

第1版畅销5年

现代企业人力资源管理实务丛书⑧

压力管理实务

李 焰 于文宏 编著

第2版

Human Resource Management



机械工业出版社
China Machine Press

丛书主编 郑晓明

现代企业人力资源管理实务丛书⑧

压力管理实务

李 焰 于文宏 编著

第2版

M Human Resource Management



机械工业出版社
China Machine Press

本书对于如何减轻职场人士压力、如何进行压力管理做了深入的讨论，提供了减压策略和技巧，是作者从事心理咨询20年学习思考的结晶。

在介绍了什么是压力及产生压力的原因之后，本书分别从心理和生理角度提供了减压策略和技巧，即建立职场自信、建立职场人际关系、不同人格类型的沟通策略、欣赏你的孩子和生理放松技术。

本书提供的这些减压策略和技巧具有很强的操作性与实践性，可用于企业对员工进行压力管理培训和职场人士的自我压力管理学习。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

压力管理实务/李焰，于文宏编著. —2版. —北京：机械工业出版社，2012.1
(现代企业人力资源管理实务丛书)

ISBN 978-7-111-36254-8

I. 压… II. ①李… ②于… III. 压抑(心理学)—基本知识 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217140号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑：左 萌 版式设计：刘永青

北京京师印务有限公司印刷

2012年1月第2版第1次印刷

170mm×242mm · 15.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-36254-8

定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261，88361066

购书热线：(010) 68326294，88379649，68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

改革开放30多年来，中国经济迅猛发展，老百姓的物质生活水平发生了翻天覆地的变化。与几十年前相比，如今我们的衣食住行条件有了巨大的改善，这是有目共睹的事实。然而，快速发展的社会除了给人们带来丰厚的物质生活条件外，也带来了较为突出的心理问题。如今，焦虑弥漫着整个社会，人人都渴望职场的成功，人人都追求财富的满足，人人都要豪车、要大房子、要地位、要荣誉、要尊敬、要羡慕嫉妒恨。整个社会都在追求成功。挖掘潜能走向成功，执行力决定成功，细节决定成功、态度决定成功……我们用尽了所有的方法来表达迫切成功的心情。“3个月赚到100万”、“有车有房”、“40岁以前退休”、“实现人生价值”、“开发个人潜能”成为人们的奋斗目标。这些极具诱惑力的口号，足够营造一个时代、一个社会、一群人正奋勇迈向成功的感觉。

然而，心理学研究却发现，人们在追逐成功的同时，心态却变得日益浮躁，内心的“幸福感”没有上升反而下降了。不少人常常感到心理压力很大，以至于出现头痛、失眠、消化不良等诸多身体不适的症状，个别人甚至做出了轻生的举动。在作者从事心理咨询20年的时间里，作者的身边，作者的咨询室里，许许多多的人都被困扰在自己的精神世界里，成功已经成为人们心灵的陷阱。亚健康、抑郁症这些词开始被老百姓所熟悉。卫生部披露的数据显示，中国人每年大约有28.5万人自杀死亡，而因无法排解的工作压力尝试自杀的人是自杀死亡的人数的8倍。大学生、演艺人员、民营企业家、政府官员、农民工等群体的精神卫生状况都被社会广泛关注。社会逐渐开始关注老百姓的精神生活质量，人民是不是感受到幸福已经被写进政府工作报告，成

为检验政府工作的指标之一。

有研究表明，在全球导致员工丧失劳动力的十大主要原因中，有5个是心理问题，其中包括缺乏自信心、人际关系困难、婚姻危机及家庭教育失败等。因此，在本书中作者分析了职场人士常见的压力问题，并分别开展讨论。本书第1章阐述了压力是什么、压力的神经生理过程以及个人如何判断自己的压力状况的方法；第2章介绍了就个体而言压力是如何产生的，并对部分行业的压力问题进行了分析；第3章到第6章介绍了心理减压策略；第7章介绍了生理减压策略。其中，第3章分析了自信心的内涵，并解释了如何换个积极的角度看世界；第4章分析了人际交往的一般规律，介绍了情商的含义，阐述了情商管理的策略与方法；第5章以九型人格理论为视角，解释了每个人其实都处于不同的频道，要想真正了解别人需要进入别人的频道；亲子关系是成年人最大的苦恼与困惑来源，因此第6章介绍了家庭教育策略；第7章提出了一些简单易行的放松方法，并指出营养与锻炼亦是减压的手段。

研究表明，如上的心理减压通过饮食营养、锻炼等方法确实可以得到改善，并能够帮助人们过上轻松的生活，但这仅仅是减压“术”。人真正的压力来自内心庞大的自我期待。可是，在为成功而奋斗的路上，人们终会遭遇职场成功的瓶颈。《北京人在纽约》的主题曲《千万次的问》的歌词就反映了处于成功瓶颈中人们的心态：“千万里我追寻着你，可是你却并不在意；我已经不再是我，可是你却依然是你……”总有一天，在追逐成功的路上，我们都将像剧中在纽约的北京人一样，成为单恋的人——仰望着追求的目标而不能达成。

如何在这样一个充满压力的社会中奋力前行？如何在一个人人渴望成功的社会中寻找心灵的宁静？凤凰涅槃，浴火重生！人们在痛苦之后，必定会达到一个拨开迷雾见晴天的新的精神境界。也许，放下那些达不到的梦想或者期待（如果达不到，说明那个梦想或者期待不属于自己），看淡自己所没有的，珍惜自己已经拥有的，并拥有豁达的心胸……拥有了这种精神境界就拥有了平静、安宁、幸福的心态。于是，宁静致远。

如何能够拥有这样的人生境界呢？请总结出自己的人生哲学吧！朱德庸是台湾著名漫画家，多年前就已名满天下。他在若干年的职场打拼后，发现自己也成了感受职场压力大军中的一员。如何看待自己的生命，如何活出自己的人生？深入思考后，他在新书《我们都有病》中说道，“我今天生下来在这个世界上，并不是为成功而来，成功经常会成为一个心灵的陷阱。我生在

这个世界上更不是为了我的创造而来，我也不是为了创造出更好的作品给我的读者看，去满足他们，我只是回归到我是一个人，我今天有幸生在这个世界上，我应该怎么样过我的人生，仅此而已。”朱德庸拥有这样的人生哲学，他也就拥有了平静安宁的世界。

本书由李焰和于文宏合作编著。其中，第3章、第4章、第5章由李焰撰写，第1章、第2章、第7章由于文宏撰写，第6章由李焰和于文宏合写。

在本书出版过程中，作者得到了张竞余编辑的大力帮助，在此一并致以谢意。

李焰 于文宏

2011年9月14日于清华园



前言

第1章 压力导论 / 1

- 1.1 压力知多少 / 2
- 1.2 压力的识别 / 17

第2章 了解自己的压力状态 / 31

- 2.1 影响压力的因素 / 31
- 2.2 部分行业的心理健康状况 / 48
- 2.3 压力管理方略 / 62

第3章 建立职场自信 / 79

- 3.1 认知重构：换个积极的角度看世界 / 79
- 3.2 从哪里获得肯定 / 86
- 3.3 态度由你自己决定 / 91
- 3.4 改译的力量 / 93
- 3.5 意义换框法 / 95
- 3.6 抵达心中的青山绿水：用给自己和别人带来力量的方式讲话 / 98

第4章 职场人际关系的建立 / 103

- 4.1 人际关系的心理解密 / 103
- 4.2 情商ABC / 113
- 4.3 职场人际关系：与领导相处的艺术 / 127

第5章 不同人格类型的特点与沟通策略 / 135

- 5.1 九型人格理论ABC / 135
- 5.2 规则型人格特点与沟通策略 / 140
- 5.3 助人型人格特点与沟通策略 / 144
- 5.4 成功型人格特点与沟通策略 / 147
- 5.5 独特型人格特点与沟通策略 / 151
- 5.6 知识型人格特点与沟通策略 / 155
- 5.7 忠诚型人格特点与沟通策略 / 158
- 5.8 欢乐型人格特点与沟通策略 / 161
- 5.9 领袖型人格特点与沟通策略 / 164
- 5.10 平和型人格特点与沟通策略 / 167

第6章 欣赏你的孩子 / 171

- 6.1 互动游戏：教育孩子的立场 / 174
- 6.2 孩子精神世界的成长：孩子长大的内涵 / 176
- 6.3 培养孩子的五大优秀品质 / 178
- 6.4 孩子在不同年龄阶段的心理需要与培养策略 / 185
- 6.5 家长对孩子的态度 / 189

第7章 生理放松技术 / 199

- 7.1 放松的生理基础 / 199
- 7.2 生理放松策略 / 202
- 7.3 营养和锻炼 / 217

附录 食物性味和作用表 / 223

参考文献 / 235



第1章

压力导论

这是一个人人都喊苦喊累、人人都焦虑的时代。中国改革开放30年来，经济的迅猛给我们带来了前所未有的富裕、便利与快捷，但同时也给我们带来了巨大的压力，每一个人都感到在看似轻松的时代，压力无处不在，危机十面埋伏。比尔·盖茨说，微软距离倒闭永远只有18个月；海尔的首席执行官张瑞敏说，我每天都如履薄冰，战战兢兢……这些商界英才不断给自己施压，然后把压力转化为事业成功的动力。

然而不幸的是，2004年均瑶集团年仅38岁的董事长王均瑶却因病医治无效，英年早逝。2011年5月23日凌晨，万昌科技董事长高庆昌从自己的寓所坠楼身亡。有关高庆昌的死因，其家属对外表示，高庆昌患有抑郁症，长期服药。在短短的几年里已经先后有数位声名显赫的商界精英、亿万富豪相继自杀。2011年7月12日“中国经济网”以“中国19名老总19个月内离世，生前最高财富超14亿”为题，报道了从2010年1月到2011年7月的19个月时间里，19名总经理或董事长级别的高管离世的

消息。

根据《中国企业家》杂志对中国企业家阶层“工作、健康及快乐调查”的结果显示：目前有高达90.6%的企业家处于不同程度的“过劳”状态。作为一名企业家，平均一周要工作6天，每天的工作时间将近11个小时，而睡眠时间仅为6.5个小时。

2011年《山东商报》的记者对近年自杀的八位亿万富豪进行了自杀原因的调查，结论是多数难过“心理压力关”……面对因压力引发的种种问题，压力管理浮出水面，我们看到已有不少机构聘请高级心理咨询

师为其进行压力管理，目的只有一个，让适当的压力促进工作效率，让压力变为动力。在压力管理日益受到重视之时，我们编写此书，以飨各位读者。

压力下——

我们花时间思考、微笑、祷告，那是力量的源头，是世界最强大的力量，是灵魂的音乐！

压力下——

我们花时间游戏、给予、爱和被爱，那是青春长驻的秘诀，是上苍赋予的恩赐，是我们存在的价值和理由！

压力下——

我们花时间学习、工作、和善对人，那是智慧的源泉，是通往快乐之路，是成功的代价！

1.1 压力知多少

1.1.1 压力是生活的一部分

在非洲大草原上，每天清晨，羚羊睁开眼睛所想的第一件事就是：我必须跑得比最快的狮子还快，否则我就会被狮子吃掉。而就在此时，狮子从睡梦中醒来，闪现在脑海里的第一个念头是：我必须跑得比最慢的羚羊要快，要不然我就会饿死。于是，几乎是同时，羚羊和狮子一跃而起，迎着朝阳跑去。

生存的压力，使羚羊成了奔跑“健将”，狮子成了草原“猎手”。在生活中，我们虽然没有像羚羊和狮子那样的生存压力，但学习和工作的压力依然存在，正是这样的压力，使我们不断成功，不断进步。

然而，压力是一把双刃剑，在作为我们成长进步的进阶石的同时，也会给我们带来负作用。

实际上，压力往往是面对自己无法处理的问题时的一种情绪反应，常常伴随着无力、无奈、不知所措的沮丧及忧郁。比如，我们不管怎么努力也超不过对手，完成一项工作所需要的能力是我们所不具备的，可

是我们又必须做。面对这样的现象，心理学家表示，压力并非全是坏事，因为压力反应使个人一旦面临真正危险时能做出适当的自卫反应。同时压力可增加人生乐趣及快乐，诱使我们尝试新事物，迎接新挑战，唤醒我们的斗志和韧性，加速我们的成长，从而完成工作和实现人生目标。我们不需要恐慌，经年累月地接触压力，使得我们可以逐一克服或面对。只有当压力超过负荷时，对我们的生活方式才会构成危机。

下面的事情你熟悉吗？

重大考试失败，与自己理想的小学、初中、高中、大学和研究生院失之交臂。

孤身奋战却一无所获，如官运不济、情场失意、事业失败。

衰老，朱颜已改。

意外的伤残事故，致命的疾病。

失业，或者找不到令人满意的工作。

失去亲人（爱人），包括失恋、离婚、亲友的离别或去世。

贫困，父母无力供子女读书，或者子女无力赡养父母。

突发的自然灾害，如地震、海啸、飓风，吞噬了我们的家园。

……

在我们的生活中，上面的清单还可以不断地列下去。这些事件尽管是不幸的，但每个人在生命的不同阶段或多或少都会经历，它们会影响你的生活质量，带给你巨大的压力。

在现代社会中，由于竞争激烈，科技发展迅速，社会体制不断变化，每个人都会感到不同程度的压力。对美国人的研究发现，90%接受初级治疗的人是因为与压力有关的问题；每年大约750 000名美国人尝试自杀——因为无法排解工作压力；美国约100万名员工因为压力大而缺勤；40%的员工工作调动与压力有关。在全球，导致员工丧失劳动力的十大主要原因中，有5个属于心理问题。中国企业中20%的员工受到心理问题的困扰。工作压力过高、人际关系困难、家庭和婚姻生活失败、缺乏自信心等种种心理问题困扰着员工。

压力是现代社会中人们最普遍的心理、情绪和情感上的体验。人们常常会焦虑、紧张和不安，内心遭受着巨大的压力。时下里，非常流行的一句口头禅——郁闷，小到小学生，大到教授都用该词来描述自己的

负面情绪。可见，压力存在于社会生活的各个方面，人人都经历过。

压力在生活中无处不在，适度的压力对人有益，可以使人们自觉调动自身能量来解决面临的各种挑战，但强度过大或持续时间过长的压力不仅会妨碍学习和工作，而且会威胁身心健康。

心理学的进一步研究表明：承受压力是生活中不可避免的，压力像空气、水一样时刻存在于我们的周围，是人类生活不可缺少的一部分，但是过度的压力总是与紧张、焦虑、挫折联系在一起，久而久之会破坏人的身心平衡，造成情绪困扰，损害身心健康。

临床心理学家发现，溃疡病的主要起因就是心理压力。溃疡病患者往往具有这样的特点：努力拼命工作，总是担心工作不完美，担心自己能力不够，经常感到无助等。癌症和心脏病的发作也与心理压力有着密切关系。由此可见，心理压力对人的身心健康的影响是广泛而普遍的。

1.1.2 现代人的压力知多少

我国人民在享受改革开放30年的发展成果的同时，也在承受由此带来的代价。如今，物价飞涨，分配不公，房价飞涨，就业困难等，使人们在城市的生活成本越来越高。成功、财富越来越成为众多民众追逐的目标。

新浪网曾联合国内多家咨询公司与媒体针对2004年职业白领的生活质量进行调查，结果显示，白领的职业压力和职业危机不容小觑。数据显示，2004年职业白领的心理压力指数居高不下。26.80%的被调查者认为工作和生活的压力已严重超出自己的承受范围；更为严重的是，由于频繁在工作和生活中救火式奔波，25.35%的被调查者表示自己根本没有一套有效缓解心理压力的方法。而在2009年，克莱斯勒联手中国市场调研公司做了一份《中国中坚力量生存状态调查报告》，调研目标锁定国家统计局定义的家庭年收入在6万~50万元的中产人群。结果显示，中产人群中的34%对未来有担心，26%对未来感到比较担心，甚至非常焦虑。

据《中国社会报》报道：中国科学院心理研究所近日完成的一项国

人压力的调查显示，在社会转型期，20~30岁的人群压力最大，压力均值为71分。其他3个年龄段的压力均值分别是：31~40岁的为67分；41~50岁的为66分；51~60岁的为68分。社会环境、工作压力、个人成就是转型期的“特色压力”。

《财富》中文版对中国1576名高级经理人的调查发现，在所调查的人群中，58%的经理人处于较好的心理健康状态中，而42%的经理人处于较低的心理健康水平，已婚的经理人的心理健康水平明显好于单身的经理人。27%的经理人处于较高的心理衰竭水平。

相关的调查还有许多，尽管结果不尽相同，但都有一个共同特点，即现代人的压力很大，它所产生的负面效应已经逐渐显现出来了，它与人民的生活水平和国家未来的发展息息相关，并已经引起学术界、企业界、政府的高度重视，但是人们对压力的了解并不多。

专栏1-1

你对压力的十大误解

误解一：压力是从神经紧张开始的。事实上，压力从精神紧张就开始了，精神紧张导致神经紧张。

误解二：只要你存在压力，你一定会知道。事实上，很多人都有压力，可是他们并不知道，如中小学生考试前莫名其妙地发烧、拉肚子、出麻疹；成年人每天早晨都赖床，不愿意去上班；出现背痛、胸痛等。事实上，他们遭遇压力的躯体反应已经有了，可是在意识层面还不知道。

误解三：长期运动会减弱你抵御压力的能力。事实正相反，长期运动恰恰能恢复身体素质，增强我们抵御压力的能力。因为运动使身体产生内啡肽，会增强人们的幸福感。

误解四：有压力总是不好的。实际上，压力是我们维持生存必需的，是我们生活的一部分，有压力才能享受精彩的人生。

误解五：压力会制造不愉快的问题，但不会置你于死地。事实上，压力不但会制造不愉快的问题，而且会置人于死地。前几年各地电台都开办了晚间心理热线节目，某些节目主持人由于节目制作本身的压力和长期接触负面问题，最后以自己结束生命而辞世。

误解六：打针吃药可控制压力，我们常常以为这是一个无稽之谈。一个是生理

上的，一个是心理上的，它们之间怎么可能有关系呢？事实上，药物可以起到改善生理状态，进而改善心理状态的作用。对比较严重的抑郁症患者，直接进行心理治疗是没有用的。有经验的心理治疗师常常会先用药，等患者病情缓解后再配合心理治疗。

误解七：下班后回到家，你不会把压力带回家。事实上，人们很难在心理上把压力界定在某一时间或某一场合。压力常常充斥在整个学习、工作和生活中。当爱人从单位回家、阴沉着脸进门的时候，有经验的妻子立即就意识到丈夫在工作中遇到了麻烦，然后小心行事，免得惹他生气，把怒气撒在自己的身上。这时只要孩子有一点不顺从或调皮，立刻就会招来父亲的拳头或辱骂。

误解八：压力只是心事。实际上，压力不只是心事，而且还可能形成生理疾病和心理疾病。

误解九：压力是完全可以消除的。压力可以减轻，某一方面的压力甚至可以消除。但在生活中，一个人不可能完全没有压力。就像人在大气层中都有大气压一样，压力是一个人正常生存的条件。

误解十：除非你完全改变生活方式，否则无法应对压力。完全改变生活方式只是应付压力的方式之一，应对压力的方式有很多。

1.1.3 压力的本质是什么

近半个世纪以来，压力作为与健康、适应和发展相联系的一个重要方面，因其发生的普遍性、效应的持久性和后果的严重性已在社会学、医学和心理学等领域内引起了广泛的研究和探讨。

一般认为，压力是指个体在适应生活的过程中，由于实际或认识能力上的不平衡而引起的一种通过生理、心理和行为反应表现出来的身心紧张状态。具体地说，压力指的是一种身心反应。比如有人说“我要参加演讲比赛，我觉得压力好大”，这里他就用压力来指代他的紧张状态。压力是他对演讲事件的反应，这种反应包括两个成分，一个是生理成分，包括心跳加速、口干舌燥、胃部紧缩、手心出汗等身体反应；另一个是心理成分，包括个人的行为、思维以及情绪等主观体验，也就是所谓的“觉得紧张”。这些身心反应合起来称为压力状态。

同时，压力也是一个过程。这个过程包括引起压力的刺激、状态以

及情境。所谓情境是指人与环境相互影响的关系。在这个过程中，个人是一个能通过行为、认知、情绪的策略来改变刺激物带来的冲击的主动行动者。面对同样的事件，每个人经历到的压力状态和程度可以有所不同，另外，因为个人对事件的解释不同，应对方式也不同。

1.1.4 压力的生理机制

某考生在高考前的历次模拟考试中成绩一直很稳定，并且名列前茅，甚至具有冲击学校状元的实力，可是在高考前一天他却出现意外，让家人不知所措。该考生是身高1.93米的小伙子，在考前的一天晚上，他无论如何都睡不着，而且频繁地去卫生间。他和家人想了很多方法，如深呼吸、闭眼睛查数、喝牛奶、温水泡脚等，但都收效不大，直到凌晨两点钟，他精疲力竭，才在妈妈的怀里睡着了，而且睡得过程中还说一些梦话……这是典型的考前焦虑，是考前巨大压力下的一种生理反应。

压力（stress）也叫应激，这一概念最早产生于1936年，由加拿大著名的生理心理学家汉斯·薛利（Hans Selye）提出。他从生理学的角度研究应激开始，各学科的学者随后对应激进行了大量的系统研究。

生物医学研究显示：压力反应的基本目的是使生物体能适应周围的环境，使生物体迅速有效地处理威胁生命的挑战。从生存斗争来讲，在动物界和人类社会的早期阶段，压力反应被称为战斗或逃跑反应。伴随压力反应的许多生理和心理变化是为生物体逃避危险所产生的，这一变化可以调用身体的大部分能量，并能立即转化为可以应敌的适当形式，运送给最需要它的器官，特别是大脑和主要肌肉。因此当生物体面临压力紧张的情况时，会有下列类似的生理反应：

- （1）呼吸急促，透气困难。
- （2）心跳加速，口渴。
- （3）肌肉紧张，尤其是额头、后颈、肩肘等部位的肌肉。
- （4）小便频繁。

（5）不自觉的反应，包括胃酸分泌增加，血压升高，血液中化学成分组合的转变，如血糖、胆固醇的浓度提高。

上面这些反应是人体进入紧张状态的身体征兆，压力的反应起源于大脑，并通过它来协调身体，个体必须首先察觉到外界刺激对健康的威胁，这些可能涉及许多有意识和无意识的思想、信念、经历、情感和价值观等，大脑中的许多不同部位在整个信息处理过程中都起着重要作用，包括大脑皮层和其他高级神经中枢，它是在无意识的状态下自动完成的，这也是生物体在长期进化过程中形成的一种本能反应。

协调压力反应的两种主要生物系统是副交感神经系统和下丘脑—垂体—肾上腺系统，前者把大脑和其他内部器官连接起来并传达信息，以调节呼吸、心率和消化等基本功能，如呼吸急促、透气困难是在压力反应过程中，支气管扩张，吸入额外氧气来燃烧机体内部的能量，以满足机体应急所需；心跳加快是心脏想输出更多的血液以提供给大脑和身体的主要肌肉；副交感神经系统能引起非自愿的排尿和大便，虽然这种方式会使你在紧张时出现一些额外的活动，却可以使你有一个排空的膀胱和大肠，减轻身体的负担，这有利于你应对压力。

后者，下丘脑—垂体—肾上腺系统被激活时，通过释放激素来调节机体反应。总体来说，压力反应包括在30多种化学元素的合成物的释放中积累的大量电和化学信号，包括肾上腺素、去甲肾上腺素、皮质醇、内啡肽、促甲状腺素、抗利尿激素、生长素等。以上这些对全身的目标器官，如血管、肠、肺、肌肉、免疫系统，都有着广泛的生物学影响。

压力的生理反应过程

20世纪三四十年代，著名生理心理学家汉斯·薛利在前人研究的基础上对压力的生理病理反应进行了开创性研究，认为压力是对任何形式的伤害性刺激所产生的生理反应，即“一般性适应综合征”，包括警觉反应期、抗拒期和衰竭期三阶段，称为GAS理论。如图1-1所示，薛利在生理反应模型中，引入了生理参量作为压力反应的客观指标，如肌肉紧张度、呼吸模式、神经内分泌、心血管状况、皮肤电、胃肠状况、代谢状况、免疫功能等。

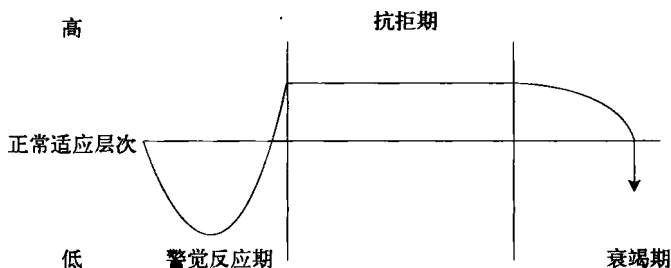


图1-1 薛利对压力反应的GAS理论

1. 警觉反应阶段

第一次出现应激源时，就会发生警觉反应。在一个很短的时间内，人体会产生一个低于正常水平的抗拒，这个短时的阻抗会引起人体肠胃失调、血压升高，然后人体会迅速做出自我保护性的调节。如果防御性反应有效，警戒就会解除，人体则恢复正常活动。大多数短期的应激都会在这个阶段得到解决，这种短时应激也被称为急性应激反应。

当个体面临一系列压力时，就会出现某种程度的紧张感。当紧张感达到一定强度时，就可能表现为焦虑。伴随情绪反应的同时，将出现一系列复杂的体内生理、生化上的变化，特别是植物神经功能的改变，诸如肾上腺素、肾上腺皮质激素及抗利尿激素分泌的增加，引起心率加快、血管收缩或舒张、血压升高、呼吸加快、胃肠蠕动减慢、血糖含量增加、新陈代谢率增高等，这种心身反应是人体对紧张性刺激的一种防御性反应，近乎是人的自动的、本能的反应，以便在短时间内动员人体内部的潜能，适应不良刺激。此时人处于应战状态，工作兴奋度增加，心身处在紧张的活动中。

一般来说，这种状态若是短时间的，那么兴奋起来的心身反应随后会慢慢消失，对人体的伤害并不明显，机体功能的损失也不突出，甚至还能提高工作效率。但这种状态不能持续太久，一旦心身反应过于强烈或持续时间过长，就会出现不良影响。因此，这是一个警告阶段，用以提醒人们引起重视，及时做出调整。如果无视警告或调节失败，或外界刺激过于强大、持久，就可能发展为第二级段——对峙阶段。通常，当人体处于第一阶段与第二阶段之间时，不良的心身影响就已出现，机体功能和工作效益也会受到的不良的损害。