



# 第四章

## 壓力調適



「你是資優生耶，竟然還不會！」「資優生怎麼考這種成績？」在班級中當你學習成績不理想時，同學們無心的話語、惡意嘲諷和老師的責難，是否會造成你的挫折和壓力呢？面對生活、課業和人際相處...等，壓力可說是無所不在，每個人每天多多少少都必須面對各種壓力。

### 一、壓力對人的影響

同樣的一句話，有的人覺得是開玩笑，聽完就忘了；可是有的人卻會很在意，久而久之造成內心的壓力，因此，對於不同的人來說，同一件事情所引發的壓力程度會因為個性的差異有所不同。而每個人面對壓力後所產生的反應，當然也大不相同，可能會因為懷疑自我而喪失信心，也可能因此激發潛能而表現得更好。換句話說，壓力對人的影響可分為兩方面來看：



#### (一) 正向影響

適度的壓力能使人集中精神，激發潛能，反而會成為助力，讓人成長。例如：考試日期接近，你會知覺到壓力，進而學習規劃時間、充分準備，達到增長知識、獲得好成績之效果。



## (二) 負向影響

壓力過大時可能會因此過度緊張，產生恐懼與逃避的心理，甚至引起情緒與行為失控。失眠、盜汗、心悸、坐立不安等都會降低學習效果，不但影響考試，使得成績低落，也可能會累積成下次的壓力，嚴重的甚至會出現身心症狀。

由上可知，壓力對人的影響可分為正向與負向兩方面來看，如下圖 3-1 所示，壓力過低或過高都不能使表現變得更好，成就表現反而是下降的；壓力

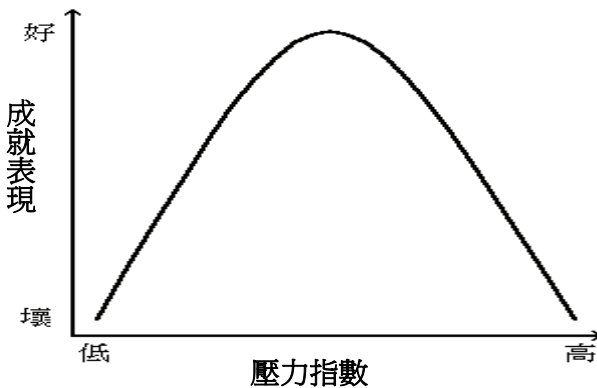


圖 3-1 壓力指數與成就表現關係圖



## 二、壓力的警訊



你知道當壓力過大時，你的身心會出現哪些警訊呢？以下列出人們在壓力過大時，在生理、心理、認知、行為或情緒上可能出現的反應：

生理：莫名的頭痛、肌肉緊繃、胃痛、腹瀉或胸口鬱悶胸痛。

心理：心煩而無法專注、猶豫不決、記憶力變差、思考偏向負面。

認知：刻板固執、缺乏創意、失去正確判斷的能力。

行為：活動力降低、過度進食、食欲不振、失眠、嗜睡、攻擊行為、注意力渙散等。

情緒：憂鬱、倦怠疲憊、煩躁、易怒、失去活力。

你可以檢視自己是否承受過多的壓力，必要時作適度的壓力調適。

## 三、紓解壓力的方法

了解壓力及壓力對人有正負面的影響後，如何紓解壓力與情緒管理就更顯重要。每一個人都應該具備瞭解壓力及管理壓力的能力，消極方面可以避免伴隨而來的疾病，積極方面可以將壓力轉換成生活中有意義的助力與體驗。



適度的壓力能使人集中精神，激發動力，但在過度壓力下，除了容易造成緊張外，更容易造成生理、心理各項疾病。隨著年齡的增長，所面對的壓力來源只會逐漸增加，你必須為這必然的挑戰作準備，才能擁有健康的身心。

紓解壓力並沒有標準或絕對的方法，但是有效的「壓力管理」可以教導我們與壓力為友。首先，讓我們掌握抗壓及紓解壓力的基本原則，那就是要有：規律的生活與充足睡眠、均衡營養、持續有恆的運動與正當的休閒活動，**最重要的是懂得即時求救**。以下提供幾個有效的紓壓方式：

### （一）瞭解自我，建立合理期待

瞭解自己的能力與興趣，接納、欣賞自己，不盲目跟著別人的腳步，也不要凡事與他人比較，進而建立合理的自我期待，可以減少無謂的壓力。

### （二）面對挫敗，主動解決

遇到挫敗所產生的壓力，最好的「減壓」與「抗壓」的方法是：坦然接受失敗的事實，然後再找尋妥適的紓壓方式，儘速擺脫負面情緒的折磨，不要讓自己處在茫然不知所措或失望的負面情緒當中自怨自艾。

### （三）適量的睡眠與休閒

1.睡眠：每天至少應有六小時，中午最好能小睡



片刻。

2. 休閒：每天安排 30~60 分鐘的時間進行休閒活動，例如：打球、慢跑、聽音樂...等。

#### (四) 保持平常心

對考試分數或各項活動，得失心不要太重，只要盡力去準備就好。得失心太重往往會使自己患得患失，更增加心中的壓力與緊張，考試或競賽的成敗，不代表一生的成敗，如果成績不理想，應找出原因改進，而非一味自我否定或自暴自棄。積極地活在當下，把握學習機會，使學習成為一種樂趣。

#### (五) 善用自我暗示的力量

面對緊張或壓力時，可用內在語言告訴自己：「我一定能度過難關」、「別人也和自己一樣會遭遇困難」...等。此外，心中常問自己：「現在的我能做什麼？我最好做什麼？」並馬上付諸行動；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。

#### (六) 運用各種鬆弛技巧

##### 1. 深呼吸法

深呼吸法是破解壓力最基本的方法。呼吸是身體內在與外在相互交流的最基本方式，當壓力來臨時，人們的呼吸雖然因緊張而頻率增



加，但事實上呼吸量卻減少，因此深呼吸增加身體的氧氣，是最簡單的紓解壓力方式。

要訣：深呼吸要慢、長、穩定、有節奏。

適用時機：此法適用於進考場的前一剎那，或是老師正在發考卷時，特別有效。

## 2.呼吸冥想法

運用冥想寬廣無際的草原、無拘無束的環境，或冥想其他無關壓力的寬廣舒服情境，來減輕當時的壓力。

要訣：冥想時閉上雙眼，保持清明狀態，呼吸平緩，並注意自己呼吸的頻率，藉由不斷冥想美好的畫面，來減輕沉重的壓力。

適用時機：適用於考前且距離考試較長的時間使用，尤其是當你想睡卻又睡不著時，不妨試試此方式。

## 3.肌肉鬆弛法

過度緊張常導致全身肌肉難以放鬆，因此設法讓肌肉處於更緊張的狀態，再迅速將肌肉放鬆，整個人就變得非常自然輕鬆。

要訣：若感到非常緊張時，就將全身用力繃緊，雙手握拳，手肘向內彎曲，臀部及大腿肌肉用力收縮，而此動作需持續至覺得無力為止，始可放鬆。



適用時機：應考前只要覺得壓力過大，幾乎均可運用此法紓解壓力。

4.其他：泡熱水澡、聽音樂、跑步、打球、打太極拳、練瑜珈...等，均能有放鬆的效果。

### (七) 適時的求助

當你遇到無法克服的困難或者壓力過大到無法承受時，不要認為自己是資優生就不好意思開口請求協助，你可以和父母、好朋友或學校的老師聊聊你的難題；你也可以透過輔導室或諮詢機構取得協助（諮詢專線詳見第六章）。千萬記住：「這世界上一定有人或有地方能幫助你度過難關」。



#### 【愛的叮嚀】

～過度的壓力是學習進步的阻力，而適度的壓力則是潛能開發的助力。

～壓力並不可怕，勇敢的面對，尋找適切的調適方法，反而能讓壓力變身為成長的助力。