

压力对我们身心都会有巨大的影响，而且是我们每个人都不可避免的、需要有效应对的人生调整，因此，我们要学习科学有效的应对压力的方法。

科学应对压力 维护身心健康

——领导干部的心理调适和压力管理

□ 中国科学院心理研究所教授

国家公务员心理健康应用研究中心主任 祝卓宏

作为各级领导干部，经常要承担着来自各方面的压力，包括高强度的工作负荷、难以预见的职务晋升、复杂的社会关系、各类会议和学习、突发的事件、子女上学、老人养老，等等。如果不能应对好各类压力，就可能会带来身体和心理上的各种问题和疾病，因此，各级领导干部都应掌握科学应对压力的方法，防止各类身心健康问题的出现。

一、压力对身心健康的影响有哪些

最近几年来，经常有报道我们的优秀干部猝死于压力所致的心脏疾

病。2012年11月，辽宁号航母舰载机训练的总指挥罗阳同志突然心梗猝死，牺牲在训练结束的时刻，年仅51岁。罗阳同志的牺牲是我国国防建设的重大损失，他在上航母之前就曾经感受到心慌的感觉，曾经给他姐姐打电话。他姐姐是一位心内科专家，遗憾的是，他姐姐只是提醒他训练结束后给他做一个全面的身体检查，没想到，罗阳同志竟然牺牲在训练结束的那一天。类似的案例还有不少，这些牺牲的领导干部都是非常优秀的，如果做好压力管理，这些牺牲是可以避免的。

根据世界卫生组织的报告，60%~70%的慢性病都是由压力、应激因素导致的，而且有80%的心脏病、中风、糖尿病，40%的癌症都是可以避免的。我们要高度重视压力所致的身心疾病。首先，要了解压力会导致哪些身心症状，这些症状都是我们身心的报警，是人类250万年进化历程中保留下来的重要报警信号。

在压力达到一定程度时，我们的身体往往会先有一些反应，比如口腔溃疡，基本上大部分人都应该有过，口腔溃疡很大的原因是精神压力刺激，由于压力大，休息不好，导致口腔黏膜出现缺血溃疡。另外，常见压力下的身体反应包括失眠早醒、头痛头晕、心悸心慌、胸闷憋气、胃痛胃胀、腹泻便秘、感冒溃疡、紧张不安、全身乏力、皮肤瘙痒、脱发秃发、阳痿早泄，等等。可以说从头到脚，从里到外，不同的人在压力下可以产生不同的反应。我们每个人的八大生理系统，总有一两个系统是脆弱的，在压力下容易产生报警的症状。我们每个人都不妨找一找自己压力大时你的身体会出现哪些报警呢？如果你有诸如口腔溃疡、头痛、颈部疼痛、腰部疼痛等反应，这可能就是压力大的表现。

除了身体上会出现这些问题，心理上也会出现各种各样的反应，而最常见的反应就是我们的情绪，压力大时就会低落，就会唉声叹气，就会郁闷，有时会出现发脾气、易激怒、冲动，影响人际关系，如果不能调节和很好地应对就会出现一些精神障碍。压力下还可以出现认知功

链接 要把心理健康教育作为各级各类领导干部教育培训的重要内容，要把良好的心理素质作为衡量领导干部综合能力的重要方面，全面提升党员领导干部的心理素质。

——《关于加强心理健康服务的指导意见》

能下降，注意力不集中，记忆力下降，思维能力下降，直接影响工作状态，还容易导致工作失误。各类精神障碍的发生都与压力有关，特别是抑郁症、焦虑症等常见精神疾病，大多是长期压力所致。

抑郁症目前被世界卫生组织认为是人类第四大杀手，到2020年可能会成为第二大杀手，仅次于癌症。目前我国抑郁症终生患病率是3.59%，在高压人群中，抑郁症的患病率还会更高。我接触到不少干部因为晋升压力或调整岗位、退休等出现抑郁症状，如果持续一定时间（两周以上）而不能好转，或者越来越严重，就要考虑患抑郁症的可能。我们统计了自2009年至2016年年底公开报道的官员干部自杀案例243例，发现其中将近一半明确是因为抑郁症所致。另外，还有不少干部在压力下产生焦虑，坐卧不安，严重失眠，心脏出现神经官能症症状，表现为突发的心慌、心悸、呼吸困难，这种症状一般持续时间比较短，一小时左右就缓解了。医院检查往往没有问题，冠脉造影正常，但是，反复发作，反复急救。这类表现往往是压力下导致的急性焦虑发作，成为惊恐发作，属于焦虑障碍的一种。压力下还可以导致强迫症，表现为反复检查门、抽屉、车锁、煤气开关等，或者反复洗手、洗澡、擦洗地板、马桶等。这类症状发生后，往往会导致患者很痛苦，严重影响工作效率和生活质量。

压力下还有一种常见的表现就是物质依赖，很多领导干部抽烟很严重，特别是压力越大，抽烟越多，这也是一种精神障碍，临床上称为物质依赖。抽烟者都知道吸烟有害健康，但是，压力大的时候，抽烟成为一种应对压力的不健康方式，不抽烟就难以集中注意力，不能思考问题。

还有些干部压力大的时候喜欢喝酒，饮酒也成为一种应对压力的方式，但是，饮酒也容易成瘾。如果需要天天饮酒，就是成瘾的表现，如果每天早起都要饮酒，更是典型表现。吸烟对心血管、呼吸系统伤害很大，饮酒对肝脏和心血管、神经系统伤害也很大，这都不是科学应对压力的方式。

精神卫生领域有一个模型叫素质与压力模式，也就是说心理健康素质水平和外界压力内因外因交互作用，会导致精神障碍或者各种各样的精神疾病。如果你的心理素质很好，即便压力大也不容易出问题，如果心理素质差，压力一大就可能出问题。那是不是我们心理素质可以提升呢？对，我们每个人一生都要与压力为伴，压力并不都是不好的。适度的压力可以促进我们的成长，激发我们的潜能。但是，我们每个人都有一个人压力临界点，超过这个临界点，压力就可能导致身心伤害或者疾病。有些人可能从小就很顺利，很顺利也可能让一个人不能很好地应对压力。当然，小时候有的人很坎坷，坎坷的话如果不能从创伤里面走出来，也经常会引起一些问题。

二、压力导致身心反应的机制是什么

为了找到科学应对压力的方法，我们有必要了解压力导致身心反应的主要机制是什么？为什么压力会影响我们的身心状态呢？

导致我们产生压力的外来因素是压力源又称应激源或紧张源，是指对个体的适应能力进行挑战，引起个体产生压力反应的因素。压力源包括三大类：（1）生物性压力源：这是一组直接阻碍和破坏个体生存与种族延续的事件。包括躯体疾病创伤或疾病、饥饿、性剥夺、睡眠剥夺、噪音、气温变化等。（2）精神性压力源：这是一组直接阻碍和破坏个体正常精神需求的内在事件和外在事件。包括错误的认知结构、个体不良

经验、道德冲突及长期生活经历造成的不良个性心理特点等。(3) 社会环境性压力源：这是一组直接阻碍和破坏个体社会需求的事件。分为两方面：纯社会性的，如重大社会变革、重要人际关系破裂、家庭长期冲突、战争、被监禁等；由自身状况造成的人际适应问题等。

压力源作用于我们的身心系统，包括身体的八大生理系统，特别是神经、心血管、呼吸、消化、内分泌、免疫等，还有心理的情感、认知、意志行为、社会支持等系统，如果应对得好，就能促进我们的发展，应对得不好，就会产生各种问题，甚至疾病、猝死、自杀。

压力影响我们身心健康的原因与神经—免疫—内分泌系统的反应有关，当我们感受到压力时，体内会生产皮质醇等激素以及肾上腺素、去甲肾上腺素等神经递质。人类作为一个高度发达的物种，我们对压力的生理反应已经被环境塑造而成。过去，当人们遇到了威胁生命的情况，如被动物攻击时，身体需要马上解决这个紧急情况。要做到这一点，人体内的能量将以各种方式帮助人们去战斗、逃跑，或者在危险面前大脑一片空白，这就是我们所谓的战斗、逃跑或木僵反应。

但是现在，生活已经发生了很大的变化，大多数人很少会遇到像被野兽袭击这样紧急并且威胁生命的危险，我们真正面对的往往是大量的日常压力，但我们的身体总是无法察觉二者之间的区别。结果导致战斗、逃跑、木僵这些反应可能会因为堵车、工作压力太大、担心自己的财务状况或健康而产生。我们如何反应与事情本身可能并没有多大的关系，关键在于我们对于事件的看法。如果我们的大脑感知到了危险，即使没有立刻受到身体上的攻击，这个自动化反应也会在未经大脑思考的情况下重复出现，我们的压力水平也会增强。当皮质醇、肾上腺素和去甲肾上腺素在体内持续产生时，体内的肾上腺素水平会过量。这会导致免疫系统和其他重要生理系统的能量大量消耗，使它们不能正常发挥作用，从而影响身体健康。

应对压力最重要的器官就是我们的大脑，我们的大脑长什么样呢？大家不妨把双手伸开，大拇指放在掌心，握住拳头，并起来。我们的双手就是我们的大脑模型。大脑模型包含左右两个半球，每个半球包含三个层次：第一个层次就是我们的脑干，脑干里面有我们的心跳中枢、呼吸中枢、气温调节中枢、进食中枢等；第二个层次是边缘系统，是情感中枢，喜怒哀乐都和这个有关；第三个层次是大脑皮层，大脑皮层是我们的理性中枢，各种思维、逻辑判断推理等都和大脑皮层有关。

大脑模型中前额叶的部分对情感中枢可以起到很好的调节作用。有了抑郁、恐惧、压力后大脑怎么调节呢？两个通道来调节情绪，一个是从进化过来形成的本能的反应以及后天习得的一种习惯，是自动化的渠道，这是短路。还有长路，我们遇到了压力之后就开始思考，去判断然后做出反应，经过大脑。

一般情况下，我们都是通过认知调节，启动长路应对模式来调节我们的压力与情绪，紧急情况下，我们会启动自动化的短路应对模式。在没有压力的状态下，前额叶皮层产生的信号被传递到大脑深处，如控制日常习惯的纹状体、调节食欲和性欲等基本欲望的下丘脑、调控情绪的杏仁核。前额叶皮层还控制着脑干对压力的反应，这些反应包括产生去甲肾上腺素和多巴胺的神经元的活动。适量的去甲肾上腺素和多巴胺可以结合上一些受体，后者能够强化与前额叶皮层的连接。而在压力下，控制情绪的杏仁核在压力状态下能够导致去甲肾上腺素和多巴胺的过量生成。这会让前额叶皮层丧失功能。比如，过量的去甲肾上腺素将会导致前额叶皮层中神经元的离子通道打开，中断神经连接，削弱前额叶皮层控制情绪和冲动的能力。这就会导致短路现象，如发火、冲动、失去理性。

无论短路还是长路，最后的共同的通路是我们的身体——植物神经、免疫系统、内分泌系统。其中非常重要的一项是植物神经系统，这个系统是

非常神奇的，是人类进化过程中形成的相对独立的，可以自主调节五脏六腑的功能，又称为自主神经。我们吃过饭之后，五脏六腑都会自动地工作，饿了五脏六腑也会发出信号，心肝脾肺肾、胃肠道怎么运作的呢？就是这套植物神经系统帮助我们自主来运作。

植物神经是内脏神经中的运动神经，又称为自主神经。内脏运动神经可根据功能和药理特点分为交感神经和副交感神经：交感神经主要分布于内脏、心血管和腺体。副交感神经，控制与协调内脏、血管、腺体等功能，支配降结肠以下的消化管、盆腔脏器及外生殖器功能。

人体在正常情况下，功能相反的交感和副交感神经处于相互平衡制约中。在这两个神经系统中，当一方起正作用时，另一方则起副作用，很好地平衡协调和控制身体的生理活动，这便是植物神经的功能。交感神经如同油门，遇到压力、挑战、工作任务比较困难，就会启动交感神经系统，让我们的心跳加快、血压增高、呼吸加快、代谢增加，能量消耗增加，心脏负担增加。副交感神经如同刹车，我们完成任务后需要休养生息，增加营养，消化吸收，储存能量，生殖繁衍，体验快乐舒适等。两个系统应该保持灵活平衡状态，如果不能够平衡运作，就像车辆的油门和刹车出了问题。

交感神经的主要功能使瞳孔散大，心跳加快，皮肤及内脏血管收缩，冠状动脉扩张，血压上升，小支气管舒张，胃肠蠕动减弱，膀胱壁肌肉松弛，唾液分泌减少，汗腺分泌汗液、立毛肌收缩等。当机体处于紧张活动状态时，交感神经活动起着主要作用。

副交感神经作用与交感神经作用相反，它虽不如交感神经系统具有明显的一致性，但也有相当关系。副交感神经系统主要维持安静时的生理需要，多数扮演休养生息的角色。其作用有3个方面：（1）瞳孔缩小以减少刺激，促进肝糖原的生成，以储蓄能源。（2）引起心跳减慢，血压降低，支气管缩小，以节省不必要的消耗。（3）消化腺分泌增加、增进

胃肠的活动，促进大小便的排出，保持身体的能量。协助生殖活动，如使生殖血管扩张，膀胱收缩等反应，性器官分泌液增加。

如果植物神经系统的平衡被打破，那么便会出现各种各样的功能障碍，这被称为植物神经紊乱症或植物神经失调症。交感神经功能异常增强和持续时，循环系统的机能亢进，便出现了心悸、憋气、血压升高的症状。相反，由于交感神经的功能减弱时，便会引起消化不良、食欲不振的症状。当副交感神经的紧张长时间持续时，便会出现身体倦怠，站立时头晕目眩，容易疲劳等症状。像抑郁症患者就会出现植物神经功能紊乱，晚上想睡觉的时候睡不着，头脑不停地想，早晨很早就醒来，想睡睡不着那就会出现各种各样植物神经功能紊乱的表现。也可以通过腹式呼吸或生物反馈技术用意识调节自身植物神经系统的功能。

压力大的时候，如果调节不好，心脏首先会出现非常特殊的现象，五脏六腑在压力下会出现把血液分布到四肢、头脑，让我们的四肢有力量、头脑更清醒。而我们的心脏本身也需要供血，但是，这时候冠状动脉也收缩，这就会出现这个问题，又要心脏增加工作负荷，又不给心脏供血，就会出现心肌缺血，严重持续的就会出现心梗的表现，所以有的人在长期持续的压力下会突然出现猝死。抑郁症患者、焦虑症患者，往往也都有心脏方面的症状，如心慌、心悸等症状。

另外，压力还可以导致肿瘤癌症，为什么呢？人体是开放的生命系统，在受到各种环境影响时仍能维持机体的稳定性，使生命系统仍能维持内部的高度有序，并在多变的环境中保持其特定的结构，甚至在环境条件变化时同样能取得自己所需要的物质、信息和能量，以完成自身的保持、自我更新、自我修复，即谓内稳态，也就是人的生命系统的自动调节机制。人体内稳态有一个调节控制系统，即已被公认为“免疫—神经内分泌网络”所调控，现已证明神经系统通过神经内分泌、神经递质、神经肽类组成下丘—垂体—靶腺轴与交感神经、副交感神经系统对淋巴

器官产生调控作用。受感染淋巴细胞，通过产生干扰素和具有免疫活性的激素又向中枢神经系统传递免疫信息，这就是说过去认为只有神经细胞产生递质和激素，现在也可由免疫细胞产生，并可再作用于神经细胞，这个新的认识，使神经内分泌系统和免疫系统之间构成了人体开放的生命系统完整的调节环路，以适应外环境变化而不断进行自我反馈调节以达到内环境稳定。如果在持续的压力下，内部环境稳定性被打破，可能会导致免疫功能下降，对于变异突变的癌细胞不能及时发现和消除，就会产生肿瘤和癌症。所以压力不但和抑郁有关，还和肿瘤、心脏疾病等慢性病都有关系，所以我们要学会应对好压力。

三、应对压力的五类技术

压力对我们身心都会有巨大的影响，而且是我们每个人都不可避免的、需要有效应对的人生调整，因此，我们要学习科学有效的应对压力的方法。以下五类应对压力的方法，都是基于我们的压力应对的神经心理机制，基于认知神经科学，有大量的实验基础验证了其有效性。

1. 生命线自我觉察技术

每个人的一生中，都会经历喜怒哀乐等情绪变化，如果把积极情感和负性情感作为纵轴，时间作为横轴，就可以把自己的生命历程绘出一条起伏不定的变化曲线。通过这条曲线，我们会知道，不管你现在处于高峰或者低谷，都将发生改变，一切都将过去。当你能够用这种人生的高度看自己的人生生的时候，你处在低谷的时候就知道有一天会上去，高峰的时候会提醒自己不要得意忘形，使这种心理波动稍微稳一些。特别是在低谷的情绪状态下，我们要觉察自己的内心体验，相信生活将会改变，上帝关闭一扇门就会打开一扇窗，“行至水断处，坐看云起时”，“天无绝人之路”。唯物辩证法告诉我们，一切都是运动变化的，只有变化是

不变的。所以我们需要用这样变化的视角来看待人生出现的各种意外、不幸、变故。觉察世事无常、心事无常，能够保持积极向上的心态，充满希望和坚守信念。

链接 全球估计共有3.5亿名抑郁症患者。每年自杀死亡人数估计高达100万人。全球只有不足一半的患者（在一些国家中仅有不到10%的患者）接受有效治疗。

——世界卫生组织

北宋名臣苏东坡应对压力的策略很值得我们学习。苏东坡一生宦海沉浮，四处漂泊，曾经辉煌过，也经历过很多磨难，但是他始终保持一种达观向上的精神状态。苏东坡一生中除了大量诗作之外还有很多烹饪成就，发明了很多菜肴酒粥等，是一位热爱生活的人，他的书法作品也是上乘佳作。苏东坡应对压力的策略是以诗词抒发情感，以发明的菜肴酒粥呼朋唤友，以“达则兼济天下，穷则独善其身”的人生哲学度过了两次被贬谪流放的人生低谷。他在48岁时刚经历黄州贬谪，又经历幼子夭折，游历庐山时写下了《题西林壁》“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这首诗以换视角看问题、跳出自己看人生的灵活性疗愈了心理创伤。

2. “ABC” 认知管理技术

人们遇到压力源之后，产生各种情绪反应，似乎情绪反应取决于压力刺激。其实，认知心理学认为，在刺激与反应之间，有一个空间，人们可以通过改变自己的认知评价选择自己的反应。美国心理学家艾利斯提出了ABC理论来解释这一现象。A就是外界刺激，B是信念评价，C是反应结果。我们借国王和鹰的故事加以说明这个理论：很久以前，有一个国王打猎，口渴了，找了很久才找到了水，不过，水一滴一滴往下淌，国王从马鞍上拿下一个水杯来接水，滴了很长时间，好不容易才把水杯装满了。国王拿起水杯就准备喝。这时，猎鹰在国王

的手臂上抖了一下，扇起翅膀，把水弄洒了。国王很生气，就把鹰活活地摔死了。这时国王的侍从都跑过来了，其中一个说：“幸亏猎鹰把水弄洒了，这里的水是有毒的！”国王懊悔不已。在这个事例中，A是鹰打翻水为引发情绪反应的事件，B为国王两次不同的认知（第一次认为鹰故意弄洒水，第二次认为鹰是为救自己），C为不同的情绪反应（第一次生气，第二次懊悔），从此可以看出同样一件事A（鹰打洒水），不同认知B，会得到不同的情绪反应。因此，我们可以通过改变自己的认知改变自己的情绪。塞翁失马的成语故事更是说明了这个道理，通过调整认知，可以调整情绪。

在工作和生活中，我们每个人都会自动地与他人比较，无论职称高低也好、收入多少也好、体形胖瘦也好，都会和别人比较。无论是和他人比较还是和自己过去比较都可能会出现一些情绪的反应。所以这就提醒我们每次遇到一些刺激或者是压力的时候，不妨给自己大脑里面启动ABC这个小程序，与自己辩论一番，和自己对对话，和自己的情感对话，和自己的想法对话，问问自己是不是只是看一个角度还是能多个角度看问题，能不能跳出来看问题，能不能变化地看问题，也许你通过自我对话或者是找他人对话，找朋友聊天给你带来新的视角，也许你就可以走出来。这就是ABC认知情绪调节技术。我编了一个口诀，提醒我们要经常做认知调节：“外事他人与环境，有时顺来有时拧，抱怨嗔恨无益处，自我反思才有用。风霜雨雪不能避，春夏秋冬有风景，辩证思维多视角，一切都在变化中。人事莫做绝对看，真相不能离背景，横看成岭侧成峰，远近高低各不同。杯弓蛇影人人知，塞翁失马留美名，常常警惕心蛇在，多学塞翁心平衡。”

3.STOP 愤怒情绪调节技术

愤怒情绪在我们生活中虽然不常见，但是，在持续的压力下，人们容易出现愤怒和发脾气，而且一旦出现愤怒情绪的不恰当的释放，往往

会产生极大的负面影响，特别是领导干部，更不应该对下属发火或者发怒。因此，我们需要学习愤怒情绪的调节技术，让自己心胸更加宽广，更能包容，更加淡定从容，做到“宰相肚里能撑船，将军额头能跑马”。《三国演义》中，诸葛亮六出祁山，急于求战，司马懿坚守不出，于是，诸葛亮送女人衣服给司马懿，希望能激怒司马懿出来迎战，但是，司马懿却能很好地控制好愤怒情绪，理性应对，最终战胜了诸葛亮。而诸葛亮利用心理战骂死王朗，气死周瑜，皆是因为后者心胸狭窄，自取灭亡。

我们将愤怒控制的技术用英文缩写为“STOP”，当我们遇到某些令人愤怒的事情时，交感神经兴奋性就会增加，我们会感受到心跳加快、血压升高、脸红脖子粗，当我们感受到将要发火时，可以使用这一技术调节愤怒情绪。

第一步，在大脑里要学会叫停（Stop）。提醒自己不要随便发火，就像林则徐一样，学会制怒。制怒不是这么容易，仅仅是叫停往往停不住。怎么办呢？

第二步，吹灭怒火，身心稳定连续做三次深呼吸（Takeabreath）。大家可以连续做三次深呼吸，感受一下你的身体在三次深呼吸之后会发生什么变化？如果你连续做三次深呼吸就会有一种头晕目眩的感觉，这时候你的怒火就不见了，为什么呢？因为通过三次深呼吸让我们的交感神经兴奋性快速下降，导致血压迅速下降、心率快速下降、肌肉放松，从而让我们平静下来，大脑也不会那么充血了。从而把愤怒之火吹灭了，让我们能够缓冲下来，有时间选择从短路自动化反应，变成长路理性的反应。

第三步，反观自己（Observe）。当我们能够冷静下来，就有时间可以冷静分析，反思一下，觉察一下，自己为了什么这样生气？生气有用吗？

第四步，选择有用的应对策略，继续前行（Proceed）。当我们想明

白生气没用，就会冷静下来思考，做些什么才有用，选择有智慧的策略和符合自己价值的行动来应对。

我将这一愤怒控制技术用口诀表达如下：“嗔恨愤怒如猛虎，伤人害己无益处，人生途中常出没，经常惹祸需看住。自古先贤重修心，止定静慧是妙术，觉察嗔恨升起时，大喝一声先止住。深深吸入一口气，屏住片刻慢吐出，降低交感兴奋性，定住心神稳住虎。闭目内观知情意，注意转向心窝处，呼吸心跳慢下来，情绪安静才缚虎。自动反应无理性，条件反射是短路，觉察内心价值观，选择有用应对术。”

4. 腹式呼吸技术

呼吸本是人的一种正常的生理现象，同时又是重要的养生之道。人的一呼一吸承载着生命的能量。科学研究发现：人的肺细胞平展面积有两个足球那么大，但大多数人在一生中只使用了其中三分之一的能力。美国健康学家的一项最新调查显示：不论在发达国家，还是在发展中国家，城市人口中至少有一半以上的人呼吸方式不正确。很多人的呼吸太短促，往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时，便匆匆地呼气了，这样等于没有吸收到新鲜空气中的有益成分。坐办公室的人，由于坐姿的局促和固定，通常是浅短、急促的呼吸，每次的换气量非常小，所以造成在正常的呼吸频率下，依然通气不足，体内的二氧化碳累积；加上长时间用脑工作，机体的耗氧量很大，进而造成脑部缺氧。于是白领们经常出现头晕、乏力、嗜睡等办公室综合征。

古代的人们是如何呼吸的呢？庄子在《大宗师》中写道：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。圣人之息以踵，众人之息以喉。”说明古之圣人呼吸方式与平常人不同。如何做到息以踵呢？其实，这就是深沉的呼吸，现在称为腹式呼吸。很多人不知道腹式呼吸，更不会腹式呼吸。其实，如果坚持练习腹式呼吸，可以起到很好的减压作用，而且可以快速恢复精力，降低交感神经兴奋性，降低血压、血糖、

血脂，增进胃肠道功能。学会腹式呼吸，能有效地增加身体的氧气供给，使血液得到净化，肺部组织也能更加强壮，还可以提高免疫力。这样我们就能更好地抵抗感冒、支气管炎、哮喘和其他呼吸系统疾病；同时由于横膈膜和肋间肌也在呼吸中得到锻炼，我们的活力与耐力也都会相应得到增加，精力也就更充沛了。

如何练习腹式呼吸呢？主要把握三个要点：调身、调息、调心。

第一步是调身。可以是坐姿也可以是卧姿，选择坐姿时，先选一把椅子或凳子，让自己的双脚平行踏于地面，与肩同宽，坐在椅子或凳子的前三分之一处，脊柱挺直、颈部挺直、双手放在双膝上，沉肩坠肘、自然放松，舌顶上腭，微闭双目。身体处于端庄、放松、挺直的状态。如果是卧姿，可以平躺在床上，微屈双膝，双手置于小腹部。

第二步是调息。鼻腔吸气，口腔呼气，吸气时缓慢而深沉，使腹部缓慢鼓起，鼓到不能再鼓时停留一秒钟，再缓慢通过口腔或鼻腔呼出，使腹部下降，降到不能再降时停留一秒钟，再缓慢吸气，如此循环往复，自然、缓慢、深沉。

第三步是调心。就是让注意力集中在呼吸上，吸气的时候感受清凉的气流吸入我们的鼻腔、胸部，温暖的气流呼出。注意力始终跟随着气流而动，觉察吸入的气流是清凉的，呼出的气流是温暖的，仔细觉察气流温差的变化。另外，注意觉察腹部的起伏，感受一吸一呼，腹部如同大海的潮汐一般起伏。在呼吸的过程中，头脑里可能会出现各种杂念，如果发现自己的注意力被杂念带走了，或者走神了，就觉察一下，是什么念头，然后，温和而坚定地把注意力拉回到呼吸上来。

就这么简单，如果大家能学会这一技术，当特别辛苦的时候或者压力大的时候，不妨做五到十分钟这样的腹式呼吸，就可以快速使你精力恢复。通过腹式呼吸的调节可以使我们的植物神经快速平衡，使五脏六腑的功能快速调节。现在的功能核磁已经证明，坚持这一练习两个月以

上，还能使前额叶皮层增厚，对情感中枢和身体调节的能力得以提高。

我也将这一腹式呼吸技术编了一个口诀：“呼吸本是平常事，出生啼哭始有之，有时不见缺时苦，如同空气易忽视。平时呼吸有快慢，分为胸式和腹式，不需觉察自动化，只应身心需氧值。腹式呼吸很神奇，呵护生命如灵芝，降低三高增血氧，人人均应时习之。调整身体要放松，深深吸气鼓肚子，缓慢呼出腹部降，调慢呼吸要控制。注意觉察气流动，意念跟随不停滞，如有杂念冒出来，意守丹田任由之。”

5. 身体扫描技术

最后一个是非常有用的压力管理技术，我称之为身体扫描技术。不是用CT或核磁共振扫描，而是用我们每个人都具有的第三只眼扫描，这第三只眼就是我们的意识。大家可以像腹式呼吸一样端坐，双脚平行踏于地面，与肩同宽，坐在椅子的前三分之一处，脊柱挺直，颈部挺直，双手抚膝，沉肩坠肘，舌顶上腭，微闭双目，鼻腔呼吸。先做几次腹式深呼吸，注意力集中在呼吸上，吸气的时候知道自己在吸气，呼气的时候知道自己在呼气。然后，把注意力集中在身体上，从脚开始向上一点一点、一分一分地向上扫描。当你扫描身体时，你可能会遇到一些紧张的区域。如果你能使它们放松，那就让它们放松；如果你不能，那就让这种感觉顺其自然，任其扩散到它们要去的地方。这既可以应用在身体感觉上，也可以应用在任何一种情绪上。当你扫描身体时，把注意力集中在身体的感觉上，以及可能由这些感觉而引发的任何想法或情绪上。

把意识先集中到左脚的一个部位，这个部位是你能接触到地板的位置。它可以是后脚跟或者左脚的底部。感受一下你觉察到的，感受一下脚跟、大脚趾以及左脚的底脚。感受一下你的脚趾和左脚的顶端，感受下面的跟腱和上面的脚踝。现在把你的意识转移到左腿的下部，感受一下小腿肚和小腿部分，同时感受一下它们与左腿膝盖的连接部位。把意识提升至大腿，感受一下大腿以及它和左边臀部的连接部位。现在把意

识从左边臀部撤回到左脚，再把它转移到右脚，把意识带到你右脚接触地板的位置，这个位置可以是后脚跟或者右脚的底部。感受一下你觉察到的。感受一下脚跟、大脚趾以及右脚的脚底。感受一下你的脚趾和右脚的顶端，感受下面的跟腱和上面的脚踝。现在把你的意识转移到右腿的下部，感受一下小腿肚和小腿部分，同时感受一下它们与右腿膝盖的连接部位。把意识提升至大腿，感受一下大腿以及它和右边臀部的连接部位。慢慢地把你的意识从你右边的臀部转移至骨盆区，将意识转移到会阴部位。感觉进入生殖器和肛区。注意所有的感受、想法和情绪。现在把意识转移到腹部，这是负责消化和吸收的部位，有意识地去感受内脏，使之顺其自然。现在把你的意识从腹部转移到尾椎骨，意识开始进入后背的下部、中部和上部。去感受你所觉察到的。让所有的紧张感放松，如果无法放松就顺其自然。现在把意识转移到胸部，移到心和肺。感觉进入肋骨和胸骨，然后进入乳房。现在慢慢地把意识从胸部撤回，并且把意识转移至左手的指尖。感觉进入手指和手掌，然后是手背，并上升至左手腕。意识继续进入到前臂、胳膊肘部、左上臂，感受一下你所觉察到的。现在把意识移至右手的指尖。感觉进入手指和手掌，然后是手背，并上升到右手腕。意识继续进入到前臂、胳膊肘部、右上臂，感受一下你所觉察到的。让意识进入两个肩膀和腋窝，然后上升至颈部和喉咙。体验所有的感觉、想法和情绪。现在把你的意识移入到下颚，然后慢慢地移到牙齿、舌头、嘴、唇。让各种感觉去它们需要去的任何地方，不要管它们。感觉进入脸颊、深入头部的窦孔通道、眼睛、眼睛周围的肌肉。感觉进入前额和颞叶。让意识进入头顶和后脑勺。感觉进入耳朵，然后进入头部，并进入大脑。现在从头部再扫描到脚趾，把意识扩大至整个身体。把头部、颈部、肩膀、手臂、手、胸部、背部、腹部、臀部、骨盆区、腿以及脚全部联结起来。把身体作为一个整体的有机体，感受一下，连同它的各种生理感觉、想法以及情绪。

然后，把注意力再回到呼吸上，吸气，感受整个身体的提升；继续深吸气，然后呼气，同时感受身体的下降。把身体作为一个整体感受一下，倾听身体的每一个细胞、每一个组织、每一个器官发出的声音。感谢每一个细胞、每一个组织、每一个器官，提醒自己要珍惜、保护、爱惜身体，而不要伤害、劳役、忽视自己的身体。

如果在身体扫描的时候觉察身体有什么样的异常反应，如果有不适感就让注意力在那里多停留一点时间，缓慢地深呼吸，感受吸气的时候，这里注满能量，呼气的时候，这些不适感被呼出体外。这就是身体扫描，如果每天能这样坚持在中午或睡觉前，躺着做身体扫描，就能够及时觉察你的身体发出的信号，如同走群众路线，中央巡视一般，对身体每个系统进行定期扫描，及时觉察问题线索，及时解决，就不会产生大的问题，同时这种扫描，也会让我们感到放松，可以帮助睡眠。

我也将此身体扫描编了口诀如下：“每日抽出十分钟，闭目端坐心安宁，打开心目向内看，从脚扫描到头顶。一分一分一寸寸，感受紧张与放松，发现不适多关注，缓慢呼吸注心能。心头杂念不纠结，观察确认返身中，呼吸如同拴马桩，心猿意马自消停。经常扫描如核磁，关爱身心如百姓，群众路线天天走，莫让大脑犯四风。”

以上这五种压力管理技术都是非常有用的，如果能够坚持自我觉察、自我反思、腹式呼吸、身体扫描，做到吾日三省吾身，就一定能够达到身心合一，有效减轻压力、恢复精力、维护身心健康、提高工作效率。