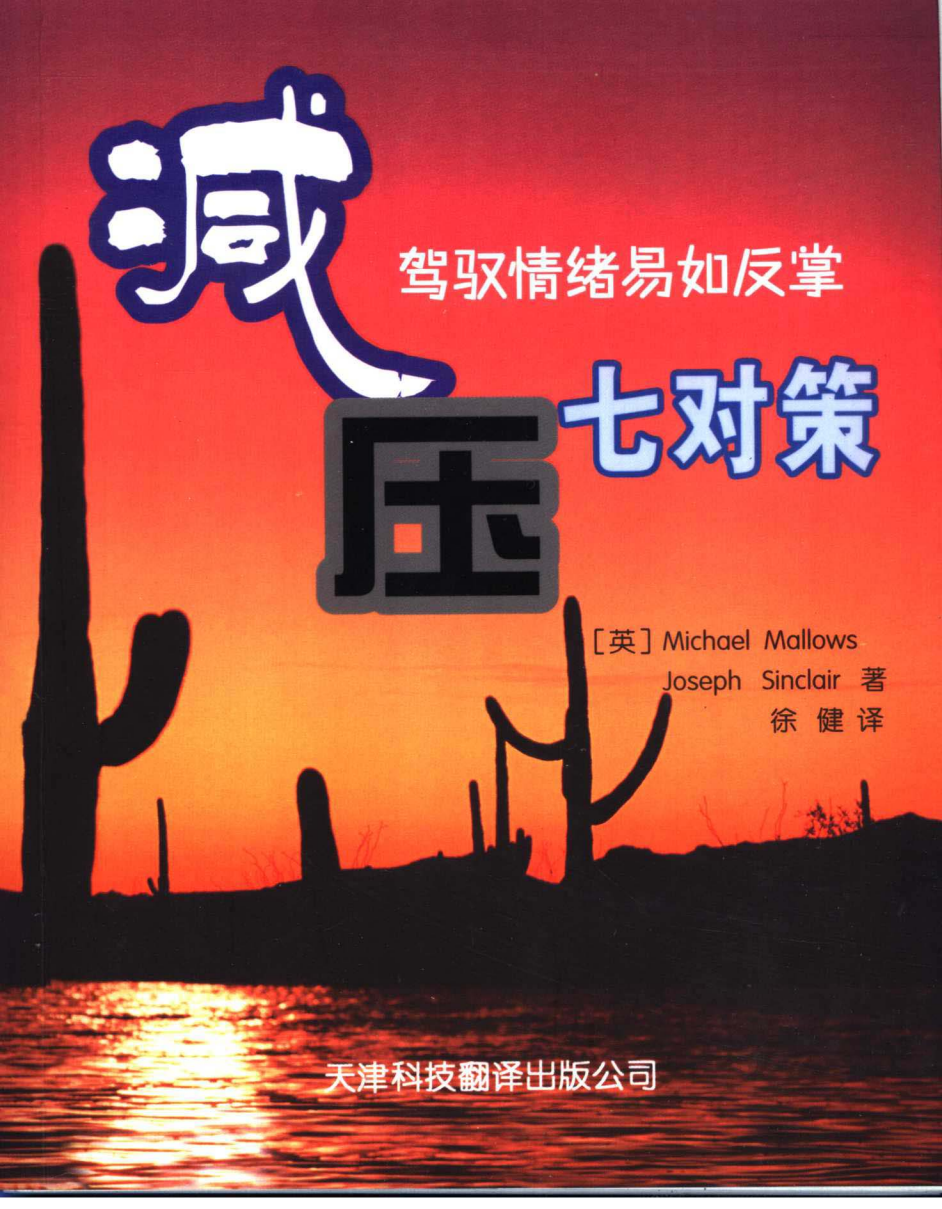




减压

驾驭情绪易如反掌

七对策

[英] Michael Mallows

Joseph Sinclair 著

徐健译

天津科技翻译出版公司

减

驾驭情绪易如反掌

压

七对策

[英] Michael Mallows

Joseph

Sinclair

著

徐健

译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-34

图书在版编目(CIP)数据

减压七对策/(英)马洛斯(Mallows, M.), (英)辛克莱(Sinclair, J.)
著;徐健译.—2版.—天津:天津科技翻译出版公司,2004.1(2006.1重印)
书名原文:Peace Of Mind Is A Piece Of Cake
ISBN 7-5433-1683-8

I. 减… II. ①马…②辛…③徐… III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第099812号

Copyright © 1998 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in
any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

授权单位: Crown House Publishing Limited

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

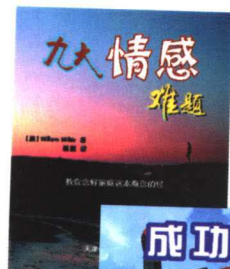
版本记录: 787×1092 1/32 5.5印张 70千字

2004年1月第1版

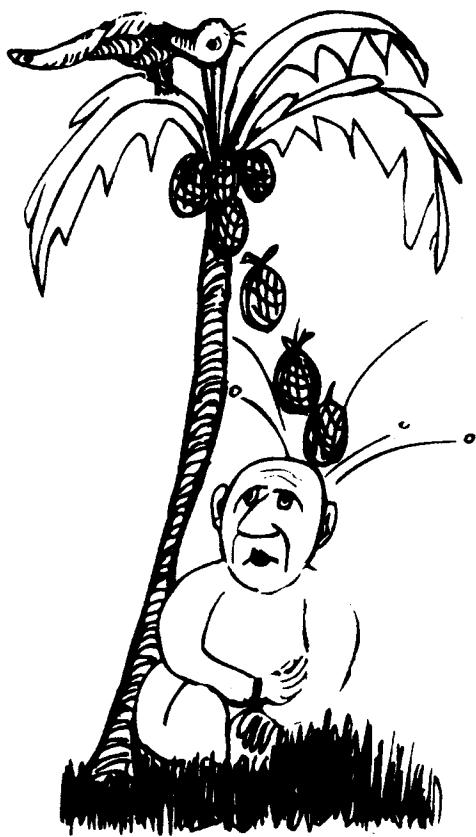
2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)









目

录

对策1 正确认识心理压力 / 001

对策2 正确对待心理压力 / 015

对策3 积极利用心理压力 / 035

游戏规则和游戏对策 / 043

对策4 缓解心理压力的技巧 / 047

静思默想 / 050

腹部抬升练习 / 055

步行 / 059

听音乐 / 062

芳香疗法 / 064

饮食 / 069



对策5 心理疗法和驾驭内驱力 / 073

相互作用分析法 / 077

认识内驱力 / 082

测出你的主导内驱力 / 087

驾驭内驱力(宽容自己) / 092

对策6 控制好对人对事的情感反应 / 097

处理人际关系中的心理压力 / 103

相互倾述法 / 107

对策7 不做工作狂 / 117

应对在工作场所的紧张 / 121

职业女性的特殊体验 / 137

避免精力耗尽 / 141

总 结 自助和练习 / 147

健康生活的策略 / 157

结束语:消除心理压力的几项简单办法 / 166



对策1 正确认识心理压力

心理压力是你为不如意的生活
所付出的代价。

消极的心理压力,就像一笔债务,在清偿以前,
一直需要你不停地支付利息。



心理压力是你为不如意的生活
所付出的代价。

这种代价实际上非常高昂！

在谈话或交流时，只要有人提到“心理压力”这个词，就会使人想起来伤害或不愉快。通常认为心理压力是一种对健康的损害，是一种幸福生活的障碍。但实际上这样说是片面的，尽管已经有了大量的书籍对这个问题进行了阐述和讨论，但在总体上说来并没有消除这种片面性。在实际生活中，今天的人们把许多生理上和精神上的疾病都归因于由心理压力引起。

可是到目前为止，还没有任何理由可以把心理压力看得如此消极。心理压力，就其本身来说，是对我们所处环境中现实的或潜在的威胁所发生的一种自然反应。我们人类之所以在地球上生存并且进化



1

正确认识心理压力



到了今天，就是因为我们形成并发展了这种“搏斗或逃跑”的反应机制。当初，我们的老祖宗是生活在雨林中的众多动物之一。在残酷的雨林中，能否生存下去是和反应速度联系在一起的，雨林中生物的生存法则十分简单：“要么它是我的午餐，要么我是它的午餐。”

能不能活下来完全取决于这个问题的答案，是冲上去还是掉头逃跑，这取决于饥饿的程度或者是害怕的程度。

到了20世纪末叶，我们已经不会面对龇牙咧嘴的大老虎了，尽管还有交通事故、恐怖分子、拦路抢劫等其他令人恐惧的事物存在，但是人与人之间的争执，至少是在文明的世界里，已经很少会直接面对你死我活的斗争了。今天我们需要对付的压力，从交通拥挤到盛气凌人的老板，从孩子的麻烦到生病的老人，都逼得我们不得不倾尽全力周旋于其中。不幸的是，我们当中的许多人都认为愤怒、大喊大叫、侵略性和攻击性的行为能够扩大他们的影响，使他们



1

正确认识心理压力



引人注目。从短期效果来看,他们可能是对的,可是从长期的影响来看,他们的这种选择很可能会要了他们的命。

心理压力本身,是一种自然的状态,并不会对我们的健康造成必然的损害。在极少数情况下,缺乏压力的生活对我们造成的损害,可能比压力本身更大。这里说的心理压力就是史前时代人类面对张牙舞爪的大老虎,以及今天的人类面对的真实事件所引起的心理压力,也就是说,是由外部事物引起的心理压力。而另一种心理压力,就不是外部的事物所引起的了,是我们自己想像出来的心理压力,说到底,是我们对外部事物的预先估计所引起的心理压力。其实说白了,这种情况就是,“事情还没发生,我们就先有心理压力了”。正因为这种心理压力是发自我内心的,而且完全出自我们的想像,所以我们本身必然有足够的力量来对付这种心理压力,只要我们改变对待心理压力的态度就可以达到这个目的。我们



1

正确认识心理压力

应该用积极的态度，而不是以消极的态度来看待心理压力。

在预先估计中的心理压力即将来临时，我们常用的应付办法是逃避：逃避到虚幻的世界中去（电视、通俗肥皂剧）；逃避到成瘾性物质中去（烟酒和毒品）；逃离某种环境（放弃工作或搬家）。很少能看见哪个“受害者”用改变他们对心理压力的认识来寻求解脱的。改变对心理压力的认识，不仅是一种更有效、更容易达到目的的做法，而且能带来额外



1

正确认识心理压力





的、无法预计的好处。它可以使人以一种积极的、建设性的态度来利用心理压力。也就是我们常说的“把压力转化为前进的动力”。

如果没有压力,运动员就会丧失竞争的欲望,学生的考试成绩也会下降,销售代理商的订单将会越来越少。没有了压力,我们早晨几乎都懒得起床:我们会变得百无聊赖、昏昏欲睡。只有过分的压力、消极的压力,才是我们要致力消除的。

消极的心理压力,就像一笔债务,在清偿以前,
一直需要你不停地支付利息。

在众多讨论心理压力的书籍中,有一位作者被公认为主流作者之一,他就是汉斯·塞利,他独创了一套有用的词汇来专门描述这个专题。在他的经典著作《生活的压力》(1956)中,他把心理压力分为“有益的压力”(这是令人高兴的和所期待的)和“苦恼的压力”(这是有害的和令人讨厌的)。按照



1

正确认识心理压力

塞利的说法，心理压力“是身体对某种要求的非特异性反应，无论它是原因还是结果，也无论它是令人愉快的还是令人讨厌的都一样”。

心理压力，作为我们的身体对某种要求的一种非特异性反应，可以由正反两方面的原因造成，因而产生的影响也分为积极和消极两方面。我们不应该，也不能够逃避压力。适度的压力，就像人的体温，是我们的身体自然而然发生的。

激怒、过度亢奋、压抑、心跳加速、口干舌燥、行为冲动或情绪不稳定、急躁、躲避、哭泣、无法集中精力、出现幻觉、虚弱、眩晕、体力过度消耗、不明原因的焦虑、失眠、颤抖或神经性痉挛、神经质的高声大笑、说话口吃、磨牙、出汗、偏头痛——以上所有这些都是心理压力的体征！按照塞利的说法，这些危险信号可以用血液中肾上腺素水平来度量。

虽然我们说，压力本身并不会引起健康问题，但是无法排遣的紧张情绪、反复出现的紧张性刺激因素或“诱发物”（使我们感到有压力的那些事物）将



1

正确认识和面对压力



会使现有的健康问题进一步恶化。消极的压力会加剧偏头痛患者的头痛发作，引起哮喘病人的哮喘发作，或者使高血压患者的血压升高。

对心理压力的忧虑会引起焦虑症。虽然紧张不是一种疾病，但焦虑症却是一种疾病。人们经常把紧张和焦虑症混为一谈。财政拮据、城市生活挫折、生活枯燥、年龄增长、疾病、亲属的去世、没有实现的欲望，常被误认为是心理压力，实际上，它们是引起心理压力的原因。

事实上，在生活中人人都会遇到许多紧张性刺激因素，区别仅在于我们对待它们的态度。有时候我们用相同的态度来对待不同的紧张性刺激因素，有时候我们又以不同的态度来对待相同的紧张性刺激因素。

这是我们给紧张性刺激因素所赋予的含义，对于我们来说它的意义在于，它们决定了我们对不同紧张性刺激因素的反应方式。对同一件事，我们的看法和其他人的看法不一定相同；同样，我们对该事件



1

正确认识心理压力