

第4周 压力：回应 vs. 反应

STOP：一分钟的呼吸空间

本周视频

我们从 **压力：隐形凶手的肖像** 开始，斯坦福大学的神经学家Robert Sapolsky可能是世界上研究压力成因和影响的最权威的专家。这段视频描述了压力的生理学原理，在现代生活中，我们的压力反应是由进化而来，保护我们免受危险，但当它持续激活且没有得到解决时，它实际上会给我们的生命带来威胁。这是个坏消息。

好消息来自 **如何让压力成为你的朋友**，Kelly McGonigal是一位专门从事健康医学研究的心理学家，她从积极的角度重新阐述压力，不再将其视为健康和幸福的敌人，而是将其视为一种保护性、甚至是赋予生命的反应。她说危害健康的压力仅仅来自于“认为压力不好”，这种说法也许有点过头了，但她的视频很好地反驳了“压力总是不好”的观点。**压力如何影响你的大脑**是一个动画视频，包括压力的“好”和“坏”两个方面。在 **STOP：一项简短的正念练习**中，Susan Bauer-Wu介绍了正念如何能够抵消过度的压力反应，并向您介绍了**STOP**，您可以随时随地使用它来让自己回到当下，并帮助你在面对困难情况时更有弹性、更有效率。最后一个视频 **使用STOP方法**，来自Dave Potter与Yurika Vu的对谈。

阅读

什么是压力？它区分了急性压力和慢性压力，前者是短期的和适应性的，而后者则是与压力有关的健康问题的主要原因，**剖析恐惧**以图文并茂的方式描述了压力反应。**了解应激反应**描述了压力对生理和神经系统的影响，**善用压力的优势**谈到了认识和承认压力的力量，并提供了一些具体的情况，在这些情况下，只要相信压力反应是健康的，就能使压力反应变得健康，但并没有声称在任何情况下都是如此。**STOP：一分钟呼吸空间**用一页纸描述了您本周将尝试的非正式练习的过程，**“神奇的四分之一秒”带来的机会**是Tara Brach的一篇简短文章，阐述了一些验证“STOP”有效性的科学研究。

每日练习

本周会介绍“瑜伽2”练习。在 **正式练习** 中，我们交替练习“瑜伽2”和静坐冥想，在六天的练习中，您可以每天练习瑜伽或静坐冥想。

对于**非正式练习**，您将寻找在一天中练习 **STOP**的机会。在一天中最艰难的时刻，不要指望记住“STOP”的准确步骤，只要记得停下来深呼吸就足够了。让它成为第二天性的最好方法，就是在您没有压力的时候练习，比如在“途中”的时间，比如排队中、从一个办公室走到另一个办公室、上下车室等。

中期自我评估

到本周末，您将正好处于课程的中间点，这将是一个很好的时间，来思考迄今为止因学习本课程而发生事情。在练习的最后一天，请花时间完成下面的**“中途自我评估表”**，而不是记录“STOP”非正式练习，自我评估表包含在练习表中。

工作表包含简短的3个问题，不会比您平时记录非正式练习花费更多的时间，它将帮助您反思个人的学习成果以及您可能仍在苦苦挣扎的问题。这种积极觉察和认可很可能成为一种强化和巩固，自然而然地延续到本课程的结束及以后。

第4周材料

视频列表

- ☐ [压力：隐形凶手的肖像](#) - 节选自Robert Sapolsky《国家地理特刊》[7分钟]
- ☐ [压力如何影响你的大脑](#) - Madhumita Murgia [4分钟]
- ☐ [如何让压力成为你的朋友](#) - Kelly McGonigal [14分钟]
- ☐ [STOP：一项简短的正念练习](#) - Susan Bauer-Wu [4分钟]
- ☐ [使用STOP方法](#) - Dave Potter与Yurika Vu的访谈[21分钟]

阅读列表

- ☐ [什么是压力？](#)
- ☐ [剖析恐惧](#) -探索杂志图片
- ☐ [了解应激反应](#) -哈佛健康出版
- ☐ [善用压力的优势](#) -哈佛健康出版
- ☐ [STOP：一分钟呼吸空间](#)
- ☐ [“神奇的四分之一秒”带来的机会](#) - Tara Brach

练习表

- ☐ [正式练习表](#) [PDF格式](#) 或 [WORD格式](#)- **正念瑜伽（瑜伽2）** 和 **静坐冥想**
- ☐ [非正式练习表](#) [PDF格式](#) 或 [WORD格式](#)- **STOP：一分钟呼吸空间**
- ☐ [中途自我评估表](#) [PDF格式](#)或[WORD格式](#) -在最后一天的练习中完成

所有引导练习都可以在上方菜单栏找到

一旦您完成了至少六天的练习（不需要连续进行），并通过视频和阅读掌握到本“周”的精髓，您就可以进入 [第5周](#) 的学习了。

备注：在最后一天的练习里面，不用记录“停止”的非正式练习，而是花一些时间，完成[期中自评工作表](#)，它和练习工作表放在了一起（请看第4周，在“工作表”下面）。

[illegible]

非正式练习日志（停止：一分钟呼吸空间） - 第4周

当时的情形是什么？	当你想要练习呼吸空间的时候，你在那一刻经历的是什么？（身体，意识，情绪）	当你在练习呼吸空间的时候，你觉察到了什么？（身体，意识，情绪）	当你练习完了呼吸空间以后，你觉察到什么？（身体，意识，情绪，行动）	你学习到什么？
例子 我在一个会议中，有人在说一些我知道跟实情不符的话。	我的心脏跳得很快，胃部收紧，我觉得愤怒，我想：“他知道这并不是真的！”	觉察到我的双肩也很紧张，但当我把注意力放到呼吸上的时候，我感到事情开始松开一点了。	我的胃部和双肩有一点放松。我确实说了什么，但这是来自一个比较平静的所在。	没有暂停的话，我本来会产生自动化反应，说一些我会后悔的话。我可以把应激的唤起感受作为需要使用呼吸空间的信号。
备注： 在非正式练习的最后一天，不用记录练习“停止”的体验（或者同时记录也可以），花一些时间，完成 期中自评工作表 ，它和练习工作表放在了一起（请看第4周，在“工作表”下面）。				

期中自评

目前为止，你已经体验了三种主要的正式练习（身体扫描，静坐冥想，瑜伽）以及一些非正式练习（简单的觉察，正念饮食，觉察愉悦/不愉悦的体验，STOP/一分钟呼吸空间）。即使你不会跟任何人去分享，在此刻，如实地写下你的想法也是很有帮助的，它能让你反思自己学习到了什么，同时有什么依然在困扰着你。通过这样的觉察和积极的欣赏，很可能加深和强化你的体验，让你顺利地往前完成以下的课程，并且一直持续。

你留意到了有有一些什么已经开始发生？你是被什么所激励？

没有发生的是是什么 – 有什么依然在困扰着你？

花片刻回想一下，你的生活里面是否有一些特定事情的发生，是跟你迄今在这个课程中所学习到的有关的。那是一个什么样的情境？相比之下，如果是在这个课程开始前，事情可能会有什么不一样？