

## 第一章

---

压力究竟  
是什么？

## 即时压力管理

压力是公认的杀手和职业病的主要诱因，公司对压力使工作效率降低而忧心忡忡，人们发觉压力扼杀了他们的健康与快乐。但压力却是一个复杂的现象，不能简单地以黑白或好坏来评判。我们都需要一定程度的压力来驱动我们前进。完全缺乏压力或是经受过度的压力对你都没有益处。

理想的情况是能够熟知你对压力的反应，并拥有一套消除压力的技巧和防御压力的盔甲，以便能够在压力过大时能够派上用场。即时压力这一主题极为形象，因为遭受压力之通常意味着压力现时存在。用一种渐进的方式管理压力，以帮助修正你对生活的态度，而不致过于单调乏味，这种能力非常吸引人，但在一些情况下，压力管理也会使人联想到另类生活方式或是一些不切实际的概念而惨遭曲解，通过将压力管理变为像速溶食品之类的东西，我希望压力管理能成为一些坦率有效的建议。

与本系列中的其它书籍一样，即时压力管理由大约 70 个练习组成，它们中绝大多数只需花费 5 到 20 分钟，可以用来控制压力。有一小部分练习帮助你评估自己受到了多大的压力以及压力从何而来。每个练习后均有一个用五角星表示的评级系统，用来标记练习在某一特定方面的有效性。如评估在生理控制、心理或精神控制、防御性和趣味性方面的运用效力。

## 什么是压力？

压力的麻烦之处在于它不是一个对或错的问题，我们总是条件反射般的认为压力总带来负面影响，因为不少箴言支持了这一观点，如“压力致命”等。但你不能仅仅依靠箴言来指导生活，更何况是在你不愿意的情况下还死守某一箴言。压力源自人类欲望与需求带来的影响，这种源头可能是外生的也可能是内生的。需求也可能是积极的或消极的，但可以说没有压力就没有生命。

从生理层面上解释，我们就会对压力究竟是什么有一个良好的理解。当大脑觉察到需求时，为努力满足这种需求，大脑向体内各腺体发出信号，以释放各类荷尔蒙，这些荷尔蒙有如活动催化剂一般，如肾上腺素，降肾上腺素皮脂醇等，使身体为行动做好准备，于是我们肌肉紧张，心跳加快，血液从“低需要区域”如消化区和皮肤区集中流向此时最需要血液的部位。所有这些生理设计都为你对外部激发物做到适当反应提供能量：即为了生存，要么战斗、要么逃跑。大脑的活动压力始终是一种生理的平衡关系。对大脑的活动有一个基本的了解将有助于理解压力本身。心理学家将大脑的活动分为四个不同的类别。这四个类别分别用四个连续的希腊字母来表示，即  $\Delta$ （每秒 0—3 次活动）， $\theta$ （每秒 3—7 次活动）， $\alpha$ （每秒 7—14 次活动）， $\beta$ （每秒 14—28 次活动）。

在  $\Delta$  状态下大脑几乎不活动，此时你处于深睡眠状态，

身体此时似乎在经历生理修复活动。 $\theta$  状态伴随着做梦的必要条件之一——眼部的快速运动，这种状态被认为大脑在重新组织信息以使之更有用。 $\alpha$  状态注意力不集中，此时你正在做白日梦或是任你的思绪漫游， $\alpha$  状态是一个活跃的创造性状态，与之相反  $\beta$  状态则是注意力集中，此时你正着手做某事，正依计划行事。对压力而言，上述一切之所以重要是因为，压力就是因一个渴望的行为而处于高亢的心理状态。在极端情况下，当大脑活动变得越来越快，最终可能会陷入一片混乱，此时你就无法做出决定或解决问题。

令人难堪的事实是，我们太易于进入较高的心理状态而难于调整到较低的状态。因此，我们需要一些舒缓压力的技巧，以便帮助我们用一种节制的方法来调低我们的心理状态。

我们需要压力，压力有着重要功效。在很多情况下，它为生存提供真正的帮助——逃离失火的建筑或是躲避攻击。通常压力是促使我们前进的驱动器。你可能是一个运动员或是演员，一个正在作商业活动的经理或是一个消防员，不管是什么角色，正是压力使一切变得如此不同。每个走上表演台的人都熟悉那种从胃部深处传来的感觉，似乎在问：“我究竟为什么在这里？”但如果没有压力的话，也就不会有让生活变得有意义的丰厚的回报。积极的压力是驱动我们超越平凡的燃油，正是这个“被驱动”的概念暗示着某种压力的存在。如果没有压力的话，生命将会降至与那些食物充裕的草食动物所体验着的生命水平，没有更多的需求，没有忧虑，也没有兴趣，几乎失缺了生命的绝大部分。

## 过度压力

如果事情是那么简单的话，压力管理的阐述应全是有关如何获得更多压力，但为此我们要付出代价，这意味着我们中绝大多数承受着太多压力而并非压力过少。有两个成因，一是附加的复杂性和生命的步伐。我们机体在设计上将压力视为一种特定情况，但这种特定情况太多的话就会变为寻常的定式。另一个问题是压力本身的性质，有时我们受到肾上腺素或荷尔蒙的冲击，但如果次数太多的话，我们的身体不再为这种改变做出任何反应，后果是我们既不战斗也不逃跑，而是坐下来接受之。

一次性的压力例证并不会引发太多问题，但对压力不作出生理反应，且经常甚至一直暴露于压力之下，两者加在一起会造成真正的伤害。若某人长期处于压力边缘，他就容易被一些琐碎小事推入过度反应的陷阱——“公路暴怒现象”就是一经典例证。我们的机体全然不是为经受长时间的高度压力而设计。因此，如果没有一个发泄口的话，其结果可能是增大罹患心脏病或其它病症的风险。

压力的这种有害影响因人而异，我们中间有一些人以松弛悠闲的态度对待生活；而另一些人却因一小点刺激而暴跳如雷。与这种对压力的内在倾向一样，我们在生活中所处的位置也会我们对压力的反应造成很大的影响。一项对政府公务员的调查显示，压力水平与自主性程度之间存在很强的相关关系。政府高级官员在其每天从事的工作中享有很大的

自主权，他们与每天从事的既定程序工作的清洁工或其他工作人员相比，其患压力引致疾病的比率就比较低。

## 对压力做点什么？

就压力而言，我们能不能真正做点什么帮助解决压力问题呢？这个问题就像死亡问题一样，我们最好接受之，因为死亡是确定的。你能够在多大程度上改变你的个性以减少你对压力的不良反应？这种改变受到的限制可能很大，你仍大有可为，例如研究表明压力与自主性程度相关联，这一相关关系同样适用于态度与压力。如果你抱有积极态度，由于得到控制的帮助，你就不易对压力做出负面反应，但若你持消极态度，老是吹毛求疵或不满现状，你就容易被压力压坏。

你必须牢记在心的是，压力管理的目的不是要将压力完全消除。积极的压力在你需要锐气时会赐予你锋芒，而那正是你一直希冀的，需要控制的是负面消极的压力，这一点可以通过很多方法来实现。你可以采取防御战术，拒压力于千里之外。你可以用物理方法对抗压力的影响，如采用运动或服药的方式来抗击压力的袭击。或者你可以通过诉诸于情绪的解脱或精神上舒缓，从而给内心世界带来宁静，这样你就不太可能对压力作出不良反应。

本书不可能提供所有有关压力问题的答案。在有些情况下，有必要通过获得专业帮助，或是求助他人的方式来对付你的压力问题，但《即时压力管理》能为你提供一套适用于大多数情况下的反压力工具。

## 第二章

---

# 2 压力分类

---

## 压力从何而来？

当我们试图驾驭压力时，了解压力从何而来会很有帮助。对任何不同的人而言，都有一系列造成压力的原因，其中一些非常个人化，而另一些却较为大众化。如果你细细回想典型的一天，你就会找出一组常见的压力诱因来。

一阵刺耳的闹钟铃声将你从睡梦中吵醒。

你因昨晚熬夜而疲惫不堪。

你为今天下午的升职谈话而心神不定。

你急于上班时你的孩子却偏偏需要照料。

你上班迟到了，严重的交通堵塞让你迟到而无可救药。

可恶的驾车者插队让你不得不放慢车速。

电脑又一次不能正常运行。

几部电话纷至沓来让你陷入不知所措的境地……诸如此类。

## 你陷入压力的十面埋伏中

压力从四方八方侵袭你，甚至还会从内部袭击你。《即时压力管理》中的练习将为你提供一些工具，以便你对付内生或外部施加的压力，同时本书还关注一些引致压力的共性问题。总体上看，练习重视那些微小但经常引致压力的诱



因，这些诱因常常为我们所忽视而会造成危害。我们每个人都会意识到因为家庭搬迁或家庭成员的死亡所带来的压力影响。但我们更需要加倍注重那些不断啮食我们精神健康的小小压力。

## 内生压力

把一切过错归咎于压力是个很轻松的办法，如果在我们做事时它们别来烦我们的话，一切都会运行得很好。但不幸的是这并不是真的，相当部分的负面压力源自我们内心深处，这在很简单的实际操作层面就会发生。你對自己时间的控制能力大小也会对时间管理产生重大影响。时间管理貌似单调机构，但若能很好地组织时间以便为自己真正想做的事留出一定空间，这将对驾驭压力做出巨大贡献。

同样重要的是各种情绪的交织混和与发作可使我们中任何一位智乱神迷。因为我们的情绪往往不受理智的摆布，它们可能是引致压力的主要原因。你的感觉可能在你摆脱压力最初诱因后仍长时间使你处于紧张状态。你可能因少量的外部压力刺激开始——如你的孩子很淘气，你因此勃然大怒并打了他一耳光。但由此因负疚感和对自己缺乏控制力的沮丧而产生的压力将远远超过起初的诱因压力。

在我们的现实世界中，一本操作性质的书籍若在精神、宗教领域驻足太多似乎会让人感到奇怪。但当压力源自内部之时，精神因素不容忽视。几乎每个人都有那种希冀更多的感觉，那么希冀与平日有所不同的感觉，在生活中缺乏精神

上的满足感与宁静是主要的压力来源。这种原始潜在的欲望与需求反应在各大宗教所阐述的问题之中——如“生命有什么意义？”“如何使生命更有意义？”难道人们只是活着然后死去？”命运的无常和不可测以及现实中时常接触到的死亡，使我们产生内在压力与紧张，除物理方法外，人们发现精神宗教源泉对各种压力有防御和舒缓的作用。

## 外部压力

尽管内生压力很重要，我们却不能忽视外部压力，它们无时不在，有一些是一次性的巨大震惊，如丧失亲人，搬家，离婚，甚至将要出去度假也会引致压力。另一些压力虽小却经常烦扰我们，如在拥挤的道路上驾车或是在工作上经常发生争执。正如我们所了解到的那样，无论遇上什么样的压力，我们的身体都会报以好像我们真的处于危险时所做出的反应，最终以过度的荷尔蒙反应而告终。这就意味着那些微小而经常发生的压力的危害往往大于那些一次性大事件带来的压力。当然你必须充分意识到一年经历几件重大事件所带来的压力的危险性，在第四章中我们将探讨并评估你经受压力水平高低的各种方法。

## 我为什么会这样？

压力并不是以同一种方式影响每个人。精神上或心理上的一系列因素将决定每个人如何对压力做出反应。我们中间有的人生来性子就急躁，而另一些人天生性格就比较冷静。我们中间一些人自主独立且善于控制自己，因而更能够经历压力的冲刷。甚至我们的健康状态也会改变我们对付压力的能力。

这并不意味着我们对压力无能为力，我们也许不能改变或者不愿意改变自身的个性，但即使你天生就容易对压力作出不良反映或是自寻麻烦，我们仍能够做大量有所帮助的事。这正是本书的宗旨，在压力管理的帮助下，改善你天生对压力的控制水平。

## 医疗资料

在试图对压力进行管理时应小心行事，一些明显的压力征兆由一些需要医治的因素引致。如果你感到眩目、胸部疼痛、心悸或是头晕的话，仅是想到自己压力过大并试图减轻压力是不够的，这些症状完全有可能是因患心脏病引发的，此时一定要向你的医生咨询而非假设这只不过是因压力引致。

同样，失眠、头痛或胃部不适，都是潜在的压力诱发因素，它们从生理上引发压力因而需要得到医疗——所以不要做假设或推测，请医生给你做检查。最后不要认为沮丧或忧郁一定是由压力引致。沮丧有两种，由外界因素引发的外生性沮丧，以及由内在因素引发的内生性沮丧。内生性沮丧与你受到的压力没有丝毫联系，因而也就不适用于压力管理。这种沮丧并不意味着你有心理疾病——这只是一种被人们认可的心理状态，需要再次提醒的是，如果你正在遭受沮丧之苦或为其后果（如忧伤、悲痛、疲惫、失眠、食欲不振、注意力分散、精力不集中）所折磨时，别作主观猜想，赶快去看医生。

## 第三章



## 控制和放松

至此我们对压力的画像令人相当不愉快，同时我们却需要一些压力因素来增添生活的趣味并保持事事运转自如，但遗憾的是我们所经受的压力水平远远超过这一需求，且通常这一压力水平的破坏性大于其建设性。我们需要一些机制来控制压力并缓解其可能带来的危害。大体说来我们控制自身对压力的反应方式分为三类：生理的，情感的和精神上的方法。同时，我们也可以建立针对压力的防护屏障，阻隔压力于防线之外。

### 生理控制

紧张状态是压力引致的身心反应，因而适用于生理控制，在极端情况下需要使用药物来控制，但更多情况是如何给予机体对付压力的自然防卫能力自由发挥，以便当压力出现时能够有一个自然的生理宣泄口。

人类还从未经历过如此缺乏运动的生活，大量的工作都是坐在椅子上完成的，不管你是坐在电脑显示器还是坐在汽车驾椅上。电视机确使我们的娱乐生活也同样是低能耗的。我们不再像以往一样频频走动。最近的研究报告显示，女性有患因运动过少引发的疾病，但目前已赶上了男性在这方面

的患病率。有能力对付压力的关键因素在于你能改善自身的生理状况，通常这种改善包括像良好睡眠与饮食和更多运动这一类基本因素，本书不是一本健康手册，但我们将从压力管理的特殊视角出发，找寻达到此目的的方法——如：找出不致让你讨厌的运动方法。

除了这些基本的健康改善外，还有不少对压力的生理控制法。很多人发现按摩就特别有效。芳香疗法的效用虽未被完全证实，但有足够多的人真的感受到了它的益处（时刻牢记压力的本质，其实有这种获益的感觉就足够了），单凭这一点就值得一试，尽管我们倾向于认为压力是一件非常内在的事，但我们却不应该忽视这些物理上的帮助。

## 情绪控制

我们对压力的反映很大程度上取决于我们的情绪状态以及自我评价。如果我们郁闷不乐的话，压力的影响力将不成正常比例地扩大。我们都曾有过这样的经历，当我们内心不痛快时，我们会因他人的一小点冒犯而大发其火。因而调整你的心理状态会对你应付压力带来完全不同的功效。

同样，正如我们所看到的那样，自信和对生活的自主权对冲抵负面影响有巨大的价值。同时脆弱的状态和自我评价也将对压力产生巨大影响。

在本书的技巧中，你将会找寻到一些有关如何建立自我评价的启示。

正因为压力管理中自主权相当重要，因而平日工作中

明显的压力水平并不能很好地标识其对个人造成的实际影响力。一些经受明显压力的角色，如公司董事，成功的自由职业者，外科医生，空中交通管制员，与那些工作压力明显较低的角色相比，其罹患压力引致疾病的可能性就小得多。这是因为像生产线工人和清洁工此类角色在工作中的自主权非常之小，因而自我评价较低，对压力更为敏感。在这种情况下，适宜的情绪控制将成为不错的救生员。

## 精神控制

我们的世界总是一分为二的，我们从来就不是那么理性、科学和善于分析。每个人有时都会有那种希冀更多，更多与昨天有所不同的感觉，这种希冀更多的欲望引发了从新时代哲学到新旧宗教的浓厚兴趣。

尽管在本书技巧中有不少不同的建议，但在这里列出的特定方法并非本书真正关注的重点所在。真正重要的理念在于，在生活中拥有精神世界的有力支撑将有助于你控制压力，许多宗教强调通过祷告和冥想来获得精神世界的宁静，此举对减轻压力影响有着实用功效。实际上只要运用得当，这种精神工具可成为最有效的压力缓解剂，因为它们适用于任何情况且威力强大。在生活中接受一些精神上的东西，有助于你解决那些平日无法想象克服的大问题所带来的麻烦，因而你最好还是在理性与科学的门槛上保持疑虑为好。



## 压力防线

有时控制压力的最好方法是避免压力靠近你。在你同其它上班族一道被困在交通堵塞的队列中时，有很多降低这种坐困带来的不良影响的方法，但也许更好的方法是你首先避免出现在长长等候的车队之中。在这一特定的例子中，采取防卫的措施可能是选一条截然不同的上班路线或是根本就不像上班族一样来回奔忙等。

我们易于想当然地认为我们面临的大多数压力是不可避免的。举一个我常用的例子，当我同一家大公司董事会面访谈时，他抱怨他的工作太忙以致他无法照应他孩子成长这一事实。他认为他没有选择，事实上他已经作出了选择，即他的职业生涯及随之而来的个人财富水平比他的家庭生活更重要。我无权评判他是否做出了正确选择，但这确是一个决定，而非一个不可避免的事实。因为我们往往在潜意识的状态下作出此种抉择，因而我们也就将其视为不存在。这显然是个错误，对各种压力因素来说也是同样的道理。我们总是假定我们不可能避免那些压力，因而需要控制和对付它们。在达到此阶段前，你最好先作出选择与判断，迫使你面临的压力真实可见，而不是处于暗藏状态。