

壓力管理

學生輔導組實習心理師 王章琇

在這競爭的社會裡，相信你我對於壓力並不陌生。Hans Selye(1976)甚至認為唯有死亡，壓力才會終止。當你看到這句話的時候，有什麼想法或是感覺呢？我想要透過 Hans Selye 的這句話來告訴你，其實你不是一個人承受著壓力，每個人身上有數種甚至到數十種角色，這每個角色有著自己對自己的期待、他人對這個角色的期待，還有社會對這個角色的期待，在這麼多的角色和期待中，很難面面俱到，譬如：A 同學是大三生，在家中是獨子，目前他跟一個女生交往，他至少就有三種角色在身上了（學生、兒子和男朋友），他可能因為跟女友吵架（壓力事件），影響心情干擾到專注力，造成期中考成績不佳，而被父母責罵。所以，壓力管理是終身的學習。

壓力會引發認知、心理和生理上的反應，可以透過以下訊息檢視是否已經有壓力反應：

一、壓力引發的認知反應

1.注意力難以集中；2.健忘；3.判斷力變差

二、壓力引發的心理反應

1.焦慮；2.憂鬱,無力感,無價值感；3.疲潰(Burn out)；4.內心有沉重的負擔；5.老是覺得提不對勁；6.沒有動機及興趣

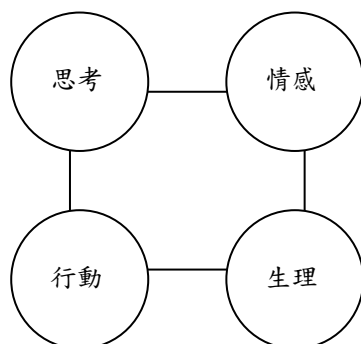
三、壓力引發的生理反應

1.不易入睡；2.血壓,脈搏上升,手掌出汗,頭痛；3.肌肉緊張度增加；4.呼吸加快；5.頻尿；6.腸胃不適

認識壓力引起的反應後，現在開始學習如何壓力管理：

一、先檢視自己的四個狀態

依序是在壓力下我怎麼想（思考）？在這壓力下我都在做什麼、或不做什麼（行動）？在壓力下我的感覺和心情是什麼（情感）？在壓力下我的生理反應為何（生理）？



二、自我評估

在整理出自己在壓力下的思考、行動、情感和生理後，接著問自己一些問題：

- 「我目前的這個狀態，可以幫我處理壓力嗎？」
- 「我這麼想，壓力會減輕嗎？」
- 「我這麼做/不做，可以幫我處理壓力嗎？」

三、調整狀態

(一) 嘗試轉換想法

古希臘哲學家 Epictetus 說：「人不是被事物困擾，而是被自己對事物所持

觀點困擾。」我們可以注意想法/言談中的「永遠」、「決不」、「應該」、「必須」、「非得」、「最好」、「最棒」、「不能輸」、，這樣的想法像是金箍圈一樣，將想法困的死的，造成思考缺乏彈性，難以因應壓力。可以問自己：「還有沒有其他方法可以減輕壓力？」。

(二) 嘗試做些別的事

這個方式通常是較能處理壓力的方法。如果目前所做的事情(有的時候是沒做)，你評估後覺得無法有效解決壓力的話，可以嘗試做些別的事讓壓力減輕。回想看看，過去是否有類似的壓力？你是怎麼度過的？當時你曾做過什麼對減輕壓力是有幫助的？身邊有什麼資源(人、事和物)可能對處理壓力是有幫助？

(三) 情感是難以直接改變的

往往在壓力中讓我們最受苦的就是它了，它是無法直接改變的，常是透過思考和行動的調整而改變。別灰心，憤怒、難過、無助感、不安等，是面臨壓力常見的情感反應，允許自己有情緒，畢竟我們是人，不是機器。當我們跟自己情緒擁抱時，很有可能會流淚，這個眼淚是難受情緒的宣洩出口，允許它的出現，因為流淚通常是產生勇氣的開始。

壓力管理是需要終身學習的，反覆且不斷練習，相信面對壓力時的抵抗力會一次比一次提升。然而，別忘了，身為成大人，你還有個資源在學生輔導組(敬業一舍一樓)。

*參考資料：

- 張琰(譯)(1999)。正面管理壓力：壓力可以轉化為積極的動力。臺北：麥格羅·希爾
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (revised ed.). New York: McGraw Hill.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Muncie, IN: Accelerated development.