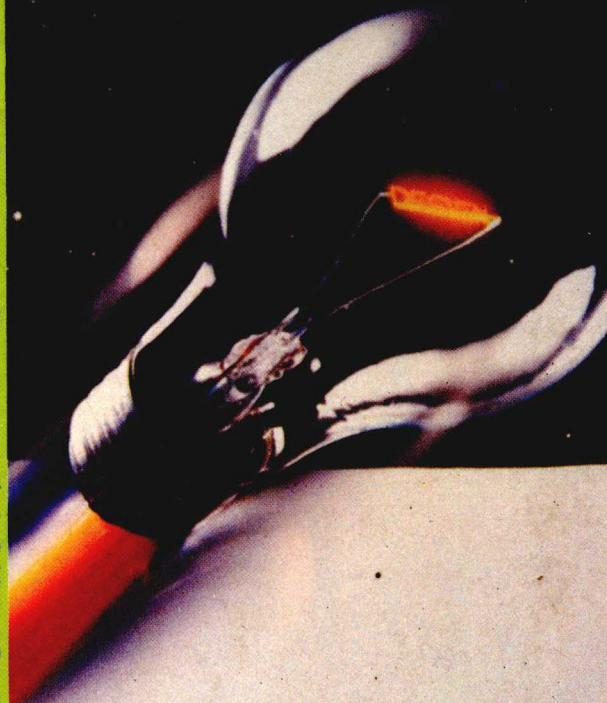


安度充滿壓力的人生，享受愉悅人生的樂趣。

如何解除內心壓力

林美羽／編著 ■ 大展出版社印行



中華民國七十四年七月出版

版權所有



不准翻印

售價90元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

處世智慧 65

如何解除內心壓力

編著者：林美羽

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市(石牌)致遠一路一段111號二樓

電話：(〇二)八三四六〇三—
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二)三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

安度充滿壓力的人生，
享受愉悅人生的樂趣。

如何解除內心壓力

林美羽／編著

大展出版社印行



1000

1000

1000

1000

序 言

現代社會是屬於高度發達的管理社會，處在社會中的個人宛如是一部機器中的小小零件，一旦這個小零件失去功能後，就會遭到淘汰的命運，然後以別的零件作爲取代。零件的功效是千篇一律的，所以在長久扮演零件這種角色後，個人將會喪失其生存的意義，同時也阻礙了人與人之間親密的交往，在此情況下，人們不得不陷入無力感、孤獨感和不安感的深淵中。而且我們也經常會聽到他人如此說：「現代是一個不安的時代」，是不是因爲所有的人都在下意識裏感到這種跡象，所以才會如此說呢？

根據醫學界的報告，在這十年之內，引起輕度精神上不適應症的人越來越多，例如發現自己已有頭昏、目眩、經常感覺莫名其妙的焦躁和疲勞感，同時還有食慾大減、睡不安穩和莫名的不安所造成的體力盡失，以及缺乏生存意義，整日鬱鬱寡歡的現象——當人們有了這種自覺症狀後，就紛紛到醫院來尋求治療，請問您是否有此種情形發生呢？有人曾經根據這種現象作過粗略的調查統計，發現每十個薪水階級者之中至少有一個在心理上有問題。由此可知，面臨某些精神上的問題而苦惱者一定不少。所以在一個高度發達的管理社會中，存在著這麼多的輕度

如何解除內心壓力

不適應症及心身症 (Psychosomatic Disease——PSD) 者，確是社會的一大問題。

現代人雖面臨著各種心理上的壓力，却又不得不忍受而努力活下去。因為生為人類的我們，每每要受到社會制度、文化習俗、時代潮流，甚至工作環境……等的影響。此外，在一般日常生活中，各種有害於心理發展的壓力也陸續接踵而來，並且以種種不同的型態方式來襲擊人們。這種種心理上的壓力，常常在我們繁忙的工作中，或是在充滿著幸福感的家庭歡聚中，或是平靜的療養中侵擾我們，並且任何人也無法逃離那些壓力。

而當一個人被這麼多種錯綜複雜的壓力所團團困擾時，則此人必定會屈服於壓力之下而執著於過去、現在，對於未來則躊躇不前且意志薄弱，從此不再想開拓自己的命運，對別人採取漠不關心的態度，漸漸地也對生命產生失望感，同時對於現狀的認識力及批判精神都會因而銳減，如此又怎能談上冒險犯難的精神呢？不過這種逃避現實的退却心理却並非完全不好，因為此一現象正是亮起紅燈的預兆，它能够對於一個人錯誤的生存態度提出適時的警告，心身症就是這麼一個例子。所以從這個角度來說，退却的心理現象不完全是壞現象，偶爾它是為了改善過去錯誤的生存態度，而暫時作一番不聲不響的養精蓄銳的時期。

我自己就不認為神經衰弱是一種病，當然我希望所有的人都身心健康，而沒有神經衰弱的困擾。可是如果想要維持一個人真正的身心健康，則非具有積極的防備精神不可。首先他必須

如何解除內心壓力

知道，他可能會受到那一種壓力，而且更應該知道自己到底是什麼樣的人，然後藉著這些認知來應付環境。並且在應付環境時的態度要有彈性，經常設法改善自己的生活方式，對於未來的美景也要具有飛躍前進的強韌意志，以求在美好的人生中百尺竿頭，更進一步。所以一個人在工作之餘，要鬆懈一下自己的心情，去培養某種嗜好，甚或參加休閒活動，不要成日的工作。好好地享受人生的樂趣，這就是保持身心健康的第一步。因此，最近幾年來練瑜伽術或坐禪的人愈來愈多，這兩種方法也的確是解除心理壓力的好辦法。而在本書中另外介紹六種自我鍛鍊的方法，並且還包含了一種遠比練瑜伽或坐禪還簡單，效果也更為良好的「自律訓練法」。自律訓練法是一種不僅不躲避壓力，反而積極利用外來的壓力，轉換成爲生活上的活力及創造力的方法。

由於自律訓練法經多數人的試驗後，其效果確實顯著，因此本書特爲此作一詳細介紹，讀者不妨自我訓練，相信日後自能見其功效。

如何解除內心壓力

如何解除內心壓力

目錄

序言

第一章 現代社會乃是壓力社會

I	一波又一波的壓力·····	一六
	何謂壓力·····	一六
	工作場所充滿著各種壓力·····	一八
	容易積存壓力的個性·····	二四
	有了以下行為時，應自行提高警覺·····	二六
II	垮在壓力之下的人·····	二八
	由於職位高陞而成爲憂鬱病的原因·····	二八
	被腐蝕的身心·····	三五
	患了妄想症的經營者·····	三九

第二章 腐蝕現代人肉體的心身症

I	心身如一的醫學·····	五六
	回答「爲什麼」的心身醫學·····	五六
	心與身的複雜關係·····	五九
	壓力學說與制約反應·····	六二
	暗示所引起的疾病·····	六五
III	受到直接打擊的認真人·····	四一
	薪水階級與精神壓力·····	四三
	企業規模不同時，予人的壓力也有異·····	四三
	二十及四十餘歲時最危險·····	四七
	易於積存精神壓力的職業婦女·····	四八
IV	克服壓力·····	五一
	壓力是無法逃避的·····	五一
	需有生存的價值觀·····	五三

如何解除內心壓力

第三章

神經衰弱與現代人

I	現代是一個不安的時代·····	八四
	任何人都難免罹患的輕度神經衰弱·····	八四
	工作中毒症的薪水階級·····	八六
	起自家庭而不可忽視的病因·····	八九
II	心身醫學領域裏的疾病·····	六九
	所謂心身症之中有那些疾病·····	六九
	治療要從心身兩方面着手·····	七二
III	個性與環境·····	七四
	個性和心身症的關係·····	七四
	易患心身症的倔強莽撞者·····	七七
IV	心身症是心理的紅燈·····	七九
	不可忽視警告·····	七九
	心身症和神經衰弱有何不同·····	八〇

如何解除內心壓力

現代青年們的病態心理·····	九一
悄然來襲的神經衰弱·····	九四
複雜的心理構造·····	一〇一
神經衰弱有那幾種·····	一〇六
醫師的診斷和分類亦無一定標準·····	一〇六
普通神經質·····	一〇八
發作性神經症·····	一〇八
強迫觀念症·····	一〇九
對人恐懼症·····	一一〇
東方人特有的神經衰弱·····	一一〇
引起對人恐懼的狀況·····	一一八
爲什麼會怕人·····	一二一
東方人和西方人的不同·····	一二五
隱藏在心底裡的依賴心·····	一二八
住所與神經衰弱·····	一三二

如何解除內心壓力

第四章

預防及對策

眼能傳神·····	一三四
站在精神醫學的立場來研判貿易上的摩擦·····	一三八
IV 字跡越秀麗者越易罹患寫字痙攣症·····	一四三
一直發抖，而且抖個不停·····	一四三
手部發抖的背後問題·····	一四八
V 神經衰弱與個性·····	一五一
易引起神經衰弱症的個性·····	一五一
個性是如何造成的·····	一六七
VI 神經衰弱與人際關係·····	一七二
人際關係與角色·····	一七二
人際關係與意志之交流·····	一七五
I 在充滿壓力的社會中堅強生存的方法·····	一七八
要有積極的預防對策·····	一七八

如何解除內心壓力

鍛鍊自己的六種方法·····	一七九
神經衰弱的對策·····	一九一
對從事心理治療工作者的建議·····	一九六
偏見才是最大的障礙·····	一九六
希望企業界幫忙的事·····	一九九
心理的自我按摩（自律訓練法）·····	二〇一
克制心理壓力·····	二〇一
何謂自律訓練·····	二〇三
自律訓練法前的準備·····	二〇四
靜心公式·····	二〇七
第一公式（重感練習）·····	二一〇
第二公式（溫感練習）·····	二一三
第三公式（心臟調整練習）·····	二一六
第四公式（呼吸調整練習）·····	二一七
第五公式（腹部溫感練習）·····	二一九

第五章

對談——如何安度充滿壓力的人生

第六公式（額頭涼感練習）.....二二〇

不斷增加的半健康人.....二二六

社會與壓力.....二二七

越能出人頭地者，越易罹患神經衰弱症.....二三二

縮短自己生命的公司人.....二三四

家庭的不和及病理.....二三六

集團之歇斯底里症.....二三九

羈束的神經衰弱.....二四三

肥胖起自欲求之不滿.....二四六

為什麼會得心身症.....二四八

有意義的人生.....二五〇

△附錄V——性向測驗簡介.....二五五

如何解除內心壓力

如何解除內心壓力

第一章

現代社會乃是壓力社會