

2

新自覺·新啓蒙·新自由

生活白皮書

# 解除壓力

Vernon Coleman 著 ● 樂以媛 / 譯



生活白皮書②

# 解除壓力

Vernon Coleman 著 □ 樂以媛 / 譯

聯經



生活白皮書②

## 解除壓力

1991年4月初版  
1997年9月初版第三刷  
有著作權·翻印必究  
Printed in Taiwan.

定價：新臺幣150元

著者 Vernon Coleman  
譯者 樂以媛  
發行人 劉國瑞

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司  
臺北市忠孝東路四段555號  
電話：3620308·7627429  
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號  
發行電話：6418661  
郵政劃撥帳戶第0100559-3號  
郵撥電話：6418662  
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0583-8(平裝)

First published in Great Britain in 1978 by Maurice  
Temple Smith, under the title *Stress Control*  
Revised edition first published in 1988 by Sheldon Press,  
SPCK, Marylebone Road, London NW1 4DU  
Second impression 1988  
Copyright © Vernon Coleman 1978 & 1988  
© 1991, Chinese Translation Copyright by  
Linking Publishing Company, Taiwan R. O. C.  
Published by arrangement with Sheldon Press, UK

# 序

在現代要求生存並且活得健康有如戰時要求生存及健康一樣困難。這一直存在的敵人並不是坦克或大砲，其殺死或戕害人的不是子彈而是壓力。

在你能夠保護自己之前應該知道一些有關這個敵人的資料。若要在任何戰爭中獲勝都要知道敵人的計畫及其可能的行動方向。若要生存並維持健康你就必須學習辨識那些會對你有不良影響的問題及壓力。一但能夠認明敵人就可避過他的侵犯。此即為本書第一部分的宗旨。

準備防禦方法則是第二部分的主題。為了降低敵人攻擊所造成的損害你必須加

強生理與心理的健康。此外，還有許多技巧能幫助你抵擋敵人的挑戰。

然而不論防禦工事如何堅強，仍難免會有些意外。如果事前能盡早發現不良徵兆將有很大的助益。此外如果你知道傷害發生時如何處理（需要急救或醫師專業處理）將更有幫助。此即第三部分主要內容。

沃濃·柯曼 於一九七八及一九八七年

# 目次

緒論	3
第一部分 壓迫及緊張，壓力及痛苦	
第一章 環境的壓力	5
第二章 社會焦慮的根源	11
第三章 個人的痛苦	25

## 第二部分 抗壓力哲學

### 緒論

第四章	早期預警徵兆	37
第五章	認明造成緊張的因素	41
第六章	了解自己	45
第七章	如何因應問題	51
第八章	生活的四個基石	63
第九章	藥物與醫療的價值及限制	73
第十章	學習放鬆	83
第十一章	簡易的抗壓力哲學	105

第三部分 因壓力而產生的疾病

緒論

第十二章 徵兆及原因

117 115



## 第一部分

# 壓迫及緊張，壓力及痛苦

這個部分將討論各種壓力的成因，並將其分為環境性、社會性及個人性三方面。



## 緒論

為了因應並防止因無法承受壓力所產生的疾病，必須了解促成壓力的原因。

然而若想將人們所可能碰到的各種壓力及緊張列出完整清單是不可能的。人們長時期地一直處在一種快樂或不快樂的情境中，有些是刻意尋求的，有些則是無意發現的一些事物都會造成程度不同的緊張而形成生活的壓力。外在環境的變遷或個人內在精神或情緒的變化也能造成痛苦。日常生活中一些普通的事務如汽車拋錨等也能產生緊張。從我們開始求學或離開家庭生活後就不斷有不同的危機在發展，例如受到嚴重疾病的威脅，冒險投入婚姻生活或購買第一棟房子等。

有許多緊張來自家庭。結婚、分居或離婚都會對人們形成壓力。面對親人或朋友的分離或死亡也是一樣。受傷、疾病、懷孕，與親友爭吵或搬家等各種事件均會使我們感覺緊張。在工作上職務的調升，工作內容轉變，被解雇或被迫提早退休等也能產生不同程度的壓力。訴訟案件、度假、大學畢業或處理破產事宜等也是另外的造成緊張的原因。對未來的不確定性則是形成痛苦困擾的主因之一。等待考試成績的公布或法院的判決均讓人們受苦。懸疑或不確定是無形的真正殺手。

無疑，緊張焦慮對個人影響的程度受許多因素來決定。年齡、健康狀況及聰明才智雖然是重要因素；但社會層次、過去經驗及價值觀等也是相關因素。例如年老衰弱的人較難應付問題，越聰明易感的人當他遇到無法避免的壓力時會比別人更感痛苦。潛在壓力根源對人體所造成影響的程度也決定於此人的處世態度。影星平克勞思貝只有在打高爾夫球時才會顯露緊張，他總是很嚴肅認真地面對這件事，而不幸因心臟病突發死於西班牙的一個高爾夫球場。

# 第一章 環境的壓力

## 都市生活

人被城市生活吸引就好像飛蛾撲火一樣，往往是致命的。雪萊(Shelley)曾寫到「倫敦猶如一個地獄，人口擁擠而且污烟瘴氣」。許多快速累積的證據均顯示居住在城市裡有多方面的危險性。首先，居住在擁擠的空間中就對身體不利。在擁塞的街道上車行速度必定緩慢，且容易造成車禍甚至威脅行人安全。汽機車所排廢氣的

污染則是緩慢的無形殺手。有證據顯示汽油中含鉛量可造成腦部損害，居住在城市中的上千學童在學校表現不佳可能就是含鉛汽油的受害者。大城市中常有空氣污染問題使得住戶比鄉間居民容易罹患肺部疾病，支氣管炎就是其中一例。由污染物所造成的肺癌城市居民的罹患率是鄉間居民的四倍。

城市噪音也很難避免。汽機車、巴士、卡車的聲音，機器設備或辦公室設備運轉聲配上成千上萬台收放音機及電視機的聲音形成吵雜的背景「音樂」。偶而再加上飛機聲或修路聲則是熱鬧。

若說城市居民的耳朵不得安寧，眼睛也難得休息。馬路上漆有各種對行人或駕駛人的指示，建築物牆壁或窗子上到處張貼各式廣告引人注目。由於缺乏完整規劃各種紊亂的城市景觀造成人們的視覺侵犯，不知不覺中對人們的精神與思想產生不利的影響。

雖然城市居民在經濟上常較鄉間居民來得富裕，但很多人仍然無法享有良好的生活品質。城市生活物價水準較高，交通時間也花費很長，到處人潮擁擠，長時間排隊等候，疲憊的旅程，擠沙丁魚式的公車或火車，一切一切都是城市居民所必須

每天面對的，這樣一來對人們生活水準造成許多負面的影響。

由於城市生活的各種壓力使得都市人較易生病，也比較需要更多的人為支助。斯德哥爾摩的居民每年每人平均請二·三天的病假，而瑞典其他地方的居民則只有一六·九天。都市人一般也比郊區或鄉間的居民有更多酗酒或酒精中毒的問題。

小型社區中的居住生活往往是最健康的，其間人們守望相助，有很好的人際關係，禍福與共。然而，另一方面也有幾百萬的都市人樂於享用便捷的城市生活。文化、經濟或社交活動頻繁，充實而多姿的生活內容抵消了前述城市缺失。當您在評估生活中各式形成壓力的因素時，記住它往往也是快樂或滿足的來源。

### 商業活動

工商業界有計畫性的產品或觀念的汰舊換新也能讓一般消費者產生壓力。除了各式節省人力的商品外，各種小巧的新發明或新工具也不斷在市面上推陳出新。許多新的電器產品有很複雜的機械或電子裝置很容易因使用不當而故障。通常人力操

作的工具或設備可提供同樣的使用功能且價格便宜許多。由於廣告的大力促銷，人們往往基於虛榮或好奇的心理想在鄰居間豎立較高的地位與形象，或普通式工具一時缺貨，就將時髦昂貴的電動除草機買回來，諷刺的是手動式除草機不但便宜，操作簡便，故障率低也較易維修。

許多大公司似乎不了解他們的促銷活動對顧客產生的刺激與壓力。有一個公司將其馬鈴薯的刨子上的把柄誇大畫成好像刨下的皮。許多公司在商品包裝分量上要些花樣困惑消費者。對購物者而言他很難決定該買八毛三分的四個包裝的酸乳酪，或一塊二毛三分的六個包裝的酸乳酪或七毛九分的五〇〇克包裝的酸乳酪。

## 新聞

在現代社會中壞消息比以前更容易傳播到世界各地去。諸如地震、洪水、綁架、暗殺或其他大災難的新聞會在數小時內出現在世界各國的媒體上。許多聽眾、讀者或觀察家都覺得奇怪為什麼好事不出門壞事傳千里，滿眼滿耳所充塞的盡是不幸消



息。

## 人口結構

全世界曾經花了數千年的時間才達到它最初的十億人口，第二個十億是在一百年間就達到，第三個十億則在短短三十年間即達到。根據專家預測在公元二千年時世界人口將高達七十億。人口的增長速度是倍數成長的。在一七五〇年時地球人口約有八百萬人，在一九〇〇年以前有十六億人口，在一九六四年則達到三十二億人口。這種人口加速成長的環境無可避免地使得生存在其間的人們遇到各式問題並且承受各種壓力。

例如各國人口中年齡結構就有很大的變化。在一九七一至一九八一的十年間全英國人口的成長率為一%，但退休人口卻增加一〇%。在英國每五人就有一位是退休老人，而且七十歲及八十歲以上的人數也在增加。至二〇二〇年時英國將有三分之一的人口為退休老人。其他國家也有類似的現象。瑞典八十歲及九十歲以上的老