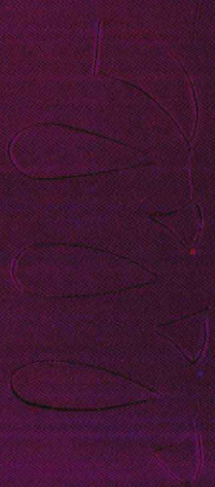


# 如何消除緊張

華克原著

陳建仁譯



如何消除緊張/華克(C Eugene Walker)原著；陳建仁譯.--再版.--臺北市：桂冠，1991〔民80〕  
面；公分.--(實用心理學叢書；13)  
譯自：Learn to relax：13 Ways to reduce tension  
ISBN 957-551-176-X（平裝）

1. 情緒

176.54

80001687

如何消除緊張

實用心理學叢書 楊國樞主編

原著／華克  
譯者／陳建仁

出版／桂冠圖書股份有限公司

登記證／局版台業字第 1166 號

發行人／賴阿勝

地址／台北市新生南路三段 96—4 號

電話／(02)3681118・3631407

電傳／886—2—3681119

郵撥／0104579—2

印刷／海王印刷廠

初版一刷／1984 年 4 月 25 日

再版二刷／1993 年 3 月 15 日

定價／新台幣 100 元

ISBN／957-551-176-X

## 桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點盡量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業



人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北



# 如何消除緊張 目錄

桂冠心理學叢書序.....一

著者序

譯者序

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1 什麼是焦慮？.....     | 一   |
| 2 系統敏感降除法的奧妙..... | 九   |
| 3 鬆弛運動的神奇.....    | 一二三 |
| 4 正確思想的功效.....    | 三五  |
| 5 有意義的生活.....     | 五一  |
| 6 生活的架構和設計.....   | 六三  |
| 7 建立實際的人生目標.....  | 七一  |
| 8 果斷俐落無窮.....     | 八一  |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 9 解決問題、下定決心與腦力激盪····· | 九一  |
| 10 營養與運動的重要性·····     | 九九  |
| 11 娛樂和逃避·····         | 一〇七 |
| 12 交友之道·····          | 一一五 |
| 13 自我催眠術的妙用·····      | 一二五 |
| 14 專家指導的重要性·····      | 一三三 |

• 如何消除緊張 •

## 1 什麼是焦慮？

人人都熟悉而且也都經驗過焦慮，可是，心理學家至今仍然未能完全了解它。事實上，由於焦慮的意義過於廣泛和模糊，有些心理學家認為無法用來作為準確的學術用語。我們要把「焦慮」定義清楚，看起來也許無聊，心理學也就這樣地被認為，它是「把常識變成令人莫明其妙的科學」。焦慮常被用來說明許許多多的情況。例如一個人說他自己正感到焦慮，很可能純屬主觀的，旁人根本無法從外表看出他的感受！如果進一步探討，我們也許會發現他內心正忐忑不安，憂慮和恐懼正折磨他；可是他本身的生理並沒有異常的情況，問題似乎只在他個人的腦袋中打轉。

• 1 •

也許他會說他的心和頭腦都清楚得很，只是生理上有些問題；這類生理上的困擾，不外是：肌肉僵硬，頭暈，頸僵，全身或局部疼痛，呼吸不暢，心律不整，口乾舌燥，臉紅，寒顫，盜汗（尤其是手掌），排尿過多，腹瀉下痢，食慾減退和失眠！

也許他會否認有任何焦慮，也否認生理有異常現象。但我們可以從他行為的變化，看出他的焦慮：說話唐突，語無倫次，皮膚發紅，表情特出，臉面痙攣，笨手笨腳，結結巴巴，思緒不清，遭罹意外等等。我就讀普渡大學心理研究所的時候，在課業和出路的雙重壓力下，大家都緊張焦慮，終日遑遑。有時候，我們會突然走到一位同學背後，驀然地問他一句：「你感到焦慮嗎？」對方往往很尷尬地嚇一大跳並抽動嘴角說：「沒，沒有呀！」這就是剛才說到的例子。

焦慮有時會表現在考場上，那就是所謂「本人原有材，一時想不來」的受制情形。爲了考試而緊張的學生，往往在考前拼命讀書，在勤快而又充分的準備下，胸有成竹似地上了考場。可是考卷發下來，腦中却一片空白，已經記不起任何隻字片語；等考完試，記憶有如泉湧般整個又恢復過來。明理的教師會給這類學生多幾十分鐘時間，讓他從容地答完試卷；或者，讓他先休息一下，喝杯水，散散步，削削鉛筆或作其他的鎮靜活動。這種現象，純由緊張所致，如果讓他有機會緩和一下，

可以恢復他頭腦的清明。

上述的狀況，可說明一個人是否困於焦慮中。我們在不同的時間、不同的地點所感受到的焦慮會不同。有時是內發自覺的，有時是外觀存在的。無論那一類型，都可以用來描述焦慮。焦慮的感受因人而異，有些人在某種狀況下會焦慮異常，而在另一情境時却泰然自若；另外一些人正好相反。焦慮不但有許多表現的方式，而且也無所不在，無人能免！

過度焦慮是精神病的主要症狀之一，不少心理學家和臨床醫師以為神經質是人類所共有，至少在今日文明發達的社會中是這樣的。不少的生態學與人類學專家也持同樣的觀點，在生物演進的歷程中，人這種「野獸」所以能够在優勝劣敗物競天擇下屹然而存，主要歸功於生理構造上有攻擊性，而在心智上能深謀遠慮。今天這種「野獸」只允許他的心智恣意奔馳，甚至可藉大眾傳播媒介來擴大範圍；却不准許生理上的體力和攻擊性作任何的發洩。由此，人類乃無可避免地成為憂鬱的動物，在這個複雜的社會，人們正受着慢性焦慮甚至精神病的侵蝕。其實這些悲觀的事實，並不是不可挽救的，在以後各章中，我們將一一化解不必要的焦慮。

由於焦慮一詞是如此的含糊，在我們進入本題前，應該先定義一些用詞。心理

學家在應用有關術語時，往往依照他們對於人格和心理治療的不同觀點而異。我們根據下面的定義作爲本書討論的基礎。

焦慮雖沒有完全而適當的定義，在這兒，我們把它定義爲：一個人意識他完美的狀況正處在危險或受到威脅時所做的反應。這裡所說的完美的狀況，包括很多方面：自己生理上的健康、身體上的安全、心理的寧靜、事業的成敗、自尊的維護都屬其中。甚至自己所關心的人也算在內，好比父母親因爲兒女遲歸而憂心忡忡。至於神經質或神經兮兮係和焦慮極爲近似的用語。緊張是程度較輕的慢性焦慮，它往往從處境中被意識到。恐懼則是對於某一特定的威脅，所作的強烈反應。

變態恐懼是指對某一特定物體或狀況的強烈恐懼。每個人都免不了有變態恐懼，有的人對於血、甲蟲，蛇甚至飛機都會有變態恐懼。我們以前常按照驚懼的對象，命名各類的變態恐懼，像：「懼禁閉症」、「懼高症」、「懼水症」。現在臨床醫師統稱之爲變態恐懼。在第二章，對於怎樣在短期內有效消除變態恐懼有很詳細的介紹。

潛意識的焦慮有許多不同的說法，但基本上所指的是一種未被意識到的焦慮。通常在一件事還沒完全過去以前，我們無法體會到緊張和焦慮的深淺。唯有事過境

還心情鬆弛下來以後，才使我們回想到當時的焦慮。也就是說，事發之時我們雖有了潛意識的焦慮，卻從未意識到它的存在。

飄忽的焦慮指的是時來時去，忽隱忽現，突然而來的強烈焦慮。在這種情形下，人們會感到全身緊張，也覺得有極大的壓力，但卻無法分辨出焦慮的來龍去脈和成因。

驚慌失措 (Panic) 是指一個人全然無法控制自己的行為和情緒的狀態。一旦遭遇這種情況，往往會使人變得思緒紊雜，行動古怪。這是種相當痛苦和不快的經驗。不少情緒上受到干擾的人，即生活在慢性驚慌的日子裡。在治療這些情緒障礙的病患時，溫和、耐心地協助他們控制自己的處境，即可使之迅速恢復正常。

也許你會認為焦慮是現代人最大的公敵，這是不公允的說法。焦慮和疼痛一樣，雖然人人都希望能免受焦慮的折磨，但是焦慮也有好的一面。它可以時時警惕我們，使我們隨機應變，隨時防禦所面臨的危機。焦慮不僅促使我們未雨綢繆，防患未然，也可增加我們因應橫逆衝擊的能力。在恐懼時，力量往往會出奇的增大；在略有壓力下，工作會作的更完善，都是很好的例子。這些都是焦慮的功勞。當年我準備學位考試時，由於考前我還參加足球季的比賽，所以時間並不太充裕，反而使



我變得比往常聰敏些，而且閱讀能力大進，鬚髯是照相製版呢！

可見焦慮只在過度時才會發生問題。這是許多行為動機的共同特徵：當動機適量存在時，工作效率和進度是隨着動機程度的增加而增加。一旦超過顛峯狀態以後，過多的行為動機，反而阻碍工作的再進展。焦慮就是這樣！微量的焦慮，使我們淋漓盡致地發揮潛力！沒有情緒（包括焦慮）的生活是單調沉悶的！過多的焦慮，卻又使人衰頹喪志！遊樂園能引人入勝的原因就是這樣，在可以控制的情況下，給予自己少量焦慮的刺激，可使我們享受到焦慮消逝時的歡暢！緊張刺激的雜誌，冒險探奇的電影所以能夠暢銷，原因也在此。因為讀者或觀眾自知短暫的焦慮無切身之害，所以可以盡情享受焦慮的刺激，它令人興奮和活潑。甚至在實際生活中，有人樂於接受挑戰，也是一樣的心理。如果遊樂場的遊戲每分每秒都有生命的威脅，就不會有人願意一試了！在日常生活中，我們也不歡迎能力無法應付的挑戰和嘗試，就像誰也不願去試一下會出事的凌霄飛車一樣。因為這種處境非但不能使人愉快，而且會造成不幸！過份的焦慮會抑制我們的行動，也會侵擾我們。就像在令人吃驚的情況下，我們會嚇得連簡單的動作也作不來，就是很好的例證。

降除焦慮的妙用，在我大學生涯中，曾經遇到過一次。當時，我選了一門法文

課，老師要求每天晚上要作一篇翻譯的作業，並在下一堂課當衆背誦。平常，我都必須在晚上詳查字典、再三推敲，往往花費幾小時以後，才能滿意。有一次，因為來不及作作業而打算溜課。不巧在校園碰到老師，我向他解釋不打算上課的原因。他勸我照常上課，並准我只聽不背！一直輪到我背誦的時候，他問我願不願意在沒準備的情況下試試看。我照作了！結果竟然相當通暢，琅琅上口，只有在遇到生字時需要略微提示一下，即可繼續讀下去。我發現移去所有的壓力和焦慮以後，事情可以作得更好！這次就是很好的例子，因為我並無事前準備，所以並不期望比平常表現得好，也就毫無壓力可言。此後，再也沒有經驗過類似的神氣！這是我唯一在完全沒有焦慮下所作的嘗試！

下列各章，將有系統地說明如何利用焦慮而不被焦慮所困的方法，以期讀者能够善用這無可避免的焦慮，發揮它建設性的一面，而摒棄它破壞性的一面。