽的问卷调查表。如果压力对你来说是一个问题的话，探索问题和常识性的解释将有助于你了解压力的根源、你的反应以及你需要在哪些方面采取措施。为了便于查找，每一部分都以不同的颜色进行了彩色编号。第

一和第二部分帮助你认识和确认压力的征兆和可能的根源，并提供给你在短期内应付压力的简明办法。每一项都能与第三部分所介绍的基本生活技能秘笈进行参照和借鉴。最后一部分为你提供一些应付日常生活中的各种需求以及生活中的明显转变的行之有效的的方法和策略。

问卷调查表

本书的每一部分都有问卷调查表。这些问卷调查表将有助于你确认那些将带给你最大帮助的内容。本书的一些微型调查表可以帮助你进入一些必须涉足的领域。

得分

得分总数表明你的精神状况，并引导你找到解决个人压力的最为适当的方法。

压力的征兆		压力的征兆	
辨识压力征兆 为了评估压力对你健康的影响程度，仔细回想一下上个月所发生的一切。认真阅读以下内容，逐一回答下列问题。最终的得分情况将最恰当地表明你目前的生理和情感状况。 得分 长期如此 4 • 经常这样 3 • 有时出现 2 • 很少这样 1 • 从未出现 0		得分说明 把所有的得分累加起来得到你的总分，这将帮助你了解你是否处于有害的压力之下。 超过40分 20~40分之间 20分以下 压力过大，你可能正饱受许多压力征兆的折磨。参照短期解决方，解决这些问题。 压力中等，看来你承受了一定程度的压力。参照压力产生的可能根源，提高自己的应对技能。 压力很小，没有任何的迹象表明你遭受明显的压力征兆困扰。但要提防那些压力过小的问题。 每个人对压力的反应都不尽相同，你可能经历过诸如恐惧症或头痛之类的令人焦虑的征兆，也许你发现正是你的肠胃受到了影响。研究表明这当中存在着性别的差异：男性有易激动和爱挑剔的倾向，他们更乐于诉诸他们自己所热衷的方式。而女性则更倾向于采取退缩态度，她们会感到精神抑郁。一旦诸如肾上腺素之类的激素在你体内大量增加，你可能会失眠——即使是有些人会坚持声称无论他们感到多大的压力，他们都可以设法睡得很好。这些压力征兆相互作用，通常都会带来负面影响，使压力征兆发生连锁反应。例如，压力可能会导致恐惧症，而恐惧症又会导致逃避行为，出现恐惧和惊慌情绪，或者是富有侵略性的焦虑思想，而这一切可能最终导致你失去自信，感到心灰意冷。 如何回答问题 现在来看看你是如何回答每一个问题的。重点是看那些你得了3分或4分的问题，因为这些问题最有可能表明压力是在哪些方面影响着。然后，转到第一部分后面适当的推荐页码（旁边注有每一个问题所在的页码）。在这些内容中，你可以找到对付这些征兆的短期解决办法。由于压力征兆之间都是相互作用的，所以你会发现通读本书的第一部分是非常有帮助的。在转到关于生活技能的第三部分之前，我们可以先看第二部分的内容以确认压力产生的可能根源。本书的第三部分将为你提供提高应付日常生活各种需求能力的方法。	
1. 突然感到恐惧和惊慌。 2. 感到紧张不安或痛苦。 3. 饱受难以入睡、经常困倦或早晨的困扰。 4. 担心将要发生一些可怕的事情。 5. 感到烦躁不安，急躁或者是脾气很坏。 6. 饮食没有规律，要么吃得太多，要么吃得太少。 7. 吸烟或饮酒过量，服用镇静剂或其他药品。 8. 饱受肠胃不舒、腹泻或便秘的折磨。 9. 精力难以集中，记忆力下降或优柔寡断。 10. 感到筋疲力尽。 11. 担心自己会失去控制，“崩溃”或患病。 12. 冷漠——对一切都不屑。 13. 即使在休息时也感到呼吸不畅。 14. 感觉胸部、颈部或头部僵硬太紧。 15. 逃避令人担心的处境。	16. 无法离开某种焦虑思想。 17. 性冷淡。 18. 心悸或是感觉胃或胸部似乎有东西在蠕动。 19. 缺乏自信。 20. 担心自己应付不了。 21. 头痛或是周期性偏头痛。 22. 感觉生活没有意义。 23. 对未来悲观失望。 24. 感觉处于过度紧张之下。 25. 遭受诸如疾病、卫生或食物之类特定问题的困扰。 26. 饱受疼痛和痛苦的折磨。 27. 易情绪化和哭泣。 28. 感觉生理机能正在下降。 29. 感到头晕目眩、冷漠，有幻觉或虚弱。 30. 不喜欢探访朋友，对原有的爱好失去兴趣。	10. 慢性疲劳 pp.36 11. 第一部分的所有内容 12. 抑郁 pp.24~25 13. 气紧 pp.20 14. 头痛与周期性偏头痛 pp.38~39 15. 恐惧与惊慌 pp.22~23 16. 失常行为 p.21 17. 抑郁 pp.24~25 18. 恐惧 pp.18~19 19. 缺乏自信 p.37 20. 抑郁 pp.24~25 21. 头痛与周期性偏头痛 pp.38~39 22. 抑郁 pp.24~25 23. 抑郁 pp.24~25 24. 第一部分的所有内容 25. 失常行为 p.21 26. 失常行为 p.21 27. 抑郁 pp.24~25 28. 第一部分的所有内容 29. 气紧 pp.20 30. 抑郁 pp.24~25 31. 恐惧与惊慌 pp.22~23	1. 恐惧症 pp.18~19 2. 第一部分的所有内容 3. 睡眠问题 pp.34~35 4. 恐惧症 pp.18~19 5. 抑郁 pp.24~25 6. 激动与愤怒 pp.26~27 7. 饮食不规律 pp.28~29 8. 饮酒过量 pp.30~31 9. 抑郁 pp.24~25 10. 慢性疲劳 p.36 11. 第一部分的所有内容 12. 抑郁 pp.24~25 13. 气紧 p.20 14. 头痛与周期性偏头痛 pp.38~39 15. 恐惧与惊慌 pp.22~23 16. 失常行为 p.21 17. 抑郁 pp.24~25 18. 恐惧 pp.18~19 19. 缺乏自信 p.37 20. 抑郁 pp.24~25 21. 头痛与周期性偏头痛 pp.38~39 22. 抑郁 pp.24~25 23. 抑郁 pp.24~25 24. 第一部分的所有内容 25. 失常行为 p.21 26. 失常行为 p.21 27. 抑郁 pp.24~25 28. 第一部分的所有内容 29. 气紧 pp.20 30. 抑郁 pp.24~25 31. 恐惧与惊慌 pp.22~23
总计得分：			





第一部分

压力的征兆

- 辨识压力征兆 16
 - 恐惧症 18
 - 气紧 20
 - 失常行为 21
 - 恐惧与惊慌 22
 - 抑郁症 24
 - 激动与愤怒 26
 - 饮食无规律 28
 - 饮酒过量 30
 - 吸烟 32
 - 服用镇静剂成瘾 33
 - 睡眠问题 34
 - 慢性疲劳 36
 - 缺乏自信 37
 - 头痛与周期性偏头痛 38
 - 高血压 40
 - 过敏性肠道综合症 41
-

辨识压力征兆

为了评估压力对你健康的影响程度，仔细回想一下上个月所发生的一切。认真阅读以下内容，逐一回答下列问题。最终的得分情况将最恰当地表明你目前的生理和情感状况。

得 分

长期如此 4 • 经常这样 3 • 有时出现 2 • 很少这样 1 • 从未出现 0

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 突然感到恐惧和惊慌。 | 16. 无法撇开某种焦虑思想。 |
| 2. 感到紧张不安或痛苦。 | 17. 性冷淡。 |
| 3. 饱受难以入睡、经常犯困或早醒的困扰。 | 18. 心悸或是感觉胃或胸部似乎有东西在搅动。 |
| 4. 担心将要发生一些可怕的事情。 | 19. 缺乏自信。 |
| 5. 感到烦躁不安、急躁或者是脾气很坏。 | 20. 担心自己应付不了。 |
| 6. 饮食没有规律，要么吃得太多，要么吃得太少。 | 21. 头痛或是周期性偏头痛。 |
| 7. 吸烟或饮酒过量、服用镇静剂或其他药品。 | 22. 感觉生活没有意义。 |
| 8. 饱受肠胃不适、腹泻或便秘的折磨。 | 23. 对未来悲观失望。 |
| 9. 精力难以集中、记忆力下降或优柔寡断。 | 24. 感觉处于过度紧张之下。 |
| 10. 感到筋疲力尽。 | 25. 遭受诸如疾病、卫生或食物之类特定问题的困扰。 |
| 11. 担心自己会失去控制、“崩溃”或患病。 | 26. 饱受疼痛和痛苦的折磨。 |
| 12. 冷漠——对一切都无所谓。 | 27. 易情绪化和哭泣。 |
| 13. 即使在休息时也感到呼吸不畅。 | 28. 感觉生理机能在下降。 |
| 14. 感觉胸部、颈部或头部绷得太紧。 | 29. 感到头晕目眩、冷漠、有幻觉或虚弱。 |
| 15. 逃避令人担心的处境。 | 30. 不喜欢探访朋友，对原有的爱好失去兴趣。 |

总计得分：