

治癒壓力的處方箋

讓你疲憊的心放鬆的方法

爲何不將

「壓力」
變朋友？

日本健康心理學研究所所長

野口京子

LIN YU
林鬱

國家圖書館出版品預行編目資料

為何不將「壓力」變朋友？／野口京子著。
—初版。—臺北市：林鬱文化，2000〔民89〕
面；公分
ISBN 957-754-480-7（平裝）

1. 壓力（心理學）

176.54

89015759

為何不將「壓力」變朋友？

NT\$180

野口京子／著

2000年12月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕 台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥·16704886

〔總管理處〕 台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕 <http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕 linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-480-7

『ストレスによく効く癒しの処方箋』（野口京子 著）
SUTORESU NI YOKU KIKU IY ASHI NO SHOHOSEN by Kyoko Noguchi
Copyright©1997 by Kyoko Noguchi
Original Japanese edition published Kawade Shobo Shinsha
Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha
through Japan Foreign-Rirhts Centre/Bardon-Chinese Media Agency

治癒壓力的處方箋——讓疲憊的心放鬆的方法

為何不將

「壓力」變朋友？

野口京子 日本健康心理研究所所長

前 言——壓力不分敵我，誰都無法逃避！

我們每天都要應付層出不窮的狀況，提出對應的思考、感受與行動。但我們無法在逐一體驗之後，才擁有認知和感受。特別是當我們的心理狀態處於混亂不安之時，更是一種沈重的負擔。有些人遇到壓力來襲時，會充滿不安、易怒或是容易嫉妒，甚至在無法忍耐的時候，還會攻擊別人。也有些人會極力壓抑，強迫自己去承受龐大的壓力。

在A·艾力士所提出的REBT（理性情感行動療法）理論中，非常重視人與人之間產生心理交互作用時，認知所扮演的角色。這種認知就是人們對於事物的看法，或者是一種信念。

努力將獨斷的、會妨礙目標達成的非理性信念，改變成有建設性的、感恩的、理性的信念，就能夠防止壓力對自己產生的不良影響。當然，我們也可以教導同伴利用這個方法，解決壓力所帶來的困擾。

我相信一旦我們擁有自己能夠解決壓力的自信之後，面對壓力時，將不再手足無措。對自我力量的肯定就是解決壓力最有效的處方箋。看完這本書之後，相信大家都會有同感，並且能在解決壓力的問題上有所收穫。

目錄

序 壓力人人有，解法各不同／13

現在的你是快樂的還是憂鬱的？／14

治療壓力的良方——「理性情感行動療法」／16

第一章 為什麼每個人的抗壓性都不同？

遲鈍的人才會感受不到壓力？／20

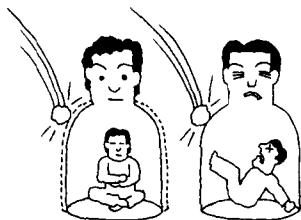
同樣的狀況為何有不同的因應之道？／23

壓力的形成該如何判斷？／25

造成不幸的非理性信念／29

抗壓性絕非與生俱來／32

以「心、體、社會」三支箭來對抗壓力／34



第二章 腦筋轉一下就能脫離「危機」

- 至少調整好身體狀況／34
- 再苦也要向前衝／35
- 責人就在身邊嗎？／37
- 測試你的抗壓性／38
- 心情不好時，先好好睡一覺吧！／39
- 自我的生活習慣可以提振心情／44
- 人們會在什麼場合下背負壓力？／47
- 荷姆茲的預防壓力十誡／50
- 日常瑣事也能帶來莫大的壓力／52
- 用13點原則檢視你的心靈健康／54

感情產生的壓力會困擾你嗎？／62

面對討厭鬼的壓力／64

● 你認為自己「不擅交際」嗎？／64

● 生長於遊樂器世界中的年輕一代／65

為人際關係所困／68

● 為了迎合別人而喪失自我／68

● 遲來的笑容／70

世上不缺我一人／73

● 你真的是「廢人」嗎？／73

完美主義者的壓力／75

● 突然覺得厭惡自己／75

● 落入完美的窠臼／76

工作狂的壓力危機／78

● 「A型人」請注意心臟病！／78

● 工作完畢再談休閒／81

生存價值被剝奪所產生的壓力／83



●粉領族的自閉症／83

●從容調整自己的情緒／85

●事業人員的調職壓力／86

●燃盡症候群使你感到灰心／89

●任何人都有週期性的低潮／92

●放個假慰勞自己／92

●不要被低潮影響／94

●有沒有可行的因應之道？／95

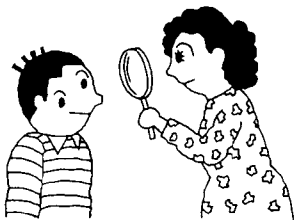
●你被自我意識蒙蔽了／98

第三章 多愁善感的孩子發出求救訊號時，你該怎麼辦？

●父母爭吵不休帶給孩子的壓力／106

●父母不和造成小孩逃學／106

- 推卸責任是最大的問題／108
- 被父母否定的壓力／110
 - 無心之語剝奪了孩子的自信／110
 - 換個角度發現孩子的優點／111
- 如何消除轉學所產生的不安？／113
- 孩子為什麼會變壞？／116
- 吸收壓力和排除壓力的家庭有何不同？／122
 - 過度的期待使問題更嚴重／122
 - 吐吐苦水又何妨／124
 - 從不滿變成不和的關鍵／124
 - 如何避免家庭壓力所造成的惡性循環？／126
- 你如何處理婆媳問題？／127
- 奪愛之恨帶來的壓力／130
 - 嫉妒的根源來自於錯誤的信念／130
 - 從痛苦、醜惡的嫉妒中解脫／131



注意孩子因壓力發出的求救訊號／132
 全家一起幫忙孩子擊退壓力／134

第四章 被壓力打敗之前要具備克服的智慧

身體發出的警訊／138

大驚奇！壓力會使視力減退／140

壓力帶來的「憂鬱症」和「神經症」／144

出師未捷身先死——「過勞死」的悲劇／146

被送醫急救的上班族／150

● 演講時的不安造成心臟神經症／150

● 去除恐怖和不安的「脫敏療法」／152

利用自律訓練法提振情緒／154

壓力終結者——思緒轉換／157



經驗帶來自信／159

升遷帶來的主管型壓力／161

● 要如何運用部屬的能力？／161

● 轉換思考模式就能學到新技術／162

不會作菜的憂鬱新娘／164

焦躁是克服壓力的障礙／166

不安導致更大的壓力產生／168

適當的壓力是無妨的／171

● 告訴醫生你的問題／171

● 「思考中斷法」救你出泥沼／172

了解自己的狀況是克服壓力的捷徑／173

* 自我諮詢練習／175

結語——將壓力當作朋友，心胸會更開闊

自卑是別人造成的／182

學習認同自己／185

不要自己躲在困擾中，要勇於向人求助／186

序

壓力人人有，
解法各不同

現在的你是快樂的還是憂鬱的？

工作不順利、人際關係不和諧、失戀等令人不愉快的經驗，任誰都會碰上。我們也無法逃避一些難受的事情，譬如考試或是不得不完成的困難工作。

不只是這些突發狀況，現代人居住在人口過剩的都市之中，生活空間太過於狹隘，每天又為工作忙碌不休，還要受到景氣低迷的威脅，在這樣的環境之中，很容易就會形成壓力。經常聽到有人因壓力過大而導致胃潰瘍發生，對於這種消息，相信多數人都不會幸災樂禍，因為下一個受害者可能就是自己了。

現代人和壓力之間存在著難分難捨的關係，更麻煩的是，不只是成年人才有這種困擾。「薄弱的親子關係」、「教育偏差」、「不當管教」等，加上媒體助長的歪風，現代兒童生長的環境中，存在著太多他們應付不來的壓力。

每當新聞報導披露出孩子們因為壓力而導致不肯上學、造成身心障礙、發生悖離社會禮教的行為，或是被欺侮、自殺、犯罪等等問題時，大多數的父母都會惶恐

不安，但卻又只能心虛的猜測自己的小孩應該不會有問題吧？

不過，我們也不需要危言聳聽，誇大壓力的恐怖形象，畢竟不是每個孩子都會因為壓力而產生負面影響。

雖然不論老少，人們都有可能會被壓力擊倒，但是，也有很多人成功地克服了壓力，甚至將壓力視為幫助自我成長、提升能力的推進器。

在現實生活中，有些孩子在承受壓力的同時，仍然能夠保持身心的健康，他們並不會因為這些壓力而產生犯罪或悖離社會規範的舉動。而處於同樣環境中的孩子們，也不見得全部都有逃學的行爲。

此外，還有一些孩子們失去了雙親，或是生長於貧困的家庭中，甚至遭遇到更多殘酷的境遇，他們依然能夠從壓力所籠罩的陰影中跳脫出來，平安地長大成人。

有些學生會因為考試考不好而消沈墮落，相對地，也有些學生會加倍努力，想考取更好的成績。

面臨棘手的工作挑戰時，有些人會嚇得落荒而逃，但有些人卻能激起鬥志，勇於迎接挑戰。

類似這種情況，當壓力出現時，爲什麼有些人會無法承受，有些人卻甘之如