

Write Your Own Prescription for Stress

STRESS

# 寫自己的 壓力處方

聯合推薦◎ **呂碧鴻** 台大醫院家庭醫學部行為醫學科主任 **許正典** 台安醫院心身醫學科暨精神科主治醫師

審閱◎ **陳秀蓉** 輔仁大學心理系副教授

作者◎肯尼斯·麥森尼 *Kenneth B. Matheny, Ph.D* 克里斯多福·麥卡席 *Christopher J. McCarthy, Ph.D* / 譯者◎王美華





◎心◎靈◎拓◎展◎系◎列◎ D87

## 寫自己的壓力處方

Write Your Own Prescription for Stress

作者 → 肯尼斯·麥森尼 (Kenneth Matheny, Ph.D., ABPP)

克里斯多福·麥卡席 (Christopher J. McCarthy, Ph.D.)

譯者 → 王美華

責任編輯 → 林右任

美術設計 → 巫麗雪

發行人 → 李鍾柱

總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路二段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw>

登記證 → 版台業字第 1514 號

初版 1 刷 → 2002 年 2 月

ISBN → 957-693-508-3

定價 → 320 元 *128*

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 帛格有限公司

製版 → 長皓彩色製版有限公司

印刷 → 鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權 / 大蘋果有限公司

Write Your Own Prescription for Stress

Copyright: 2000 BY KENNETH B. MATHENY, PH.D., ABPP, AND  
CHRISTOPHER J. MCCARTHY, PH.D.

This Edition Arranged With NEW HARBINGER PUBLICATIONS

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

寫自己的壓力處方／肯尼斯·麥森尼 (Kenneth Matheny)、克里斯多福·麥卡席 (Christopher J. McCarthy) 著；王美華譯。—初版。—臺北市：張老師，2002〔民91〕

面；公分。(心靈拓展系列：87)

譯自：Write your own prescription for stress

ISBN 957-693-508-3 (平裝)

1. 壓力 (心理學) — 管理

176.54

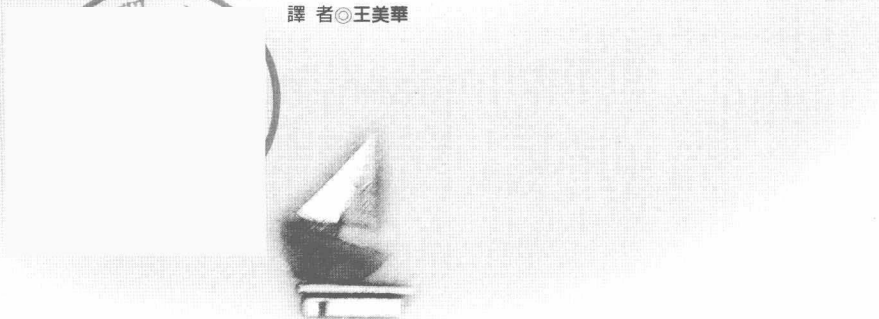
91001349

# 寫自己的 壓力處方

*Write Your Own Prescription for Stress*

作者◎肯尼斯·麥森尼 *Kenneth Matheny, Ph.D* 克里斯多福·麥卡席 *Christopher J. McCarthy, Ph.D*

譯者◎王美華





# 目錄

- 〈推薦序一〉 壓出活力的處理妙方 許正典 009
- 〈推薦序二〉 抗壓人人有責 呂碧鴻 012
- 〈導讀〉 開始為自己設計良帖因應壓力 陳秀蓉 014
- 〈前言〉 馴服無形之虎 018

## 第一部 了解壓力

- 第一章 隱形殺手 025
- 受壓的滋味 027
- 奇妙的壓力生理學 038
- 壓力反應就像過敏 043



第二章 永不饜足的需求 047

美國式通病 048

奢侈而備感壓力的生活方式 049

文化與生理的錯誤搭配 051

科技生活的代價 053

高科技帶來疏離 055

就業環境今非昔比 056

工作與個人生活的平衡 065

加速度徵候群 069

贏家通吃的社會 073

克服現代生活的艱險 075

第三章 壓力路線圖 079

建構壓力路線圖 080

無所不在的壓力源 081

要求及資源評估 083

豐收或匱乏 087

面對衝擊的生理反應 090

壓力症狀面面觀 091

挑戰或和解 094

#### 第四章 壓力會說話 097

你的壓力負荷量有多大 099

真實或想像？ 114

壓力監控 119

避免壓力源 124

## 第二部 因應壓力

### 第五章 處理壓力路線圖 133

好萊塢戰爭片的英勇事蹟 135





正視問題 136

小困難變成大麻煩 141

遵循壓力因應路線圖 152

## 第六章

如何紓解壓力 159

疲勞的懦夫 172

尋求社會支持 187

舒緩緊張，增加安適 190

豐富的內在生活 195

## 第七章

改變壓力人格 201

揮別暴躁不安 202

令人驚訝的研究發現 204

疾病傾向人格 206

致癌人格 207

追求刺激人格	209
焦慮反應人格	214
冠狀動脈心臟病傾向人格	218

## 第八章

克服壓力思考模式	235
觀看世界的方式	236
園藝設計家與網絡使用者	238
安慰劑與噩耗丸	240
打破心中的地獄	242
打破負面思考模式	245
第一層次：減低對特定壓力來源的敏感度	246
第二層次：抑制思想	252
第三層次：矯正自我談話與信念	254
第四層次：糾正扭曲思想	260
糾正壓力思想的步驟	264



第九章

意識、冥想與祈禱

避免讓瑣事占滿生活 270

做內心的主人 273

心意更新變化 276

撫平心靈 278

冥想練習由來已久 281

冥想的心理學 288

集中式冥想 290

開放式冥想 294

瑜伽 297

祈禱 299

第十章

全方位壓力管理 303

預防壓力防患未然 304

對抗壓力五步驟 308

## 〈推薦序一〉

# 「壓」出活「力」的「處」理妙「方」

許正典

「許醫師，我現在覺得壓力好大，搞得我既焦慮又憂鬱，不能發揮實力！」「許醫師，幸好當初能夠擁有這些壓力，讓我一一克服，贏得最後勝利。」這兩句截然不同的陳述，其實是一同一位優秀的經理人，在面對同一時期所經歷產品改造前後的感言，而這樣類似的口白，這一年來不斷在「壓力門診」中如繞樑餘音，訴說著現代人內心底層最渴望解決的無盡故事。

或許大多數人會認為，第一句話正是「壓力惹的禍」適時反映最普遍的心聲；只有少數人才會何其幸運，享受到第二句話如「甜蜜的負荷」充份體會征服後的喜悅。的確，就像本書前言所稱，壓力是頭無形之虎，不管你是參加考試、爭取訂單、研發產品、公開演講或感



情婚姻的經營，由於無法好好馴服，反被噬傷而失敗逃避，我們最直接的反映通常是：「被壓力給害慘了！」不然就像是隱形殺手，壓力在日復一日，年歷一年的人事物慢慢累積中，逐漸地侵蝕我們外在的風采和內在的健康。由於是如此的負面評價，壓力一直被認定是「有百害而無一利」，令飽受其苦的人「避之惟恐不及」。

但是現代生活中快速增加的需求製造，有如電腦中央處理器（CPU）令人咋舌的倍數進化般，強迫我們在壓力反應中的戰鬥或逃跑兩難情境下，勢必得做出最迅速但不見得最恰當的選擇。所以何妨再重新回到原點，跳出壓力陷阱，讓自己站在更有利的制高點來冷靜思考呢？是否你我都有類似經驗，當遇到工作、課業或人際的困難時，心裡總是忐忑不安，充滿著緊張不舒服的感覺，產生「不妙！非加油不可」的壓力，於是不得不專注，並嚐試了解和處理；然而在不知不覺中，赫然發現這些擾人的難題，卻都已經迎刃而解！這當下的成功與成就，可說是在壓力下激發潛力、逼出能力所帶來意想不到的結果吧！

如此說來，一味地扭轉先前「不良壓力」而成為完全「承受壓力」，是否就能開發出人類百分之百的腦力和體力呢？答案亦是否定的，委曲無法求全，壓抑也不能成就圓滿，重要的是認識自己壓力的類型和強度外，同時也要避開不必要的壓力來源。古云：「不偏兩極，允執其中。」就是處理壓力的最高境界，也是馴服壓力的最難技術。除了積極培養自己的抗壓能力，也要努力鍛鍊成熟彈性的人格，最要緊的是時時保有正面而樂觀的健康思考模式，如此才能不斷創造沒有壓力的意識及充滿幹勁的心態。正如壓力大師賽勒博士所言：「壓力是人

生的香料。」沒有了壓力，可能就無法享受在辛苦播種後，收割纍纍果實所散播的芬芳。壓力的真正面目，其實在幫助每個人去發掘內在生生不息的能量與活力。

有人當壓力是毒藥，退縮排斥或過勞耗竭；有人當壓力是春藥，縱情酒色或玩物喪志；有人則當壓力是良藥，把「吃苦作吃補」，轉變想法並積極挑戰。《寫自己的壓力處方》無疑是治療「壓力症候群」的雞尾酒療法，試圖將所有的仙丹靈藥加在一起，讓此刻承受不同苦痛的云云眾生，得以「法喜充滿」或「平安喜樂」。尤其時下社會正因高漲的失業，惡化的治安及混亂的政爭而蔓延著更不確定、更浮動不安的惶惶壓力，只能藉著光碟片或八卦新聞來轉移注意力，以尋求苦悶心靈的情慾慰藉及釋放，這難道是人們最後的壓力解藥嗎？期待本書中各類處方劑型，能提供讀者取己所需，斟酌服用；但是，可別輕易「斷藥」，以避免病症復發。就像在「壓力門診」中曾帶給我很震撼的話：「許醫師，我原先把壓力都當成掩埋場在處理，結果愈填愈厚愈臭；現在我把壓力當成焚化爐在運作，不但燒得一乾二淨，而且還能發電發光發熱！」

（本文作者為臺安醫院心身醫學科暨精神科主治醫師）

## 〈推薦序二〉

# 抗壓人人有責

呂碧鴻

每回在日常診療工作中面對身體諸多不適的病患，例如頭痛、胃痛又腰酸背痛；年紀輕未有其他危險因子卻胸口悶；經常性地腹瀉等等；或原有的疾病，例如高血壓、糖尿病，目前呈現不易控制狀況的病患，似乎就感受到肩膀上的負荷沉重了許多。尤其隨著愈趨緊湊的生活步調及科技化的現代生活變遷，深受此類病痛之苦的患者越來越多。換句話說，幾乎很少疾病的表徵及病程可免受心理、社會、環境的影響。如何讓這些不利因子化解或減少，一直是醫療專業人員努力的目標。

心理、社會環境因子或要求，是否構成影響身心健康的要素，亦即所謂的壓力，端視個人的知覺及如何看待它。而在臨床實務中，也常遇見為數不少的病患不了解自己身處的困境

源頭。甚至直接探問有沒有壓力時，所得的答案都是否定的。究其原因在於不認識壓力，或者日常習慣性的行為及生活中種種的繁瑣事件，如同隱形殺手逐漸侵噬其身心健康而不自覺。因此要能身心健康或即使有疾病但能維持良好的生活品質，想由預防壓力及因應壓力著手就不是那麼容易了。

本書作者麥森尼及麥卡席兩位心理學專家巨細靡遺地回顧整理與壓力有關的研究文獻及其成果，提供紮實的理论基礎，並透過其累積多年諮商之實務經驗，藉由實際案例詳盡地介紹壓力的概念、壓力的身心反應與壓力的因應策略。他們強調的是自我的覺察與執行。因此，本書建構壓力路線圖讓讀者去評估壓力的存在與否及其嚴重度；在因應壓力策略中占重要角色的資源上，指引讀者對本身的資源要進行評估，並提供發展因應壓力資源的方法。另外，作者建構壓力因應路徑，引導讀者去判斷及做決策，無論是從認知面向、問題解決或情緒管理面向，作者都提供了相當具體與實用的方法。本書是要讓讀者認識自己、了解自己，並進而預防壓力及從容地因應壓力與化解壓力。對醫療專業人員與臨床心理諮商輔導專業人員更是不可多得的好書，在實務工作的應用上極具參考價值。

壓力是現代人生活的產物，它無所不在，而且大部分壓力來自於自身，包括對自己的看法、期待與價值觀等，因此人人有責。醫療專業人員協助大家認識自己與分析健康問題，能做的相當有限。所以期盼讀者能透析自己、掌握自己，身體力行本書提供之策略，來預防壓力、對抗壓力及化解壓力，使生活過得自在與愉快。

(本文作者為臺大醫院家庭醫學部行為醫學科主任)





## 〈導讀〉

# 開始為自己設計良帖因應壓力

陳秀蓉

在看到編輯給我審閱的這本書時，我非常高興與欣慰，終於有二位學者將近二十年重要且珍貴的壓力研究成果，豐碩地將它轉譯成大家可以接受的語言文字撰寫成書，促成讀者有更多機會將這些知識應用在生活的層面。因為有時在身心壓力心理治療門診中，常碰到一些個案，總覺得他們可以預作許多準備或預防，不需壓力承受到最後走入醫院求助，比如說，有許多個案抱怨緊張性頭痛；習慣性焦慮引起頻尿；對一些情境擔心恐慌發作等，這些症狀與身心問題其實都可以在擁有足夠了解壓力源、壓力反應及壓力症狀之關係，懂得壓力因應的方式後，得到預防與紓解。所以，我極力推薦本書，它真的可以讓我們在因應壓力時少走許多冤枉路。