

Comprehensive Stress Management, 12e

Mc
Graw
Hill
Education

HZ BOOKS
华章心理

最受美国大学生欢迎的压力管理课
最全面的压力管理策略与方法
内附大量测验评估

化解压力的艺术

(原书第12版)

[美] 杰拉尔德 S. 格林伯格 著
(Jerrold S. Greenberg)
张璇 译

在一个压力不断增加的世界中，学会化解压力



机械工业出版社
China Machine Press

014708717

B842.6-49
159

Comprehensive Stress Management, 12e

化解压力的艺术

(原书第12版)

[美] 杰拉尔德 S. 格林伯格 著
(Jerrold S. Greenberg)
张璇 译



B842.6-49
159



北航

C1695297



机械工业出版社
China Machine Press

717807410

图书在版编目 (CIP) 数据

化解压力的艺术 (原书第 12 版)/(美) 格林伯格 (Greenberg, J. S.) 著; 张璇译. —北京: 机械工业出版社, 2014.1

书名原文: Comprehensive Stress Management

ISBN 978-7-111-45151-8

I. 化… II. ①格… ②张… III. 心理压力—心理调节—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302069 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2012-7784

Jerrold S. Greenberg. Comprehensive Stress Management, 12th Edition.

ISBN 978-0-07-338091-9

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education.

This authorized Chinese adaptation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2014 by The McGraw-Hill Asia Holdings (Singapore) PTE.LTD and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字改编版由机械工业出版社和麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司合作出版。

版权 © 2014 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权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地区)销售。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 戚妍 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm • 25 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-45151-8

定 价: 55.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

Comprehensive
Stress
Management

译者序

翻译此书时，我正处于每天学习和工作 15 个小时的阶段。“加油、加油、加油”的自我暗示成了每天的必修课。渐渐地，我感到学习和工作力不从心。而且，身体状况每况愈下，失眠、胸闷、气喘等伴随着我，最严重的一次症状是只要吃东西就呕吐。我深知我需要改变。

在一个经济、技术高速发展的世界，人们每天都要处理大量的工作、信息；要面对大量的生活改变；要接触大量的人群，特别是陌生人……人们没有足够的经历和能力去适应生活中的这些情境，因此就会产生压力。一部分学习过压力管理的人知道如何去管理生活中的压力，而另一部分人则机械地在压力状态下奋力前行，这不仅会降低生活质量，还会损害身体健康。

格林伯格的《化解压力的艺术》一书给所有处于高水平压力状况下的人带来了曙光。该书围绕生活中的各种情境，以个体的角度撰写，包括大量的科学和统计信息以及趣闻轶事，将理论性、趣味性、生活性相结合，为我们描述了一个清晰的全面压力管理轮廓。

格林伯格在书中频繁地提到“改变会带来压力，不论是积极的改变，还是消极的改变”。因此，我们在生活中应尽量避免大的改变。当然，这并不意味着我们就不求上进，不去追求我们的目标，而是要在最佳的压力范围内去面对生活中的一切。同时，他还经常提到“我们可以选择不处于压力状态下……管理压力实

际上就是练习控制”。本书中介绍的各种放松以及干预技术，都是很好地控制压力和紧张的方法，同时也是很好地化解压力产物的方法，从而促进身体健康。

格林伯格是一名严谨而热心的心理学家，从本书的写作风格以及行文方式就能看出来。翻译本书给了我很大的帮助，相信你们读完此书也会有同样的感受。由于语言水平有限，译文可能会有错误和疏漏的地方，望读者批评指正。

张璇

2013年5月25日于吉林大学

Comprehensive
Stress
Management

前言

本书是由两个方面的需要发展而来的。第一个方面的需要涉及我的学生、同事、朋友、亲戚的经历。当我听他们的故事时，我感觉他们似乎是在哭诉、求助，希望能够处理生活中的压力。通过更进一步的观察我发现，我不能听到的唯一哭诉是我自己的，我也需要帮助，以管理压力。

第二个方面的需要与这个主题的特征有关。我认为它们要么内容丰富，要么十分有趣，但很少有两者兼顾的。此外，我不认为压力管理是一个像我预想的那样复杂的主题。我认为，关于这个主题的书只探索了压力管理的一部分，但忽略了一些重要的部分。我之所以将本书取名为《化解压力的艺术》（*Comprehensive Stress Management*），一方面是为了解决这个主题的复杂性，另一方面是对承受着高水平压力的大学生的需要做出回应。

因此，相比于大多数关于压力的书籍，本书主要以更加个人的、非正式的方式撰写。它围绕着生活中的情境，当它们被感知为有压力时，会导致情绪和生理的唤起，这就是我们所知的压力。本书还包括大量的科学和统计信息，以及大量的趣闻、幽默以及个人经历，将压力内容融入生活中。此外，本书也提供了大量的自我评估方法，使得该内容对每个学生都具有个体意义。

在一个压力不断增加的世界中管理压力

《化解压力的艺术》这本书使读者能够：

学习压力是什么——情绪上的和生理上的——以及它如何影响健康。

- 有三章的内容介绍了压力科学，涵盖的内容从压力中大脑的作用到压力对身体的影响。
- 新的或拓展的主题包括弹性、乐观主义、幽默、宽恕、精神性、焦虑、做预算、校园中的安全、肥胖与压力之间的关系等。

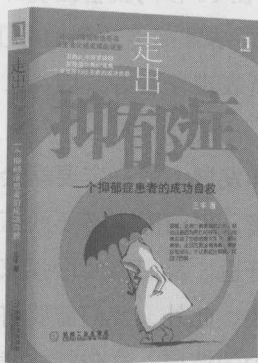
评估他们目前的压力水平，发展一个压力轮廓，以识别他们个人压力的诱因和压力源。

- 每章中的测验评估能帮助他们识别态度、行为、处理技巧以及提高的目标。

应用他们学习到的知识到他们自身的生活中，运用这些工具和活动，成为管理自身压力的积极参与者。

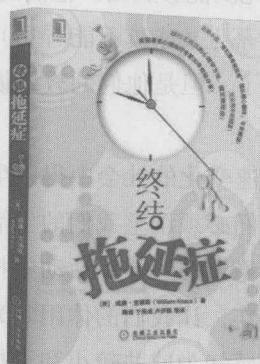
- 关于压力和大学生的章节能够帮助学生识别和理解他们当前特殊生活阶段中的压力源。
- 关于压力管理和放松技术的细节描述提供了许多用以探索和尝试的不同方法，包括瑜伽呼吸技术、冥想、渐进式放松法、意象、行为和焦虑管理技术等。

推荐阅读



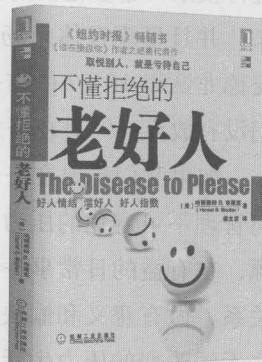
走出抑郁症

作者：王宇 ISBN: 978-7-111-38983-5 定价：32.00元



终结拖延症

作者：威廉·克瑞斯 ISBN: 978-7-111-35692-9 定价：36.00元



不懂拒绝的老好人

作者：哈丽雅特·布莱克 ISBN: 978-7-111-35108-5 定价：35.00元

FBI大师教你洞察人心

作者：大卫·J·李柏曼 ISBN: 978-7-111-37779-5 定价：32.00元



人心操控术：13天情感吸血鬼秘密修炼日记

作者：阿尔伯特·J·伯恩斯坦 ISBN: 978-7-111-37639-2 定价：35.00元

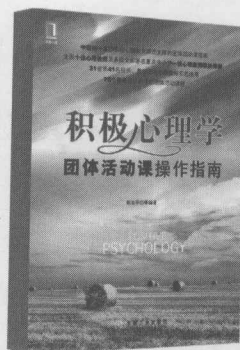
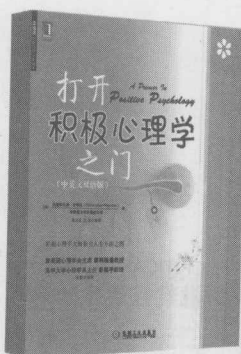
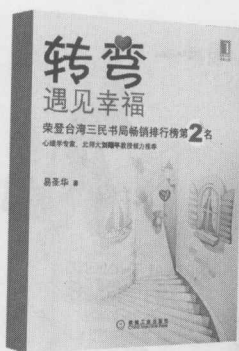
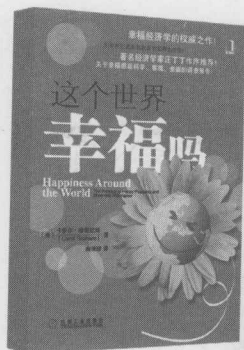


盗甲骑士：为自己出征

作者：罗伯特·费希尔 ISBN: 978-7-111-27917-4 定价：25.00元



推荐阅读



幸福超越完美

作者：(以) 泰勒·本·沙哈尔 ISBN: 978-7-111-33863 定价: 39.00元

哈佛大学排名第一的“幸福课”听课人数超过曼昆的王牌课程《经济学原理》!

幸福达人养成计划

作者：郝宁 ISBN: 978-7-111-32944 定价: 28.00元

这是一本简单易懂的心理学书，介绍了积极心理学的理论精髓，并应用于日常生活。

打开积极心理学之门

作者：克里斯托弗·彼得森 ISBN: 978-7-111-31422 定价: 65.00元

作者为我们打开积极心理学之门，指引我们如何发挥自身优势，享受健康快乐的人生。

这个世界幸福吗

作者：(美) 卡罗尔·格雷厄姆 ISBN: 978-7-111-36251 定价: 36.00元

幸福经济学的权威之作! 荣膺两位诺贝尔经济学奖得主盛赞! 著名经济学家汪丁丁作序推荐!

转弯遇见幸福

作者：易圣华 ISBN: 978-7-111-27855 定价: 25.00元

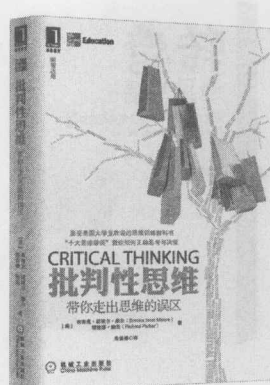
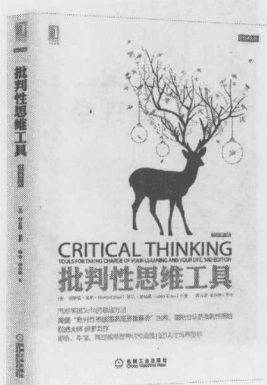
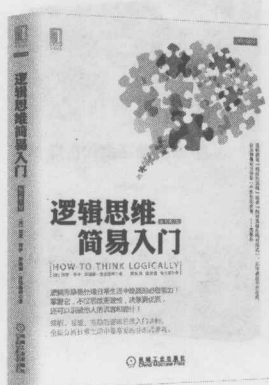
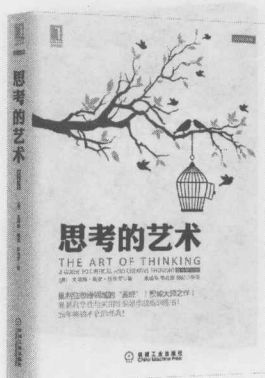
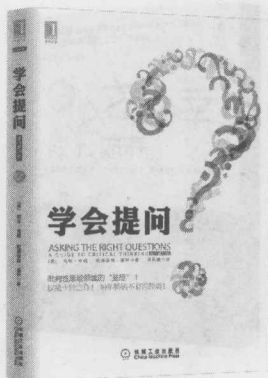
只要你愿意，幸福人人均可获得。除了我们自己，没有人会阻碍我们去寻找幸福!

积极心理学团体活动课操作指南

作者：阳志平 ISBN: 978-7-111-29143 定价: 50.00元

以积极心理学作为理论体系支撑，结合团体心理活动课的实践经验，设计了75个最新实践活动，轻松指导学校心理健康教育课程。

推荐阅读



学会提问 (原书第10版)

作者: 尼尔·布朗 ISBN: 978-7-111-40659-4 定价: 35.00元

思考的艺术 (原书第10版)

作者: 文森特·赖安·拉吉罗 ISBN: 978-7-111-40531-3 定价: 39.00元

专注力: 化繁为简的惊人力量 (原书第2版)

作者: 于尔根·沃尔夫 ISBN: 978-7-111-42041-5 定价: 35.00元

逻辑思维简易入门 (原书第2版)

作者: 加里·西伊 ISBN: 978-7-111-42745-2 定价: 39.00元

批判性思维工具 (原书第3版)

作者: 理查德·保罗 ISBN: 978-7-111-42235-8 定价: 49.00元

批判性思维

作者: 布鲁克·诺埃尔·摩尔 ISBN: 978-7-111-36541-9 定价: 48.00元



北航

C1695297

Comprehensive
Stress
Management

目录

译者序

前言

第一部分 认识压力

第1章 什么是压力 / 2

先驱 / 3

压力理论 / 7

压力源 / 8

压力反应 / 11

压力的定义 / 13

压力管理的目标 / 15

第2章 身体对压力的反应 / 17

大脑 / 17

内分泌系统 / 18

自主神经系统 / 19

循环系统 / 20

消化系统 / 20

肌肉 / 20

皮肤 / 21

症状、压力和你 / 21

第3章 压力与疾病 / 24

过度反应人群 / 24

心身疾病 / 25

压力与免疫系统 / 25

压力与血清胆固醇 / 26

具体疾病 / 26

创伤后应激障碍 / 33

压力与其他疾病 / 34

第二部分 应对压力：在产生压力的每一阶段实施干预

第4章 四阶段压力模型 / 38

对压力源的应对 / 39

压力模型 / 40

设置路障 / 42

全面压力管理 / 43

良性压力及其模型 / 44

控制 / 45

做出承诺 / 48

第5章 阶段一：个人生活情境干预 / 50

消除不必要的压力源 / 51

营养与压力 / 53

噪声与压力 / 59

生活事件与压力 / 62

日常困难与慢性压力 / 63

成功分析 / 64

第6章 阶段一：人际关系情境干预 / 74

维护自己的观点 / 74

冲突解决 / 79

沟通 / 82

时间管理 / 85

社会支持网络 / 89

第7章 阶段二：心理感知调节 / 100

选择性感知 / 101

停下来闻一闻玫瑰的芳香 / 103

态度与选择性感知 / 104

心怀感激 / 105

幽默与压力 / 106

A型行为模式 / 108

自尊 / 113

控制点 / 115

焦虑管理 / 117

弹性 / 126

坚韧性 / 127

第8章 阶段二：精神安慰调节 / 145

精神健康 / 146

精神如何影响健康 / 147

宽恕与健康 / 150

志愿服务是一项精神上的、健康的活动 / 152

生活的意义 / 154

第9章 阶段三：冥想放松法 / 158

何谓冥想 / 159

冥想的种类 / 160

冥想的好处 / 161

如何冥想 / 164

其他冥想类型 / 167

给冥想提供时间 / 167

第10章 阶段三：自生训练、意象与渐进式放松法 / 170

什么是自生训练 / 170

自生训练的好处 / 171

怎样进行自生训练 / 173

自生训练体验 / 176

意象 / 178

渐进式放松法 / 181

第11章 阶段三：其他放松技术 / 198

生物反馈技术 / 198

腹式呼吸 / 203

身体扫描 / 205

按摩和指压按摩 / 205

瑜伽与伸展 / 206

重复祈祷 / 209

静息反射 / 209

快速平静的步骤 / 210

专注 / 210

音乐与放松 / 212

太极 / 213

宠物与压力 / 214

第 12 章 阶段四：生理唤起干预 / 218

锻炼与健康 / 219

健康的锻炼方式 / 226

锻炼的原则 / 227

评估你的心肺健康 / 228

开始一个锻炼项目 / 229

选择一个锻炼项目 / 233

锻炼与老年人 / 239

开始锻炼吧 / 240

第 13 章 阶段四：行为改变干预 / 244

健康行为与生活方式行为 / 244

健康行为评估 / 245

可选择的生活方式行为 / 245

行动的障碍 / 245

控制点 / 246

减少压力行为的方法 / 246

行为改变技术的应用 / 252

行为改变理论与压力 / 253

第三部分 典型情境下的压力调节

第 14 章 职业压力 / 268

什么是职业压力 / 268

职业压力循环 / 271

为什么关注职业压力 / 272

性别与职业压力 / 276

疾病与职业压力 / 276

职业压力源 / 278

工作狂 / 282

职业倦怠 / 284

女性与外出工作 / 286

在家工作 / 292

干预 / 294

管理职业压力 / 296

第 15 章 家庭压力 / 302

家庭 / 303

婚姻及其他家庭形式 / 305

家庭压力源 / 307

家庭压力模型 / 315

干预 / 316

第 16 章 特殊人群面临的压力 / 326

多样性人口 / 327

少数人种的积极方面 / 327

少数人种的健康状况 / 331

少数人种的贫穷与教育水平 / 335

家庭生活 / 336

年龄与身体残疾 / 338

第 17 章 大学生面临的压力 / 340

年轻大学生 / 342

大龄大学生 / 348

干预 / 351

第 18 章 老年人面临的压力 / 360

老年人如何影响我们 / 361

老年人：总体介绍 / 362

对晚年生活的适应 / 363

锻炼与老年人 / 366

退休 / 366

给予照顾 / 369

死亡与濒临死亡 / 371

悲伤 / 374

干预 / 375

后记 / 382