

● 消除压力 ● 享受愉悦

解除内心压力的秘诀

林美羽 编著



大众生活

目 录

第一章 现代社会乃是压力社会

- 一 一波又一波的压力 (1)
 - 何谓压力 (1)
 - 工作场所充满着各种压力 (3)
 - 容易积存压力的个性 (7)
 - 有了以下行为时,应自行提高警觉 (9)
- 二 垮在压力之下的人 (10)
 - 由于职位高升而得忧郁病的原因 (10)
 - 被腐蚀的身心 (15)
 - 患了妄想症的经营者的 (18)
 - 受到直接打击的认真人 (20)
- 三 薪水阶级与精神压力 (21)
 - 企业规模不同时,予人的压力也有异 (21)
 - 20及40余岁时最危险 (24)
 - 易于积存精神压力的职业妇女 (25)
- 四 克服压力 (27)
 - 压力是无法逃避的 (27)
 - 需有生存的价值观 (28)

第二章 腐蚀现代人肉体的心身症

- 一 心身如一的医学····· (30)
 - 回答“为什么”的心身医学····· (30)
 - 心与身的复杂关系····· (32)
 - 压力学说与制约反应····· (34)
 - 暗示所引起的疾病····· (37)
- 二 心身医学领域里的疾病····· (39)
 - 所谓心身症之中有哪些疾病····· (39)
 - 治疗要从心身两方面着手····· (41)
- 三 个性与环境····· (43)
 - 个性和心身症的关系····· (43)
 - 易患心身症的倔强莽撞者····· (44)
- 四 心身症是心理的红灯····· (46)
 - 不可忽视警告····· (46)
 - 心身症和神经衰弱有何不同····· (47)

第三章 神经衰弱与现代人

- 一 现代是一个不安的时代····· (50)
 - 任何人都难免罹患的轻度神经衰弱····· (50)
 - 工作中毒症的薪水阶级····· (52)
 - 起自家庭而不可忽视的病因····· (53)
 - 现代青年们的病态心理····· (55)
 - 悄然来袭的神经衰弱····· (58)
 - 复杂的心理构造····· (62)

二	神经衰弱有哪几种	(66)
	医师的诊断和分类亦无一定标准	(66)
	普通神经质	(67)
	发作性神经症	(68)
	强迫观念症	(68)
三	对人恐惧症	(69)
	东方人特有的神经衰弱	(69)
	引起对人恐惧的状况	(75)
	为什么会怕人	(77)
	东方人和西方人的不同	(80)
	隐藏在心底里的依赖心	(82)
	住所与神经衰弱	(85)
	眼能传神	(86)
	站在精神医学的立场来研判贸易上的摩擦	(89)
四	字迹越秀丽者越易罹患写字痉挛症	(93)
	一直发抖,而且抖个不停	(93)
	手部发抖的背后问题	(97)
五	神经衰弱与个性	(99)
	易引起神经衰弱症的个性	(99)
	个性是如何造成的	(110)
六	神经衰弱与人际关系	(114)
	人际关系与角色	(114)
	人际关系与意志之交流	(116)

第四章 预防及对策

一	在充满压力的社会中坚强生存的 方法	(118)
	要有积极的预防对策	(118)
	锻炼自己的六种方法	(119)
	神经衰弱的对策	(128)
二	对从事心理治疗工作者的建议	(132)
	偏见才是最大的障碍	(132)
	希望企业界帮忙的事	(133)
三	心理的自我按摩(自律训练法)	(135)
	克制心理压力	(135)
	何谓自律训练	(136)
	自律训练法前的准备	(138)
	静心公式	(140)
	第一公式(重感练习)	(142)
	第二公式(温感练习)	(144)
	第三公式(心脏调整练习)	(146)
	第四公式(呼吸调整练习)	(147)
	第五公式(腹部温感练习)	(148)
	第六公式(额头凉感练习)	(149)

第五章 对谈——如何安度充满压力的人生

	不断增加的半健康人	(152)
	社会与压力	(153)
	越能出人头地者,越易罹患神经衰弱症	(156)
	缩短自己生命的公司人	(158)

家庭的不和及病理	(160)
集团之歌斯底里症	(162)
羁束的神经衰弱	(166)
肥胖起自欲求之不满	(167)
为什么会得心身症	(169)
有意义的人生	(171)
(附录) 性向测验简介	(175)

第一章 现代社会乃是压力社会

一、一波又一波的压力

“十个薪水阶级人士之中，就有一个需要精神科医师的忠告”——这是某单位征得各大学教授协助成立专案小组，抽调100家企业行号中的12000名员工，并且耗费近3年半的岁月，调查现代薪水阶级人士的身心状况所得的结果。统计起来发现约有百分之十的人具有某种心理上的问题，这个情况可说是相当严重的，因此该单位下一个结论说：“心理的健康是提高生产力的重要因素。”

常常有人说：“现代社会是一种压力的社会，虽然科学技术的进步促进了经济及物质上的丰裕，但同时也激烈地改变生活样式和社会构造，所以令社会上的人难以忍受的种种压力正以惊人的速度急速地增加，相对的患上神经衰弱症及心身症的人也激增。”可是我们既然必须要生活在这个时代，那么谁也无法避开这一问题。

何 谓 压 力

作为人类的我们，每天都要承受外界的种种刺激，在这些刺激中，有些会令人产生愉快感，有些则会产生厌恶感，

而我们人类的身体本身具有一种操控外来物的自然作用，能适当地调节外来的刺激，并且产生适合自身需要的反应。

本来“压力”一词是物理学或工学方面所使用的概念，举凡对一物体施加某种强烈的外力时，这种外力就称之为压力。而压力一旦超过物体内所具备的力量（内力）时，物体便会产生歪斜扭曲的现象。这种压力及反应本来是属于物理学和工学领域里的概念，然而将这种概念引进医学界的，却是加拿大内分泌生理学家汉斯·塞里埃。塞里埃证明不光只是人，其他所有生物的身体上有外伤、中毒、寒冷、感染到传染病或精神受到刺激，及经过某种程度以上的强烈刺激时，身体之中就会产生“歪曲”，同时，相对的在身体内也会产生一种抑制作用而引起复原的反应，这种反应就称之为“适应症候群”，而称呼此种状态为精神上之压力反应。

具体地说，到底哪一种刺激能引起精神上压力的反应呢？说实在的，能影响我们身体的因素不胜枚举，但是大概粗分起来，约略可归纳为下列三种：

①物理及化学上的刺激——如外伤、寒冷、酷暑、火伤、冻伤、放射线、噪音、空气污染、煤烟等有害刺激。

②精神上的刺激——如工作场所或家庭间的人际关系，以及习惯或环境的变化。

③生理上的刺激——如饥饿、饱食、感染及过度疲劳。

以上这些刺激，若达到某种强度以上时，我们的身体即使想矫正歪曲而恢复原状，却往往无法如意。因而造成心理

的不平衡，或引起生理上的疾病。

下面让我们来谈谈一般薪水阶级最易受到的影响——因受物理及化学上之刺激而引起的“物理、化学上之压力反应”，及受精神上之刺激的“精神上之压力反应”。

工作场所充满着各种压力

1. 存在工作场所的物理及化学刺激

工作场所的环境不能满足人类身体健康所需时，就会对人类造成重大的压力，如湿度、温度之不适当，或照明度过亮或过暗等，对精神方面都会造成很大的影响，至于受到震动及噪音的影响性则更为重大。笔者经过多次调查得知，在下列各种工作之中受到物理及化学上的刺激次数较多也较为严重的有：

- ①油漆、焊接、车床、打孔……等作业。
- ②处理镭射线、X光线及其他有害放射线的作业。
- ③在极高温处所进行的作业。
- ④在不寻常的气压下或矿坑内所从事的作业。
- ⑤在散发有害气体及水蒸气处所从事的作业。
- ⑥在发出强烈噪音的场所所从事的作业。

凡是在这些工作场所中工作的人，也许他们的工作性质是很单纯的，但是一旦在身体发生一点小差错，则可能会酿成大灾祸，因此他们需要有非常细腻的神经和强韧的耐性。而想要具备细腻的神经和强韧耐性，那么在他们的精神上就得经常保持因紧张所造成的精神上的压力。

塞里埃曾经作了一种实验，即长时间将老鼠置放在寒冷的屋外，然后来观察它的变化。简而言之，他是让老鼠长时

间的置于有害的刺激之下。他说，老鼠的身体经过长期受寒处于休克状态后，接着就发生一种反动的变化，这个变化就是，由压力所造成的生理上的混乱后，又必须对抗压力的态势，以希望阻止生理上所受到最低限度的影响。当然这种抵抗外在压力所造成的安定时期，是能够持续一段相当长的时间，但是最后老鼠仍在无法忍受疲困侵袭的情况下死亡。

我们人类也是如此，一旦既形成的紧张状态持续过久后，就会引起身体上的各种症状，例如心脏、血管迅速老化的现象等。现在就让我举出几个症例来说明：（症例）噪音及高热所引起的身心之变化

A先生是一位40岁的中年男子，他在一所制造锅炉的公司服务了20余年。他是个性温厚、笃实的人，做起事来也是有板有眼的。但是由于他所做的事情是板金方面的作业，而且每天在工厂里所听到的都是敲打金属的声音，处在这么一个充满着噪音和高热难耐的工作场所中，精神上经常保持的紧张，因此A先生患有高血压病。

大约在二三年前，A先生就开始听不清楚钟表内所发出的声音，及旁人的窃窃私语等，此外，电视机的音量也必须开到几尽极限，他才听得到。不久之后，他一听到工厂的噪音，他的前头部就会觉得非常的沉重，甚至还隐隐约约感到有某种东西在用力挟住脑部所受到的疼痛，而且有时还会有耳鸣的情形发生，耳朵里尽是听到一些吱吱的叫声或是轰隆隆的声音。而在心理方面同时出现了不安感、忧郁感、焦虑感及精神不能集中等等的神经衰弱症状应有的现象。至于工作方面，一旦工作时间较长，A先生就会发生恶心欲吐或腹

泻的情形，不过只要走到屋外去呼吸新鲜空气，那么一切症状就会消失，但是在家里的时侯，A先生却跟一般人一样的正常。

照A先生的这种情形来看，他的确是受到工作场所中物理及化学性的极大压力，并像他这种长期在高温、噪音、震动等严重刺激的地方工作，自然会出现这种令精神上及肉体上失常的情形。因此由A先生的症状来说，一个人长期的处在紧张的状态下，那么对他的精神卫生是一大妨害，况且一个人置身于条件恶劣的环境中，他必然较易疲劳也较易生病。所以有人说，在某种压力长久积存之后，它便会使人处于疲劳的状态，自然就会失去对另一种压力产生的抵抗力。因此在噪音的困扰，及人际关系的纠葛之下，引起了神经衰弱的情形者是愈来愈多。

物理及化学上的压力和生理上的压力，两者具有相当密切的关系。在这种压力的波及之下，更会引起精神上的压力。因此凡是在石油化学工厂、矿坑或核子发电厂等具有危险性的工作场所工作，或是在寒冷、高温等不寻常的环境下工作的人都要特别提高警觉。

2. 工作场所上的精神压力

在众多的精神压力中，存在于工作场所的特有精神压力是什么呢？

当然最大的刺激是丧失与上司之间的和谐关系，其次是丧失了与同事之间的良好人际关系，另外还包括了和地位及任务分不开的工作量和责任感等问题。人们在工作场所里的地位不同，自然他所须负起的责任也会有所区别，这些都是

构成工作场所中所存在的精神压力的重要因子。

除此之外，工作场所的结构也非常重要，而且组织本身也具有相当多的问题，例如管理的规定严格与否……等，和精神上所受到的压力都是具有相当密切的关系；其他尚有关于劳动时间的长短、薪资的多少等也都能成为工作人员在精神上的一种刺激。

还有工作内容也是一个很大的问题，例如工作性质过于单调或无法在工作上发挥创造力，或是自己的希望、愿望等都无法在工作上反应出来，这些都足以造成精神上的压力。如果是待在一个必须经常保持紧张的工作场所，那么精神上所受到的压力自会增加更多。即使工作的性质并不单调，但是工作有严格的限期或每天都必须很迅速地处理业务而缺乏休息的时间，也极易形成为精神上的压力。

由于物理、化学及精神上的压力交错不停地侵袭我们，以致所造成的压迫感及孤立感让我们陷入了焦虑不安的状态，自然在作业上的效率也会降低的。而攻击性的冲动行为愈来愈多后，紧跟着纷争迭起，最后将会导致对工作的不负责，而后在工作上所造成的错误也会日渐增多，在此局面之下所引起的重大事故或灾害将会使得全体工作人员的士气低落，对公司的经营也产生很大的影响。

所以凡是在工作场所中工作的人都不可忽略精神压力的问题，尤其是经营者及身居管理职位者，都必须特别重视这个问题。

顺便提一提在家庭中所会发生的压力。对大多数的薪水阶级者来说，他所受到的精神压力仍然是以来自工作场所中

的压力为主，但是夫妻及亲子间的问题同样也会对他的士气产生很大的危险性。因为一旦家庭之中发生不安定或混乱时，自然他就不能在在工作中感觉生存的喜悦和意义，所以我们必须知道，在工作场所中和在家庭里所发生的问题之间确实是具有极密切的关系。

容易积存压力的个性

一个人与生俱来的个人条件也是积存压力的要因之一，例如体质和个性，这两者对个人是否容易积存精神压力而言是具有非常重大之意义的。

因为如果一个人总是杞人忧天，时常处在一种急躁或忧郁寡欢的心态之下，那么简而言之，这种人是失去了心理的平衡，对生活自会产生一种极大偏差的观念。另外还有一些人平生毫无嗜好，做起事情也都是急急忙忙的，一副求好心切、埋头苦干的样子，并且他们真的是很认真、很老实、有板有眼，完全是凭良心做事，因此他们对义务感及责任感都相当重视。可是这种人大多不知什么是通融，而他们的个性可谓不具有弹性，因此他们多半是耿直的人，但是他们这一生却可说是过得非常失败的，其原因何在呢？

因为所谓不通融就是指在个性中欠缺柔软的弹性，而这种人当他们有时不得不顺应某种新情况时就易于引起神经衰弱。故而我们生活在这个社会上就必须经常保持心理的均衡，以便适应周围的状况。反之，一个人的心理态度经常有某种极端的偏差，那么他就会失去适应现实情况的能力。

可是如果要从事某种具有创造力的工作或必须打开危险局面的工作时，我们将会热衷于这件事之中，同时也必须要

具备冒险的精神，因此在这个时候就要有着不同于平常的心理状态。不过这都是暂时性的，事情过后总是要恢复原来的精神状态。如果一个人的个性是属于这种容易陷入不安或容易产生忧郁感类型的，那么他们的生活步调就如同运作时来回不顺利的钟摆，而且只是一味盲目地朝着某个方向冲刺，陷入了如食虫蚊般的生活境界。

基于以上的认识，今后的薪水阶级人士都必须具备冷静的态度，对于目前自己所从事的工作都要保持相当程度的距离，以便冷眼观察，随时注意自己的精神变化。

当然我们很难了解自己的个性是否已出现了极端的偏差，而且有偏差的个性也不是一朝一夕造成的，大部分都是由于个人长时期的生长、环境或身体、精神上种种之缺陷形成的。因为有时受到个性的使然，而难以适应工作的环境，且在江山易改、本性难移的原因之下，即使想改变心理态度也不能如愿以偿地立刻改变过来。换言之，我们的个性是受到长时期生活史影响而形成的。因此若要改变个性可以说是非常复杂，而且也很难在短时间之内去矫正这些根深蒂固的个性。

虽然个性是如此难以改变的，但是我们仍然需要以客观、冷静的眼光来洞悉明察自己的个性，以站在某种距离之下的客观立场，分析自己的个性上具有哪些缺点，为何自己无法顺应社会而好好管理自己。一个人如果能够随时保有这种生活态度，那么无论日后遭遇到任何事故，皆能善加应付。

有了以下行为时，应自行提高警觉

凡是一个人在平常就已经有了焦虑感、不安感、紧张感、悲哀感以及丧失了对前途的希望，亦即在精神上感受到无比的重大压力时，他在以后的生活上将会采取哪一种行为方式呢？我认为大致可有下列四种情形：

- ①表现出郁郁寡欢、心灰意冷的态度。
- ②借酒消愁。
- ③逃避在异性的关系之中——当一个人感觉到极度的寂寞或是在心理上所发生的矛盾感愈来愈多时，往往转而寻求异性的爱。所以就产生了如拈花惹草或红杏出墙等追求瞬间快乐之不轨行为，以期于逃避现实。
- ④龇牙咧嘴型——具有这种型态行为者，常常会在精神上或肉体上虐待家人，借以掩饰心中的不安。甚至有些人并不攻击别人，反而是攻击自己，如做出自杀或自我虐待的行为，他们都是希望透过自我的毁灭以解除欲求上的不满足及一切心中的纠葛。

人们一旦陷入于精神上的重大压力之后，本能上而言，大多是会采取上述的行为之一或其中的几种，以期逃离精神受到压力的状态。但是这些行为都不是出自冷静的意志表现，而是一种在积郁状态之中的生理反应。因此上述的任何一种行为方式，都是属于病态的解决精神压力的方法而非健康正常之法。所以我们一旦发现自己有上述的心理行为发生时，就应该自觉自己的行动已经是有点怪异和偏差了，因此必须尽早去求教心理顾问或是精神科医师等专家。

二、垮在压力之下的人

在工作场所中所产生的精神压力会造成哪些不安定的状态呢？现在让我举个症例来说明一下：

由于职位高升而得忧郁病的原因

〔症例〕B先生是一位44岁的公务员，在他35岁的时候就当上了股长，接着他又升至副科长、代理科长职位，他的升迁速度是相当快的。B先生是一位相当内向的人，平常他喜好孤独，有强韧的个性，他的行为都是在规矩中带着些神经质及患得患失，是一位有责任感的人。除此之外，他还有一些特征，例如常有食古不化的情形，并且固执于原有的生活模式而不求改变，他交友的范围也仅限于需要，因此没有所谓特别亲近的人。至于嗜好呢？也没有什么特别的。出外旅行时，必须带自己的枕头，否则他一定睡不着觉，由此可见B先生的神经质是相当严重的。但是基于他是一个具有责任感的人，因此他的工作成绩非常优异，上司对他的期望也特别高，所以他的工作态度是积极而认真的，每晚非要到七、八点钟才能回家，甚至还要把工作带回家做。

不久之后，B先生被提拔为另一单位的科长，他单身去赴任。如此他的地位及权限比昔日提高许多，不过相对地他所应负起的责任也重了。由于B先生从前做副科长时，凡事都可以请教科长，虽然他也曾代理过科长的职务，但是每一

次代理的时间都是短期，所以他尚未养成自行负起全责的习惯及能力。可是现在他真正当上了科长之后，凡事都要自己负责；又由于他是单身赴任，所以也不能事事回家和太太商量，因此不但公司的事情对他造成很大的压力，同时连三餐的问题也要自己去准备。

另外还有一个问题，那就是B先生所赴任的单位是一个人事关系非常复杂的地方，因此B先生不但难以获得其他人的协助，甚至常常为了一点芝麻小事，连部属也都会群起反抗。所以B先生越来越孤立，心情也日渐沉重。记得B先生刚赴任时，他还能把自己的三餐及一些家务事做得妥贴，如今他是越来越烦厌做这些事了。

虽然如此，但是B先生也并非完全彻底地处在消极的状态中。他也很想设法改善单位里的种种问题，也曾经呼吁部属要合作，但是部属的反应却是冷淡的，以至于他的改善计划毫无进展。这种局面维持不久之后，B先生开始丧失了信心。同时也很想挂冠离去。就在这时，B先生感觉到他的腰发生疼痛的现象，而且也常常责备自己的无能，他认为从他来到这个单位后一点建树也没有，实在很对不起上司的提拔，最后他终于提出了辞呈，住进医院了。他在医院中跟医生说，他总是感觉忧虑、焦躁、不安及前途无望。

B先生是一位毫无不良嗜好的人，他既不喝酒也不吸烟，一切都是为了工作，他认为他活在这个世界上就必须比别人高一等。虽然他的确做到这一点，在工作的职位上连连升迁，但是自从他单身赴任后，寂寞以及人际关系的复杂慢慢地使他在工作的单位中孤立起来，再加上他被责任的压力