

压力管理 心理学

(第4版)

Stress Management for Wellness 4th Edition

[美] 沃特·谢弗尔 (Walt Schafer) 著

方双虎 等译

心理学译丛·教材系列

许金声 主编

压力管理 心理学

(第4版)

Stress Management for Wellness 4th Edition

[美] 沃特·谢弗尔 (Walt Schafer) 著

方双虎 等译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

压力管理心理学 (第 4 版) / [美] 谢弗尔著; 方双虎等译.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
(心理学译丛·教材系列/许金声主编)
ISBN 978-7-300-10896-4

I. 压…
II. ①谢…②方…
III. 压抑 (心理学) - 教材
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115722 号

心理学译丛·教材系列
许金声 主编
压力管理心理学 (第 4 版)
[美] 沃特·谢弗尔 (Walt Schafer) 著
方双虎 等译

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京山润国际印务有限公司		
规 格	215 mm×275 mm 16 开本	版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 张	26.25 插页 2	印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
字 数	734 000	定 价	58.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

心理学译丛·教材系列 出版说明

我国心理学事业近年来取得了长足的发展。在我国经济、文化建设及社会活动的各个领域,心理学的服务性能和指导作用愈发重要。社会对心理学人才的需求愈发迫切,对心理学人才的质量和规格要求也越来越高。为了使我国心理学教学更好地与国际接轨,缩小我国在心理学教学上与国际先进水平的差距,培养具有国际竞争力的高水平心理学人才,中国人民大学出版社特别组织引进“心理学译丛·教材系列”。这套教材是中国人民大学出版社邀请国内心理学界的专家队伍,从国外众多的心理学精品教材中,优中选优,精选而出的。它与我国心理学专业所开设的必修课、选修课相配套,对我国心理学的教学和研究将大有裨益。

入选教材均为欧美等国心理学界有影响的知名学者所著,内容涵盖了心理学各个领域,真实反映了国外心理学领域的理论研究和实践探索水平,因而受到了欧美乃至世界各地的心理学专业师生、心理学从业人员的普遍欢迎。其中大部分版本多次再版,影响深远,历久不衰,成为心理学的经典教材。

本套教材以下特点尤为突出:

- 权威性。本套教材的每一本都是从很多相关版本中反复遴选而确定的。最终确定的版本,其作者在该领域的知名度高,影响力大,而且该版本教材的使用范围广,口碑好。对于每一本教材的译者,我们也进行了反复甄选。

- 系统性。本套教材注重突出教材的系统性,便于读者更好地理解各知识层次的关系,深入把握各章节内容。

- 前沿性。本套教材不断地与时俱进,将心理学研究和实践的新成果和新理论不断地补充进来,及时进行版次更新。

- 操作性。本套教材不仅具备逻辑严密、深入浅出的理论表述、论证,还列举了大量案例、图片、图表,对理论的学习和实践的指导非常详尽、具体、可行。其中多数教材还在章后附有关键词、思考题、练习题、相关参考资料等,便于读者的巩固和提高。

希望这套教材的出版,能对我国心理学的教学和研究有极大的参考价值和借鉴意义。

序 言

Preface

压力管理心理学(第4版)

不断有证据表明,在某些方面,美国人正变得越来越健康。如吸烟的人在减少,吃低脂食品的人在增多。然而,仍有很大一部分美国人由于疾病的原因而旷工或旷课,感觉倦怠和压抑,并且因为这种或那种病而需要定期去看医生。还经常有一些被医学界认定为无病的人也并非真正健康,因为他们几乎不能使自己的潜力得到最大限度的发挥,不能享受日常生活带来的乐趣,或是不能保持高水平的活力和精力。

精神病学和行为医学的研究结果清楚地向我们展示了,健康主要源于我们的日常生活习惯:睡眠、饮食、锻炼、人际关系、处理愤怒的手段、长期存在的紧张水平、工作满意程度以及我们是否缺乏对自身与周边世界激动人心的设想。毋庸置疑的是,诸多研究表明,我们处理压力的手段会严重影响我们所体验的健康程度。

这本书将两个重大的具有挑战性的热门话题联系在一起:健康和压力管理,两者都具有重要的实用价值,而且高度相关。这本书试图推进发展的终极价值观,充分发挥人们的潜力,增进人们的健康,使人们能尽情享受日常生活。本书中虽然很少出现“我的”这样的说法,但却是一本很个人化的书。最重要的是,它是我通过明智的压力管理,对健康的理解和研究的一种表达。我查阅了很多资料,在后面我将对此表示感谢。首要的一点是,我将他人的经历与研究同我自己对于真正健康的生活方式的研究融合在一起,这种生活方式是工作与娱乐、给予与索取、心灵与肉体、紧张与恢复的一种恰当平衡。

大学阶段是改善自我压力管理实践操作的最佳时期,当然,即便你已经度过了那个阶段,那也不迟。在我们心脏康复中心有许多已经60或70多岁的学员,他们仍能够从本书所列举的观点和介绍的技术中获益。我真诚地希望这本书能使所有试图探索通过压力管理来获得健康的人士从中获益。



内容和方法

本书有五个方面的特色。第一,在方法上它实现了现实主义和理想主义两者之间的有机平衡。我认为,为生活在现在以及将来都会很艰难,我们无法逃避挑战、变迁与冲突。你可以通过直面你的问题,学会如何去适应并且得以成长。我同样认为个人的变化来自于逐步地努力与忍耐,没有保持永久幸福的灵丹妙药。但对我们大多数人而言,想要生活得更快乐、更有活力而且能实现自身潜能那都是可能的。总之,理想主义需要与现实主义相融合。

第二,这本书的不同之处在于强调,要通过整合的、全面的生活风格这一途径来实现对压力的管理。我相信,增进健康不只是通过单一的压力管理方法(如冥想、深呼吸、积极思考、锻炼、更好地管理时间以及自信训练)能实现的,而是需要融合大量方法来控制压力和紧张。因此,找到一个独特的、最适合你的整合途径是非常重要的。如上所述,将以上这些缓解和管理压力的技术应用于你的日常生活中是需要时间、耐心和循序渐进的,这没有奇迹可言。将自己视为实验中的一员,看看哪一种更适合你。

第三,这本书将知识和实际应用交织在一起,其最终目的不是自身抽象的学习,而是要将其运用到为自己和他人追求更高水平的健康的实践活动中去。

第四,这本书的方法是建设性的,它的目的是帮助你学会如何控制和引导压力,而不是屈服于压力。压力(在需求被施加在心灵和肉体上时,心灵和肉体应运而生的唤醒)是不可避免的,事实上,压力在满足他人对自己的表现要求,使自己在最后期限内完成任务,以及应对生理上的压力事件中都起着很大的作用。这些都是积极的压力。而另一方面,不良压力(由于过度唤醒或唤醒不充分导致的有害压力)对你的健康、职业生涯、人际关系和情感生活会造成无形的危害。这类压力对你的家人、雇主和社会来说,也会有极大的负面影响。

第五,这本书是在社会大背景下来探讨个人压力。你不是大海中的一座孤岛,同样你的压力体验也不是完全独特的。在很多方面,它们与其他人的压力体验是相同的。更重要的是,个人问题并不是在孤立和隔离中产生的,它们是更大的社会作用力的产物。这意味着了解个体和社会以及两者的相互作用对管理压力是至关重要的,寻求并改善那些产生诸多不良压力的社会环境变得与处理个人问题同等重要。同样,关心他人与关心自己一样有价值。所以,这本书的重心是在平衡自我关注和社会责任。

这里的一个重要假设是,明智的压力管理是一剂预防性的良药,因此,你可将患病的风险降到可成功掌控压力的程度。这本书可以帮助你明智地生活,从而增进你的健康,提高你预防疾病的能力。



这本书的组织安排

这本书共分为五部分。第一部分是压力健康的概述,并讲述了对于大学经历的特殊应用。第二部分详细阐述了压力体验的变化,压力与放松的生理动力学,不良压力的早期预警信号,对因不良压力引发的功能失调进行了相关文献回顾。

第三部分着眼于个人和外部社会环境存在的不良压力倾向和免受不良压力的影响。在第四部分,我们开始讲述压力管理策略和方法的应用。第四部分包括了以下内容:应对方式;健康缓冲器如锻炼、营养、睡眠以及健康的娱乐;自我对话、信念和意义;松弛疗法;管理时间;给予和获取社会支持;个体健康与社会责任。



第四版的变化

《压力管理心理学》第三版的读者可以注意到，在第四版中有以下几个关键性的变化。第一，这本书补充并强调了压力和社会根源、个体和社会影响及公共问题的内在联系。第二，一些研究已经更新，尤其是在快速发展的有关心理、心理和行为的交互作用的领域。第三，增添了一些美文和范例。第四，删去了一定数量的个案研究。读者被邀请使用新的学生手册，另外还有大量的个人应用练习和建议的测试。本书与前几版相比没有改变的地方是其仍然将学和用相结合。我希望看过这本书后，你不仅对压力和健康有了进一步的更深入的了解，而且你已经准备好采取一定的步骤来改善自己的健康的生活方式。



致谢

我要感谢很多对这本书做出重大贡献的人，他们在远处通过自己的研究和著作深深地影响并激励着我。其中最重要的是已故的 Hans Selye、Kenneth Pelletier、Kenneth Cooper、Herbert Benson、Redford Williams、Meyer Friedman、Ray Rosenman、Robert Eliot、Donald Ardell、Joe Henderson，已故的 George Sheehan、Richard Lazarus 和 Albert Ellis。

这本书中的想法早在我与几组人的交流中就已经成型。我最先要感谢的是之前在加州州立大学奇科分校人力压力班和职业压力班的我的学生们，这本书中所阐述的很多观点是我与他们所共有的，这些数以千计的学生对我的挑战一直以来都是无价的，它使得我现在能连贯地将自己有用的观点呈现出来。

其次，要感谢几千名社区成员，我和他们在 N. T. Enloe 医院压力和健康中心时一直在互相学习。该中心是我建立的，并且由我管理了很多年。我与该中心成员在为期五个月的压力管理课堂上的交流对我写这本书帮助尤其大，也帮助他们控制了完美主义倾向，易怒性和急躁疾病。他们的年龄从 20 来岁到 80 来岁不等。这些合作者使我对压力的积极和消极特点有锐利的洞察，对哪种技术更为有效和个人变化的真实过程形成了清醒的认识。

再次，我和同事的交流一直是有收益的和有教育意义的，这些人中尤其包括我所在加州州立大学奇科分校人力压力班的其他一些教师（Walter Zahnd、Laurie Wermuth、Robert Dionne、Sharrie Herbold-Sheley、Debbie Powers 和 Janell Campbell），我也同样感谢我亲密的朋友和同事 Bruce Aikin、Terrence Hoffman、Darrell Stevens、David Welch 以及 Manuel Esteban。

在准备这本书的过程中，几位杰出的评论家的反馈、批评和建议使我受益匪浅。他们是：安诺卡拉姆齐社区大学的 Jolynn K. Gradner，迪克西学院的 Nolan Ashman，梅瑞迪斯学院的 Rosemary Hornak，麦克凯德利学院的 Murella Bossee，弗吉尼亚州卫斯理学院的 Neil Ramsey，安德鲁斯大学的 Sharon Gillespie。

哈考特大学出版社及出版人员对该书的编辑、设计给我提供了很有用的指导和支持。在此深表感谢。尤其要感谢的是我的主编 Carol Wada，感谢他帮助我提炼和综合了评论家的反馈。David Day 为本书做了精美的设计，Andrea Archer 在创作和印刷原文时做出了巨大的贡献。

我的两个女儿，Kimberly 和 Kristin，在我 20 多年前写我的第一本关于压力方面的书时才十几岁，她们最先见证了我自己工作和生活中这些观点的演变和发展。这些年来，她们参与了我个人对平衡的生

活方式的追求，我感谢她们的帮助。我特别的朋友 Clinton，我从他仔细的观察中学到了很多令人惊异的有效的压力管理的实践范例，并且他在我写这本书的时候一直陪伴我左右，也应该感谢他。

最后，我的妻子 Teresa Kludt 是我最好的朋友和“白浪泛舟”^①的伙伴，是这一课题中想法、关心、活力以及幽默的源泉。当我连日在电脑旁工作时，她一直很耐心。她还帮助我在写作中避免了使用有性别歧视的语言，在所有人当中，她是最值得感谢的。谨以此书献给她。

① “白浪泛舟”（white-water kayaking），这里是指作者和他的妻子一起划独木舟的活动。——译者注

Stress Management for Wellness, 4th edition

Walt Schafer

Copyright © 2000 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有，盗印必究。

China Renmin University Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国人民大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾）销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

5 Shenton Way, #01-01 UIC Building, Singapore 068808

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2004-1376

目 录

序 言 / 1

第一部分 压力与健康：概要

- 第 1 章 压力体验：神话与现实 / 3**
- 压力的本质 / 4
 - 压力的社会背景 / 11
 - 走出关于压力的认识误区 / 14
 - 一种高效整合的压力管理方式 / 15
- 第 2 章 顺利度过大学生活的压力考验 / 21**
- 大学生活的挑战与机遇 / 22
 - 应对大学生活的压力源 / 23
 - 生活脚本，自我同一性和职业选择 / 35
 - 预测大学毕业后的挑战 / 36
 - 大学生活的应对与成就 / 38
- 第 3 章 健康的完美状态 / 43**
- 恶化与健康 / 44
 - 健康是什么？ / 44
 - 健康的生活方式 / 47
 - 活力：健康的重要元素 / 49
 - 健康对个体的益处 / 56

第二部分 压力的更多方面

- 第 4 章 压力与放松的动力学 / 61**
- 心理、生理和行为的交互作用 / 62
 - 应激反应：心理—生理—行为的视角 / 65
 - 放松反应和体内平衡 / 77

第5章**压力体验的变化方式 / 82**

- 负荷过重或过轻产生的压力体验 / 83
- 预期的、现有的和残留的压力体验 / 84
- 压力地带 / 88
- 常见的八种压力困境 / 90
- 面对压力的六种方式 / 92

第6章**不良压力的症状——早期预警信号 / 96**

- 警惕：过分关注不良压力的症状 / 97
- 不良压力的情绪症状 / 97
- 不良压力的认知症状 / 104
- 不良压力的行为症状 / 104
- 不良压力的生理症状 / 105

第7章**不良压力的相关疾病 / 109**

- 美国人的死因 / 110
- 压力、健康以及卫生保健改革 / 112
- 与压力有关的障碍 / 113

第三部分 不良压力的倾向及影响**第8章****不良压力倾向的人格模式：A型行为和敌意心态 / 137**

- 不良压力的倾向与影响 / 138
- A型人格 / 139
- 改善A型行为的技巧 / 150
- 敌意心态 / 151

第9章**不良压力倾向的其他人格模式 / 157**

- 完美主义 / 158
- 拖沓 / 161
- E型女性 / 162
- 担忧者 / 164
- 习得性无助和习得性悲观主义 / 165
- 成瘾倾向模式 / 168
- 相互依赖模式 / 170
- 压力寻求模式：不良压力倾向的人格模式的主要特点 / 173

第10章**免受不良压力的人格模式 / 177**

- B型人格 / 178
- 信任心态 / 181

习得性乐观主义 / 182

坚韧性 / 184

一致感 / 186

幸存者人格模式 / 187

C型人格 / 190

自尊 / 191

自我实现的个体 / 192

第 11 章

引发和预防不良压力的社会因素 / **196**

引发个人不良压力的社会因素 / 197

有助于预防个人不良压力的社会因素 / 218

第四部分 管理压力：策略和方法

第 12 章

应对方式 / **229**

理解应对的过程 / 230

应对方式的选择 / 233

消除对压力的不适应反应 / 237

增强对压力的适应反应 / 245

压力下的成长 / 248

第 13 章

健康缓冲器 / **256**

有氧锻炼 / 257

营养 / 267

睡眠 / 277

健康的娱乐 / 279

第 14 章

自我对话、信念和意义 / **286**

自我对话和压力 / 287

将自我对话转变为积极的力量 / 292

重组信念 / 297

管理愤怒 / 300

意义和目的：健康的心灵维度 / 302

第 15 章

身心平静的松弛疗法 / **308**

松弛疗法：不良压力的解毒剂 / 309

松弛疗法的具体技术 / 311

将放松作为你生活的一部分 / 324

第16章 管理时间：节奏和平衡 / 329

时间、压力、健康：一个普遍性的挑战 / 330

管理时间：准则与技术 / 335

第17章 社会支持：给予和获取 / 346

社会关系：一种抵制压力的资源 / 347

社会支持与幸福感间的关系 / 350

构建与利用社会支持 / 351

第18章 个人健康与社会责任 / 367

建设性失调 / 368

利他性利己主义和利己性利他主义 / 369

救助与健康 / 371

英雄主义和社会责任 / 373

展望 / 377

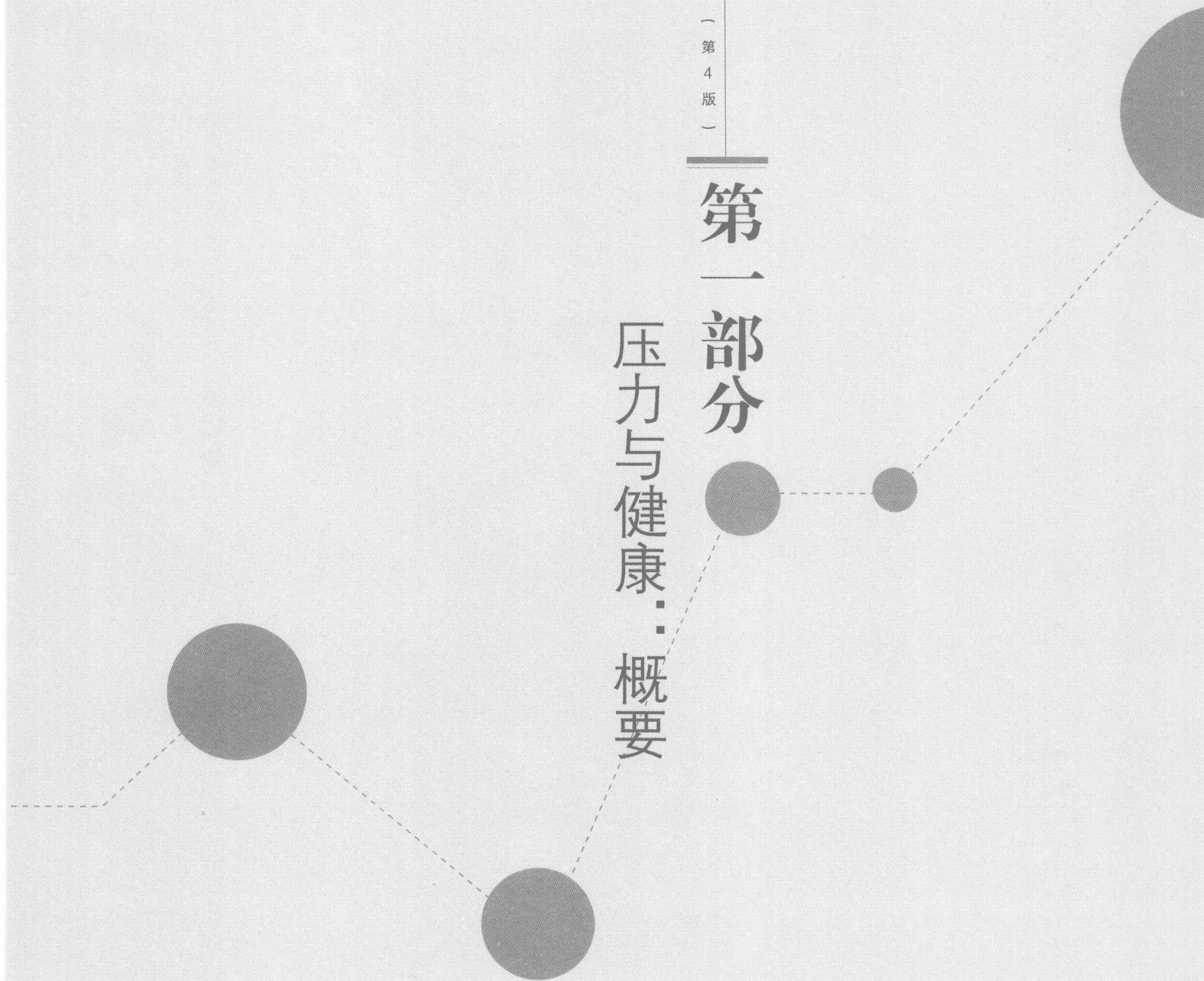
词汇表 / 384

译后记 / 406

压力管理心理学（第4版）

第一部分

压力与健康：概要



第1章

压力体验：神话与现实

鸟儿尚且能在暴风雨后歌唱，为什么我们人类不能呢？

3

——Rose Fitzgerald Kennedy

压力的本质

压力源和不良压力源

压力的定义

压力的三种类型

中性压力

不良压力

不良压力的症状/与压力有关的障

碍/不良压力的危害/不良压力与

失调

积极压力

积极压力的例子/突破极限，实现
个体成长

压力的社会背景

走出关于压力的认识误区

一种高效整合的压力管理方式

高效的压力管理者是如何做的？

压力管理的假设

压力管理的目的



压力的本质

Brian: 压力的个案研究

Brian 的紧张在不断加剧,这在他自身及其与家人和同事的关系上表现得越来越明显。他的手在不停地颤抖,胃部绞痛,双肩紧缩并且后背疼痛,这样的病痛每天都在折磨他。他觉得自己容易发火和焦虑,并且每次很长时间都不能从这种沮丧的情绪中摆脱出来。

他与人沟通也逐渐变得更加困难,思维也更加模糊,并且讲话也时常不连贯。当营业总额下降时,他感到很窝火,呵斥秘书,接着把怒气撒在同事身上。中午吃工作餐时,他经常借助一两杯烈酒来减轻压力。他的妻子和孩子们也成为他坏脾气和烦躁情绪发泄的对象。

Brian 明白,工作压力是不可避免的。过去,他甚至发现在难以应付的会议和演讲开始之前,适度的紧张是有益的。然而,现在的他失去了对持续压力的掌控,必须立即做出一些改变才行。他的身体已经表现出崩溃的迹象,工作缺乏效率,与商业伙伴的关系受到威胁,家庭成员也逐渐远离他。最后,他选择用酒精来麻醉自我。

经过了一系列压力管理的咨询,Brian 决定采取积极的措施。

在接下来的几个月中,他开始执行每天跑步和深度放松的计划。他改善了自己的饮食,学会了新的心理和身体上的放松技巧(即时降压法),借此可降低具有破坏性的压力的发生频率。他学会了如何与同事们打交道,并掌握了新的管理下属的技巧。他决定,至少在明年,彻底摆脱对酒精的依赖。最后,他认识到,适度的压力是生活的一部分,它们有时甚至会转变成一种积极的动力。

采取了这些步骤后,Brian 的生活质量得到了明显改善。他的精力水平、自我感觉、工作效能都得到了提高,工作中的人际关系变得和谐起来,家庭关系也日渐改善。同以往的过激反应相比,最大的改进体现在,当面对充满压力的事情时,他能保持一颗平常心。对于他和他周围的人而言,这些进步和以前他的抑郁症状一样,表现得非常明显。

这次经历使 Brian 明白了很多道理。借此也可引出一些与压力相关的重要概念,其中每个概念都是对压力体验的真正理解的构成要素——包括压力的积极方面和消极方面。

Brian 在情绪和生理上的症状,清楚地表明了

他背负着太多压力。为了更好地控制自己的压力,他不得不在这方面学习更多的知识。理解一些关键术语是第一步,首先让我们从压力源(stressor)和不良压力源(distressor)开始。

压力源和不良压力源

如同你我一样,Brian 发现他的生活就是对刺激、压力和变化不断做出反应,永不停息的过程。同 Brian 一样,你不可能生活在真空之中。相反,你是一个“开放的系统”,不断地与外界环境交换能量、信息和感知。同时,你也会对自己提出要求。因此,你总是需要应对压力源——需要你在

心理上、生理上或两方面同时有所付出。

从这一角度来看,压力源是一直存在的。适应是个持续的过程。在大多数情况下,你对于这些需求的反应是驾轻就熟的。换句话说,压力源是没有负面影响的生活事实。但身心调整可能会让你付出身心俱疲的代价,经常会导致身体不适