

現代人的貼身伙伴～壓力～

資料來源：嘉義基督教醫院 精神科心理師

一、壓力的積極意義

壓力過大，固然會導致不良的後果，然而壓力對人都有不好的影響嗎？事實上並非如此。適度的壓力可以促使人們改善自己的缺失，增加自己的動機與能力，改變生活環境，進而使得人更加成長與成熟。

其實，每一次壓力危機的背後都隱含著一次成長的機會。在日常生活中，人們往往不知不覺地將注意力鑽進了牛角尖及無謂的顧慮上，而產生種種不必要的緊張；如果人們能夠抱持著一種『樂觀進取』的態度，並把注意力專注到更有意義的事實上去，那麼人們就可以化壓力為助力，過一個更為充實而美好的精神生活！

認知心理學家柯巴薩氏等人以為：有些人具有一些性格特質使他們對壓力免疫，這類人具有堅韌的性格，其特性為：(一) 凡事主動出擊，獻身投入；(二) 具有一切操之在我的自我駕馭感；(三) 能迎接挑戰，勇於應變。可見一個人如何知覺壓力事件，設想其他不同觀點與選擇何種因應策略，對其心理健康的影響，遠大於壓力本身。所以，自古英雄偉人大都是在壓力上大放異彩的人。

二、壓力的預防與抒解

預防重於治療，如果我們平就保有愉快平衡的心態、健康的身體，那麼我們在面對壓力時，即能以平靜的心情、敏銳的思考、充沛的精力來加以處理，以下就是面對壓力的事先預防及事後抒解的原則及方法：

(一) 生活壓力的預防與抒解

1. 體認生活的意義

心理學家富蘭克認為：作為一個人的基本要件，即在於瞭解並堅守生活中的責任，能夠對自己 and 他人『負責』的生活，就是有意義的生活；一個人即使在毫無壓力下生活，也不會感到滿足，人們唯有在面對問題和解決問題的責任中，才會感到滿足與充滿，生活才會有意義。

2. 確立生活目標

為自己訂定近、中、遠期的生活目標，將可激發個人的生活意願；且目標愈具體、愈明確，則愈容易達成所設定的目標。此外，在目標確立之後，可以傳達於知心朋友（例如：我婚要繼續努力積蓄，10年之內我一定要購屋置產），以使自己難以改變心意，唯有全力以赴，加速目標的達成。

3. 加強自我強度

國內臨床心理學家柯永河認為：個人的心理健康與自我強度成正比，而與壓力成反比。個人的自我強度包括對刺激的忍耐力與問題解決的能力，而加強自我強度即在於：個人必須體認到，在追求生活目標受到阻礙時，仍不輕易放棄，必須要有不斷嘗試解決問題的決心，如此不致易於受挫，而產生無力感。

4. 學習解決問題的方法

如果你有擔憂、困難的問題，則請運用下列三個公式：

- (1) 問你自己：「可能發生的最壞環、境情況是什麼？」
- (2) 鎮靜地將你的精力與時間作最有效的運用，以改你在心理上已經接受的那種最壞情況。
- (3) 建立社會支援系統：列出你最好的 10 個朋友之名字，當遇到困難時，這些摯友就是最大的精神與物質的支柱，請你毫不猶豫地立即請求他們的支援。

5 · 隔離

當你覺得快無法控制自己的情緒時（太興奮或太憂鬱），把自己快跟那個場景隔離，隔離的方式可分為：

- (1) 在空間上遠離那個場景。
- (2) 角色扮演別人在這樣情景的感覺。
- (3) 想像將來會變成怎麼樣。
- (4) 跟會同情你的人談。

6 · 往事如雲煙

不要一直活在過去的不幸，罪惡感或失敗當中，以前的事已經過去，再想只是一直喚起那個回憶。「太陽底下無新鮮事」，不必太計較過去的事。

7 · 從挫敗中學習

失敗乃成功之母，告訴自己上次的失敗幫助你知道要如何調整自己的方向，免得再犯更大的錯誤，從每一次挫敗中可多學習一點經驗。

（二）工作壓力的預防與紓解

1 · 養成良好的工作習慣

- (1) 工作要有計畫（第一要冷靜，先了解問題，再多方搜集有關資料，接著思索解決問題的方法，此時不妨向他人請教，以找出最有效而又可行的方法）、有重點、有輕重緩急，如果能在事前想好要做什麼工作？要準備什麼工具、材料等等，便能使工作井然有序地順利進行。
- (2) 隨身攜帶一本筆記簿，記下各種任務、進度與生活瑣事，以便隨時處理，減輕心理負擔。
- (3) 如果工作上遇到棘手的問題，則可利用自己頭腦最清醒的時刻（如晨間、深夜或獨處時）來加以思考處理。
- (4) 學習如何組織、分層負責與監督，而不必「事必躬親」。
- (5) 如果感到工作負荷過重，則可運用「心理排除法」的方法（例如：一大堆事情需要處理，然而分到每週、每天，乃至每個鐘頭，個人要處理的問題卻是少之又少）來加以克服。
- (6) 強化注意力：如果工作經驗常犯錯，心不在焉，則可藉由強化注意力的方式來達到事半功倍的效果。這些方法簡單易行俯拾皆是，譬如凝視同一點，或研究車上的標語廣告（舉凡其圖案設計、色彩、內容等皆可仔細玩味）。任何一種方式至少持續 2~5 分鐘，時間愈長就表示你愈能集中注意力。
- (7) 有效利用時間：
 1. 晚上臨睡前，不妨將隔日應做的事情一一列出，並按其重要順序排列。
 2. 中午小睡片刻，以增進下午及晚間的工作效率。

3. 不時問自己：「我現在做什麼最好？」
4. 每樣東西皆有定位，以節省找尋的時間。
5. 每樣工作應訂有完成的期限。
6. 厭煩時，與其休息，不如做五分鐘其他的事情，更能提高工作的效率。
7. 候車、通車、塞車時，可趁此時間以思考久懸未悟的問題（駕駛除外）。
8. 訪友接洽公務，可先電話連絡，以免徒勞往返。

2. 建立良好的人際關係

首先，要能接受自己，利用優點培養自信，並設法改進缺點；其次，是要去接納對方，以對方的立場瞭解對方；最後，則應「避免」——

- (1) 敵意：反對和懷疑別人。
- (2) 依賴：物質、情緒或決策上過度依靠別人。
- (3) 我-他取向：將自己視為人，而將他人視為物般地驅使。
- (4) 情緒壓抑：由於怕受傷害，而不敢或無法將真正的情緒表露出來。
- (5) 自卑：由於缺乏自信或自尊而表現出過度敏感，或轉以吹牛、炫耀或批評別人的方式來顯示自己的價值與能力。總之，一個人如果能夠避免上述不當的表達方式，則定能與他人建立良好的人際關係，而有助於工作的順利推展。

另外，一個人應培養「樂觀、幽默、坦誠」三種特質，以使人易於且樂於接近。

- (1) 想要別人做你的朋友，就應該先做別人的朋友。我們想要別人交朋友，就該自動地走出孤芳自賞的象牙塔去關懷別人。
- (2) 儘可能地接近對方，容忍差異。別人的存在並不是為了別人的期望。每個人有權利做自己的事，使成為一個真正完全的自我。
- (3) 適時的幽默可以化解人際關係的緊張局面。一般幽默感常用兩種方式來表達，一種是拿自己做題材（例如：胖子以自己的身材開玩笑）；另一種是拿一種事情來做比喻（例如：古時候晏嬰使楚不辱的故事）。
- (4) 無條件地主動關懷，是促成知音的主要原因。當朋友有難，急需幫助時，主動地伸出援手，將可增進彼此的友情。
- (5) 友誼是誠摯無欺的感情，真正的友誼不僅需要時間來培養，也需要愛心來灌溉，偶爾的小惠和誠心的問候，將可使友誼更加鞏固，歷久長青。
- (6) 避免成為下列三種不受歡迎的人：
 1. 動不動就冒肝火，情緒容易衝動的人。
 2. 表情冷淡，對人漠不關心的人。
 3. 拿別人當「出氣筒」或喋喋不休、嘮叨不停的人。

3. 面對不感興趣的人與事

遭受上司責難時，不妨抱一種「罵得對、我是該罵、立即改正；罵得不對，罵得不是我，又何必在意」的心理，以紓解情緒。此外，亦可針對上司的缺失，從而學到一些教訓。例如：學習如何忍耐、如何實事求是、如何避免犯上主管同樣的錯誤，以及如何溝通協調等。另外，如果與人發生衝突，或是聽到一些流言蜚語，則不應任由自己的情緒遭受干擾，也不應對無關的人抱怨，最好的方式便是找出問題的癥結，與有關的人員作一次懇切的溝通。而當面對

沒有興趣的事時，則不妨抱持「試試看」的心理，或當完成一件沒有趣的事情時，給自己一點獎賞（如：吃一客牛排或看一場電影），也許如此可以從中發現令人喜悅的成份，而改變對它的看法。

4. 降低期望水準，緩慢衝刺腳步

如果你對自己期望過高，而你的能力、性向、機運卻又無法配合，則此時你只有降低期望水準，以減低心理壓力，一生當中晚個一兩年沒有什麼關係，反而讓我們有更充裕的時間去經驗人生，追尋理想。別人用兔子的方式跑，我們則用烏龜的方式走，一樣可以達到目的。此即為學習自我肯定而努力，不要計較外在的虛名。

5. 製造歡樂的氣氛

當你工作煩悶時，不妨吹一首輕快飛揚的口哨或聽聽旋律優美的音樂，或觀賞閱讀幽默的電影、小說、漫畫（如：老夫子、烏龍院、家有笨狗……等）。

6. 自創舒適的環境

在你的生活空間，應力求『整齊、清潔、簡單、樸素』，另外可以蒔花養蘭，或養一缸熱帶魚欣賞，以增添生活與工作的情趣。