

如何控制紧张与焦虑

— 放松的艺术

弗兰克·麦圭根 著
汤宜朗 肖迅 译
吴艳梅 贾军朴
陈学诗 审订

山东科学技术出版社

如何控制紧张与焦虑 ——放松的艺术

弗兰克·麦圭根 著
汤宜朗 肖 迅 译
吴艳梅 贾军朴
陈学诗 审订

山东科学技术出版社

陈学诗 审订

目次
第一章 緒言
第二章 空氣調節之原理
第三章 空氣調節之設備
第四章 空氣調節之設計
第五章 空氣調節之施工
第六章 空氣調節之管理
第七章 空氣調節之經濟
第八章 空氣調節之衛生
第九章 空氣調節之安全
第十章 空氣調節之其他事項
附錄
索引
後記

前 言

在人生历程中,总会碰到一些或轻或重的生活事件,也就是常说的“受到刺激”。很多人遭遇此类事件时,能够合理地、客观地处理它们,不致引起情绪上的明显波动;虽然心理活动不平衡,但仍可平安地度过这类事件。然而也有些人,遇到生活事件,处理不当,着急、焦虑、烦恼、生气、哀伤,影响生活和工作,甚至可以导致某种心理疾病或心理不健康。

怎样正确处理所遇到的生活事件呢?

这问题对每个人都是重要的。正确的处理方法,不仅可以避免生

活事件对健康的影响,而且可维护和促进长期的健康,有利于生活和工作。

遇到此类问题时,除了客观地分析它们,或与人一起商量如何对待它们外,“放松”是一项重要的措施。本书就是阐述“放松”的技术,也就是阐明怎样控制刺激和紧张的各种方法。

遇到生活事件时可以采用这类“放松”方法,在正常的生活中也可安排一定时间进行“放松”,更可以将“放松”与生活和工作中的种种活动结合起来。这样,对维护、促进健康是重要的,对预防很多疾病也是重要的。

原著者弗兰克·麦圭根教授对“放松”技术进行了多年的深入研究,所著图书出版后,在美国和日本等国家受到普遍的好评。

学会“放松”技术,保障我们的健康。

中国心理卫生协会理事长 陈学诗

1997年10月

中译本序

弗兰克·麦圭根

生活中的紧张与压力既可来自外界环境,也可来自内部环境。外界环境中的紧张、压力产生原因可有多样,在交通拥挤时驾车可产生,在社交场合以及工作场所也会产生。另一方面,紧张和压力也可能来自于我们自身的内部刺激,而且它们并非直接受外在事件的影响。比如,在我们静卧休息甚至睡眠状态下出现的恐怖性思维就会让人紧张。

但是,无论是外在紧张还是内在紧张,造成的反应都是相同的。这些反应都是一些原始反应,表现为整个骨骼肌系统的紧张。其姿势具有以下特征性:身体前倾,肌肉绷紧,做好或战或逃的打算。在遇到紧急情况时,我们

采取行动的第一步就是调动骨骼肌系统,然后,身体会出现各种各样的反应,其中包括自主(植物)神经系统活动增强,体内的肾上腺素以及其它化学物质分泌增加,以维持机体处于应急状态。需要说明的是,肌肉的适度紧张是机体在危险关头的关键反应之一。这种犹如子弹上膛的机体高度紧张状态,有助于我们适应环境,使我们要么攻击要么退却。假设我们看到一辆卡车正向我们开来,那么我们就产生本能躲避反射,这种反射具有明显的动作,是很容易被人发现的。但是,如果刺激不明显,比如听到骚扰电话,它所引起的紧张反应就比较隐蔽。这时,仍然有一些骨骼肌的紧张,只是他人难以用肉眼发现罢了。与心理因素有关的紧张产生的反应通常也比较隐蔽。典型的例子是,我们在思考令自己困惑或苦恼的问题时,身体的一些肌肉会发生收缩,不过往往不被重视。

通常情况下,对内外刺激产生的反应是正常的适应性反应,不会产生不良后果。一旦我们的目的达到或问题获得解决,绷紧的神经也自然会随之松弛下来。但是,如果我们不能及时放松,而是长时间维持肌肉的紧张状态,那么机体就很容易出现各种与紧张有关的病症。长期的过度紧张可表现为身体某些部位或者全身的劳损。如果过度紧张持续的时间太长,而且当事人不能及时有效地放松自己,那么,机体的某些部位或系统就势必会发生一些病理情况,严重者需要治疗。

紧张压力所致的各种病症的研究与防治工作属于精神病学的范畴,这些病症往往被划分为精神疾病或者心身障碍等类型。紧张压力导致的精神疾病包括焦虑、恐惧、抑郁等,而所谓的心身疾病(心理生理疾病)则更是涉及身体的多个系统,反映到胃肠道系统可有结肠炎、食道痉挛、痔疮等,反映到心血管系统可

有高血压、心脏病等,此外还有皮肤瘙痒以及身体多部位的疼痛(如头痛、腰背疼痛)等。

在渐进性放松疗法的治疗过程中,一般是先让患者学习控制全身的肌肉,然后学会放松局部的肌肉,最终能够控制身体的一些特殊肌群,使那些容易产生适应不良的肌群达到一种松弛、宁静状态。总而言之,我们可以通过对相关肌肉的控制达到放松自己的目的。

控制心身疾病以及精神障碍的原理比较简单明了。正是由于我们对这些疾病的病理生理学基础有切实的了解,才有可能通过渐进性放松疗法,控制紧张的骨骼肌,使病情得以缓解。为了便于理解,让我们来看一个典型的神经症病人的表现。神经症病人往往在身体的不同部位表现出各种紧张,这些紧张有些是暂时的,有些则比较持久。他们的行为往往徒劳无用,而且常常有始无终。他们的行为缺乏条理,显得相互不协调。他们的身体往往会有各种各样的不易觉察的紧张,加上他们身体的位置老是动来动去、坐立不安、小动作增多、挤眉弄眼等,这些都会干扰患者的认知或思维过程。在接受渐进性放松治疗时,我们首先让患者自由表达自己内心的焦虑以及神经质体验,并向心理医生详细叙述他们在日常生活中遇到的问题与困扰,医生则让患者学习放松身体过度紧张的方法,从而使得不良的思维内容得以化解。

渐进性放松疗法的发展经历了较长的时间,在其发展过程中一直以临床经验为指导。在这一过程中,我们采用了肌电图记录,使机体以最有效的方式让整个身体彻底放松。说起来,学习渐进性放松的原理并不复杂,可以说再简单不过。但是,人们在实施渐进性放松的过程中却会遇到相当大的困难,因为我们要

学会控制体内大约 1030 块肌肉中每一块。对于长年累月习惯于让肌肉处于紧张状态的人而言，这可是一件非常不容易的事。要想让占机体大部分的骨骼肌放松，需要专心致志的态度和细心的体会。在我刚开始从事这一工作时，发现我所治疗的许多患者收效不大，我感到垂头丧气，于是，我问我的老师雅可布森：“专心致志练习渐进性放松法的人到底是什么样？”老师的回答是：“他既要是一个工程师，又要是一个基督徒。”或许，在他的比喻中还应该再加上音乐家，因为我现在明白，要想达到渐进性放松中理想的放松状态，就犹如音乐家用极其高超的技艺在乐器上演奏巴赫的音乐。我们知道，演奏乐器的原理往往非常简单明了，但是，要想真正专心致志地练习，掌握其妙处，使演奏达到出神入化的境界，却非一日之功，往往会有许多困难。

上述这番话也许会使有些读者望而却步，应该告诉诸位的是，渐进性放松法并不玄妙，只要仔细按照本书所描述的步骤去练习，你就有可能成为自己身体（包括精神活动）的主宰。我真诚地希望，你能在学习过程中有所获益，从而提高你的身心健康水平。

1997 年 9 月 10 日于美国加州圣地亚哥

目 录

第一章	紧张与压力	
	——现代文明生活的弊病·····	(1)
第二章	如何控制紧张情绪·····	(10)
第三章	科学放松的若干原则·····	(22)
第四章	有效控制紧张 享受正常人生·····	(30)
第五章	日常生活中的放松问题·····	(39)
第六章	自我调整	
	——锻炼意志力的科学方法·····	(63)
第七章	献给为紧张与压力所困者的秘方·····	(72)
第八章	理性生活的策略与技巧·····	(95)
第九章	控制紧张的社会效果·····	(107)
第十章	控制紧张与焦虑	
	——一学就会的方法·····	(112)
第十一章	关于放松疗法的一般性问答·····	(164)
附 录	渐进性放松的原理与实践·····	(172)
后 记	·····	(190)

第一章 紧张与压力 ——现代文明生活的弊病

紧张与压力真是杀人不见影的恶魔！在日常生活中时时充满可以置人于死地的紧张与压力，它们有的是“硬刀子”，使人顷刻间丧失生命；有的则是“软刀子”，慢慢地将人折磨至死。在紧张与压力造成死亡的事例中，心跳骤停在工业发达国家是居于前几位的原因。以美国为例，每天因心跳骤停而死亡的人数有 1200 人，几乎达到了每分钟死 1 个人。在猝死的人之中，至少有 1/4 在死亡之前没有心脏病的症状。一项统计表明，猝死的平均年龄大约为 59 岁。读者读完以下这些真实的事例，相信可以对紧张与压力和心脏病的关系有形象的了解。

在迎接罗马教皇保罗一世的仪式

上,俄国红衣主教尼克丁心脏病突然发作。当时,尼克丁正准备向教皇表示祝贺,没想到一下子瘫在了教庭图书馆的椅子上,再也没能起来。结果教皇给他施行了赦免礼,并亲自为他举行了最后的祈祷仪式。

众所周知,教皇的责任重大,社会及宗教活动相当频繁,因此,他承受的紧张与压力也非常人所能想象。尽管教皇保罗一世平素健康状况不错,没有发现心脏异常,但却意外地被发现因心脏病发作而猝死于自己的床上。

紧张和压力并非重要人物才有,广大的普通人也不能幸免。比如,当我们被上级叫去训话,当我们焦急地等待亲人,当遇到一些对我们的生活具有重要影响但又缺乏足够把握的事件时,我们都会体验到紧张与压力。有趣的是,不仅不愉快的社会交往让我们紧张,有些愉快的社会交往也会让人感到紧张与压力。对于这种紧张和压力,最常见的反应方式是自己产生过度的紧张。而这种过度紧张,尤其是持续时间较长的慢性紧张,常常会对我们身体的各个系统产生相当严重的破坏。显而易见,上述教皇和红衣主教的例子说明,是由于过度的紧张造成了心血管系统的过度活动,诱发冠心病的突然发作,造成猝死。据美国心脏病协会的估计,美国每年就有 100 万人是因冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)而死亡。这充分说明,冠心病是一种现代流行病。本章试图对紧张、压力和冠心病的关系进行介绍,同时介绍冠心病的发病机制,并提出预防的措施。

紧张与压力是每个人必须面对的事情。读者看了下面的例子,就不难理解现代社会环境对每个人造成的压力有多大,也会理解紧张与压力对心血管系统造成的负担有多重。我们知道,紧张过度的常见后果是心脏病的发作。这种情况不仅见于老年

人,有时甚至可见于年轻的职业运动员。

网球新秀弗雷德·麦克奈尔只有 28 岁,可是在美国网球公开赛时却出人意料地虚脱倒在球场上。他被立即送往医院,接受几位全美知名的心脏病专家的救治。最后的诊断是,麦克奈尔晕倒的原因是因为过度紧张,而不是心脏病。所幸的是,麦克奈尔原先的身体素质不错,这才使他从死神的手中捡回一条命。

但是,要换岁数稍大一些的人,情况就可能完全不同。比如,美国 NBA 著名的球星纳尔·约翰斯顿就因在赛场上虚脱倒地而英年早逝。显然,造成约翰斯顿死亡的原因是心脏病发作。可惜这位曾蝉联四届 NBA 明星、两届费城战士队明星的球员,过早地离开了热爱他的球迷。

这种因突发事件导致英年早逝的事例并不少见。遗憾的是,人们在扼腕叹息的同时常常忽略了一个重要的事实,即这些悲剧本来是可以预防、可以避免的。

作者认为,只要养护得当,生活安排得有张有弛、合理规律,不但可以使维持青春和活力的时间延长,而且可以延长寿命。爱德蒙·雅可布森是我的老师,是他教会了我控制紧张的具体方法。他认为,受过良好训练的人可以比一般人多活 20 岁左右,如果能坚持练习紧张控制和放松,一般有望活到 90 多岁。我奉劝那些天生容易被紧张和压力搞垮的人,一定要对雅可布森的话牢记在心。而那些天生对紧张压力适应能力较强的人,经过练习,甚至有望活得更长。下面例子中的主人公是一位很有希望的国会议员,他要是听从上述忠告,早一些关注自己的生活,也许不会这么早就离开他有可能大展宏图的政坛。

威廉·斯泰格是来自威斯康星州的国会议员,他 28 岁时被选进国会,成为当时国会中最年轻的议员。斯泰格总是那么精力

旺盛，生机勃勃，深受公众欢迎。一项民意测验显示，他有望成为有实力的政治家。不幸的是，在他 40 岁的时候，他在一次睡熟之后就再也没有醒过来。他显然是死于心脏病。他的死，给美国公众敲响了警钟。

除了长期、持续的紧张可以造成心脏负担加重，导致心脏病突发之外，突发的、短暂的紧张情况也会让身体进入过度紧张状态，引起心脏病发作。比如，曾有一位 54 岁的女性，因丈夫突然被歹徒开枪打死，她在打电话报警之后就因心脏病发作而猝死于家中的地板上。

以上的例子所举的致死原因都是一些恶性事件。实际上，一些好的、令人愉快的突发事件也完全有可能产生不良的后果，这就是所谓的“乐极生悲”。比如，一位名叫麦肯齐的某届冬季奥林匹克运动会组委会主席，在观看紧张的滑雪比赛时突然晕倒，来不及送医院就命归黄泉。

从医学上看，造成上述情况的原因可能是循环系统的反应过度，产生了血管痉挛。当人处于紧张状态时，心脏的冠状动脉受到的神经刺激过多，血管的平滑肌就会强烈收缩，造成突然的梗阻，从而导致心脏病的发作。有关这一点，还要在以后的章节中进一步讨论。

观察发现，还有另外一类人容易因紧张而导致不良后果，他们的特点是容易发脾气。有人称这些人为“火药筒子”，他们随时随地都有可能大发雷霆，有时甚至连自己的命也搭上。请看下面的例子。

在停车场上，一位 76 岁的老先生因和其他人争一个车位而大发雷霆，最后，他觉得光是吵架还不解气，于是拿起枪，打死 1 人，伤 3 人。最后，他调转枪口，扣动了扳机，要了自己的老命。

生活本身就意味着紧张和压力,很多人能够成功地接受这一点。尽管他们并没有完全适应这些紧张和压力,但他们毕竟认识到,可以通过自己的作为,防止这种紧张和压力对自己造成进一步的损害。对付紧张情境的策略有两种:有时,上策是起身应战,或设法适应;但对于特别危急的情况,自己又缺乏应付的能力时,最好的办法是“三十六计,走为上”。举例说,有一位非常能干的商人,他身为许多大公司的总裁或经理,但不幸的是,他有严重的高血压,且有日益加重的趋势。面对这一情况,他的明智之举就是急流勇退,辞去那些炙手可热的职务。以下的例子是摘自报纸的报道:

乔多年来一直患有高血压,但他一直没太上心,仍坚持工作。但是,当他意识到他有高血压家族史,加上他的症状最近越来越重时,乔终于听从医生的劝告,辞去了那些弄得他高度紧张的职务。当问及他下一步的打算时,乔说:“我打算打打高尔夫,做些自己喜欢的事情。”

世界上沉着冷静、临危不惧、叱咤风云的人很多。纳尔逊·洛克菲勒可算其中的佼佼者。在面对参议院议员们的步步紧逼和质问时,他面不改色。面对那些尖酸刻薄的询问,甚至将他的私生活公布于众时,他连眼睛都没眨一下,表现出政治家的镇定与沉着。他的表现让很多崇拜者叹服并为之倾倒。他靠他的凛然正气让他的对手相形见绌,自愧弗如。在生活中,纳尔逊对自己永远充满信心,他也相信自己具有顽强的生命力。正如有人所描述的那样,“在我所接触的政治家中,纳尔逊·洛克菲勒可能是最为自信的一个。对付生活中的每场竞赛他都是决心最坚定的人,同时,他又是最富有的人。”

“纳尔逊·洛克菲勒总是坚信自己会赢,而一旦失败时,他

就会走到一边，口中喃喃自语，说一些别人不懂的言语。他给你的感觉是，他会永远地活下去，因为他让你觉得他总能做到这一点。”

1972年，洛克菲勒先生63岁。当他乘坐的飞机在返回纽约的途中遇到狂风和大雨时，他出奇地镇定自若，他说：“我答应过我要活到100岁的。”他解释道，他的祖父活到97岁，他的父亲活到86岁。他有一个亲戚是87岁，他儿子曾向纳尔逊说过，这个亲戚再有13岁就可以活到100岁了。听了儿子的话，洛克菲勒先生当时就答应儿子，自己一定要活到100岁。“这可是说了算数的。”他说。

然而，洛克菲勒先生这一生并非一帆风顺。相反，他一生坎坷。比如，有一阵他刚刚离了婚，并准备再结婚时，受到一群政敌的猛烈攻击。他的生活规律常常被打破。事情往往不像他想象得那样顺利，他也常常感到失望。为了处理一些突发事件，他和他的同事们夜以继日地工作，乘坐私人飞机一次次地飞行，一次次冒着恶劣的气候条件着陆。他曾经从两架飞机相撞中死里逃生而安然无恙。一些记者觉得，洛克菲勒先生犹如拳击场上被击中的拳手，他一再被击中却从不倒下。这不得不使人怀疑他的力量到底来自何方。原来，是他那坚定的自信心，使他坚信自己终究能赢得比赛。

一次次的质询，势必会对他的身体产生危害。尽管他在听证会上的表现是那么镇定自若，但这无疑会影响到他的身体。

我曾经有幸见过洛克菲勒先生，他那无与伦比的自控能力给了我深刻的印象。我一直认为，他对这个国家的重要性是他人无法企及的。结果，当对他的质询结束之后，我曾自告奋勇，主动提出教他学渐进性放松方法，可惜没被他接受。当然，大家都知

道，洛克菲勒先生没有履行他的承诺，也没有完成自己的夙愿，比他自己订下的目标大约早死了 30 年。

后来有一天，当我和我的老师闲聊时说：“要是洛克菲勒先生接受我的邀请，学习渐进性放松法的话，他也许真的有可能履行诺言，活到 100 岁。”

没想到，我的老师说：“唉，要是他 30 年前没取消和我的预约的话，他也许不会这么早就去世。”

我有些不解：“什么，他 30 年前就和你有过预约？”

“是啊，他 30 年前准备参加我的第一次渐进性放松法讲座。”老师回忆道，“洛克菲勒先生的母亲曾经接受过我的治疗，他是在他母亲的建议下才产生这念头的。可惜的是，他最后没来听讲座，而是选择了出去滑雪。”说到这儿，先生长长地吁了一口气。

是啊，在生活中，不知有多少杰出的人物，就是因为在紧张时期不会放松自己绷紧的神经而过早离开了人世。他们的离去，给社会造成了不可估量的损失。

概括而言，我们所遇到的紧张情况可大致分为两类，一类是容易处理的，而另一类则较难处理，甚至有可能引起悲剧性结果。到底各种危机对我们的影响有多大，这是很多人关心的问题。为此，有人专门作了研究。研究人员经过大量的调查，将生活中较为常见的一些事件对人的影响程度进行了排列。其结果是，丧偶对一个人的打击最大，接下来是离婚和分居。如表 1-1 所示，给人造成紧张程度较小的事件有外出度假、过圣诞节