

全球著名心理教授：压力面前，除了逃避和死扛，你还有第三种选择

真正有害的不是压力，而是认为“压力有害”的想法。也就是说，压力并不是导致死亡风险增加的决定因素，如何看待压力才是其决定因素。

美国斯坦福大学的心理学教授 Kelly McGonigal (凯利·麦格尼格尔)，15分钟的演讲，彻底颠覆了我们对压力的认知：

“最幸福的人并不是没有压力的人。相反，他们是那些压力很大，但把压力看作朋友的人。

这样的压力，是生活的动力，也让我们生活更有意义。”

“要是我的生活中没有压力，那会是多么可怕的一件事情！”

01

压力会杀死人

但压力也只杀得死会这样想的人

Kelly 开展的这项研究历时八年，追踪了3万名美国成年人，在这项研究，参加者会被问两个问题：

去年你感受到了多大压力？

你相信压力有碍健康吗？

8年后，研究人员查看了公开的死亡记录数据，并找出了那些已经去世的参与者。

研究结果令人大吃一惊！

那些相信压力有害健康的参与者，会经常失眠、内分泌失调，并且诱发癌症或心脏病，最终使得死亡的风险增加了43%，严重影响身心健康。

但是，如果承受极大压力的人，不认为压力有害，死亡的风险就不会升高，甚至比压力较小的参与者死亡风险更低。

是的，真正有害的不是压力，而是认为“压力有害”的想法。也就是说，压力并不是导致死亡风险增加的决定因素，如何看待压力才是其决定因素。

研究人员还估计，在追踪死亡案例的8年中，有超过18.2万人过早离世的原因，并不是压力本身，而是认为压力有害这个想法。

为何如此呢？哈佛大学的一项研究为您揭晓答案。

研究者为了让参与者处于极度压力的情境中，参与者被要求参加一项有两个实验的社会压力测试。

第一个实验，压力演讲。参与者要面对专家评委做一个5分钟的演讲。他们没有事准备的机会，而且演讲的主题还是自身的性格“弱点”。

同时，为了确保参与者感受到压力，研究人员在演讲者脸上打了明亮的灯光，现场还有摄像机全程拍摄。此外，评委们还频频作出消极反馈，比如鄙夷的神情(白眼)或不屑的动作(摇头摆手)。

接着，进行第二个实验，数学测验。要求参与者尽可能快地从996开始以7递减来倒数数字，期间研究者还会不断地受到干扰：快点，快点，太慢了，数错了，重新开始。

想必，做完这两个实验，大家都会呼吸加快，心脏砰砰直跳，也许还会一头汗水，感到压力重重。正常情况下，我们会将这种身体改变解释为焦虑或者不能很好应对压力的表现。

但如果我们把这些生理表现看作是身体充满活力，并准备好应对压力的信号，情况会有什么不同吗？

接下来，参与者在参加「社会压力测试」时，事先教导他们认为这些压力的表现是有益的：如呼吸加快可以帮大脑获得更多的氧气，砰砰心跳是在为你的行动做出准备。

实验结束后，那些将压力视为对他们表现有帮助的参与者感受到的压力大大降低，这些人少了一份焦虑，多了一份自信。

是的，你没看错！就是这么简简单单的一个思想准备上的小动作，面对同样的压力时，结果却差了十万八千里！

02

颠覆认知

压力有助于身体健康

接下来，我们从生理角度解释这种现象。

一般情况下，压力会让我们的心率加快，血管收缩，而这也是慢性压力与心血管疾病有关的原因之一。

但是，在上面这项研究中，当参与者认为身体对于压力的反应有利时，他们的血管却是保持松弛的状态。

他们的心跳仍然砰砰直跳，但是以一种更健康的心血管系统活动的方式，就和你开心或者受到鼓舞时的跳动方式类似。

这是因为当人们受到压力时，作为对压力的反应，脑垂体会释放一种压力性激素，就是我们常常听到的催产素(oxytocin)。

而催产素不仅仅作用于大脑，还有益于身体，如保护人们的心血管功能避免受到压力带来的伤害。

催产素还是天然的抗炎物，还能帮助血管在应对压力时保持放松。

现在我们应该知道：压力为什么会让我们更健康了。原因就在于压力会让我们身体释放出催产素。

03

三步改变你的压力思维模式

纵然各项研究表明，压力本身没有害，认为压力有害才有坏处，但是依然有很多人坚定地认为压力有害，那么，我们如何改变你的压力思维模式呢？

为了改变你的压力思维，首先得了解你的压力思维，有意识的关注自己对于压力的反应，然后通过以下三步进行改变：

第一步：承认压力的存在。也



就是说当你感受到压力时，不逃避它，允许自己感知到压力，包括它是如何影响身体的。

第二步：欢迎压力。意识到压力是你所在意的事物的反应，并联结到压力背后的积极动机。

第三步：运用压力给你的能量。不要试图耗费时间管理压力，而是思考你现在可以做什么来应对压力。

每当感受到压力时，应用上述三步进行练习。你会逐渐看到压力的好处，改变压力有害的思维；你会更擅长应对压力，焦虑和抑郁状况会更少，你会更健康和幸福。

04

因为有压力，生活才有意义

压力本身不可避免，但你遇见压力，也就收获了一个利用压力的机会。这些思维模式上的小改变，会激发一系列深入的变化。

看完上面的研究，也许有人会问那我们该选择什么样的生活方式呢？

比如，是选择有压力的工作还是无压力的工作？

Kelly 教授说：比起对不安的逃

避，对生活意义的追求才是身心健康的不二法则。

作出决定的最好方式是选择那些对你生活有意义的事情，然后相信自己能够处理好伴随而来的压力。

调查显示，最幸福的人并不是没有压力的人。

相反，他们是那些压力很大，但不消沉的人。这些人认为自己的生活接近完美，我们称这种现象为“压力悖论”。

艺术家、运动员、外科医生、音乐家、游戏玩家，当他们专注于艺术或技能中时，这些领域高手都表现出明显的“挑战反应”迹象。

该反应使他们获取到更多的脑力和身体资源，让他们处于一种很享受、完全沉浸其中的心流状态。我们才会看到他们自信满满、无比专注的巅峰表现。

这些所谓的“高手”是因为自己能力高强就没有压力了吗？才怪，他们的压力也大了去了。

但他们都知道一点：你认为压力好，压力就帮助你；

你认为压力坏，压力就折磨你。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

追求错了 当然痛苦

“人的奇怪之处真是太多了：急于成长，然后又哀叹失去的童年；以健康换取金钱，不久后又用金钱恢复健康；活着时认为死离自己很远，临死前又仿佛从未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。”

天地之间，一切都在变化，身体、财富、名声、亲眷等皆为无常，生不带来、死不带去，唯有自己的心才与自己生死相随。

从前，有个商人娶了四个妻子：四夫人最得丈夫宠爱，丈夫对她言听计从；三夫人是经过一番辛苦追求才得到的，所以丈夫常带在身边，甜言蜜语；二夫人与丈夫天天见面，犹如一个推心置腹的朋友；大夫人像个女仆，毫无怨言地任由使唤，但在丈夫心目中却没有地位。

一天，丈夫要远行，问四个妻子谁愿意跟他去。

四夫人说：“不论你怎么疼我，我都不想陪你去。”

三夫人回答：“连你最爱的四夫人都不愿去，我为什么陪你去？”

二夫人说：“我可以送你到城外，但不想陪你去那么远的地方。”

只有大夫人说：“不管你去哪里、走多远，我都会陪着你！”

这个故事是什么意思呢？

其实，最宠爱的四夫人，代表我们的“身体”。人活着的时候，对这个身体最为重视，可是死了以后，它却没有办法跟随自己。

三夫人代表我们的“财富”，不论多么辛苦积累起来，死时都不能带走一分一厘。

二夫人代表世间的“亲友”，他们最多在我们死时哭泣，把我们的尸体掩埋。

大夫人则代表我们的“心”，它和我们的关系最密切，但也容易被忽略，反而将精力全部投注于身外之物上。

所以，有智者说：“人的奇怪之处真是太多了：急于成长，然后又哀叹失去的童年；以健康换取金

钱，不久后又用金钱恢复健康；活着时认为死离自己很远，临死前又仿佛从未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。”

一个人若能懂得万法无常，缘合则聚、缘灭则散，现在所拥有的一切，就会显得尤为灿烂；对世间的名利，不会疯狂去追逐；就算遭遇不幸，也不会感到一片绝望。

熟悉无常，接受无常，可以让我们身心开阔，遇到任何困难，都不会斤斤计较、怨天尤人。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座；每周六 9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨 ID 号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416



請常念

阿彌陀佛

歡迎和我們一起在線學習
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com