



第三章

壓力大得受不了嗎？
談壓力調適與情緒管理



不管我們在應對問題時是多麼地富於機智，生活環境中總不可避免地須面對壓力，許多困難必須克服，面臨選擇時需要作出決定，同時還必須忍受一些無可避免的拖延或耽擱情形。今天快速發展的社會對我們每一個人均製造了許多壓力，而愈來愈多的壓力卻只有愈來愈少的時間可以解決，此外還包括如空氣及噪音污染、交通阻塞、工作限期完成等環境及工作上的壓力。我們每一個人對這些壓力的反應均發展出獨特的應對方式，也決定了我們是否能適應生活。



所謂壓力(stress)是指每個人對會造成威脅及考驗其適應能力的週遭環境及事件（即壓力源）的反應。這其中也牽涉到個人對事件的評估，即每個人認為某情境是否對他造成威脅，及威脅程度的判斷。有些情境對每一個人均會造成壓力，例如：自然災害，威脅生命的疾病，或是失去所愛等；另外比較不激烈的經驗如考試、夫妻間的爭執、交通阻塞等對部分人而言有壓力，對其他人則否。一般壓力的來源包括衝突、挫折、過度負擔與日常困擾，而這些壓力來時對個人而言可能呈現三種不同的意義：可能是已造成損害；也可能是一種威脅情境，



個人會憂慮是否將造成損害；或者是一種挑戰，雖對個人有潛在利益，但也同時包含若干危險性在內。

面對偶發而緊急的事件，下視丘控制的自主神經系統會發揮警報效果，此時肝臟會釋出多餘的糖份（葡萄糖）；身體也會分泌荷爾蒙以刺激脂肪及蛋白質轉換成糖份；身體的新陳代謝變快，心跳加快，血壓升高、呼吸加快，唾液及分泌液停止分泌，所以覺得口乾。如果壓力持續的話，身體進入抵抗階段，腦下垂體持續分泌促腎上腺皮質素，以刺激腎上腺皮質分泌皮質酮，增加身體的抵抗力。如果長時期抵抗具傷害性的壓力源，那麼身體器官的抵抗能力便會消耗殆盡而衰竭了。伴隨著生理反應而來的，是一些負面情緒和認知功能的減弱，例如：考試焦慮過大以致嚴重地分心，無法依照指示作答，且忽略或誤解問題所提供的明顯線索；當憂慮激增時，學生對於回答早已學會的答案都有困難。此外，壓力情境所引起的情緒反應範圍，包括：興奮愉悅（當發生的事件被認為是苛求但可以處理的一種挑戰）到如憂慮、生氣、氣餒及失望等情緒皆有。當壓力持續產生而無法紓解時，身體資源會逐漸枯竭，而使得疾病更易入侵。慢性壓力可能引起生理



上的不適應如胃潰瘍、高血壓及心臟病等，同時也損害免疫系統、減弱身體抵抗入侵細菌及濾過性病毒的能力，不得不特別留意！

然而，並不是所有的壓力都會造成身心的損失。對一個原本身心狀況良好，自我概念正向的人而言，適度的壓力反而會激發他的鬥志，將衝突、挫折視為考驗和挑戰。而在成功克服壓力之後，他的自我概念會更積極，於是更有信心和勇氣迎接下一次的壓力事件，這便形成了良性循環。通常我們會發現老師要求較高的科目，同學們的學習成就也會比較高。

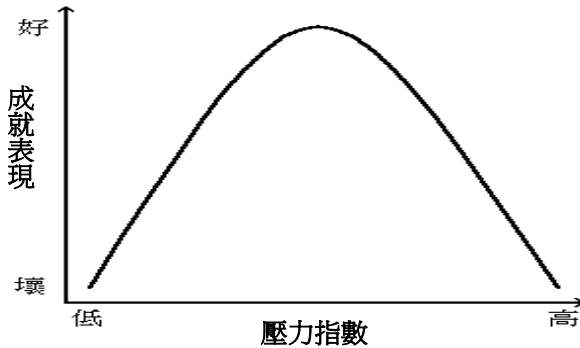


圖 3-1 壓力指數與成就表現關係圖

至於壓力過大時，身心會出現哪些警訊呢？以下針對生理、情緒、心理及行為等方面可能出現的反應，你可依據下列指標，檢視自己是否承受過多



壓力，必要時作適度的調整。

項目	指 標
生理	1. 頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。 2. 肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。 3. 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。 4. 消化系統出問題，例如胃潰瘍等。 5. 心跳急促、胸痛等。
情緒	1. 容易生氣、沒有耐心。 2. 覺得憂鬱、意志消沈。 3. 當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。 4. 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。 5. 有疏離感。
心理	1. 因為有太多事情縈繞心頭而無法專注。 2. 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。 3. 記憶力變差。 4. 壓力會影響判斷力，若你常做出錯誤決定，須考慮壓力的影響。 5. 對自己與自己的處境採負面思考。
行為	1. 經常睡不好，失眠或需要睡很久。 2. 從人際關係中退縮。 3. 很難放鬆、坐不住。

至於壓力的紓解並沒有標準或絕對的方法，個人可多做嘗試找出自己適合的。此外，規律的生活與充足睡眠、均衡營養、持續有恆的運動、保持平常心、適時的求助等，都是平時生活中應該注意的，



以下舉例幾項舒緩情緒的方法，以便有更多的能量可以用來解決問題，各位不妨試試看：

說出壓力：當你正處於千頭萬緒、不知所措時，不妨去找一位能夠保守秘密、願意聽你訴說的知心好友、專業的輔導人員、或是有經驗的長者，說出內心深處所恐懼、害怕的事物、問題。有時候問題並不嚴重，只是在我們心慌意亂時，不能冷靜地思考分析，而在潛意識中便將它複雜化，此刻，傾吐便是最佳宣洩心理壓力的方法，如果傾聽的人還能給予分析、建議，協助你釐清問題癥結所在，尋出可行之路，那麼便可豁然開朗，一切憂愁也隨之煙消雲散。

寫出壓力：當你面對一件複雜卻又無法逃避的事情，試著用筆將你所遭受到的問題列出，然後再寫出實際可行的解決方法，此刻不論是否能有效達成目標，心頭的壓力卻可自然減輕，在較無心理負擔的情況下，積極地去實踐原先擬定的方法，成功的機會也將增大。



呼出壓力：當你感到心理壓力很重而不知如何是好時，最簡單且最快速的減輕壓力辦法，便是深呼吸了。深深的吸氣，閉氣二、三秒，再微微的張開嘴巴緩緩吐氣，如此反覆做幾次，緩慢深沈的呼吸，可以帶動全身減慢血液循環，心跳減速，人自然也就平靜下來了。把握每一個呼氣的機會，因為這是你釋放壓力到體外的時機。這也是為什麼在考試前，有人建議做幾個深呼吸來穩定自己心緒的原因了。

跑出壓力：當你面對壓力卻不想找人傾訴，而自己又苦無對策時，不妨找個無人打擾的空地，先暫停一切思考，慢慢地跑個二、三十分鐘，漸漸你會感覺全身溫暖，肌肉鬆弛了下來，身體的緊張壓力都隨著緩慢的跑步而跑出了體外，而心情自然輕鬆下來了。如果不想跑步，散步也是一項很好的方式，效果和前者是相似的。

泡出壓力：熱水可以促進人體血液循環，使人感覺溫暖，肌肉鬆弛，身體的壓力隨著浸泡



而逐漸減輕。不過此時要小心水溫，以免燙傷。

甩出壓力：如果你願意，也可採用甩動肌肉的方式將壓力甩出體外。首先輕輕的甩動手腕、手臂，再逐漸加大手臂的擺動姿態，用力甩，甩掉右手臂肌肉的緊張。而左臂及雙腿也依此類推。當你覺得四肢都放輕鬆了，再運動你的軀幹及頸部，使全身上下都經由甩動而放鬆下來，壓力自然也減輕了。

唱出壓力：唱歌也是一種良好紓解壓力的管道。如果你喜歡唱歌，那麼在你備感壓力時，何妨哼唱，喜歡唱什麼就唱什麼，藉由歌曲的表達，來紓發自己的心境，在你引吭高歌時，便可一吐怨氣，將惱人的壓力排開，相信這也是許多人時常做的事情。

坐出壓力：禪坐也是一種可行的方式來排除壓力。不過初學者最好先到正統道場去學習正確坐姿及相關理論後再自行練習。在禪



坐的過程裏，可藉由深沉規律的呼吸來幫助人的肌肉放輕鬆，也可保持心靈上的寧靜無雜念，讓我們的思維能透過沉澱過濾而更加清澄。使得綑綁已久的心靈放鬆開來，所有不愉快的思緒也將離你遠去。

其 它：較為情緒化的發洩，如撕出、喊出、哭出壓力。如果你有撕東西的習慣，那麼在壓力沉重時，便可拿一些不用的廢紙將其撕得粉碎。如果心情煩悶，很想大聲吶喊，可以找個不被打擾也不打擾人的曠野，盡情地喊。喊叫是最直接也很有效果的釋放壓力法。如果你覺得心理壓力不勝負荷，說出來或寫出來也無法解心頭之鬱悶，不妨放聲哭出來，不必難為情，因為人總有自己無法控制的時候，而哭是治療心靈的良藥，哭完之後，常常覺得輕鬆許多，不再那麼沉重了。

平時多用正向積極的方法看待事物也很重要。當面對緊張或壓力時，可用內在語言告訴自己：「我一定能夠渡過難關」、「別人也和自己一樣有困難」...



等。此外，心中常問自己：「現在的我能做什麼？我最好做什麼？」並馬上付諸執行；少想「考壞了，我就完蛋了！」或「我不能...我擔心...」等自我設限的想法來增加自己的壓力。以下積極正向的自我對話可以練習看看！

壓力調適的小撇步--積極正向的自我對話

步驟	作	法
第一步	在紙上把你的困難寫下來，任何困難都清楚地描述出來。	
第二步	閉上眼睛，坐在你最舒適的位置，告訴自己「我很安靜，我很舒服」，輕呼吸，心裏想著下面的話： 「我現在要怎麼辦？ 我一定能想出辦法來應付它！ 不要想過去、過去已過去，無濟於事。 儘量想盡任何辦法來應付，我一定可以做到！ 不要焦慮，我的辦法比只是焦慮還好。」	
第三步	面對壓力的情境，你一定能處理它。武裝你的精神、意志...你一定可以接受挑戰；現在，想出一個步驟，就把它寫下來。 記著，一步一步想；你一定可以處理它。 不要想到任何懼怕，海闊天空地去想，如何處理它。 一直思考著解決之道，不要想其他任何事。 記著，沒有情緒、激動、緊張，只要面對著問題。 當恐懼、焦慮來臨時， 停下來，把注意力放在現在； 現在你應該怎麼做？ 放鬆，你正在控制自己，深呼吸，慢慢的，細細的。 現在，你正學習控制你的焦慮；	



當你期待你的焦慮升高的時候，
你的焦慮感就升高了，
好，現在心靜下來，焦慮就降低了。
你是有能力控制你的情緒的。
（慢慢的，你的解決步驟一一跑出來了，這時候，
輕輕對自己說：一定還有別的辦法，再想！）
最後，鼓舞自己：我是很行的，我自己可以解決！

（改寫自“生活效能團體輔導手冊”，p64~65）

總之，壓力不可怕，用正向的角度看待事物，
勇敢的面對，並尋找適切的調適方法，反而能讓壓力
變身為成長的助力。記得，適時的求助，與你的
老師、同學聊聊，別把心事憋在心裡！



我的優遊書

