

引言 情绪紧张的类型

银行的出纳台前，等着存钱或取钱的储户排起长龙。出纳员熟练而迅速地为储户办理着手续。突然，缓进的长龙停顿下来，原来站在柜台前的那个商人取出一大叠现金，动作迟缓地填写着存款单。

于是，排在后面的加里·约翰逊轻声咒骂起来，怒气冲冲地用脚碾着烟头，又点上了另一只烟。加里身后的迈克·哈洛眼看要误了赴约时间也怒火中烧，但自知无可奈何，只好看着窗外。紧挨着迈克的珍妮·凯德维尔好象知道在星期五发薪日银行里一定人很多，所以并不着急，她调整了一下姿势，继续阅读随身带来的侦探小说。

加里、迈克和珍妮都在经历一个普通的紧张情境。人们每天都会遇到类似的情境，为什么反应竟如此不同？

有些人把紧张或应激看做是自身无法控制的外部力量。然而避开它是可能的，不能避开就得忍受。加里的行为说明了这种态度倾向，他认为全是那个商人的过错。

许多人能正确地认识到，在日常生活中紧张的情境是不可避免的，重要的是如何作出反应。加里很焦躁，迈克很平静，而珍妮则显得极轻松。这些不同反应同他们对自己、对社会的态度和信念有关，同时也是由他们的人际交

际性质、身体条件等等所决定的。许许多多复杂因素构成某个人的紧张反应的个人模式。这种模式对生活影响重大。有的人如加里那样，表现出对紧张情境的不适应，但这种欠妥的反应是可以得到控制的。这本书提供了控制紧张的各种方法。

本书的第一章详细地讲述了紧张反应，说明生理反应是如何随判断而激发的，说明紧张才是我们如何看待事物的问题所在。

第二章描述了身体上、心理上和行为上的最常见的紧张迹象和症状。

第三章提供了有意义的控制紧张的第一个实际步骤。在这里，你可以着手进行紧张分析。这一章还论及有助于你解释自己紧张行为的多种技术。

第四章谈了一些如何去做的建议。谈了通过放松练习，帮助减轻身体上的紧张症状。

第五章说的是抵抗力问题。在这一章里，你将学会如何通过适当的睡眠、运动和营养来增强你对紧张和由紧张引起的疾病的抵抗力。

第六章和第七章都涉及到工作——一个普通而又重要的紧张环境。第六章着重谈了紧张的环境因素，谈了你周围能产生紧张的工作环境的不同方面；第七章强调了人际关系对产生紧张的影响。

第八章指出了另一个紧张源：家庭。指出通过哪些方面可以减少甚至消除家庭环境中的紧张因素。

最后两章讲述了性格在紧张反应中的作用。第九章集中讨论了个人的紧张倾向以及紧张行为；第十章考察了相

反的情况。重点谈那些学会了应付紧张挑战并使紧张转变为对自己有利的人。

上面这些章节可帮助读者对紧张问题有一个比较好的了解。同时提供给你尝试控制紧张情绪的机会。如果你仔细地阅读、实践和检查，必定会产生比较满意的效果。

第一章 紧张的性质

根据《牛津英语字典》的解释，“Stress”一词的基本含义早在十五世纪就形成了。那时它的含义表示“物理上的张力或压力”。虽然在以后的年代里，“Stress”又被赋予了新的含义，但这一特殊的意思却始终保留着。在工程学或建筑学领域中，“Stress”是用来描述墙壁或桥桩的反作用力的。

到了1704年，这个词开始进入人的生活领域，被用来表示能导致人们辛苦、困难、逆境的那些压力。“Stress”发展到十九世纪中叶，就已经接近于现在的含义了，已经派生出了紧张的概念。凡是阐述加在人体器官上或心理上的压力问题，都用“Stress”来说明。

不过直到那时，这个词的基本概念仍然局限在“力”的范畴内，就是说，众说纷纭的解释都把它看成是某种力，这种状况一直持续到1936年。

这一年，加拿大麦克吉尔大学的一位年轻的研究者在发表的一篇论文中指出，要彻底改革我们的疾病概念，并赋予它一个新的、非同一般的定义。这位有创见的研究者就是后来以研究紧张而闻名于世的汉斯·塞里耶博士。汉斯博士起初在发表他研究发现的情境时，有意避免紧张这个

术语，但是后来他改变了想法。在20世纪40年代中期，他开始用“紧张”这一术语来谈论他的发现了。他对这个术语的使用在几个方面都是新颖的，他研究的辉煌成就，再加上他出版的大量著作，帮助他在科学界建立了“紧张”的新用法。

塞里耶“紧张”定义的最重要的方面之一就是改变了这个词的传统用法。他不把紧张看作一种产生压力的实体本身，而是看成某种实体或压力在人类或其他有机体内所产生的结果。塞里耶的紧张概念是一种生理结果，来源于有机体的某种生物过程。塞里耶的职业是一名医生和内分泌学家——一名研究体内各种腺体分泌的激素的专家，这就不足为奇了。塞里耶的生物模式为后来研究紧张打下了基础。

紧张的生理学基础

塞里耶把紧张描述为“一种综合表现状态”。也就是说，生理学上的所谓紧张是由一些有特定顺序的事件造成的。某种事物对人的生理或心理造成一系列的紧张状态，而这种紧张表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的，这一个过程，即人们对某种压力的紧张反应过程，塞里耶叫做“全身适应性综合症”。根据塞里耶的分类，这一过程分三个阶段。第一是“警戒反应阶段”，第二是“抵抗阶段”，第三是“疲惫阶段”。让我们按顺序来细看一下这几个阶段。

警戒反应是一种生理上的复杂反应，是由塞里耶称之为紧张源的东西激发的。我们下面马上就比较详细地研究

紧张源的概念。现在，我们先简单地接受塞里耶的定义——紧张源就是“产生紧张的事物”，一旦紧张源出现，警戒反应便随之发生。

警戒反应过程从生理学上讲，就是肾上腺素释放到血液中。每当我们兴奋或恐惧的时候，我们都曾感到心率加快。这种突然的心跳加快，就是由于位于肾脏上部的肾上腺分泌肾上腺素引起的。同时也发生另外一些身体变化：呼吸变急促，血液从皮肤和内脏流向肌肉和脑，结果手脚变凉了（手凉也是神经紧张的标志）。最后，体内营养物重新分配到在紧急关头需要作出反应的身体的其他部位，尤其是肌肉组织。

除这些熟悉的感觉之外，还有许多我们不能觉察的感觉。另外，人的下丘脑是激素警戒系统的关键部位，它控制象害怕、愤怒、高兴、悲伤和失望等感情。当我们的脑记录下一个“危险”反应时，下丘脑就向位于头颅底部的脑垂体发出电化信号。脑垂体分泌出一种叫做促肾上腺皮质激素（ACTH）的物质去激活肾上腺。肾上腺接着释放一种叫做皮质激素的物质到血液中，皮质激素把信息带给了其他的腺体和器官，其他器官也开始对“危险”发生反应。

如果腺脏就此被动员起来并把红血球释放到血液中去，这些新增加的红血球就把氧气和养料输送给全身其他的细胞。它们是在紧张反应的警戒阶段被用来满足身体的增长需要的。同样地，血液的凝固能力有所增强。而且肝脏把以蔗糖形式贮存的维生素和养料释放出去，这些养料随即被转化成身体细胞需要的养料。另外，在警戒阶段

里，身体还需要大量的维生素 B、维生素 C、泛酸（维生素 B 中的一种）和其他养料。

但是当人体已辨别出紧张源，而且警戒阶段已被激发，激素系统并非是被激活的唯一的系统。最先研究紧张反应的著名生理学家威尔特·B·坎农就探索出自主神经系统（ANS）参与了紧张反应。自主神经系统是连结我们内部器官的一系列的神经过路（ANS 是一条通路，信息通过它可传至肾上腺，然后肾上腺素被释放出来加速我们的心跳和呼吸）。

坎农同样地描述了他所命名的“紧张”反应是什么，这种反应使我们联想到塞里耶的警戒反应的急性发作。坎农说明，这种极端的反应是采纳“战斗或逃跑”的态度，这样做的益处是有利于保证有机体的生存，就是说面对极端危险的情况，有机体或者对抗它或者逃避它。在动物以及人中间，这个反应来源于遗传禀赋和实际环境之间的交互作用。因此当面临危险的时候，人类及大多数动物——甚至熊或狮子也逃跑。另一方面，即使象家养的十分驯良的动物，如果被逼无奈也会凶猛地战斗。有一点很重要，就是应该看到坎农的“紧张反应”比塞里耶的“警戒反应”要特殊和极端得多。在多数情况下，人们对紧张的体验所用的办法没有坎农描绘的那么严重。

警戒反应的另外几种伴随情况还需加以提及。一种是肌肉紧张，无论什么时候，只要身体进入警戒反应，后果之一就是肌肉组织的紧张。这种紧张尤其经常发生在背的下部、颈部和肩部，并经常以紧张性头痛的形式出现。不幸的是，起初由警戒反应引起的紧张，经常持续到警戒反

应消除之后。在后面的章节中，人们将要看到这种紧张是应激的基本指标，而且其本身可能很有价值，它可以用来测量我们的紧张程度如何，并作为帮助我们控制紧张的工具。我们还应注意第四章将提供一系列放松技术，这些放松技术在抵消这种肌肉紧张的效应时具有特殊价值。

警戒反应的另一种后果是引起胃脏释放在正常情况下用来消化食物的胃酸。然而，如果胃酸是在空腹时被释放出来，它就可能烧灼胃壁、食道和肠子上部。这种情况如一再发生，就有可能导致溃疡病。很显然，延长这种引起胃酸分泌的警戒反应是极其有害的。同样的情况也会在心血管系统发生。如果重复出现警戒反应，心血管系统持续地被动员，最后就可能导致心血管疾病甚至导致心脏病发作。有一个不容置疑的事实是，行政人员和专家持续的紧张反应往往导致溃疡病和心脏病！

读者读到这儿也许对警戒反应有了初步的了解，它实际上是一种常见的牵扯到好几个身体系统的复杂的生理反应，这些身体系统都彼此交互发生作用。假如那个触发警戒反应的紧张源继续存在，跟着就是抵抗阶段的反应。在这全身适应性综合症的第二阶段，全身将被动员起来积极地与紧张源进行斗争。在抵抗阶段里，警戒反应的特有指标将会消失，在与紧张源进行激烈斗争的时候，从表面上看来，身体似乎已经“恢复了正常”。然而危险是存在着的，这一抵抗阶段将持续很久。如果身体过长时间地被动员起来与紧张斗争，它的能源就要耗尽。如果人体能量被大量消耗的情况一旦发生，全身适应性综合症的最后阶段——疲惫阶段就会出现。当抵抗阶段过去而疲惫阶段到来

的时候，身体就再次显示出与警戒反应相似的症状。然而更为重要的是全身适应性综合症的第三阶段已经意味着身体越来越容易患病和易发生器质性功能障碍。的确，到了这一步，与紧张有关的疾病开始变得十分明显了。

对此，塞里耶本人强调指出，没有灵丹妙药可以使人类完全避免全身适应性综合症的出现。因为紧张源无所不在，正如我们马上就能看到的那样，紧张反应可以由范围很广的紧张源一次又一次地激发。这些紧张源有些是积极的，有些是消极的。兴奋、高兴和意想不到的幸福都可以象灾难和突然降临的悲剧一样，同样引起人们的警戒反应。科学家认为，通过适当的方法减少警戒反应的频率和强度是可能的，但不可能完全消除它。对紧张源的最初反应就象进食和呼吸一样自然。对于抵抗阶段也可以这样说，正象对付警戒反应阶段一样，在一个时期内，身体被编入抵抗疾病与紧张的程序。不过全身适应性综合症的疲惫阶段是能避免的。警戒反应的重复发生是人们可以忍受的，甚至抵抗阶段的重复袭击，人们也可以忍受。但是疲惫的通路却是危险的，如果可以避免走这条路的话，仍要往这条路上走，就太危险了。但是怎样才能避免走上这条通往疲惫的下坡路呢？全身适应性综合症的进程可以减缓或停止吗？要想回答这个非常有意思的问题，我们就需要考虑心理学在紧张反应中所起的作用。

紧张反应的心理学因素

为了便于进行科学研究，我们经常把身体和心理当作分离开的东西来对待。但它们实际上都是一个综合的整

体。心理和身体之间的交互作用在全身适应性综合症的两个方面表现得尤其明显：一是在紧张源本身的定义方面，二是在全身适应性综合症的病程方面。让我们先来研究紧张源。

你还记得塞里耶曾把紧张源非常简单地定义为“产生紧张的事物”吧，但是精确地说哪一类事物能够成为紧张源呢？而且它是如何激发全身适应性综合症的警戒反应的呢？

对于第一个问题的回答是令人吃惊的。因为我们习惯地认为，在我们身上发生的事情都有特殊的原因。譬如说，如果我们得了流行性腮腺炎，我们就考虑到这是被某个特殊有机体感染的。如果另外有人被这同一有机体感染，我们就可以预见他要患流行性腮腺炎，而决不是麻疹或流行性感冒。此外的每一种疾病也都是由其他某一种有机体感染引起的。但是这种原因与结果之间的有序联系却不能适用于紧张的情况。事实上，几乎完全相反，因为多得不可胜数的、几乎所有事件都有可能成为激发警戒反应的紧张源。这就从某种程度上说明为什么塞里耶自己把紧张源说成是“没有特殊原因的”反应，他的意思即是说并不存在产生紧张的特定原因。紧张反应是一种没有特殊性的身体动员，它可以由许多因素引起。

早些时候就曾提到过，紧张源不仅能够是积极的也可以是消极的。婚礼能够引起象送葬一样强烈的警戒反应，中彩票能够象输得精光一样使人紧张。紧张源在其他许多方面同样是多种多样的。警戒反应能够被外部事件引起，也能够被自身的思想和记忆引起，还能够被两者结合起来

的因素引起。

例如，噪音或空气污染等环境条件可以是引起紧张的根源，而过度拥挤或不愉快等社会条件也同样可以是紧张源。这些外部因素引起的紧张的结果，则常常在家庭或工作中的的人际关系里表现出来。有时会直接导致身体的疾病和受伤。作为个人的和内部的因素，不愉快的回忆，不现实的期望或没有解决的心理冲突，都是可能的紧张源。这些或其他潜在的紧张源共同具有的唯一要素，就是它们能引起紧张反应。

这就引出了上面提出的第二个问题：紧张源是如何激发全身适应性综合症的？要准确详尽地回答这一问题并不是一件简单的事。因为有些事物只是在引起了紧张反应的时候它才成为紧张源，在别的情境中，它不过是普通的事物。这就意味着紧张反应的激发依赖于人们的认识，也就是说只有我们的心理在外部世界中和自身思想感情过程中体验到紧张源，才有警戒反应发生。简单地说是心理发信号给身体，说明哪儿有紧张源，然后才能有警戒反应。

心理是怎样具体地把刺激识别成“紧张源”的呢？这是个复杂的和有争论的问题，这个问题远远超出了一本谈论控制紧张的实用书籍所能涉及的范围。而且，针对我们的目的，重要的是强调这种“识别”能够发生在不同的意识水平中。例如说，人们识别某些紧张源或多或少是无意识的。在这些情况下，虽然我们常常完全意识不到紧张反应或引起反应的紧张源，但是紧张反应还是立刻被激发起来。空气污染可以激发紧张反应，即使我们认为烟雾是当然的事；喷气式飞机发出的高分贝的噪音可以使居住在机场跑

道附近的人产生同样的紧张反应，不管他们是否注意到了喷气式飞机本身。但是，即使在交通拥挤的路上往返，也可产生“无声”的紧张反应，这是因为精神和身体之间的连结是那样直接，以至于这种连结巧妙地避开了意识的控制。当我们认识到污染，噪声，或者在交通拥挤的路上开车会产生紧张反应时，尽管我们对此有自知力，但是全身适应性综合症仍在照样进行。从控制紧张的这个观点出发，这种反应的不变性向人们提示了值得注意的一点：必须主动地去处理这些紧张源（基本化学的或是环境的紧张源），只有方法得当，人们才完全有可能避免它们、改变它们，或是使用其他方法——例如第四章中的放松技术——去降低它们的恶劣效果。

有些紧张源是我们比较容易控制的。为了便于讨论，我们把这些紧张源分成三组。让我们分别称它们为“潜在的”紧张源。“未被注意的”紧张源和“显而易见的”紧张源。每种类型都显示出了人们心理和认识过程以及后来的紧张反应之间的某些不同联系，而且每种类型的紧张源都能够用不同的方式去处理。让我们先研究“潜在的”紧张源。

潜在的紧张源

阿米莉亚·布朗是一位四十多岁的矮胖女人，最近刚被提升为一家小公司的办公室负责人。阿米莉亚四年前成了寡妇，她的丈夫费兰克突然死于突发性心脏病。在费兰克死后大约六个月的时候，她开始觉得自己身上出现了一些症状，医生检查表明她身体并无器质性病变，但那些症

状却从此持续了下来。她觉得自己神经质，并且睡不好觉。她精神状态一直不好，而且发现自己很难集中精力。在过去的几年里，由于一直过食，她的体重一直在增加，这也引起她的不安。阿米莉亚为了解决她的问题，最近开始了心理治疗。治疗的结果之一，就是她开始发现自己内心一些未曾想到的感情，尤其是婚后她对丈夫的孤僻冷落、不满及对她丈夫意想不到的死去的感情愤怒。他死后没给她留下一点钱和任何从业的技能。在心理治疗进行时，阿米莉亚发现自己尖叫、哭喊甚至因发怒而颤抖。也许是经过心理治疗，尽管她仅仅接触了问题的表面，但是她的睡眠状况大为改善，精力也较前旺盛了，而且她已经成功地坚持两个多星期的节食了！

阿米莉亚的经验描述了“潜在的”紧张的一种普遍的形式。她已陷入了内心的严重冲突，一方面她对丈夫不满，另一方面也对自己的情绪采取抗拒或否认的态度。认为自己的这个情绪是对死者不恭，是不能接受的。但整个冲突是无意识的，所以她没有觉察到她的不满。虽然在她的丈夫死后的大部分时间里，她还是持续性发生紧张反应。在阿米莉亚意识的深层，冲突是很深的，需要专家的帮助才能引导她发现冲突。阿米莉亚是个特殊的例子，在绝大多数情况下，第三章推荐的通过一种自我检查的方法，可以使这类隐蔽的冲突表面化。这种有创见的检查方法将在第三章中详细谈到。

未被注意的紧张源

上面讨论的这类潜在的紧张源经常产生于人际交往困

难，或者个人内心冲突中，常伴随严重的后果。而“未被注意的”的紧张源则通常并不产生那么深的冲突，而且比较容易应付。

看一下马克斯·布莱默的情况：每年冬去春来的时候，马克斯就开始感到一种模模糊糊的不安。当他的征税人要求他确定一年一度的会面时，马克斯尽可能地选择最后的期限，而且在会面前，他觉察到自己的不安明显地增强了。他开始模模糊糊地感到急躁，消化系统似乎也出现了毛病，肚子里经常咕噜咕噜的响。有时他的肚子还莫名其妙地气胀。当会面日子终于到来的时候，他突然象被什么逼迫着似的团团转，去搜寻那些散遍全屋的必要单据。当他发现他把过去一年的税单都放错了地方的时候。他甚至感到恐怖不安。当征税人到来的时候，交谈似乎没完没了，中间穿插着马克斯的打嗝、坐立不安。最后，当一切都过去了，马克斯开始觉得舒服多了——这不仅因为他收到了 275 美元的退款，而且一周以后，马克斯突然觉得他的“胃部的问题”已经不存在了。

马克斯并不象阿米莉亚那样，把产生紧张的冲突封锁在心灵深处，而是把问题比较明显地表现出来。不管什么理由，纳税时间对马克斯来说就是特定的紧张源，应纳税的申报表一事引起了紧张知觉和他的身体上的反应。事实上，马克斯有许多控制紧张反应的办法，可是他都没有使用，他故意等到最后一刻才去准备他的单据、申报表，这就延长了他的紧张反应。此外，他也没把他的单据保存在一个便于集中的地方。事实上，他什么也没有做，以至于在征税人来的当天上午，他还手忙脚乱地寻找他的单据——

这可不是一项令人镇静和放松的活动。他甚至还把他过去一年的纳税申报表放错了地方！很清楚，马克斯正在为自己制造麻烦，创造了一个他将感到紧张和不安的情境——正如他的胃一再提醒他的那样。然而，马克斯可以通过思考或者专家的帮助而从中得到益处，纳税期间的多数紧张情境都可以在他那一方面通过一些简单的行为而减轻。比如说：他可以较早地安排与收税人的会晤，使自己不至于这样延长紧张，而且他可以更小心地保管他的单据，把它们放在一个方便的地方，与他原先的纳税申报表放在一起。虽然这一点简单的变化不会消除他对纳税的消极的紧张反应，但是可以很好地降低紧张程度和缩短整个紧张反应的时间。

马克斯的情况说明了与“未被注意的”紧张源有关的紧张反应的几个特点，首先，这些情境与“潜在的”那一类相比，非常容易受到意识的支配。马克斯经历的这种紧张可以通过行为上的改变而有所缓解——例如重新安排约会或更小心地保存单据。其次，象马克斯这样的情况，说明了已被塞里耶证实的紧张反应的性质，即紧张反应的强度与所觉察到的紧张源本身的强度是成比例的。从这一点看马克斯的问题，马克斯越是觉得自己不能控制纳税时间，他越是感到紧张。他越是把纳税看成是可怕事情，他就越感到紧张和无能为力。所观察到的这些情况引出了第三点：马克斯本身对他遭受的紧张反应是有责任的。他为自己选择了一种不适当的行为过程（最后一分钟的约会，乱放单据，丢失过去的申报表），这种行为是与他自己对紧张源的知觉一致的，他已经确信纳税将是紧张的和不愉

快的事情。只要让马克斯觉察到他是如何把自己摆入紧张的局面之中的，就可以帮助他选择其他更理想、更能对付的纳税问题的方法。

显而易见的紧张源

在阿米莉亚的生活中，产生紧张反应的那些冲突，是真正无意识的，即隐蔽的紧张因素在起作用；而马克斯是不去注意他是如何造成自己的紧张的，就是说忽略紧张源的情况。然而，还存在另外一种可能性——明显的紧张源。在这里，紧张源和警戒反应之间的联系是在意识水平上进行的，因而也非常明显。让我们以杰克的情况作为一个例子。他是一名有繁重教学任务的大学助教，在过去的几年里，杰克注意到有时候他体验到一些稀奇的症状群：他的肌肉发紧而且疼痛，尤其是肩部和背后狭小部分的肌肉；他开始过食、饮酒无度，尤其在晚上较晚些时候；他觉得由于任务过重有被压垮和淹没的危险；而且他发现慢跑少了，有时失眠，并不愿与人接触。杰克还注意到这些毛病在每一学期期末更严重，当学生试卷和学期作业突然大量出现在办公室桌上和有问题的学生在他办公室外面大厅中挤满的时候，他对妻子说：“全是因为这该死的职业！”杰克年复一年地照老样子工作，每一学期都出现同样的稀奇症状群。

杰克的情境说明对紧张源的觉察似乎并不能必然地引起紧张的消除，对无意识突然的和戏剧性的顿悟可能产生满意的后果，但是即使在这种情况下，仅仅顿悟还不够。有效的紧张源控制通常需要人们在行为上进行改变才能达