

現代生活中的壓力與抒解之道

◆ 陸洛

在工業化、都市化的今天，大多數的人類已不再為溫飽擔憂，而在物質生活穩定提高之後，轉而注重精神生活品質及心理舒適。特別是台灣近十年來經濟飛速成長，國民所得日益提高，導致物質生活水準和消費水準均有顯著成長，然而，物質生活的富裕並不意味著精神生活的提升和心理健康的健全，相反地，在今日台灣，國人生活品質未見提高，環境品質也日趨惡化，精神疾患、暴力犯罪、青少年行為問題均有上升趨勢，「焦慮」、「緊張」、「憂鬱」已漸漸進入口語，成為常用名詞了。造成這些問題的原因無疑有許多，其中社會心理的因素扮演了重要的角色，特別是現代生活中的種種壓力所造成的嚴重後果尤其值得我們重視。

壓力的產生過程

所謂壓力就是我們判定一個事件具有威脅性、挑戰性或對我們構成危害的過程，也是我們對這個事件作出生理、情緒、認知或行為反應的過程。簡言之，當我們感到生活中的某個事件對我們的身心健康構成威脅，又無力去因應的時候，壓力便產生了，並伴隨出現一連串生理上和心理上的反應。每個人的生活都不可能完全避免壓力，事實上，完全沒有壓力的生活也就沒有



了任何新鮮感和挑戰性而成為一潭死水，只會給人造成精神上 and 身體上的痛苦。然而，太多壓力也會對身心健康甚至生命造成嚴重危害，這一點已被心理學家二十多年來堅持不懈的科學研究所證實。下面我們就來分析一下現代人的生活中經常遭遇的壓力究竟有哪些。

一、劇變性事件

第一類壓力就是我們常說的「劇變性事件」，即突然發生的災難性事件，常波及許多人，自然災害，如颱風、洪水、空難、嚴重火災等都屬此例。誰也不會否認颱風橫掃全島對於蒙受慘重損失的農民漁民無疑是一個可怕的壓力事件，但是至少這類的突變事件大都有一個明確的結束點，可以讓人們在心理上為這個事件畫一個句點，而重整旗鼓，重建生活。所幸，這類壓力事件並不常見。

二、個人壓力

第二類壓力事件我們稱之為「個人壓力」，即指人們在個人生活中遭遇到嚴重事件，這些事件因為或多或少地改變人們生活的某個層面，打破了生活的連續和平靜，強迫人們作出改變而造成心理上的壓力。兩位美國心理學家 Holmus 和 Rahe 在 1967 年首創對「生活事件」壓力的研究，他們發現一般人認為壓力最大、最難適應的事件是「配偶去世」、「一位近親去世」、「結婚」、「離婚」和「分居」。由此可見，負面的生活事件，如「喪偶」、「喪親」、「離

婚」等固然會對遭遇者的心理造成很大影響，然一些看似正向的生活事件，如「結婚」、「上大學」等也同樣可能造成心理適應上的問題。在這裡，事件的正負面固然很重要，但事件本身所帶來的「生活改變」似乎更重要。「洞房花燭」被中國人視為人生三大喜之一，自古沿襲。但喜慶之餘，似乎大家都忽略了結婚的雙方從單身生活進入夫妻生活，從兩個不同背景的家庭組成一個新的家庭，不可避免地會帶來生活各層面的劇烈變化，對雙方的適應能力和心理堅韌性都是極大的考驗。難怪研究發現婚後的最初三年是婚姻關係的高危險期，也難怪許多普通人都承認結婚實在是一件頗具有壓力的事情。

三、背景壓力

第三類壓力就是心理學上所謂的「背景壓力」，也即人們通常所說的「小困擾」、「小麻煩」。這一類的壓力可能是短期的、即時的，比如「轎車在上班途中發生臨時故障」或「收到電信帳單，發現電話費實在遠遠超出自己的預估」；這一類的壓力也可能是長期的、持續的，比如「婆媳不和」或「工作負荷過重」等等。雖然這些事每件都看似小問題，但累積起來便可「滴水穿石」，正如心理學研究所發現的：一個人所經歷的這類「小困擾」的數量明顯地與憂鬱、焦慮等精神症狀有關。

壓力與身心健康有關

許多研究都證明生活壓力，不論是突發的災變、個人生活中的不幸遭遇、

際遇變遷，還是慢性的生活困擾，都與人的身心健康息息相關，特別是心臟病、肺結核、糖尿病、白血病，甚至是交通事故，當然還有情緒障礙、精神疾患、行為問題、適應不良等等。但是，認識壓力及現代生活中的壓力源至少已是瞭解壓力、因應壓力的第一步，在此基礎上，我們將進一步探討有效地化解壓力的方法和技巧。

壓力是可以管理的

經過大量心理學研究證明確實有效的壓力因應方法大致有三類，即放鬆法、尋求社會支持及重新評估壓力事件等。

一、日常生活放輕鬆

「放鬆法」只是一個大標籤，但是儘管各種方法形式各異，最主要的目的都是希望透過控制肌體的生理活動，如心跳、血壓、肌肉緊張度等來減輕壓力的感受。「靜坐」也許源自宗教的念經祈禱，但現在已被廣泛用作壓力抒解的技法。靜坐者一般要重複一個單字或聲音，同時將自己的意念完全集中到一件特定的事物，可以是牆上的一幅畫、自己身體的某個部位、陽台上的一盆花、等等。總之，當你完全把注意力集中到那件特定的物體上後，外界的紛擾就不會再影響你的心緒了。一般在約二十分鐘的靜坐後，人們都會覺得輕鬆、平靜，壓力感顯著降低。

另一種常用的放鬆技巧稱為「漸進放鬆法」。採用這種方法時，先選定一

個肌肉群，如額部肌肉，皺起眉頭，稍後再完全放鬆，仔細體驗這兩種狀態的差異。練習幾次後，再換一組肌肉群，這次可以練習手上臂的肌肉。依此更換練習，盡量體驗肌肉處於收縮與放鬆狀態時的不同感受，由此便可學得什麼叫「放鬆」，而當自己感覺有壓力時，便要盡力回到那種放鬆的狀態。

「靜坐」和「漸進放鬆法」似乎都是透過降低肌體生理反應來控制壓力感受，有趣的是，另一種抒解壓力的有效方法倒是提高肌體的活動水平——運動。研究發現經常運動的人心跳較慢、血壓較低、呼吸也較平和，而這些都是對壓力最敏感的生理反應。另外，運動還能使人感覺到自己對身體有控制力，並獲得成就感。運動也能使人們暫時逃脫有壓力的生活情境，對睡眠也有很大的幫助。

有時候，飲食控制也能收到抒解壓力的作用。肥胖本身就是一種壓力，減輕體重就可以有效地減輕壓力。另外，喝咖啡或抽菸過量的人也比較容易感覺焦躁，減少咖啡因和尼古丁的攝取便可減輕壓力感。

二、開口求助不可恥

第二類的壓力抒解方法便是尋找社會支持。所謂社會支持，簡言之就是人與人之間的互助和關愛。屬於一個緊密的社會網絡，知道親朋好友都關心我們，就能減輕壓力感，也能使人更有效地去因應壓力。在遭遇壓力時，我們可以從親朋好友處得到的社會支持一般有三種。「具體的幫助」，當你工作壓

力太大時，你或許可以請父母或公婆幫忙照顧孩子，留出更多時間和心力去應付工作的挑戰。「情感的支持」，當你的感情生活遭遇挫折時，你的好友帶你去咖啡館小敘，讓你覺得自己依然是有能力、有自尊、受人喜愛的，也許就能讓你鼓起勇氣去尋找更滿足的感情生活。最後，「資訊的幫助」，當你在準備考試時，朋友為你推薦參考書，提供考試經驗和訣竅，便是一例。總之，社會支持雖不能完全消除壓力，卻能增加我們因應壓力的能力。

三、重新思考，再見藍天

第三類壓力抒解技巧是「重新評估壓力事件」。我們都知道，在現代生活中要完全避免壓力是不可能的，然而，壓力的感覺在很大程度上取決於個人的認知：同樣一件事情，對有些人可能是機遇、是挑戰，而對於另一些人則成了壓力和負擔。故而，改變我們對某些事件的成見，重新評估整個情境，尋找新的涵意、積極的後果。譬如，離婚對大多數人來說是一個嚴重的壓力事件，但如果摒棄舊的傳統價值觀念，把離婚看作是一段不幸福、沒有前途的關係的終結，看作是一個尋找新的更令人滿意的情感生活的機會，壓力感自然會減輕，而用這種積極進取的態度去面對日後的人生，也會大大增加成功與幸福的可能性。

假如你感覺工作超過負荷，整天疲於奔命，還是不能做完你要做的事，那麼，你也應該改變一下自己的行為，學習一種更有效的方法安排時間，學



會把某些工作委託給下屬去做，給必須做的事情排出先後順序，等等。總之，最關鍵的是你對整個情境要有控制力，要始終保持冷靜、有條不紊，壓力才不會壓倒你。

最後，現代人的生活中往往充滿了無力感，此時，「知識就是力量」，對你所面臨的事件瞭解越多，壓力感就越小。假如患了慢性病的不幸者能多花些時間和心力去瞭解自己所患的病症的特性和康復前景，他就會覺得自己的將來還是可以預期、可以控制的，心理上的恐懼和壓力自然就減輕不少。

認知壓力，有效地化解壓力，從每個人的生活做起，由每個人身心健康的提高，必能最終創造一個更健康更快樂的社會。

(本文作者為國立中央大學人力資源管理研究所教授)