

與壓力共舞

學輔組 張靖敏心理師

生活中總須面對不同的挑戰與任務，這時我們就會出現壓力感受。面對壓力時，因著不同的壓力性質與我們獨特的性格特質，我們可能會選擇面對它(fight)或者逃避它(flight)，當壓力過大時，逃避或許是一種緩衝的方式，但如果一味採用逃避來因應，則可能因為累積的效果而使小問題變大問題。面對壓力，學習良好的壓力管理能力似乎已成為現代生活中必要的課題。而好的壓力因應技巧千千百百種，但是真正要用時卻常不得其門而入，在此，整理一些常用技巧，提供大家在面對壓力時參考。

一、尋回掌控感

掌控感能幫助降低壓力感受，即使未必真正掌控了壓力來源，感覺到自己的作為能影響結果，高漲的壓力即能獲得瞬間的減輕。舉例而言，同樣的旅行，因搭車受傷或死亡的機率是搭飛機的十倍，但許多人對搭飛機的恐懼感遠勝於開車，為什麼呢？因為手握方向盤所帶來的掌控感可以降低壓力知覺。

二、提升解決人際衝突的能力

許多壓力來自人與人之間的衝突，人際交往難免有摩擦或誤會，我們的需要有時也會和別人的需要彼此衝突，衝突的結果必然引發壓力。無法和諧共處的關係會造成持續的挫折與程度不等的壓力，因此，良好的社交技巧與解決衝突的能力，是減少人際壓力的重要工作。

三、對於不可改變之事的因應

有些事實是無法改變的，如親人的死亡、意外的發生，如果個體在這種情況下拒絕接受事實，或嘗試解決困難，便可能為自己製造相當大的壓力，此時建議採用的策略如下：

- ◎ 試著接受不可改變的事實
- ◎ 相信明天會更好
- ◎ 意義重塑
- ◎ 抑制令人痛苦的想法
- ◎ 釋放情緒
- ◎ 寫日誌自我揭露
- ◎ 心情放輕鬆
- ◎ 有氧運動

四、提升抗壓能力

即使是在平時無壓力的狀況下，從事一些提昇抗壓力的活動，對於壓力來臨時的因應，也是大有助益的，以下提供一些小偏方：

(一) 保持身體最佳狀態

1. 補充精力

補充精力可以提高對壓力的抵抗力，疲倦時，任何工作都會讓人感到壓力沉重。健康的維持需要自我堅持與自我訓練，在有壓力的狀態下，人們反而會忽略健康，此時提醒自己適度的休息與營養的補充是很重要的。

2. 適度運動

有氧運動對促進健康特別有效，其優點在於幫助食慾控制、加深睡眠循環。在經過一整天緊張的工作之後，像個植物般佇立在電視機前，遠不如一段小小的運動來得好，也就是說，保持適度運動的習慣可以戰勝疲憊，驅散壓力的負面影響。

3. 對抗失眠

- (1) 醣類或澱粉類等碳水化合物，會使人不想動或昏昏欲睡，高蛋白食物如牛排與雞蛋之類，則剛好有相反的效果，一頓高蛋白早餐可以讓人精力充沛、思考敏捷，而夜晚時的點心則應盡量攝取碳水化合物、蔬菜或水果。
- (2) 睡前兩小時之內不要從事劇烈的活動或太費心思的工作。
- (3) 不要在床上吃東西、看電視或閱讀。唯一和床有關聯的事就是睡覺。
- (4) 如果你很難入睡，可在睡前練習放鬆技巧，如呼吸放鬆法或深度肌肉放鬆法（可與學生輔導組心理師學習這些技巧）。

(二) 增加社交活動

研究顯示獨居或社會支持系統薄弱的人容易罹患疾病，而缺乏親密家人的支持或有意義的人際互動不足，則容易使人有情緒及身體健康的困擾，因此擴展社交關係及增加社交活動是提昇抗壓力的不二法門。

1. 主動接近別人

積極地建立人際關係，好比加入社團、熱心學會事務，或者只是主動與同學、好友聯絡，雖然必須冒著被拒絕的危險，但主動積極的接觸會增加人際互動的機會，也唯有如此才有擴展關係的機會。

2. 練習發展友誼的技巧

發展友誼的技巧需要專注、傾聽與增強，當別人需要關心的時候，能擱下手邊的事情去照顧他們，藉著主動的關懷讓友誼慢慢滋長。

3. 學會自我肯定

自我肯定的表達方式是人際互動中最不會委屈自己、得罪別人的方式，當別人的要求已超過你的能力範圍，婉轉的拒絕可能是較佳的處理策略，也能避免事後衍生更大的問題。

(三) 放鬆技巧的運用

常用的放鬆方法有呼吸放鬆法、肌肉放鬆法、冥想、漸進式放鬆法、生理回饋法等，而音樂、影像的運用也是效果很好的輔助方式。以下簡介幾種放鬆法，詳細操作方式請洽學生輔導組心理師群。

1. 腹式呼吸法

呼吸是生存的必要條件，良好的呼吸習慣會增加氧氣的代謝率，對於解除焦慮、憂鬱、緊張甚至頭痛有所幫助，一般人習慣以深呼吸來緩解因情緒壓力而來的緊張，而腹式呼吸是一種更有效率的呼吸法，更能有效緩解緊張情緒。

2. 自我暗示放鬆法

藉由自我暗示訓練使人產生溫暖及沉重的感覺，這是當一個人進入自我催眠狀態時，因為血管擴張促進了血液循環使身體感覺溫暖；而身體沉重，則是肌肉放鬆的結果。

3. 靜坐

靜坐是一種流行易學的放鬆法，它是利用心靈的活動來影響身體歷程的一種方式。

4. 漸進式放鬆法

常用的有傑克遜肌肉放鬆法以及韓瑞克森肌肉放鬆法。傑克遜所創的放鬆法是先從某一肌肉開始緊縮、放鬆，透過此過程讓放鬆者能覺察何謂肌肉的緊或鬆，再將此練習擴展至其它

肌肉上以致於全身。韓瑞克森肌肉放鬆法則是一種運用冥想的肌肉放鬆方式。

(四) 音樂、影像的運用

流水的聲音配合上簡單節奏的蟲鳴鳥叫，看看大自然悠閒的影像，這些媒材的運用也能產生極佳的放鬆效果。

放鬆身心可用的音樂

- ✦ 韓德爾豎琴與魯特琴協奏曲(稍緩板)，作品四，第六號大調
- ✦ F 大調豎琴協奏曲(稍緩板)，作品四，第五號
- ✦ C 大調大協奏(亞歷山大的盛宴)

(五) 其他技巧的運用

1. 當壓力來臨時，自問「這是發生在我身上最嚴重的情況嗎？」，瞭解無論發生在怎麼悲慘的情況，總有比這更悽慘的事，有助於釋放壓力。
2. 運用郝思嘉（電影〈亂世佳人〉女主角）處理壓力的技巧。郝思嘉總是說：「我明天再好好想這件事！」她說得對。憂慮那麼多幹嘛？等遇上了再憂慮也還來得及。大部分的人常為了一些根本沒有發生過的事而憂慮。
3. 遵循以下的座右銘：「如果能用錢解決的問題，那就不是什麼問題。」並不是每件事都能用錢解決，但重點在於：不要讓錢能解決的問題，造成你的憂慮、緊張和壓力。至於金錢無法解決的事情，又該怎麼辦呢？正面和負面想法之間的選擇常在一念之間，一念之間的選擇也常會是決定因應壓力事件的關鍵，何必非得選擇造成更大壓力的想法呢？

壓力的處理可以提昇個人潛能的發揮，也能減少不適應行為的出現，同學們可多運用上述技巧及觀念，管理個人壓力，若發現自己出現反常現象，如心不在焉、缺課頻繁、情緒低落、失眠、常請病假，此時或許是該關心自己生活狀況的時候了，必要時也歡迎到學生輔導組來求助。

◎參考書目

- ☞ 寫自己的壓力處方（2002）。王美華譯，張老師文化出版社。
- ☞ 學習地圖（1999）。戴保羅譯，經典傳訊。
- ☞ 女人的壓力處方（2003）。楊淑智譯，張老師文化出版社。