

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，也让我们的生活更有意义。”

“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。意识到压力是你对在意的事物的反应，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应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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

无谓的担心会失去勇气

为什么有些人会变得越来越富有，而有些人会变得越来越贫穷？因为如果大家都说你不好，你会越来越好，大家都骂你，你会越来越差。国外有些知名的大企业，为什么能够长久而不衰？因为他们把很多利润都用在了公共事业上，很多大公司、大老板把钱都用在了慈善事业上。师父就认识一个老板，他只要在家乡看见有人家里没钱买棺材，把尸体抛在马路，他就帮人家买棺材，到目前为止，已经帮人家买了两百多口棺材，他花钱给别人买棺材，就是积阴德。

老子说“为道日损”，“损”字实际上就是名利的损失，就是说，为了学佛，我们虽然每天在损失很多的名和利，其实我们的心是受益的，所以我们要抛弃额外的贪欲，我们要抛弃名利，我们并没有因为损而失去，而是转化给了另外的载体。师父给你们解释一下，因为我们把一些名利抛弃之后，实际上，我们是转化成了另外一个载体，而这个载体会使你的心变得越来越富有，因为我不贪名利，所以，我不会被这些名利所累。

你们去看，死的人房子越多、家产越多，越是不放心，因为怕孩子以后争家产、打官司。所以，当一个人把名利抛弃的时候，他失去的是贪欲和物质，而他得到的是身心纯洁的升华和更加强大的能量场。中国人说“有所失，必有所得”，我今天失去了名利，但是一定会得到别的东西，比如灵魂的升华。人最主要的问题是不要被外物所累，就是为名所累，今天让你做会长，明天把你撤下来了，你心痛、难过，感觉没有面子，这些都让你身心疲惫，用现代话讲，你的身体于养生不利，养生之道就是不要为名所累。

对生命而言，你的贪欲多了，你的生命就缩短了。现在时间过得很快啊，时光像流水一样，五年、十年就这么没有了，你们浪费的时间还能要得回来吗？没有了，结束了。你们脸上长出来的皱纹还能够再去掉吗？靠天天按摩能抹掉吗？因为你为名为利，因为你背名背利背得太多了，你的生命缩短了，你的生命的质量下降了，所以，我们学佛人要不为外物所累，名利都是空的。今天给你做这个好吗？好，明天给你

做那个，好吗？好，就是这样的，没有了就没有了。所以对生命而言，如果你不为名为利，你的生命就延长了，你的生命的质量就提高了，保护自己的能量也增加了。

人最可怜的地方就是患得患失，得到、失去都会担心，患得患失的心态对你的身体最不利。过去很多人精神分裂，在单位里看见老板今天对自己不好，一天都想不通，不开心、难过，实际上老板对谁都是这样，但是他就这样想。其实你不要去管人家，你只要觉得自己内心没有做错，你为什么自卑呢？你有这种感觉实际上是因为你对你自己所做的事情的积极性和内在的勇气不够。师父经常跟人家讲，如果你怀疑对方有男人或者女人，实际上你是对自己本身的信心不足，师父希望你们的心态要好，好好学佛修心。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话：301-683-8831，240-621-0416。

地址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 超度有缘
离苦得乐 还清冤债
超脱烦恼 广度众生
消除业障 同登极乐



开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放
每周日在观音堂以及ZOOM上
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福