

现代生活心理译丛

跳出压力圈

【美】C·米雪儿·海宁
姚红 邹郁 译

小爱德蒙·W·伯内特 著

江苏人民出版社

2.1
00



中国轻工业出版社

跳出压力圈

张其成 著

中国轻工业出版社



现代生活心理译丛



00900641

姚红 邹郁 译

【美】C·米雪儿·海宁

小爱德蒙·W·伯内特 著

跳出压力圈

BA187/18

中共中央党校图书馆

登录号

书号

C912.1

H900

4

江苏人民出版社



书 名 跳出压力圈
译 者 姚 红 邹 郁
责任编辑 吴 源
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京五四印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4.5 插页 2
印 数 1—10140 册
字 数 80 千字
版 次 1997 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—01896—9/G·520
定 价 (软精)8.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

内 容 提 要

现代生活充满竞争,竞争的后果便形成压力。不良的压力正渗透着我们生活、工作的各个方面,成为人们的巨大负担,使许多人过早地离开了这个世界。本书以深入浅出的道理、通俗流畅的语言,告诉您什么是压力以及形成压力的六个主要方面的原因,更重要的是教会您缓解乃至消除这些压力的方法。从而使您的心灵得到解脱,保持宁静和喜悦,使您的生活变得更加轻松而又多姿多彩。

Stressmap: Finding Your Inner Pressure Points (2e)

by C. Michele Haney, Ph. D. & Edmond W. Boenisch, Jr., Ph. D.

Stressmap: Finding Your Inner Pressure Points (2e)

Copyright ©1995 by C. Michele Haney,

Ph. D. & Edmond W. Boenisch, Jr., Ph. D.

1997 年中文简体字版专有出版权属江苏人民出版社

Published by arrangement with Impact Publishers

Copyright licensed by Arts & Licensing International, Inc.

Bardon-Chinese Media Agency (International)

博达著作权代理公司(国际)

(版权所有 不得翻印)

目 录

引 言	1
第一章 压力是什么?	3
第二章 你的一天过得怎么样?	11
第三章 人际关系压力图	21
第四章 金钱压力图	25
第五章 工作压力图	28
第六章 休闲压力图	32
第七章 大脑压力图	35
第八章 身体压力图	39
第九章 你的生活压力图	45
第十章 缓解生活压力计划	50
第十一章 人际关系压力缓冲方法	55
第十二章 减轻经济压力	61
第十三章 减轻工作压力	65
第十四章 空闲时间的压力缓解	71
第十五章 缓解精神压力	79
第十六章 身体压力缓解	83
第十七章 消除压力:放松	87
第十八章 减缓压力与吃饭习惯	95

第十九章	压力缓解:健身运动	109
第二十章	压力缓解:果断及时间安排	113
第二十一章	压力缓解:避免耗费精力	127

引 言

几十年前,压力不过是字典中的一个词。综合溃疡症是因劳累获得成功所付出的代价。只有很少一部分人才会被高血压、心脏病和脑血栓所困扰。

世界变得太快,亦或是你适应世界的能力变得太慢,太迟钝。总之,你的身心已经很难适应日新月异的新世界的每一天的到来。

50年代至70年代出现的新技术、新手段是如此有效、可行,它们足以使你在较短的时间内完成全部工作。你可以拥有大量的剩余时间。这时候你关心的是如何应付那些剩余时间。

科学技术的确实现了它的承诺。机器确实帮助人们在更短的时间完成更多的工作。但是,美国公众却发现,他们不但没有能够利用时间去娱乐和休息,却被越来越多的事情包围了——竞争在继续,目标在前:获得竞争优势、利润以及成功。

竞争的最明显的后果便是压力。它已经不仅仅是工作的副产品。我们已让压力渗入到我们的生活方式的每一方面,我们似乎在任何地方都遇到了压力,有些人甚至以拥有压力为荣。压力成了我们这个奇怪的社会中代表

勇气的一个新的标志。

你读这本书也许是因为你已经意识到了你必须做点什么去获得一个更适宜、更有人性的生存方式。你面临的挑战便是压力控制。压力是可以控制的。你只需了解压力产生的过程以及你感受到的压力的程度,分清压力的种类,有充足的动力去改变,并能持之以恒。

这本书的目的就是帮助你完成上述步骤:

- 了解压力的表现、影响和原因。
- 分辨压力的种类。
- 分辨应变和控制压力的技巧,利用它们来减少压力。

制订一个尝试性计划和行动步骤,避免或减少你生活中的压力。让压力成为你生活中的积极因素,这难道不是你的目标吗?

第一章 压力是什么？

人活着就会感受到压力。没有人是可以“免疫”的。不管喜欢与否，压力每天都会陪伴着你。你对生活中的人与事不断地作着反应。

碰一下炉子上的热东西或是听一个好笑话都会引起反应。实际上这两种反应都会带来压力。当大脑和身体对一些真实的或想像的事件或环境产生反应时压力便产生了。那些使人产生压力反应的事件被称为压力源。

有一些压力是有益的和受人欢迎的。其他种类的压力，特别是当它迁延下去，就可能会使你的身体系统感到疲劳并受到损害。每天生活中的环境和事件都会引起某类或某种程度的压力，所以我们的目的不是将压力从你的生活中完全清除。实际上你需要程度适中的压力帮助你保持清醒并作出良好表现。只有已经死去的人才真正不受压力的困扰。

汉斯·赛叶医生是压力研究的鼻祖。他将有害的压力和有益的压力作了十分重要的区分。有害的压力使人感到无助、灰心、失望，而且它还能引起身体和心理上的损害。赛叶医生称其为“不良压力”。其他种类的压力则是有益的，它能够给人以成功感或振奋感。这些使人愉快

的并能有效地帮助人们生活的压力,赛叶医生称其为“良性压力”。

压力是有益的还是有害的,不在于压力源的强弱或压力的种类,而在于个人对事件或环境的反应。以飞行为例,有些人非常喜欢它,于是感受到良性的压力,而有些人感到恐惧甚至变得歇斯底里,他们感受的就是不良压力。

我们不是生来就具有对压力源的不良反应的。通过观察他人,接受父母的影响,以及经历痛苦的事件等等使我们了解了如何对不同的情况作出反应,最终形成了习惯。在第2章里,你会看到这样两个人,他们虽然经历了相同的压力源,但一个人取得了压力控制的成功并且能够将压力转化为积极的动力;而另一个人却失去了控制,对压力源作出不良反应,无谓地增加生活的苦恼。你希望从中学到怎样对压力作出反应吗?

宇宙的本能,原始的压力反应

当遇到一个压力源时,你的全身都会作出反应。生理上的反应表现在肌肉、胃肠系统、大脑、心血管系统以及皮肤上。这些反应干扰了你正常的身体平衡,但是它们的目的是帮助你有效地对付那些压力源。

想一想如果某天晚上,熟睡中的你突然被一种你认为听到的声音所惊醒,你会有什么感觉?设想你是一个人住,你也不肯定是否真的听到了什么声音。因为有时候在

寒冷、刮风的冬天的晚上房子确实会发出奇怪的声音。也许你是在做梦。你一动不动地躺在那儿，竖起耳朵听着，度过了折磨人的几分钟，以便确认这究竟是不是在做梦。你再一次听到了声音，这次你肯定在隔壁房间里有脚步声！压力反应随着你的思想进程而开始，随之引起了你身体的一连串反应。在这种情况下，如果你没有醒来，便不会经历任何压力。然而你醒了，那么以下过程便会发生（这一过程的描述已被大大缩减）：

一股电波刺激你的脑垂体——它是大脑下部一个很小的腺体。脑垂体分泌一种激素——ACTH（促肾上腺皮质激素）进入血液循环。ACTH 激素流入位于你肾脏上方的一对腺体——肾上腺，于是使得肾上腺素以及其他一系列激素的分泌都相应增加；你的身体被极度惊觉，随时准备行动。化学性变化影响着你身体中的每一个细胞。所有这一切电流和化学过程仅用了 8 秒钟。

与此同时，神经中的其他电波引起你心脏、肺和肌肉的变化。你的整个身体处于警觉状态，随时准备作出反应。你的毛细血管收缩，造成血压升高并且为你的肌肉提供丰富的血液。肌肉弹性戏剧性地增加了，准备作出迅速、有效的反应。还记得那些故事中关于男人和女人在充满高度压力的紧急情况下表现出的不可思议的壮举，例如抬起汽车吗？你的肝脏开始快速产生葡萄糖——大脑和肌肉的能量来源。你的呼吸频率加快，使得血液中的供氧量增加，从而使你的大脑和肌肉更有效地利用葡萄糖。

你的心跳速度加快,使得身体各部位的供血量增加。需要更多血液的部位——大脑和肌肉被给予优先权,血液被从较次要的器官,如胃肠中转移。这就从根本上干扰了消化能力。这也是为什么你承受压力的时间越长,你越可能会产生消化问题的原因。你的大脑尤其需要大量富含葡萄糖的血液供应,以便增强其电流活动,更好地控制身体行为。血液也从你的手脚中转移。这样不仅使更多的血液被用于需要它的地方(大脑、大块肌肉、心脏),而且这一系列行动还可以使你的手和脚受伤时减少出血量。但一个副作用是:受到压力时,你的手和脚会感到冰凉、潮湿。

在这一高度紧张的情况下,你的听力变得更敏锐。瞳孔放大,以增加你的视觉能力。你血液中凝固剂的浓度也增加了。身体中发生的最后这些变化帮助你准备应付一场身体搏斗。它们是在人类进化过程中残存的东西,但在生与死的情况下,这些压力反应的价值是无法估量的。

所有这一切是一个独特的综合性电流和化学过程,它们使你的身体作出“抵抗还是逃避”的反应,这一反应的强度如何以及它会持续多久完全取决于你认为情况紧张的程度。这一过程发生的速度很快(8~10秒钟),并且处于无意识状态,它是你的身体对可能受到的伤害所作的正常的自我保护反应。

压力真的可以致人于死地吗？

每当你经历或想像有威胁性的事情时，你的压力反应就会自动产生。这里没有所谓中间状态，它是一个有或无的反应。压力反应会发生在一场车祸中，而且会在以后每一次回忆车祸时发生。身体不会区分它是否是实际还是想像的事件。在生与死的情况下，与压力反应相关的无意识的迅速反应是急需的，可以挽救人生命的。在每一次压力反应中，你的大脑和身体被调动起来，随时准备作出反应。你可以选择反击、逃跑或者不行动。但是经常处于压力状态中（即使不行动）也是有害的。

当你的压力反应没有能适应紧张的现实情况时，因为不能应付每一次真实或想像的威胁便会造成伤害，表现在由于压力造成的疾病，或是适应性疾病上。如果你不控制你的压力反应以避免不良反应，获得良性反应，你就是在为患上那些不适应疾病、甚至死亡作准备。

一些疾病过程，压力在其中起了很大的作用。例如高血压，突发的心脏病，胃溃疡或十二指肠溃疡（又称压力溃疡）以及各种各样的精神失常。

汉斯·赛叶《非不良性压力》

虽然有时候一些主张很极端，甚至不受正规研究的支持，但这决不能混淆一个基本事实：

压力可以引起或加重疾病。这一论述建立在对生理学和医学广泛的研究上以及受人尊敬的医生们多年的行医经验上。

赫伯特·格林伯革《对付工作中的压力》

很少有疾病只由一种原因引起……我们可以以下这个结论：所有的失调都是由于压力引起的。我们应该认为压力是身体运动中最重要之可变物之一。……溃疡是一个与压力有关的众所周知的失调症，心脏病是臭名昭著的与压力有关的失调症，消化性失调如结肠炎、结肠痉挛、胃炎、习惯性腹泻和便秘对压力的程度都非常敏感……当然与压力有关的疾病还可以列出很多。这个简短的概括得出了一个很有力的结论：人类的身体、你的身体，当它被迫保持很长一段时间的高度紧张状态，而不加缓解时，它就可能确确实实地伤害自己。

卡尔·阿尔布雷特《压力和控制》

紧张引起的失调长久以来已经替代了流行性传染性疾病，而成为后工业国家的主要医疗问题。最近几年来，在美国、西欧和日本有四种失调症已经变得非常突出，被称为文明的苦恼，它们便是：心血管的失调、癌症、关节炎和呼吸

系统疾病(包括支气管炎和肺气肿)。

肯尼斯·皮勒泰尔《大脑:医疗者和杀手》

一些与紧张有关的失调症有:

心脏的剧烈跳动	长期疲劳
溃疡	失眠或坏的睡眠习惯
心脏病	胃口不好或胃口过大
中风	糖尿病
癌症	传染病
高血压	过敏症
头疼	经常晕倒
消化系统失调(结肠炎、结肠	头晕
痉挛、胃炎、习惯性腹泻或便秘，	颤抖、神经性抽搐
尿频，经常想吐或经常呕吐)	磨牙
关节炎	月经前紧张或月经失调
蛀牙	出汗
背痛	肌肉痛或紧张

信不信由你，人们的衰老也是由于每天生活中的压力破坏人身体的原因。从生理上讲，紧张会影响你，你会感到：

冷漠	恐惧感
退步	不满足
倒退	易怒
健忘	注意力不集中

抑郁

情绪紧张,警觉

做恶梦

易出事故

经常强烈地想要哭泣、跑掉或躲起来

容易被很小的声音所惊吓

紧张及其有害后果也影响免疫系统。在正常状态下,这一系统搜寻和毁灭有害的病毒与细菌。但是当你感到紧张时,释放出来的激素会改变你免疫系统健康的活力,结果造成你对周围病毒和细菌的敏感性减弱。这也可以解释为什么像感冒和传染性疾病在你无压力的生活中可以被抵御,而在紧张的时候却容易被感染。

如果你抱怨生活中有太多的压力,正说明你感到不愉快反应以及压力的影响。你可以改变你的行为方式吗?也许不能——如果你经历了太长时间的有害压力,已经感觉不到其后果;也许你已经看到后果但是感到被压制着,有气无力。

很多有着太多压力的人在经历了一次心脏病后很快地改变了他们的行为方式。而另一些人认识到压力的后果,系统地分析了他们生活中的压力源,在心脏病发生前就采取了积极的行动。