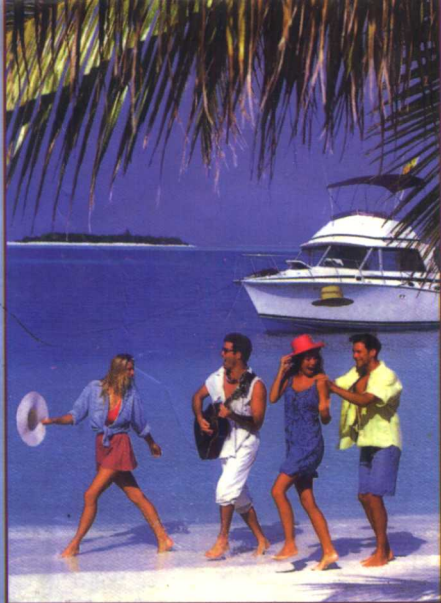




Zen Yang Fang

Song Ni De

Shen Xin

SHAN DAI

ZI WO

SHU XI

怎样放松你的身心

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会科学出版社

善待自我书系

怎样放松你的身心

肖 龙 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样放松你的身心/肖龙主编. - 北京: 中国社会出版社, 2000. 5
(善待自我书系)

ISBN 7-80088-602-6

I. 怎… II. ①肖… III. 自我保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74754 号

善待自我书系

怎样放松你的身心

主 编: 肖 龙

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二环路甲 33 号

电话: 66051713 传真: 66051714

印 刷: 保定市大丰彩印厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 850×1168 1/32 7

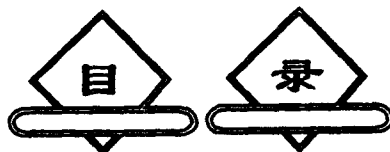
字 数: 161 千字

版 次: 2000 年 5 月北京第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80088-602-6/C·200

定 价: 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



情绪紧张.人类生命的杀手

每个人都面临着压力	(1)	因嫉妒使情绪失控而生病 ...	(30)
情绪紧张导致偏头痛	(2)	因嫉妒而导致妄想症	(32)
紧张的性质	(4)	嫉妒使情绪失控导致冲动或情	
紧张的生理学基础	(5)	杀	(35)
紧张反应的心理学因素	(8)	闹别扭的秘密	(37)
潜在的紧张源	(11)	嫉妒是一种病态	(39)
未被注意的紧张源	(12)	自卑感是情绪紧张的基因 ...	(39)
显而易见的紧张源	(14)	缺乏自信而产生的不良情绪	
认识与紧张反应	(15)		(40)
紧张的征候	(17)	自信心与恐惧的倒错	(41)
紧张与身体疾病	(18)	情绪紧张对消化系统的不良影	
紧张的心理特征	(19)	响	(42)
紧张与全身无力疲劳	(21)	情绪可引起便秘和腹泻	(47)
紧张征候的变化	(23)	情绪紧张可引致溃疡性结肠炎	
导致不良情绪的嫉妒的是什			(48)
么	(29)	情绪紧张可使妇女月经失调	

..... (48)	情绪紧张可引致精神病 (54)
情绪紧张可导致男性阳痿 ... (51)	情绪紧张能导致分裂症、躁狂忧
情绪紧张可诱发糖尿病 (51)	郁症、心因性反应症等 (56)
情绪紧张可削弱免疫力 (52)	情绪紧张可导致神经衰弱 ... (57)
情绪紧张能使人患过敏症 ... (53)	情绪紧张能诱发心脏病 (58)
情绪紧张可诱发癌症 (54)	情绪紧张可导致高血压 (60)

掌握妙法, 平稳控制情绪

我们的身体是怎样应付紧张情	润滑剂” (105)
绪的 (62)	多一些朋友就少一些烦恼, 多
自测你承受压力的能力有多	一些爱好就有好心情 (107)
大? (70)	积极乐观地工作, 也会使你的
自测你控制情绪的能力有多	心情快慰情绪平稳 (110)
大? (76)	从人体生物反馈到佛教的“入
自诊你有什么“情绪病”——心	定”, 是对付紧张情绪的妙法
理测验 210 题 (80)	 (112)
运动能使人的情绪乐观 (97)	掌握好自己的“情绪钟” (115)
运动能解除情绪紧张的原理	控制好自己的生物节律, 也就
..... (98)	等于控制好自己的情绪
松弛紧张情绪的最佳运动方式	 (118)
有哪些 (100)	为了使你的情绪放松, 请疏远
旅游可使你放松紧张的情绪	强音和噪音, 多亲近音乐
..... (102)	 (123)
学会处世之道也能使自己的情	为了放松心情, 听音乐一定要
绪平稳 (104)	选择 (125)
要保持情绪稳定, 请使用“幽默	掌握音乐影响情绪的奥秘

..... (127)	咬指甲,神经质的抖动是压力
音乐影响情绪对应表 (131)	感的表现 (162)
选择好色彩也能稳定情绪	检查表示肌肉紧张的线索
..... (133)	 (163)
掌握色彩影响情绪的原理	找出呼吸出现紧张的线索
..... (135)	 (164)
为了更好地利用色彩调控情绪,	放松情绪的关键呼吸法(一)
请你记住艺术家们的“色彩有	 (165)
情论” (136)	放松情绪的关键呼吸法(二)
当色彩影响情绪时,看看你是	 (166)
属于哪些色觉类型 (138)	放松情绪的关键呼吸法(三)
不同年龄对色彩有不同偏好,	 (167)
色彩生活协调又直接影响人的	松弛身体的力量,以感受稳重
情绪 (139)	的舒适感 (168)
你知道影响情绪的隐形效应	松弛容易酸痛的脖子和肩膀
吗? (142)	 (169)
你的情绪与社会之间的流行	按摩在不知不觉中皱着的脸部
色 (143)	肌肉 (170)
用色彩的功效调节你的情绪	使负担沉重的脊背与胸膛有悠
..... (146)	闲的感觉 (171)
掌握色彩变化规律,也是调节	吐气使紧张的身体有放松的感
情绪的一把金钥匙 (150)	觉 (171)
衣着穿戴舒适也会使你心情	将温暖的气息送入身体 (172)
好 (155)	自己想像金字塔而获得安全感
调节和控制情绪的一般方法	 (173)
..... (158)	将不愉快的感觉赶出体外
最易掌握随时可做的情绪放松	 (174)
术 (160)	自我放松术的原理和方法
制造紧张以检查身体的反应	 (175)
..... (161)	保持情绪平衡要从失败中获取

利益	(179)	奋斗得来的东西	(195)
良好的人格与品性是情绪平稳的保证	(180)	用人整个的心力去解决困难，心情反而会好起来	(197)
工作中要表现你的特长，使你的情绪处在愉悦状态	(184)	有矛盾不可怕，就怕矛盾情绪化	(199)
具有双重人格的人，应专门调控自己的情绪	(185)	自卑感是使你情绪低落的祸根	(201)
要想情绪好，就不要吹毛求疵	(187)	正确认识自己能力，就不会发生偏执狂	(205)
当你发怒时想想明天，就需控制愤怒情绪	(189)	要想有好情绪，千万要克服怪脾气	(208)
虚荣心别太强，情绪自然平衡	(192)	做事有恒心，化逆为顺情绪自然好	(213)
你的神经过敏太重，情绪就不会好	(193)	千万不要用服药来对付紧张情绪	(214)
请你不要看重那些不是用自己			



情绪紧张,人类生命的杀手

现代社会,生活节奏和工作节奏都在加快,人生一世不如意事十之八九,来自各方面的压力常常会使人有“泰山压顶”之感,久而久之必使身体受损,科学研究证明,人们的各种疾病病因无不与情绪紧张有关,情绪紧张已日益成为威胁人类生命的杀手。

△ 每个人都面临着压力

朋友,当你忙碌一天回到家中瘫靠在沙发里,倍感身心疲惫的时候,你是否想到缘自何种压力,使你如此身心交瘁呢?世界著名的精神科学家,美国康乃狄格医科大学的 F·查尔斯博士对面临身心压力而深受困扰的现代人做了大量的研究,他归纳了人们所面临的压力有几大类:工作上的竞争(失业的威胁)、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综负荷,以及说也说不完,讲也讲不清的各种各样的患得患失心理。所谓现代人,不但包括企业家、政界名人、高薪阶层,甚至还有家庭主妇、普通打工者、学生……等等各行各业的男人和女人。

造成的压力原因很多,而且大部分是无法避免的。下面我

们列举一部分造成压力的原因,请您对照一下,看看自己是否也存在着某种压力呢?

夫(妻)死亡、离婚、分居、近亲死亡、亲友死亡、发生事故或生病、家人生病、怀孕、性生活困扰、性倒错、夫妻吵架、姻亲关系的麻烦、子女离家、辞职、解雇、调职、工作上的新责任分配、财务状况改变、家族成员增加、妻子外出工作或离职失业、子女入学或事业、婚姻、习惯的改变,和公司之间的纠纷,上班时间和劳动条件改变、搬家、转学,休假时间变更,朋友之间关系的变化,睡觉习惯的改变,外出旅行,饮食习惯改变,大量的外债,打官司,进拘留所,轻微地触犯法律,吸毒或戒毒。

上述这些压力,都会给我们的情绪造成紧张,而紧张情绪又是“现代流行病”,是诱发各种疾病的不可忽视的原因之一,所以我们说它是人类生命的杀手不无道理,也不夸张。

△ 情绪紧张导致偏头痛

偏头痛是一种周期性发作的头痛，疼痛常偏于头部的一侧，所以叫偏头痛。偏头痛之所以发生，是因颅内的某些血管不正常地膨胀，压迫附近的神经所致，因此偏头痛也被列入心血管疾病范畴之内。

偏头痛的发病率较高。在英国,约有 400 万人经常患偏头痛。在美国,据说每 8 个美国人中,就有一人在他一生的某个时期患偏头痛。

偏头痛在发作时,除半侧头痛外,还可能伴有恶心、呕吐、腹泻、视觉模糊、畏光、面红、出汗、四肢发冷、心绪不宁、鼻塞等症状。

女性患偏头痛者多于男性,但一种最严重的偏头痛——连患性偏头痛,则以男性患者较多。所谓连患性偏头痛,是相隔时

间很密,一连发作的偏头痛。在偏头痛将要发作时,常有先兆:如颅内动脉先是收缩,引致奇怪的视觉效应,如眼前冒金星、恶心呕吐,然后颅内动脉又膨胀,偏头痛便开始。

数十年前,奥尔夫医生首先研究了偏头痛与个性之间的关系。时至今日,他的研究结果仍然被许多专家承认是正确的。他的研究结果表明,把紧张直接地联系于偏头痛,是一种歪曲。偏头痛患者在偏头痛发作时,并不是最紧张繁忙的时期,反而是在紧张的压力消除了以后。比方说,是在下了班的时候。偏头痛最常发作的日子是在闲暇的周末或星期天。星期六和星期天是偏头痛患者的黑色日子。

“伦敦偏头痛协会”的宝绿先生说:“偏头痛患者的发病,大多数是在周末或星期天。那些事业心重,雄心勃勃的人和性情急躁紧张的妇女,较一般人患偏头痛的机会要高。”

也许真实的情形是,一般地说偏头痛患者是不懂得如何去利用闲暇的人。对于这些人,好像只有工作才能过日子一样。有人认为,偏头痛实际上是一周或一个时期以来心情紧张在闲暇下来时所产生的一种反应。

关于偏头痛的治疗,一般医生是使用药物治疗,如阿司匹林、酒石酸麦角胺等。

由于偏头痛是紧张情绪所引起的,因此,目前有些医生甚至开出“安慰药”,一种全无药效的“药片”也能有效地治疗偏头痛。有一位卖肉的老板患偏头痛,他发觉每当发作时,他走进大可容人的电冰箱中 10~15 分钟,便可止住他的偏头痛。

然而治疗偏头痛若要获得最佳效果,医生就要使病人明白,不仅是由于他颅中的动脉血管膨胀,而且也是由于他情绪的紧张导致偏头痛。

果。塞里耶的紧张概念是一种生理结果,来源于有机体的某种生物过程。由于塞里耶的职业是一名医生和内分泌学家,这就不足为奇了。塞里耶的生物模式为后来研究紧张打下了基础。

△ 紧张的生理学基础

塞里耶把紧张描述为“一种综合表现状态”,也就是说,生理学上的所谓紧张是由一些有特定顺序的事件造成的。某种事物对人的生理或心理造成一系列的紧张问题,而这种紧张表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的,这一个过程,即人们对某种压力的紧张反应过程,塞里耶叫做“全身适应性综合症”。根据塞里耶的分类,这一过程分3个阶段。第一是“警戒反应阶段”,第二是“抵抗阶段”,第三是“疲惫阶段”。让我们按顺序来细看一下这几个阶段。

警戒反应是一种生理上的复杂反应,是由塞里耶称之为紧张源的东西激发的。现在,我们先简单地接受塞里耶的定义——紧张源就是“产生紧张的事物”,一旦紧张源出现,警戒反应便随之发生。

警戒反应过程从生理学上讲,就是肾上腺素释放到血液中。每当我们兴奋或恐惧的时候,我们都曾感到心率加快,这种突然的心跳加快,就是由于位于肾脏上部的肾上腺分泌肾上腺素引起的,同时也发生另外一些身体变化:如呼吸变急促,血液从皮肤和内脏流向肌肉和大脑,结果手脚变凉了(手凉也是神经紧张的标志),最后,体内营养物重新分配到在紧急关头需要作出反应的身体的其他部位,尤其是肌肉组织。

除这些熟悉的感觉之外,还有许多我们不能觉察的感觉。另外,人的下丘脑是激素警戒系统的关键部位,它控制像害怕、愤怒、高兴、悲伤和失望等感情。当我们的的大脑记录下一个“危

险”反应时,下丘脑就向位于头颅底部的脑垂体发出电化信号。脑垂体分泌出一种叫做促肾上腺皮质激素(ACT-H)的物质去激活肾上腺。肾上腺接着释放一种叫做皮质激素的物质到血液中,皮质激素把信息带给了其他的腺体和器官,其他器官也开始对“危险”发生反应。

如果腺脏就此被动员起来,并把红血球释放到血液中去,这些新增加的红血球就把氧气和养料输送给全身其他的细胞。它们是在紧张反应的警戒阶段被用来满足身体的增长需要的,同样地血液的凝固能力有所增强,而且肝脏把以蔗糖形式贮存的维生素和养料释放出去,这些养料随即被转化成身体细胞需要的养料。另外,在警戒阶段里,身体还需要大量的维生素B、维生素C、泛酸(维生素B中的一种)和其他养料。

但是当人体已辨别出紧张源,而且警戒阶段已被激发,激素系统并非是被激活的唯一的系统。最先研究紧张反应的著名生理学家威尔特·B·坎农就探索出自主神经系统(ANS)参与了紧张反应。自主神经系统是连结我们内部器官的一系列的神经过路(ANS是一条通路,信息通过它可传至肾上腺,然后肾上腺素被释放出来加速我们的心跳和呼吸)。

坎农同样地描述了他所命名的“紧张”反应是什么,这种反应使我们联想到塞里耶的警戒反应的急性发作。坎农说明,这种极端的反应是采纳“战斗或逃跑”的态度,这样做的益处是有利于保证有机体的生存,就是说面对极端危险的情况,有机体或者对抗它或者逃避它。在动物以及人中间,这个反应来源于遗传天赋和实际环境之间的交互作用,因此当面临危险的时候,人类及大多数动物——甚至熊或狮子也逃跑。另一方面,即使像家养的十分驯良的动物,如果被逼无奈也会凶猛地战斗。有一点很重要,就是应该看到坎农的“紧张反应”比塞里耶的“警戒反

应”要特殊和极端得多。在多数情况下,人们对紧张的体验所用的办法没有坎农描绘的那么严重。

警戒反应的另外几种伴随情况还需加以提及。一种是肌肉紧张,无论什么时候,只要身体进入警戒反应,后果之一就是肌肉组织的紧张。这种紧张尤其经常发生在背的下部、颈部和肩部,并经常以紧张性头痛的形式出现。不幸的是,起初由警戒反应引起人体的紧张,经常持续到警戒反应消除之后。在后面的内容中,人们将要看到这种紧张是应激的基本指标,而且其本身可能很有价值,它可以用来测量我们的紧张程度如何,并作为帮助我们控制紧张的工具。我们还应注意在本书后面将提供一系列放松技术,这些放松技术在抵消这种肌肉紧张的效应时具有特殊价值。

警戒反应的另一种后果是引起胃脏释放在正常情况下用来消化食物的胃酸。然而,如果胃酸是在空腹时被释放出来,它就可能烧灼胃壁、食道和肠子上部。这种情况如一再发生,就有可能导致溃疡病。很显然,延长这种引起胃酸分泌的警戒反应是极其有害的,同样的情况也会在心血管系统发生。如果重复出现警戒反应,心血管系统持续地被动员,最后就可能导致心血管疾病甚至导致心脏病发作。有一个不容置疑的事实是,行政人员和专家持续的紧张反应往往导致溃疡病和心脏病!

读者读到这儿也许对警戒反应有了初步的了解,它实际上是一种常见的牵扯到好几个身体系统的复杂的生理反应,这些身体系统都彼此发生作用。假如那个触发警戒反应的紧张源继续存在,跟着就是抵抗阶段的反应。在这全身适应性综合症的第二阶段,全身将被动员起来积极地与紧张源进行斗争。在抵抗阶段里,警戒反应的特有指标将会消失,在与紧张源进行激烈斗争的时候,从表面上看来,身体似乎已经“恢复了正常”,然而

危险是存在着的,这一抵抗阶段将持续很久。如果身体过长时间地被动员起来与紧张斗争,它的能源就要耗尽。如果人体能量被大量消耗的情况一旦发生,全身适应性综合症的最后阶段——疲惫阶段就会出现。当抵抗阶段过去而疲惫阶段到来的时候,身体就再次显示出与警戒反应相似的症状,然而更为重要的是全身适应性综合症的第三阶段已经意味着身体越来越容易患病和易发生器质性功能障碍。的确到了这一步,与紧张有关的疾病开始变得十分明显了。

对此,塞里耶本人强调指出,没有灵丹妙药可以使人类完全避免全身适应性综合症的出现。因为紧张源无所不在,正如我们马上就能看到的那样,紧张反应可以由范围很广的紧张源一次又一次地激发。这些紧张源有些是积极的,有些是消极的。兴奋、高兴和意想不到的幸福都可以像灾难和突然降临的悲剧一样,同样引起人们的警戒反应。科学家认为,通过适当的方法减少警戒反应的频率和强度是可能的,但不可能完全消除它。对紧张源的最初反应就像进食和呼吸一样自然。对于抵抗阶段也可以这样说,正像对付警戒反应阶段一样自然。在一个时期内,身体被编入抵抗疾病与紧张的程序。不过全身适应性综合症的疲惫阶段是能避免的。警戒反应的重复发生是人们可以忍受的,甚至抵抗阶段的重复袭击,人们也可以忍受。仍要往这条路上走,那就太危险了。但是怎样才能避免走上这条通往疲惫的下坡路呢?全身适应性综合症的进程可以减缓停止吗?要想回答这个非常有意思的问题,我们就需要考虑心理学在紧张反应中所起的作用。

△ 紧张反应的心理学因素

在学者们进行研究的时候,他们经常把身体和心理当作分

离开的东西来对待,但它们实际上都是一个综合的整体。心理和身体之间的交互作用,在全身适应性综合症的两个方面表现得尤其明显:一是在紧张源本身的定义方面,二是在全身适应性综合症的病程方面。

塞里耶曾把紧张源非常简单地定义为“产生紧张的事物”,但是精确地说哪一类事物能够成为紧张源呢?而且它是如何激发全身适应性综合症的警戒反应的呢?

对于第一个问题的回答是令人吃惊的。因为我们习惯地认为,在我们身上发生的事情都有特殊的原因。譬如说,如果我们得了流行性腮腺炎,我们就考虑到这是被某个特殊有机体感染的。如果另外有人被这同一有机体感染,我们就可以预见他要患流行性腮腺炎,而决不是麻疹或流行性感冒。此外的每一种疾病也都是由其他某一种有机体感染引起的。但是这种原因与结果之间的有序联系却不能适用于紧张的情况。事实上几乎完全相反,因为多得不可胜数的,几乎所有事件都有可能成为激发警戒反应的紧张源,这就从某种程度上说明为什么塞里耶自己把紧张源说成是“没有特殊原因”的了,他的意思即是说并不存在产生紧张的特定原因。紧张反应是一种没有特殊性的身体动员,它可以由许多因素引起。

早些时候就曾提到过,紧张源不仅能够是积极的,也可以是消极的。婚礼能够引起像送葬一样强烈的警戒反应,中彩票能够像输得精光一样使人紧张。紧张源在其他许多方面同样是多种多样的。警戒反应能够被外部事件引起,也能够被自己的思想和记忆引起,还能够被两者结合起来的因素引起。

例如:噪音或空气污染等环境条件可以是引起紧张的根源,而过度拥挤或不愉快等社会条件也同样可以是紧张源。这些外部因素引起的紧张的结果,则常常在家庭或工作中的人际关系

里表现出来,有时会直接导致身体的疾病和受伤。作为个人的和内部的因素,不愉快的回忆、不现实的期望或没有解决的心理冲突,都是可能的紧张源。这些或其他潜在的紧张源共同具有的唯一要素,就是它们能引起紧张反应。

这就引出了上面提出的第二个问题:紧张源是如何激发全身适应性综合症的?要准确详尽地回答这一问题并不是一件简单的事。因为有些事物只是在引起了紧张反应的时候它才成为紧张源,在别的情境中,它不过是普通的事物。这就意味着紧张反应的激发依赖于人们的认识,也就是说只有我们的心理在外部世界中和自身思想感情过程中体验到紧张源,才会有警戒反应发生。简单地说是心理发信号给身体,说明哪儿有紧张源,然后才能有警戒反应。

心理是怎样具体地把刺激识别成“紧张源”的呢?这是个复杂的和有争论的问题,这个问题远远超出了一本谈论控制紧张的实用书籍所能涉及的范围,而且针对我们的目的,重要的是强调这种“识别”能够发生在不同的意识水平中。例如:人们识别某些紧张源或多或少是无意识的。在这些情况下,虽然我们常常完全意识不到紧张反应或引起反应的紧张源,但是紧张反应还是立刻被激发起来。空气污染可以激发紧张反应,即使我们认为烟雾是当然的事;喷气式飞机发出的高分贝的噪音可以使居住在机场跑道附近的人产生同样的紧张反应,不管他们是否注意到了喷气式飞机本身,但是即使在交通拥挤的路上往返,也可以产生无“声”的紧张反应,这是因为精神和身体之间的连结是那样直接,以至于这种连续巧妙地避开了意识的控制。当我们认识到污染、噪声,或者在交通拥挤的路上开车会产生紧张反应时,尽管我们对此有自知力,但是全身适应性综合症仍在照样进行。从控制紧张的这个观点出发,这种反应的不变性向人们