

用思想戰勝壓力

在你進入一個有壓力的狀況時，花點時間仔細考慮一下什麼對你最重要；加州大學洛杉磯校區（UCLA）的心理學研究人員表示，這麼做會讓你的身體產生較少壓力荷爾蒙--皮質醇。

他們在最近測試這個想法，結果成功了；計畫是針對以下兩點：

- 想出你最珍惜自己或是生活中的哪些方面。
- 當遇到壓力時仔細考慮這些事情。

研究人員 David Creswell 向 WebMD 表示，這些想法可能會是對抗壓力的防護罩，或是「保護的辦法」；Creswell 剛拿到 UCLA 的心理學博士，她的研究報告刊載在心理科學 (Psychological Science) 期刊上。

【證明什麼是最重要的】

Creswell 的團隊研究大學生在做心理壓力試驗時，會下的斷語為何。

Creswell 針對所謂的「下斷語」做出解釋，通常當我們想到下斷語，就會想到歡樂週末夜節目的 Stuart Smalley，因為他常說「我真的很喜歡自己」，但「下斷語」是比那句話更微妙的行為，你只要考慮什麼是重要的。

【列舉出你重視什麼】

這並不一定是正直或是樂觀的特性，而是每個人自己評論自己的生活；Creswell 表示，例如你重視的可能是做父親的技巧、在網球場上的天份、對政治的熱情、或是你的信仰。

所有被高度重視的問題都會影響 Creswell 的壓力研究，Creswell 表示，這點真的非常重要，因為人們所重視的問題是會變的。

【壓力試驗】

Creswell 與同事們針對 80 位 UCLA 的大學生進行研究，調查他們所重視的是什麼，並排列出最重要的五項，接著，要求他們準備一篇 5 分鐘的演講向評審團介紹，內容是將自己定位在校園內令人嚮往的工作。

他們在演講後被告知，要做 5 分鐘有關智力的算數測驗，要求他們大聲地在觀眾前面從 2083 往回算 13 次。

在做前面所述的動作時，觀眾並不友善；演講者要面對評審的白眼，而且計算有錯時會被罵快一點或是從新算過，每個人都要做這兩種試驗，一個接一個的做。

研究的重點是從學生的唾液中，測量之前與之後的皮質醇；皮質醇是你的身體在情緒上或是身體上有壓力時，會升高的一種荷爾蒙。

【最後一刻】

就在壓力試驗之前，學生要接受另一個調查，有些人是被問到最重要的是什麼；有些人則是被問到最重要的前五名是什麼。

這樣能讓學生們仔細考慮他們所重視的東西，研究結果顯示，那些被問到最重要的東西是什麼的學生，在做壓力試驗時，皮質醇會稍微升高，這是因為他們感到困擾的結果嗎？Creswell 表示，可能不是；他認為將重視的東西評等會讓所有的學生都很困擾，這代表他們都很認真的在思考。

Creswell 表示，人們真的不會察覺到，他們在做任何一種「下斷語」的動作時，都會像「我喜歡自己」這樣的直接，而是會非常微妙的控制他們，作為他們對抗壓力的緩衝劑。

【說比做容易】

Creswell 表示，當你面對壓力時，真的很難暫停一下，仔細考慮你所重視的東西；但是這樣做應該可以讓你的反應較為平靜，會表現得較好。

Creswell 的研究並未評量表現的部分，它只針對短暫但強烈的壓力，並且在事先提供一點警告，告訴他們將會遭遇的壓力種類。

那麼，這種做法有助於像是照顧某位病患或是處理慢性健康問題等長期的壓力狀況嗎？Creswell 的團隊將會繼續研究；他表示，初步的證據顯示是有可能的。

資料來源：國際厚生健康園區