

心靈充電站

梁怡恩(諮商心理師)：壓力兩三事

2022-05-09



「壓力」從字面來看，可能讓人有著沉重的感覺。有些人說：「沒有一定的壓力，就無法讓人成長。」也有人說：「壓力太大，可能影響身體健康，輕則皮膚冒痘；重則疾病纏身。」究竟壓力又是從何而來？什麼時候會讓人感到有壓力？又該如何面對壓力呢？讓我們來一一瞭解吧！

壓力的來源可能來自生涯、人際、課業、生活、家庭、感情等生活大小事，例如：朋友和我吵架、遇到慣老闆、團體報告組員很雷、大考即將來臨、感情不順、分手...等，看似都來自外在，但讓我們來想一想，同一件事對不同人來說，感受一樣嗎？舉例來說，一個從小就喜歡上台表演的人，對於上台表演的壓力感就不會那麼強烈，但對於從沒上過台又害羞的人，可能就不是那麼輕鬆自在的事了。所以，壓力源可能來自於外在或突發的事件(上台表演)，也同時與個體內在因特質能力、資源多寡、價值觀、文化...等不同，有不同的主觀感知、評估有關。

既然人對同一事件可能產生不同反應，那麼壓力產生也就因人而異，比方說，善於面對人群展現自己的人，和內向害羞不習慣表達自己的人，面對上台朗讀的壓力感就會有很大的差異，即便給予同一份資料和時間準備，前者或許稍加演練，便能自由發揮、盡情展現，後者可能手足無措，腦袋空白不知所云。有時無關乎能力，單純是因為對事件或自己的看法不同，故外在壓力源與內在對事件的主觀認知，都會影響個人如何因應及調適壓力。

內在的主觀的感受與認知，對外在(壓力)事件評估的影響程度很大。我們可以把「火」當作危險和威脅，也可以視作使我們生活更便利的工具。火本身只是一種元素，遇到助燃氣體(或物質)會燃燒，不燃或惰性氣體則不會助燃。也就是說「事件」本身只是一個刺激，我們「怎麼認為」才是產生個體後續生理、心理狀況的主要原因。火的確有可能帶來危險，但透過學習安全用火增加對火的控制感，就能擁有便利的生活。同理，我們或許難以避免生活中的所有壓力，但可以學習調整內在對這件事情的想法、自我內言，產生新的評估和因應方式，我們就能夠使壓力成為我們成長的助力。

「可是...我都能handle啊，這樣算壓力嗎？」在討論因應之前，我們看看不同的壓力類型。有些壓力可能是瞬間產生，巨大強烈如水壩洩洪，也有些壓力就像水滴般，打在石頭上的力道雖輕，但久了也會被滴穿。前者我們稱作是急性壓力，特徵是突發、短期的事件，也有可能是已知但有時間限制的事件，像是即將來臨的期末考，或天災人禍這種。後者稱為慢性壓力，最主要的特徵是長期或反覆的，即便有能力因應，但會漸漸影響身心出現不適的狀況。拿一杯300 c.c的水可能很輕鬆，但試想持續拿著1分鐘、1小時甚至1天的感受吧！是不是可以想像其中的不同呢？所以，留意一些微量但卻不舒服的感受也是重要的，在超出身心負荷前，學習適度放鬆和自我照顧。

以下列出一些簡單的自我調適錦囊，大家可以在生活中體驗看看哪些方法對自己比較有效：

深呼吸：

「吸氣4秒，閉氣4秒，吐氣8秒」為一個循環，可以用手機設定1分鐘以上的時間，重複這個循環。每天花一些時間練習深呼吸，透過反覆及緩慢的規律，舒緩身體的壓力感。

動一動：

許多研究指出運動能有效提升對壓力的耐受力，提升愉悅感與降低焦慮感。每天給自己10分鐘動一動，增強自己身心的力量吧！

自我照顧：

可以想想自己去做哪些事情會有被照顧的感覺呢？比如泡澡、畫畫、書寫、按摩、聽音樂...。允許自己適度的自我照顧也是調適壓力的好方法喔！

整理腦中的想法

釐清自己的壓力源和記錄自己的壓力反應，透過壓力反應了解我們怎麼看待這件事情，好好的了解自己，並誠實面對問題。

找人聊療

有時說出來事情也不會解決，但感受上會輕鬆許多，找可以信任的親友、師長聊聊，療癒自己或拓展因應方法，若真的持續無法紓解，也可以來健康心理中心找心理師聊療喔！

人的一生中，多多少少都會有壓力，壓力不全然只有負面的影響，只要我們能調適，Pressure也可以是Precious，期望我們能一同在壓力中獲得成長。

上一篇：[我最終極的目標是影響力！NFT藝術的創作幕後談——NFT數位藝術家吳哲宇\(電機06\)專訪](#)

下一篇：[二代接班做傳產 站穩自己的利基市場！——僅昕、億勝企業總經理何恩慶\(電信93\)專訪](#)

Join DrayTek, Vigor your life

居精品翹楚，易世界潮流

網通界的績優生

DrayTek

Facebook LINE YouTube

Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com

電話: 886-3-5712121#51472

地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

