



本書從專業的角度切入，以深入淺出的方法，敘述壓力的來源及其因應的技術，同時加入現代社會最常見的問題，是消除緊張壓力的良書。



Comprehensive Stress Management

壓力管理

Jerrold S. Greenberg 著

潘正德 譯

壓力管理

潘正德 譯

Comprehensive Stress Management

Jerrold S. Greenberg

copyright©1983, 1990, 1993 by Wm. C. Brown

All right reserved together with the original English title of the work.

國家圖書館出版品預行編目資料

壓力管理 / Jerrold S. Greenberg 著 ; 潘正德譯
--初版--臺北市：心理，1995（民 84）
面：公分--（輔導諮商；29）
譯自：Comprehensive Stress Management
參考書目：面
ISBN 978-957-702-156-4（平裝）

176.54

84012443

輔導諮商 29 壓力管理

作 者：Jerrold S. Greenberg

譯 者：潘正德

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

印 刷 者：翔盛印刷有限公司

初版一刷：1995 年 11 月

再版一刷：2000 年 4 月

再版五刷：2007 年 9 月

本書擁有原出版者美、加地區以外，中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 1995 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 550 元 ■有著作權，侵害必究■

ISBN 978-957-702-156-4

作者簡介

Jerrold S. Greenberg是美國馬里蘭大學的知名教授，其在健康教育領域的成就斐然。他不僅是一位名教授，傑出的學術研究者，優秀的專書著作者，更是一位熱心公益的學者。在美國，Greenberg每年有無數次的演講、座談、訓練、研習、工作坊，難得的是，他仍能定期出版專書並提出精湛的研究報告。他是一位人人稱羨的成功者，但他卻在亟其忙碌的生活中備受壓力的侵擾，導致精疲力竭。這樣的心路歷程，Greenberg走過，但也從中再起，因此，他是一個理論與實務結合，外在刺激與內在控制力維持均衡的人。在其著作中，在在顯示出這種深度與內涵。

譯者簡介

潘正德

學歷 ☐ 彰化師範大學輔導學系

☐ 美國威斯康辛大學教育輔導研究所

經歷 ☐ 徐匯中學輔導教師

☐ 臺北市教師研習中心編審

☐ 光武工專講師兼輔導組長

☐ 光武工專副教授兼輔導室主任

現任 ☐ 中原大學人文與教育學院教授

☐ 黃烈火文教基金會諮詢委員

2 壓力管理

著作 ☐ 讀書治療對屢次違規五專學生輔導績效之研究 (民78)

☐ 一般性團體諮商、認知模式動力諮商對五專一年級內向性適應欠佳男生的效果研究 (副教授論文, 民79)

☐ 團體動力 (心理出版社, 民79)

☐ 桃竹苗地區成人二十一世紀基本生活知能調查研究 (民81)

☐ 青少年成長營追蹤調查分析報告 (民81)

☐ 小團體輔導的研究理論三篇 (民81~82)

☐ 大學生團體諮商歷程中的口語互動行為分析及影響團體效果相關因素之研究 (民82)

☐ 諮商理論、技術與實務 (心理出版社, 民83)

☐ 團體動力學 (心理出版社, 民84)

☐ 壓力管理 (本書)

☐ Hill 互動矩陣理論在成長團體的驗證 (民86)

☐ 團體動力學 (民86)

☐ 諮商理論、技術與實務 (民86)

☐ 團體效果、口語行為及相關因素之研究 (民87)

☐ 不同理論取向團體的口語互動行為分析與團體效果之研究 (民87)

☐ Group Counseling Based on Satir model as an Intervention for College Students in Taiwan (1999)

譯者序

壓力已是現代人無可避免的一個夢魘，由老至少，從家庭內至家庭外（工作場所）無一倖免。令人不解的是，無數男女的生命、生活、生存、生計都有形或無形地遭其侵害、凌虐而仍不自覺。難怪現代人要耗費甚多能源去面對與日俱增的緊張、焦慮、恐懼、煩惱、壓迫感及浮躁，卻常落得精疲力竭、心力交瘁的下場。

全人心理學(holistic psychology)指出：我們內心的感覺就是改變的力量。更具體的說，思想與情緒是我們心靈的補品。成為一個人，上蒼早已設想周到地為我們預備各樣的免疫系統，它可能是生命的韌性，也可能是自我的控制力。本書要強調的，即是在面對壓力時，如何找出生命的韌性並提高自我的控制力。此外，本書並依序陳列：學理基礎、一般性應用及特殊性應用。使讀者能在理論與實務兼顧、新舊觀點並重的原則下，汲取較為完整的壓力管理知能。

本書為譯者在美國威斯康辛大學進修輔導時修習生活管理課程的主要參考書籍之一。初閱本書，由於文字淺顯易懂，理論完整詳實，技術應用深入淺出，可謂獲益良多。返國後隨即著手翻譯，唯因教學、研究及學生輔導工作負荷過重，竟至耽延而停頓。及至兩年前台北心理出版社與美國Wm. C. Brown Communication出版公司簽約，取得翻譯權後才全力進行翻譯工作。這當中，本校心理研究所林擎寰、藍淑真同學（兩人均為現任桃療心理師）的助益最大。林擎寰同學以其臨床心理學的背景，翻譯本書部份章節；而藍淑真同學則以其專業護理人員及臨床心理

學的背景，爲本書專有名詞及譯文，作初步的訂正與潤飾。在此申謝。

本書能順利付梓，心理出版社總經理許麗玉小姐及主編蔡幸玲小姐的敦促與支持，居功至偉。沒有他們的好意，本書的中譯本是不可能問世的。此外，資料的彙整、文稿的校對要謝謝學生輔導中心的義工們，他們是本校心理系校友：林棋堂（現任心理系助教）、游俊益（現任北區心理衛生中心）；心研所同學：陳基榮；心理系同學：侯冠安、韓昌宏、馬莉莉、何倬君、謝家智；工作夥伴陳成鳳老師的協助與支援，在此一併致謝。台北市復興高中林薇老師，從兩次帶領大專導師壓力工作坊的經驗中，提供本書在實際應用與操作上的寶貴意見，提昇本書的可讀性與實用性。最後特別感謝內人的鼎力相助，在漫長的譯著過程中，若不是內人的支持與鼓勵，分擔與分享，壓力管理不可能在家庭生活中有好的實踐與體驗。

譯者雖以嚴謹的態度，力求譯文忠於原著的精神，並以信、雅、達爲最高理想，但由於學淺，恐有疏誤之處，尚乞先進指正。

本書若能對處在壓力下的痛苦心靈產生一點紓解效果的話，全歸功於原著者的智慧與心血結晶。譯者特此聲明，並致意以示謝忱。

潘正德

八十四年五月

謹誌於中原大學學生輔導中心

作者序

本書第一版的誕生，是由兩種需求衍生而來的。第一個需求與我的學生、同事、朋友和親人有關。他們因處理生活中的壓力，精疲力盡地前來與我商談解決之道。經過詳加檢視之後，我卻發現真正精疲力盡的是我自己，然而我對自己的狀況，長久以來都是視若無睹，漠不關心的；事實上，我也需要別人助我一臂之力以管理好自己的壓力。第二個需求與目前坊間已發行的壓力教科書之性質有關。一般而言，此類教科書要不是偏向教育性，便是趣味性，但少有二者兼具的。我不想看到壓力管理是如此枯燥、複雜地被呈現在一般的教科書裏，並且針對壓力只作了局部的探討，卻省略了某些重要觀點。由於上述兩種需求持續的存在，喚起了我改寫「壓力管理」第四版的慾望。如今，在你眼前展現的，是一個嶄新的風貌。

爲了滿足上述兩種需求，本書撰寫的內涵較具人性化與教育性。此一特色，不同於坊間已有的相關書籍。因爲綜合這些著作的觀點，大多把壓力視爲生活情境裏影響深遠的一些致病作用，並以此來建構內容。在此一觀點下，壓力被視爲苦惱的事，而引發情緒與生理的覺醒，導致身心失衡的狀態。本書蒐集極爲豐富的科學與統計資料，但在內容上，亦加入軼事、幽默，與個人經驗談，使本書注入新的活力。此外，本書亦提供各種評估量表，使每位讀者均能從內容中汲取與個人產生意義聯結的相關內涵。

我們每一個人都是從經驗中學習，我亦不例外。本書在內容上做了一些改變，這些改變來自於前三版中讀者們的建議，然而，本書亦保有某些重要內容，這些內容也是前三版讀者們認爲極爲有價值的。新版的增訂，包括下列幾部份：

1.第三章有關免疫系統及其要素，在內容上做了一些延伸。其中包含食菌細胞（白血球等）、T和B細胞，與對人體有益及有害的T細胞等。

2.第三章新增部分為影響疾病的人格因素之探討，其中包括：容易致病的人格類型及健康的特質。

3.第十一章增加其他的放鬆技術。包括：橫隔膜呼吸法、身體掃描法、按摩與指壓、瑜珈、重覆的禱告及安靜內省等。

4.第十二章增加重量訓練的益處。這些益處包括：身體的健康與管理壓力的能力。

5.第十四章增加高、低壓力的工作探討，同時亦介紹高壓力工作的性質。

6.第十五章新增約會強姦對壓力與大學生造成的影響。此外，亦提供如何避免約會強姦與熟人強姦的相關建議。

7.第十六章增加男女刻板化印象，及學科性向測驗（SAT）分數效果造成的壓力。

8.第十六章增加最近有關婦女與工作場所的資料，其中包括：婦女獲取的權力、工作類型，和其他資料。

9.第十七章增加有關家庭大小、家庭結構、離婚與結婚統計的最新數據資料。

10.第十八章增加有關中年的壓力，其中包括中年人經常遭遇的更年期、男性危機，與其他生活事件等。

11.本書新增一個有關壓力管理視聽器材的附錄。此一附錄由卅八套壓力管理錄音帶和廿九種壓力管理的錄影帶所組成。

此外，參考資料也經過修訂，並加入代表最新觀點的演講、文獻而擴充其篇幅，而前三版中出現的統計和數據，均已更新。

本書大量蒐集的參考書目，將幫助讀者更深入去探討相關主題。

本書第一篇包括壓力反應，及壓力與特殊疾病的關係。第二、三、四篇教導讀者如何在壓力因子（源）和生理覺醒作用之間作介入處理。經過合適的處理，你將有能力在遭遇到壓力因子時，減輕壓力的傷害。換言之，從本書你可以學到如何調適你的生活情境，覺知不同的生活事件，作出較少的情緒反應，並運用壓力的正面效果以縮短壓力期限。第五篇討論家庭主婦、上班族、小孩與青年人、大學生及老年人的特殊壓力需求。但有關壓力管理的程序如何運用在每一個特殊的母群體，以有效的緩和壓力的傷害，則分散在第二、三、四篇的內容中。

本書的主題環繞在，人們經常超過自己所能了解的，不斷投入過多心力，想試圖控制自己的生活與環境。不幸的是，許多人並未學好控制的方法，導致在一個快速變遷和壓力重重的社會中，我們像一群無舵的人，終日熙熙攘攘地過生活。壓力管理讓我們學習找回對自己的控制力，本書便在描述如何去完成的歷程

許多人在本書撰寫的過程中，助了一臂之力。他們的幫助，實在無法一一道盡，也許，藉本書一角略表謝意，他們的幫助令本人感念再三。

首先是我的學生，他們教導我的壓力管理和我教導他們的一樣多。我從他們的報告和作業以及生活方式中，學習到如何管理自己的壓力。

其次，是我在馬里蘭大學的同事們。我工作夥伴們的鼓勵、刺激，激發我竭盡所能的成為有能力且合格的人——倘若沒有別的理由遠勝於試圖與他們並駕齊驅的話。我特別要感謝Robert Feldman，他是第十三章的作者，他對本書的貢獻是具體而明顯的，卻又是難以估量的。

接著，當然是那些審閱本書的人，他們的意見雖令人不舒服，不知所措，甚至激怒我；但他們也比我原先的預期創造出更多的心血結晶，和更好的修訂意見。而且，他們也同時鼓舞了我，並提供最好的輔助。由於他們的協助，本書遠比舊版更豐富。這些審閱者包括：

David Furst San Jose State University
 Barbara Ritsema Uniformed Services University
 Patricia Tyra University of Lowell
 Deitra Wengert Towson State University
 Dennis Kamholz University of Maine
 Gretchen Koehler Gustavus Adolphus College
 Wynn Gillan SE Louisiana University

對本書編輯Chris Rogers的支持，我是不會怠慢表達致謝的。這是我們合作計畫中的第六本書，由於每本書均經過Chris詳細瀏覽閱讀，因此均比原來的風貌更加美好。不管如何，他在本書編輯管理方面的表現，正是我肯定他貢獻甚多的理由。在與他的互動中，我發現他是一個值得信任、有良知，且樂趣橫生的人。由於他貢獻的心力，使得本書變得淺顯易懂，每個人都能理解並獲益，這是我要特別致謝的。他的認真態度和傑出成就，正反映出Wm. C. Brown編輯群們的最高品質。

最後，最重要的，當然是我的家庭了。他們不僅尊重我安靜寫作的需要，同時提供我足夠的靈感需求。Karen、Keri和Todd——我雖不常告訴妳對我的工作與績效的貢獻是何等的大！但事實上妳作得很好，我能了解妳的支持與肯定。

Jerrold S. Greenberg

再版序

能爲再版寫序文，是一件開心的事。

歷經後現代的解構和去人性化，台灣社會正面臨空前未有的遽變。乍看之下，整個社會似乎沒有傳統可依循，沒有目標導引前行，沒有理想提昇心靈。有人處心積慮追求卓越，有人埋首投入社會興革，有人沈迷於名利追求，更有人習於鬱鬱寡歡大嘆不如歸去。凡此種種，均使人身陷理想與現實的差距，精神與物質的失衡之泥沼中而不自知。一切光怪陸離的社會現象，便一一呈現在我們眼前，如：徹夜不停的續攤應酬，通宵達旦的卡拉OK，追求名牌的高消費行爲等。表面上，大家都在追求某種需求的滿足；事實上，則是在紓解心頭的壓力。

壓力，是一種剪不斷、理還亂的文明產物。此一產物造成現代人腦力、體力、心力失去穩定而平衡的狀態，因而耗損龐大的人力與物力，是現代人值得正視的問題。從本書發行後，深受坊間大眾的歡迎，似乎支持此一觀點。

第二版的修訂，並未在內容與篇幅上做大幅度的更動，只在錯別字、文句語意通暢上做必要的修訂與潤飾。特別要感謝台北市成功高中輔導室林薇老師及中壢復旦中學實習教師鄭麗文老師。她們二位不論是在文字的潤飾、更正，乃至於壓力管理的實務演練上的建議，均有助於本書第二版的修訂，使本書更具可讀性。

修訂本書，譯者雖抱持嚴謹的態度，但疏誤恐亦難免，盼請學者專家指正。謹以聖經智者之言共勉：

10 壓力管理

「願你的心歡喜，
你的靈快樂，
你的肉身安居在指望中¹。」

潘正德 謹識
中原大學學生輔導中心

目 錄

第一篇 學理的基礎 1

1. 什麼是壓力 3

壓力管理的拓荒者 5

壓力因子 10

壓力反應 12

壓力的定義 13

過度反應者 19

摘要 21

參考書目 22

2. 壓力的生理心理學基礎 27

腦 28

內分泌系統 33

自主神經系統 37

心臟血管系統 41

腸胃系統（消化系統） 43

肌肉 44

症狀、壓力與你 49

摘要 51

參考書目 53

3. 壓力與疾病 55

- 身心症 55
- 與壓力有關的疾病 56
- 摘要 89
- 參考書目 90

第二篇 一般的應用： 生活情境與知覺因應 97

- 4. 因應之道 99
 - 壓力模式 100
 - 設立路障 104
 - 完整的壓力管理方案 105
 - 完成一個承諾 110
 - 摘要 113
- 5. 生活情境的因應——個人內在的 115
 - 減少不必要的壓力因子 116
 - 營養與壓力 118
 - 噪音與壓力 124
 - 生活事件 126
 - 激烈競爭論和慢性壓力 133
 - 成功的分析 134
 - 摘要 138
 - 參考書目 140
- 6. 生活情境的因應——人際間的 143
 - 肯定你自己 143

非語言的自我肯定 148

語言的自我肯定 151

解決衝突 152

溝通 160

時間管理 164

社會支持網絡 170

摘要 175

參考書目 176

7. 知覺的因應 179

選擇性覺察 179

停下來聞一聞玫瑰香味 181

A型性格 183

自尊 188

內外控 192

焦慮管理 196

堅毅性 205

摘要 207

參考書目 209

第三篇 一般應用：放鬆技術 217

8. 靜坐 219

醫藥上該注意的事 219

放鬆技巧的嘗試 220

放鬆技巧量表 220

什麼是靜坐 220