

T H E M Y T H O F S T R E S S  
Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life

美林证券、美国强生、可口可乐、基因泰克……

15个国家数千名世界500强企业管理者亲身体会并由衷推荐

# 这书让你不烦躁

摆脱那些让你烦躁不堪又混乱无序的负面状态

堵车、愤怒、分歧、减肥、失败、贫穷、离婚、忙碌、后悔、被歧视、死亡……坏心情烟消云散

【美】安德鲁·伯恩斯坦 (Andrew J. Bernstein) / 著

田远飞 / 译

沃顿商学院最受欢迎的心灵管理课

美国最大戒瘾基地“凤凰屋”中的无数瘾君子通过此书从毒瘾中康复，  
目前，它正在积极地让全世界的瘾君子加入此项训练中。

## THE MYTH OF STRESS

Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life

# 这书让你不烦躁

摆脱那些让你烦躁不堪又混乱无序的负面状态

【美】安德鲁·伯恩斯坦 (Andrew J. Bernstein) / 著

田远飞 / 译

## 图书在版编目(CIP)数据

这书让你不烦躁:摆脱那些让你烦躁不堪又混乱无序的负面状态/(美)伯恩斯坦著;田远飞译.--北京:中华工商联合出版社,2016.6

书名原文:The Myth of Stress:Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life

ISBN 978-7-5158-1665-4

I.①这… II.①伯…②田 III.①心理压力-心理调节-通俗读物 IV.①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100332号

THE MYTH OF STRESS by Andrew J. Bernstein  
Copyright © 2010 by Andrew J. Bernstein  
Published by arrangement with author  
c/o Black Inc., the David Black Literary Agency  
through Bardou-Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright © 2016  
by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd.  
ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版由 David Black Literary Agency 通过博达著作权代理有限公司授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。  
版权所有,侵权必究。  
北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2013-2444号

这书让你不烦躁:摆脱那些让你烦躁不堪又混乱无序的负面状态

**The Myth of Stress: Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life**

---

作者:【美】安德鲁·伯恩斯坦(Andrew J. Bernstein)	印刷:三河市宏盛印务有限公司
译者:田远飞	版次:2016年7月第1版
策划编辑:王宝平	印次:2016年7月第1次印刷
责任编辑:于建廷 王欢	开本:710mm×1020mm 1/16
营销推广:王静 万春生	字数:240千字
责任印制:迈致红	印张:15
封面设计:周源	书号:ISBN 978-7-5158-1665-4
出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司	定价:39.00元

---

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场A座  
19-20层,100044

Http://www.chgslcbs.cn

E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话:010-58302915

# 「目录」

序言	1
----	---

## 第一部分 压力？不怕！

第1章 压力到底从何而来	8
第2章 心灵洞察的力量	19
第3章 压力的产生	34

## 第二部分 应对压力的智慧

第4章 消除堵车带来的烦恼	46
第5章 你可以不生气	60
第6章 消除分歧的智慧	73
第7章 零压力减肥	87
第8章 容忍自己不够成功	103
第9章 学会把金钱与幸福分开	114
第10章 心灵瑜伽的理论背景	131
第11章 适应这个不确定的世界	140
第12章 治愈感情的创伤	150

第 13 章 我怎么这么忙	165
第 14 章 想吃后悔药	174
第 15 章 当我们被歧视的时候	186
第 16 章 人都是要死的	201

后记	219
----	-----

常见问题及解答	224
---------	-----

心灵瑜伽课程练习卡	231
-----------	-----

目录

# THE MYTH OF STRESS

## 序 言

## 我为什么要写这本书

什么是压力？压力来自哪里？我们能否活得没有压力？

25年前，当我面临人生中一个又一个困难的挑战时，我不断问自己这些问题。当我还是个14岁的孩子时，爸爸突然间离开了人世；两年后，一场车祸夺去了我同父异母妹妹的生命；又过了一年，我的两位最好的朋友相继辞世。那时，几乎所有的同学都在为高考而担忧，而我却担心自己可能永远都无法快乐起来了。有一次，我正在守灵，一位年长的先生走到我身边，问我有没有什么心灵的困惑要问他。我确实问了他一个问题。我问：“这种失去亲友的痛苦会持续多久？”他非常严肃也非常冷静地看了看我，然后说：“会持续一生。”

那位老先生是位心理医生，而我真的希望他不是心理医生，他的回答让我眼前一片黯淡。

现在回过头想想，我对他的回答还是蛮感激的。他的回答至少有两点值得感激的地方。第一点，他的回答让我绝望得不能再绝望了，所以也给了我追求更好生活的动力。第二点，我之所以感激他，是因为他的回答是错误的，虽然我用了很多年才发现这一点。

后来，我考上了约翰·霍普金斯大学。我怀揣着做外科医生的梦想来到了这所大学。但是，大二的时候，我对文学系越来越感兴趣。一开始，我觉得文学系的学生是一群穿着黑领衬衣的家伙，整天坐在一起讨论某个句子到底是用分号，还是用别的标点符号。事实上，文学系更多是教我们如何评判性地看待生活，所谓文学只不过是观察世界的一面镜子罢了。我知道学文的学生并不好找工作，但是我管不了这么多了。不管能不能找到工作，我都要选择文学系，因为我确实非常希望学习看待事物的批判性思维方式。我沉浸在文学的世界里，乐此不

疲，也取得了不错的成绩。大学毕业后，我考入了研究生院，继续攻读文学博士学位。不久后，我的女朋友和我分手了。严重的挫败感和失落感让我再次不断地问自己那些问题：这种压力来自哪里？如何消除？我再次需要这些问题的答案，于是，我从研究生院辍学，搬家到缅因州的一个小岛上。我养了一只狗，后来在一家面包房找了份工作。我的亲友得知我从研究生院辍学到一个小岛上送去面包后非常震惊，也非常愤怒。为了躲避他们，我搬家到了索罗。

搬家后，我不再送面包了，也不再到树林子里遛狗了。我找到了一个新的爱好——读书。我所说的读书并不是读文学著作，而是读心理自助的书。这些书包括了传统与非传统的心理自助，也包括东方与西方的心理自助，还有就是古典与当代的心理自助。我读书的范围非常广泛。读着读着我发现，这么多年来学术训练让我具备了非常强的理解能力。我可以迅速理解作者要表达的深层意思，并通过缜密的逻辑思维推断这些论断是否实用。我是学文学出身的，但我并没有把我这种像X射线一样犀利的分析能力用在文学评论上，而是用在了个人的转型与开发上。作者到底在讲什么？他或她所讲的东西真正实用吗？有多实用，我们应该怎么用？

奔30岁的最后几年，我辗转在不同的城市，我的工作专栏作家。写作的同时，我继续读心理自助方面的书。一次非常偶然的的机会，我将自己写的电影剧本卖给了木偶电影公司，随后搬家到了洛杉矶，再后来便开始了业余的喜剧创作。我写的剧本获得了市场的认可，有很多代理公司劝我干脆做职业编剧算了。这个建议多少让我有些心动，于是我便开始了编剧的职业生涯。作为编剧，我在洛杉矶的好莱坞“丛林”中打拼了几年。也正是在洛杉矶，我遇到了彻底改变我人生的人。

我要说的是，“改变我的人生”常常是一句让我觉得不舒服的话。因为，任何一位推销员向我做推销的时候都会告诉我，这个东西将改变我的人生。这些产品可能是减肥计划，也可能是护肤品，也可能是果皮刀。从某种角度来看，这种表述方式是正确的。比如，昨天我家里没有果皮刀，而今天我买了一个，于是我的生活简直出现了巨大的改变，看看我菜盆里的胡萝卜，皮儿都削得干干净净。



但是，这些所谓的改变都是微不足道的。如果仔细思考一下那些真正改变了我们人生的事情，我们会发现，厨房抽屉里的那些工具根本不值一提。从我个人的情况来说，我遇到了真正改变我人生的人。那是一位女士，她告诉我压力是如何产生的，以及如何摆脱压力的困惑。

这位女士的名字叫拜伦·凯蒂（Byron Katie），她是一位满头银发的老奶奶，双眼碧蓝，闪着智慧的光芒。人们叫她凯蒂，她是一个名为“轻松工作”的自我开发课程的发明者。“轻松工作”由一系列问题组成，这些问题很具煽动性，也很具洞察力。通过对这些问题的回答与思考，你对任何人生中的困境都会有不同的认识。我发现，这个课程简单而又惊人地有效。我也发现，凯蒂这个人是一位极为平和慈祥的老人，有种很强的幽默感。数月之后，我对凯蒂以及她开发的课程有了更多的了解，于是我放弃了剧本写作，来到她的公司，成为公司的创意总监，主管广告、市场和设计。

在接下来的三年中，我为“轻松工作”这个项目做了大量的工作。我对具体的很多人生挑战都有了更为清晰的认识。我越是对它们有了更加清晰的认识，就越能更为容易地发现压力到底是如何产生的。我的一部分工作是将这种信息传递给更多的人。当时的“轻松工作”课程在全世界已经有了成千上万的支持者，而如今，通过凯蒂畅销书的拉动，支持者应该有数百万人了吧。但是，总有一些人，无论是出于什么原因，觉得这个课程很难掌握。我首先要说的是，这可能是我营销工作没有做到位。但是，我后来发现，问题并不是这么简单。问题的核心应该是，由于个性的差异，不同的人对不同的问题有不同的反应。而这让我思考了很多。

如果谈及保持身体健康，我们无疑会有很多选择，比如散步、跑步、摇纺车、瑜伽、游泳、普拉提、全面健身运动。我们向来不缺少选择，而且各种新的运动形式每年如雨后春笋般涌现。但是，如果我们谈及心灵健康，解决生活中所面临的实际问题，我们所能想到的解决途径却寥寥无几。而且，仅有的一些解决方案也正在失去主流人群的支持。为什么会是这样？

当然，肯定不是因为需求不足。我们可以想象，有多少人每天在与生活中的

各种压力做斗争，有多少人持续数月甚至数年地抱怨生活中的各种苦难。我们中的绝大多数人认为，可行的方案无非是两种，一种是临床治疗（我并不做这个），还有一种是心理安慰（我也不做这个），而这两类方法的效果都非常一般，因此我们面对这样的问题一点儿办法都没有。当然，诸如“轻松工作”课程和认知疗法已经帮助很多人走出了困境，这两种也是我最为喜欢的方式。但是，我要强调的是，我们穿的鞋子需要合脚，而不是脚要适合鞋子。从我的角度来看，有数百万人是一脸疑惑地光着脚丫，走在荒野中，忍受着身体与心灵的疼痛。

于是，我就想，为什么不设计一款新的鞋子呢？我想将我学到的个人开发的理论知识以大众能够接受的方式传授出去，让那些想为生活减压却又不想去医院接受心灵抚慰的人找到新的希望。我开始构思一款新的课程，于是我离开了凯蒂的公司，为实现我的想法而努力奋斗。当时，我依然强烈推荐大家上“轻松工作”的网站，更多地了解一下“轻松工作”的课程。这是一个非常强大的解决方案，我也因此非常感激它，也非常感激凯蒂。

经过数月时间，我对很多技术性的问题进行了实验与论证，也开发了一些解决方案，解决之前关注过的一些问题，学习了很多之前没有涉及的知识。于是，我开发出了一套课程，称之为“心灵瑜伽”。这是一系列有意识的步骤，就像瑜伽通过拉伸你的肢体而给你的身体减压一样，心灵瑜伽可以通过拉伸你的心灵，来给你的心灵减压。一开始，我让我的家人和朋友用了一下这个方法，结果非常棒。2004年夏天，我组建了自己的工作室。

消息以惊人的速度传播出去，我的工作室也开始小有名气。我的工作室有一名会员对我表达了感激之情。有一次，她把我叫到一边说，我的“心灵瑜伽”让她从一段持续了很久的感情问题中走了出来，而她正好在为一家非常知名的杂志写关于心灵开发的文章。如果让她为我写一篇文章应该没问题吧？是的，她的确与读者分享了关于“心灵瑜伽”的一些故事和心得。还有一些人走过来，问我能否帮助他的同事应对工作中的事情。

在接下来的章节中你会发现，正是由于缺少心灵的洞察能力，我们才产生了压力，而由七个步骤组成的“心灵瑜伽”课程将解决这个问题。心灵瑜伽课程将

会以一种温和又直接的方式改变你过去看待自己处境的方式，会让你几分钟之内就改变对问题的看法。你越是这样训练自己，你越能具备更强的领悟能力，让你自如地应对情感、金钱、成功、形象、人际冲突等问题。做到这点之后，你就会渐渐远离压力。我要讲的是，你能获得的并非更好处理压力的能力，而是彻底消灭压力的能力。

我现在正为越来越多的人教授“心灵瑜伽”的课程。我的学生来自 15 个国家，包括世界 500 强的数千名领导人。我的课程里没有行话，也没有陈词滥调，它们只是帮助人们在任何情况下都能够始终保持对问题本质的关注。这些大公司的首席执行官以及团队的高层领导非常喜欢这种课程。我经常到宾夕法尼亚州沃顿商学院的执行力教育系讲课，我的“适应力 101”课程已经作为领导力训练的课程纳入沃顿商学院的教学体系。我在很多国家的著名非营利组织讲授过公益课，通过“心灵瑜伽”课程帮助人们解决人生中面临的诸多重大的挑战。

通过实践我发现，压力产生机制总是一致的。我们面临的问题可能有所不同，但压力产生的基本机制总是不变的。但是，这个机制被研究压力的科研人员给大大误解了，这一误解已经持续半个世纪了。结果，时至今日依然有很多人对于压力从何而来表示困惑，这对我们的健康、幸福，以及我们掌控改变和解决问题的能力有着灾难性的影响。

这本书的本意就是要改变这一切。这本书之所以会问世，主要是因为我的会员要求我写这本书。他们非常想与自己的家人和朋友分享“心灵瑜伽”的理念和方法。而且，从个人的角度来讲，很多年前，面对各种压力，我拼命地寻找问题的答案，那时我想读的书正是这种书。本书的第一部分告诉你，压力的成因以及“心灵瑜伽”是如何起作用的。第二部分引导你将“心灵瑜伽”的理念用在十多种不同的挑战面前。这两部分加在一起将会告诉你压力的性质，也会给你一些工具性的建议，让你在人生的任意时间获得心灵的平和。

因此，压力从何而来，我们如何才能活得没有压力？读这本书吧，我会慢慢告诉你答案。

# THE MYTH OF STRESS

## 第一部分 | 压力？不怕！

## 第1章 压力到底从何而来

压力到底从何而来？多数人认为，压力来自生活中的压迫感和需要承担的大量责任；压力来自你为自己设立的很多截止日期和你勃勃的野心；压力来自你对事情的具体情况失去了掌控力，或者是没有足够的金钱或时间等资源；压力来自你浪漫的感情生活，或缺乏浪漫的感情生活；压力来自世界的经济问题、环境问题以及难以预料的各种改变；压力可能来自你的丈母娘，或者来自你的婆婆——这句话值得我们重复一遍，压力可能来自你的丈母娘，或者来自你的婆婆。

总之，压力来自你生活中遇到的所有让你感觉不顺的事情。对大多数人来说，感觉不顺的事情太多了，简直需要列一个长长的单子。有些事情你是可以改变的，当然，你也会做出改变。但是，总有一些事情让你觉得，你的努力终归徒劳，于是，你就产生了压力。环顾四周，你会发现周围的人和你仿佛同乘一条船，也都面对这样的问题，于是你就自暴自弃地认为，人生原本就是充满了压力。“这就是人生。”你叹了一口气说。没办法，你只能认命。

事实上，人生肯定不是这样的。“人生充满压力”这个信条不过是个神话罢了，这只是一个误解。这个误解基于对压力性质的错误理解。说得更明确点，你可以在毫无压力的情况下工作（不管你做的是什工作），你可以在毫无压力的情况下上学、工作、生活，你的丈母娘或婆婆，或者任何有可能把你逼疯的人都不是压力的制造者。事实上，这个世界上根本不存在压力制造者。“压力制造者”不过是神话的一部分罢了。

我要在这里澄清的是，我并不是说压力本身是个神话。压力是真实存在的。如果你翻开了我的这本书，我就可以肯定，你的生活中肯定存在让你难以承受的压力。我所说的压力的神话指的是压力从何而来，以及我们应该怎么做。你生活中压力的来源与你想象的不一樣，除非你明白了压力到底是怎么来的以及

如何有效地应对压力，不然的话你别想彻底摆脱压力的纠缠。而这本书的内容就是告诉你认清压力的真正来源以及如何有效地消除压力。在本章中，我将带领大家仔细地看一下，过去的几十年来，关于压力的研究是如何走上歧途的。这些研究简直将压力的来源看成了必然，创造了关于压力的神话，而这些正是人们今天坚信的理念。

在本书的开篇，我想问一个问题，压力的准确含义是什么？《美国遗产词典》将“压力”定义为：

压力是精神或情感所处的扰乱性或烦恼性的状况，是对不利的外部条件的反应，会影响身体健康。通常情况下，处在压力下，人会心率加快、血压升高、肌肉紧张、易怒、抑郁。

对你来说，这个定义非常准确了吧？毕竟这是词典里的定义，是由非常聪明的人写进词典的。既然被写入词典就足以说明，这个解释应该是常识性的概念，不会有错。但是，这个概念是错误的。你可以再读读这个概念，你能看出到底哪个地方不对吗？

我认为，这个概念的前一部分是对的，压力是精神或情感所处的扰乱性或烦恼性的状况。压力不仅是由于想把事情搞定而产生的焦虑，在本书中，我还会将“压力”这个术语的外延延伸到包括愤怒、挫折、嫉妒、悲伤、悲哀、恐惧、担忧、憎恨、羞愧以及其他你所经历的或大或小的消极情感。所有让你烦恼的事情，以及所有让你一想起来就会产生哪怕是一丁点儿不满的事情都可以被称作压力。我会教你如何消除压力。就词典本身的定义来说，这个定义前边的部分算是通过了我的审核。

这个定义后边的部分也是对的。毫无疑问，压力会影响你的身体健康。根据“疾病控制中心”估计，75%~90%到医院看病的人不同程度地有压力。因为压力而导致身体状况不适，甚至病情恶化的例子越来越多。六大导致死亡的原因都会因为压力而不断得到强化。如果你想要一个健康的体魄，你最好赶紧给自己减压。

但是，这个定义的中间部分对吗？“压力是对不利的外部条件的反应”吗？

如果你迅速地想一下你的日常生活，你会觉得这一部分也很有道理。你可能会想到你要承担的责任、你的账单、让你极为不舒服的人。这些看起来都是不利的外部条件。我们姑且暂时接受这个观点，把这一点也看成是正确的。为什么人们面对“不利的外部影响”会产生压力？对地球上的生命而言，这种对“不利的外部条件”的反应又有什么用呢？

当问及这个问题的时候，多数人会想到很久很久以前，当地球上的生命与现在完全不同时，人们对这些“不利的外部条件”又是怎么反应的呢？在那个时候，地球上的生命不会遇到任务的截止日期，也不会遇到交通堵塞，当然也不会有在工作中表现好坏的压力。然而，在那个年代，人们当然会遇到很多挑战，比如像剑齿虎一样长着长牙的肉食动物带来的挑战。关于剑齿虎的故事成了有关压力的最佳案例，我敢保证，你读的任意一本有关压力的书都会有剑齿虎的故事，以及由剑齿虎的故事带来的人们对压力的反应。

这个故事大概是这样的。很久很久以前，我们的祖先居住在洞穴中。有一次，他们从洞中爬出来找吃的，没想到却遇到了剑齿虎。我们的祖先们突然肾上腺激素分泌增多，获得了与剑齿虎搏斗或者逃离的力量。回忆一下高中时代生物课上的知识，你会想起，这在生物学上叫作“应激反应”。那些应激反应非常强烈的人更有可能在这种困境下生存下来，也更有可能将自己这种强烈的应激反应传给自己的后代。那些应激反应不是很强烈的人很难生存下来，当然将自己的这种特点遗传给后代的机会也是微乎其微。结果，经过数百万年的演化，这种激素增多的反应逐渐被强化了，已经融入我们的血液，成了我们对“不利的外部条件”的自动反应（这里请注意，是自动反应）。但是，后来发生了很多不寻常的事情。

短短几千年，地球上的生命出现了巨大的变化。当然，从进化论的角度讲，几千年也不过是眨眼间的工夫就悄然而过了。正是这几千年之间，人类文明诞生了，城市逐渐涌现。在现代社会，我们很少遇到剑齿虎这样的威胁，所以因为这样的威胁带来的激素增多也很罕见。现代社会的人们所面临的挑战更多是来自日常生活：交通堵塞、项目的截止日期、季度报表、工作与生活的平衡、感情危机、考试、看孩子、照顾老人、家庭冲突、离婚、疾病、经济疲软、地区骚乱、战争等。

因此，我们的应激反应就出现了混乱。我们所要面对的“不利的外部影响”增加了很多，因此，我们中的许多人生活在持续不断的高压下。这就仿佛剑齿虎无处不在，不断给我们敲响内心的警钟。于是，我们成了自身生物进化的牺牲品。

这个故事在成百上千种关于压力的论文和书籍中不断出现。但是，这些论文和书籍的作者是从哪里听说的这个故事呢？事实上，他们几乎是从一个人那里听说的这个故事。正是从这个人那里诞生了当代的压力神话，无意中让大家用完全错误的方式来思考压力。这个人就是汉斯·塞利博士，所谓的“压力之父”。为了打破这个神话，我们应该了解一下塞利这个人，以及他获得的成就。

1936年，刚从医学院毕业的汉斯·塞利到位于蒙特利尔的麦吉大学当了一名研究员，开始了自己的职业生涯。那是内分泌学的黄金时代。当时，随着新激素的发现，世界各大媒体的头版头条都聚焦在这项发现上，而获得这项发现的科学家都获得了诺贝尔奖。塞利的实验室正准备分离出新的性激素。塞利梦想着自己的新发现。他每天早上都去屠宰场带回一大桶新鲜的牛卵巢，将其磨碎并搅和在一起，然后放上甲醛作防腐剂。他将从中提取的东西注射到白鼠身上。如果白鼠表现出了之前没出现过的症状，那就说明注射的液体中含有之前未被发现的激素。如果这些激素被提取出来，这将有利于千百万人。他的实验就这样工作了数月后不得不宣告失败，但是他一开始的几项实验却让他有了无心插柳的发现。给老鼠注射了从牛卵巢中提取的混合剂后，这些老鼠最终都死亡了，但塞利却发现，所有的老鼠都表现出了以下症状：

肾上腺（位于肾脏上部的一个组织）变大。

胸腺、脾脏、淋巴结（所有的免疫系统）明显收缩。

胃肠有深度流血性溃疡。

塞利查遍关于卵巢提取的文献资料后发现，以往的材料中从未提及过这三种反应中的一种或者这三种反应的组合。“找到了。”年仅28岁的塞利陷入狂喜之中，他感觉自己已经走到了新发现的边缘，即将揭开新卵巢激素的奥秘。

他的这个狂喜并没有持续很久就烟消云散了，因为他从牛的胎盘里提出的混合剂也产生了一样的三种反应组合。他认为，或许这个新的激素同时存在于卵巢



和胎盘中。然而，事实上激素并非仅仅由一种器官分泌的，而是很多种。他用脑垂体做了实验，也同样得到了三种反应的组合。接下来的几周，他分别用肾、肝、脾做了实验，同样得到了三组反应组合。这怎么可能呢？难道这是一种存在于身体上所有器官的普通激素？可是，塞利从未听说过这种激素。为什么这些加了防腐剂的纯粹提取物会引起如此明显的症状？

之后的实验结果让他如五雷轰顶般震惊。他极不情愿，但还是做了一个实验。他从实验室的桌子上取下一瓶甲醛，直接给白鼠注射了一些。48小时之后，他看了看这些被牺牲掉的老鼠，塞利简直不敢相信自己的眼睛。他从这些老鼠身上发现的三种组合反应是他所有试验中最为强烈的。实验结果告诉他，他根本就没发现新的激素。他所看到的不过是给躯体注射有毒防腐剂后老鼠内脏受损的表现罢了。

这件事将塞利打垮了。一连数日他都无法正常工作。他原以为自己有了一个重大的发现——发现了新的激素反应，到头来，那些反应不过是躯体对有害物入侵的自然反应罢了。面对这样的结果，塞利羞愧难当。他浪费了时间、资源以及白鼠的生命，这些都让他非常尴尬，也非常羞惭。

但是，这件事让他有了新的想法。如果能发现一个特定的激素反应也是一件非常好的事情。他毕竟通过这个实验发现了身体受到巨大挑战时的激素反应。为了进一步证明他的想法，他又做了一系列实验。塞利让老鼠面临其他类型的挑战，以观察它们的反应。这些挑战包括强度训练、震动、噪声、饥饿、热和冷等。当十几种不同的环境挑战产生了相同的内部三种组合反应时，塞利把他所观察到的现象总结成一个新颖的理论：当老鼠被置于挑战性的环境中，做超越自己能力范围的事情时，他们的身体会出现反应。塞利起初将这种反应称为“普遍适应综合征”，后来又将其称作“压力综合征”。总之，汉斯·塞利发现了压力。

很明显，就压力本身来说，它的存在比这个发现要久远得多，但是它却从未如此成功地被置于医学环境下。事实上，仅仅在几年前，塞利的偶像——生理学家沃尔特·坎农强烈建议医学界多关注压力，但是他的呼吁却被人们置若罔闻。但是，这不过是时机不到罢了。随着第二次世界大战的开始，医学界和社会公众