生物、心理、社会三位一体，是现代健康的核心理念，精神与躯体的和谐才是健康的关键。尤其对于企业管理者这样的一个群体：工作本身不断追求发展是一种压力、竞争对手是一种压力、超负荷工作身体透支是一种压力、工作与生活发生冲突也是一种压力……

作为一本为中国企业的管理者服务的刊物，面对此景，我们不能袖手旁观。我们特别开办“管理者健康专区”，邀请著名的心理学专家，为您提供精彩的健康知识，另外也开通了“管理者健康通道”，如果您有任何相关身心健康的困惑，都可以和我们的专家进行交流，听取专家的意见

(E-mail：zhaomin@thinktank.net.cn)。

我们相信，拥有健康的身心，才会创造更健康的企业。

抽泣的女人　毕加索 1937

面对赶不走的压力

- 压力是把刀，既可以为我们所利用，也可以让我们受到伤害，关键是看你握的是刀刃还是刀柄。
- 情绪是头野马，它可以失控，也可以让你自由驰骋，别忘了，缰绳就在你的手里。

□ 文／尹文刚

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

压力无处不在，无时不有，要想完全避免它是不大可能的。

许多人都经历过或仍旧处于情绪低落、疲劳、失眠、头痛等令人烦恼的状态。

许多人都奔波于社会、家庭和事业之间，其中已有不少人的身体开始透支。

当年，国际上最成功的快餐店当劳的董事长突然辞世，年仅60多岁。病因是心脏病，但是奇怪的是，在他的病史上并没有心脏病的病史，也没有明显的心血管系统的症状。最后的诊断是由于长期差旅，劳累过度诱发的心脏病突发而导致猝死。之后的不长时间，爱立信中国区总裁也出事了，年龄才50来岁，正值事业和精力的壮年时期。这位总裁是在长期连续工作感到十分劳累之后，想到需要健身了，却在健身房里去世了。健身当然没有错，错就错在身体已经在长期疲劳的情况下严重透支了，马上健身已经应付不了了。

不知道您有没有听说过这样一个词"过劳死"？这是一种特殊的职业病，指的是一些企业职员由于压力过大和过度工作而突然暴死在工作场所的情况。可见压力过大、过度疲劳这种情况的严重性及其对人的身心健康的不良影响。

看看下面这组数字，你可能会更加惊讶：据权威机构调查，中国每年的自杀人数已高达28万人。而自杀的起因，相当一部分是压力太大造成的。

北京的中关村，这个汇集了中国科学院、北大、清华等著名学府的所在地区，知识分子的人均寿命却只有53.34岁，低于北京市平均寿命近20年。与此类似，人们还发现，上海市有高级职称的中年知识分子，75%的人处于亚健康状态，超过了平均水平（60%—70%）……

很多人都感觉健康出了问题，但却不知道问题的症结在哪里？我们都想提高生活质量，但却苦于没有有效的方法；很多人都无法摆脱紧张，无法控制自己的情绪，在面对压力时，觉得无法妥善应对。其实，这里面的学问并不复杂，静下心来读一读，你会发现事情原来就是这么简单。

要想战胜压力，改善身心，达到心理健康并不困难，只要科学地认识压力，认知自己的身心，合理地对待自己，调整心态，你就会活得更加自在和更有乐趣，身体也会更加康健。

认清压力——其实它并不可怕

压力是通俗的词汇，如果学术一点的话，还有另外一个词，叫作应激。

什么是应激？应激这个术语最早由一位叫做Hans Selye的加拿大内分泌学者提出来并进行了系统的研究。他对应激作了这样一个解释："应激，就像相对论一样，是一个广为人知，但却很少有人彻底了解的科学概念。"

首先我们要说的是，应激或压力具有两重性。

这个两重性说的就是应激既有好的一面，也有不好的一面。这里有两个词，一个是负应激，另一个是正应激，正可以用来代表这个两重性质。所谓负应激，指的是那种给人的心理带来不快，给人的健康带来不良后果的应激；而正应激指的则是那种给人的心理带来愉快，给人的健康带来好处的应激。 人不能完全脱离应激，按Hans Selye的话说，"完全脱离应激等于死亡"，但要避免负应激。

在工作和生活中，我们经常需要一定的压力，一定的应激，这是良性的压力，是正应激，对人的身心健康是有好处的。如果什么压力都没有，那人也会烦恼，会产生空虚、无聊的感觉。严重的还会发生呆滞的现象、甚至出现神经症。在这方面，心理学家专门做过不少研究。

我们知道，应激来自环境的刺激。要想让人减少应激，有个办法就是让人接受不到刺激。1949年有一位叫做赫布的心理学家进行了一项著名的让人没有外界刺激的"感觉剥夺"实验。实验时将自愿受试者放到一个特制的屋子里，在这间屋子里人的各个感觉器官得不到任何刺激，也就是说在这间屋子里，没有光，没有声音，没有气味等等，总之什么都没有。受试者戴着软绵绵的手套，另外还从肘到指尖、从膝到脚尖也包上东西以限制感觉。除了吃饭和大小便以外，受试者一天24小时躺在舒服的床上，整整待上四天。然后放出来再测试他的行为和智能活动。结果发现，受试者出来后，动作变得不协调了，错误百出，而且智能活动也出现了障碍。比如，让受试者将一根小棍插入一个洞里，要求不能碰到洞壁，结果一些受试者却始终完不成这个原来完全没有问题的简单技能活动。很明显，这个实验说明，人的心智活动离不开环境的刺激，我们需要适当的应激。

平时我们也见到过不少这样的人，他们只能在工作中寻求乐趣或生存的价值，平时没有任何爱好，也不懂得休闲活动。对于他们来说，休息日就是他们最痛苦的时候，因为那时他们没有了工作中的刺激，失去了目标，没有了正应激，所以很自然地会感到没有意思。

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

健康状况对照表——

你健康吗？

不要等到问题出现了再来就医，也许那时就太晚了。

这里的一些测定可以帮助你发现尚未重视到的心理和生理症状，我们来帮助你对自己的身心健康作出准确的判断。

健康知觉，这是近年来经常被人们提到的一个比较重要的现代概念。理解这个概念并不困难，它指的就是对自己身体状况的看法或知觉。但是我们要提醒大家，这个概念看似简单，实则并不好掌握，因为这里面还有更为深入的内容。

首先，没病不等于健康！

我们这里分行为、身体和精神三个方面对你进行一下全面的诊断，看看你有没有健康方面的问题。

首先是行为上的。看一看下面这些条目，你觉得哪几条符合你的情况？

· 工作比平常晚得多了。
· 做事犹豫不决了。
· 只敢做最保险的事。
· 突然增加烟酒的数量。
· 言谈时条理性差了。
· 无故发脾气。
· 毫无根据地怀疑他人。
· 常出错。
· 常发呆。
· 难与人相处。

然后我们再来看看身体上的：看一看下面这些条目你具备不具备？

· 头痛。
· 失眠。
· 疲倦。
· 饮食过多。
· 食欲不佳。
· 便秘。
· 腰酸背痛。
· 早醒。
· 手脚冰冷。
· 性冷淡。
· 恶心。
· 干一点活就气喘。
· 颈、肩部疼痛。
· 常口腔溃疡。
· 腹泻。
· 做噩梦。

最后，我们来看一看精神方面的：看看哪几个症状与你有关？

· 注意力不易集中了。
· 总有一种说不清的烦恼。
· 思维不如以前灵活了。
· 灵感出不来了。
· 记忆力下降了。
· 总在小事情上纠缠不休。
· 整日有种不清醒的感觉。

好了，对照一下你自己，如果在这些症状中，找到了几条与你相符，那就要警惕了，如果符合得还挺多，那可就真的有些健康方面问题了。

出了什么事呢？可以告诉你，你已经不是健康的人了！按照现代的科学的健康新理念，你虽然不是疾病状态，但却也不再属于健康人群了。随着科学和社会的进展，医学模式已经发生了变化，相应的，我们对健康的概念也已经发生了改变——我们就引入现代健康新理念：生物、心理、社会三位一体的现代医学模式。

尹文刚

英国伦敦大学心理学博士学位。曾任英国伦敦大学讲师、高级研究员，参与和主持过多项国际性科研项目。回国后任中国科学院心理研究所研究员、博导。多年来从心身交互作用的角度探讨人的心理健康问题，特别关注压力与各种身心疾病、亚健康以及心理障碍的关系，通过多年来的临床、科研和企事业工作实践，探索出多种有效而且实用的减压手段和保持心理健康的方法。

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

我们需要增加一些正应激，没有时还要设法增加一些适当的刺激。在工作中主动地承担一些有难度的任务，就是一种很好的增加正应激的方法。但是要有个度，避免应激过了头。过了头可就是另外一回事了，压力如果太大，既便是正应激，性质也会发生变化，不会让人产生愉快，不会让人产生动力，不会增强人的积极性，而只会减弱人的能力，使人产生各种不适，出现各种负作用。与此同时，我们还要注意尽量减少负性的应激，也就是让人感到不愉快的刺激，比如说带有破坏性质的同事间的相互攻击，恶劣的环境，不良冲突等等，这些负性应激对于人来讲不是好的事情，它们只会让人感到烦恼，对人的身心健康没有什么好处。

那么压力太大，或负性应激会导致什么结果呢？

毕加索是一位伟大的现代画家，他往往会通过变形的女人表现出复杂的情感，其著名作品《抽泣的女人》表现的正是处于压力之下人的苦痛和挣扎。

这里我们还有一张图，一张生理学上的图，它可以说明在压力下人在生理上出现的变化。

从这张图上我们可以看到，在应激情况下，人会出现哪些生理和心理上的变化，这从生理的角度说明了为什么会有前面我们在进行自我诊断时提到的各种症状。

应激或压力是怎样发生的呢？

应激的发生，也就是压力的产生有一个复杂的过程，概括起来说，有三大因素：

环境因素：环境指的就是人所处的自然和人文环境，它包括人所处的人群、社会和家庭，以及人所赖以生存的自然环境。特别是人的工作环境，因为人有相当长的时间是在工作，同工作有关的各种因素常常可以导致应激，比如说，工作条件、人际关系、职业发展历程，以及家庭和工作的相互关系等等。

认知因素：同样的刺激，同样的事件，有的人会激动、紧张，有的人则会淡然处之，没有什么明显的反应。这就涉及到应激与人和性格的关系。大量的研究发现，应激与人的性格有密切的关联，这主要从两个方面表现出来：首先，某种类型的人格可以导致某种应激性疾病的出现。最典型的例子就是争强好胜的人格类型容易患上冠心病。这种关联揭示了心理上的变量对生理活动过程的影响。其次，不同性格类型的人对疾病有不同的应激反应，并会进一步影响到疾病的发展进程。这个我们平时都会有所观察，比如当一个先天具有抑郁倾向的人被诊断出癌病时，他会比一个具有积极心态的人更加感到绝望，从而在疾病的进程中会使病情加剧或使预后恢复过程更加缓慢；而那些乐观的人，却往往可以活得长一些。我们都知道的抗癌俱乐部的成员，有些已经被判了好几次死刑，却靠积极的乐观的态度依旧顽强地活着，谱写着生命的壮丽篇章。

反应因素：人们对于刺激的反应，特别是躯体反应，也是应激产生中的一个重要因素，它作为人的主体经验，在人的头脑中存储下来，并反馈给人的大脑，进而加重和促进应激的过程。紧张往往在紧张的躯体反应下更加紧张，对此我们都有所经历。换句话来说，我们之所以紧张是因为我们感受到了紧张时的躯体变化。认识到这一点是很有意义的，为什么当我们看到有些人很紧张的时候，一种有效的方法就是让他做做深呼吸呢？道理就是当人紧张时，身体的反应，如心跳、呼吸的变化，使人更加难于控制自己，而做一做深呼吸，就可以很快地让变快的心跳和呼吸变慢，这样就可以打破恶性循环，否则会越来越紧张的。

寻找你的应激源，找到烦恼的根源。这是一个应用现代心理技术将自我审视和治疗相结合的具体操练，它是一个寻找应激源的过程：你以前可能从来没有这样想过，也可能从来没有这样意识到，那么，让我们一起去准确地找到让你烦恼的原因和造成你生活和工作压力的因素，它是什么，它在哪里？■

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net