

12月專題

脆弱與堅強·當我們遭遇壓力

眼淚似珍珠? 如何看待壓力與心理調適

生活中各式各樣的情境，為我們帶來大大小小的壓力。壓力有時帶給人困擾，並造成心理上的焦慮，但有時也能帶來生命進步的動力。

你是否曾想過：其他的人是怎麼面對壓力的？面對壓力的方式有對錯之分嗎？藉由採訪校內不同年齡，有不同生命經歷的人們，希望讓大家看見壓力的各個面向，以及面對壓力的不同方式。

首先，我們聆聽學生對於壓力的想法吧！

如果以1~10描述你的壓力狀態，你會給自己打幾分？

3分。剛剛考完生化（編按：生物化學期中考），壓力驟減。不過未來可就不知道囉。

你認同，年長者說年輕世代都是草莓族嗎？你認為年輕族群面對的壓力有哪些？

我不認同長輩說年輕世代是草莓族，因為他們並不清楚我們這個世代的年輕人面臨到什麼問題。我們面臨著一個茫然的世界，一切高速運轉，不知道該往何處努力，努力也不知道會有什麼樣的成果。這沒辦法，人類的文明已經進到這樣的境遇中了，這沒辦法怪任何人，所以我們這一輩的人才會表現出草莓、躺平的狀態。我認為這怪不得任何人；但相對的，抗壓力愈強、能力愈強的人，也就愈容易脫穎而出。

自己面對的壓力有哪些？情緒反應可能如何？怎麼調適？

課業壓力、人際壓力和前途壓力。講白了，這個年紀的自己，面對課業形式的驟變，其實需要一些時間駕馭；不過更多的，是要面對身邊漸不單純的人際關係，並且要仔細思量自己未來想成無什麼樣的人，過怎麼樣的生活，甚至不知道未來的世界是怎樣的？每每想到這些議題，不免捶胸頓足，懷憂喪志，真的會覺得自己怎麼努力的沒用，真想一個人躲起來，逃離這個世界。但這畢竟不是辦法。要說調適，大概只能告訴自己盡人事聽天命吧！把當下的事情做好，未來就交給上天了。

如果給予你一種超能力（讓一天變48小時、體力無限、食量無窮但身材不會走樣），你覺得什麼樣的超能力會讓你的壓力消失？你會希望生活在無壓力的生活下嗎？

其實如果要讓壓力消失，那便是世界上能讓我煩惱的事情都消失吧！很難說是什麼特定的東西，考試、人際等等，有時候莫名其妙的雜事也能讓人很有壓力，所以我只能說，如果真有一個超能力，但願是直接讓壓力消失吧！

匿名學生 2

如果以1~10描述你的壓力狀態，你會給自己打幾分？

8分。生活諸事勞頓，案牘勞形，同儕競爭激烈，感覺壓力頗大。

你認同，年長者說年輕世代都是草莓族嗎？你認為年輕族群面對的壓力有哪些？

不認同。每個階段有每個階段的困擾，每個人在每個階段有不同的身心狀態和抗壓能力。我們身邊許多同儕都已經是盡全力在應付手上的事物，何來草莓族之說？至於年輕族群面對之壓力，不諱言絕對是課業，而且是高度不合理之制度造成我們對於課業之無所適從，實在是一無解之壓力。

自己面對的壓力有哪些？情緒反應可能如何？怎麼調適？

面對壓力一定會先感到不悅、不舒服，這是理所當然的。甚至有時候會情緒崩潰、大哭大鬧、對身邊人態度不好等等，雖然有時不是外顯得那麼明顯。不過我認為調適壓力的最好辦法，還是擬定好解決問題的計畫，安排好時間逐一解決，解決完畢，壓力自然就消退了。

如果給予你一種超能力（讓一天變48小時、體力無限、食量無窮但身材不會走樣），你覺得什麼樣的超能力會讓你的壓力消失？你會希望生活在無壓力的生活下嗎？

務實來講，讓一天便四十八小時可能是一個不錯的辦法，這樣可以解決所有壓力一半的來源，那便是時間壓力。不過，如果真的能到一個小島上過著完全沒有壓力來源之生活，我是非常樂意啦！這樣我可以專心面對自己想要的人生，想必，這樣應該會快活許多吧！

接下來，我們來了解與學生朝夕相處的老師、教官是如何看待壓力。

現在年輕人壓力程度比過去大很多，主要來自對未來的不確定性。過去社會價值是「只要努力就必然有出路」，年輕人的目標也相對明確；但現代的外在環境遽變與教育政策改革都容易使年輕人感到迷茫。以大學為例，以前只有聯考一途，學生需要顧及的只有「好好讀書」，就業環境也較單純；現在入學管道五花八門、學子深陷內捲教育，競爭激烈，學生在應付學業與入學管道之餘，對就業環境也不明晰。「年輕人機會是無限的，但年輕人也是無限的」，當已知工作的需求大於供給，容易使即將步入職場的年輕人陷入迷茫、無所適從。

再加上國際局勢紛擾，全球化影響又增加了競爭的壓力，年輕人前途茫茫然已是常態；即使是未來道路相對確定的醫學系學生，現在健保政策下過低給付醫療，也使這半世紀來人人稱羨的職業的光彩逐漸褪色。作為醫學系的老師，我也不覺得醫學生出路完全「光明」。

以前的紓壓管道也相對單純，例如運動，透過身心的放鬆自我調適；現在年輕人處理壓力管道變多，網路上就有許多「紓壓」方式或管道，虛擬世界變成年輕人的「桃花源」，但網路霸凌事件也層出不窮，這樣的「紓壓管道」出現也不見得是好事。

我自己目前在工作上壓力來源是研究計畫。每年要申請國科會的計畫才有經費來源，但國科會計畫競爭十分激烈，提供的經費也僅夠維持辦公室與研究進展，但若申請不到，可能導致下一學年空轉、助理和研究生研究陷入困境。現在論文發表於國際期刊的制度也相對混亂，在規範下容易感到挫折。

我調適壓力的方式是轉變心態。不需要給自己太高標準，改一個對照組，也可以承認自己的「脆弱」，不用一直逞強。當然，這對許多好強慣的「天之驕子」而言很難接受，但有時退一步，確是海闊天空。

我認識一名醫學生，對投資理財興趣有極高興趣，國考過後便向家人表示不想當醫生、轉戰財金界。不出所料，舉家譁然、全數反對，每天變著法子的勸他打消念頭。家人的不理解無疑是極大的壓力，但他堅決己見、用數據證明自己的選擇正確性，最後也有所成就、所得甚至高於醫學系的同學。他面臨的壓力不只家人的眼光，還有作為萬中選一醫學生的包袱；但他能果斷拋下「醫學包袱」、覺得不是自己想要的就轉換跑道，決心實在令人敬佩。

還有一名學生因為國考沒過，覺得辜負全家與自己的期望而崩潰，後來在親友支持下調適情緒、度過難關。我認為在面對壓力時，有親密關係的支持是十分關鍵的。研究指出平均餘命和親友等社會關係是相關的，能提供必要的協助、也是壓力傾訴的管道。

對於年輕人的壓力困境，我覺得老人家應該「閉嘴」。畢竟社會環境跟以前不一樣了。世界局勢不明確、薪資問題與就業環境無不是壓力來源，說現在年輕人是「草莓族」對年輕人實在不公平。

奇美創辦人許文龍曾說：「不要把財產留給子女」，小孩應該靠自己努力，但父母代環境好就可以得到更好的資源已是不爭的事實；當富裕的環境可以提供兒女更好的環境，何不把錢留給小孩過好日子？每個年輕人可以接受壓力閾值也不同，何必要求兒女「吃苦中苦」呢？

有時要求別人面對壓力，反而是給他們更大壓力。我在面對工作和家庭壓力時，長輩經常灌輸「不要消極」的觀念，自稱「專業」的也會告訴自己「沒什麼大不了」——這些話我從來聽不進去。沒有經歷挫折的人滿是道理的陳腔濫調只會讓人感覺他們沒有同理心，對解決壓力問題毫無助益。

有人會批評現在年輕人「只想開咖啡店」、「安於小確幸」是逃避生活壓力的行為，但我認為年輕人想做小生意不是逃避壓力，反而該讚揚他們有因應困境的勇氣。小本生意亦難為，他為自己的生活付出的努力不比傳統觀念中的「鐵飯碗」少，自然是值得鼓勵的——換句話說，只要年輕人可以對自己負責、沒有造成外部性、不後悔，他們的選擇都值得鼓勵。

年輕人的壓力也有一大部分是長輩提供的。以現在小孩為例，最常見的壓力應該就是「比較」。長大的過程中，身邊總不缺「別人家的小孩」，父母也很難欣然接受自家孩子有「弱項」或技不如人，進而進入內捲循環。我認為這是家長心態的問題，家長要教小孩的應該是正確的人格價值，如果他們的表現不如期許，也該考慮「這結果並不是他們自己想要的」、跟子女好好溝通並給予理解和體諒，而非以「我都是為你好」為由向他們施壓。

我給年輕人的建議，是要學會適度放棄。

雖然來自書本和長輩、傳統上「政治正確」的說法是「堅持就會成功」，但我認為如果碰到不合適的工作或科系，可以把「放棄」作為一項選擇。如果是面對自己明顯做不來的工作或經歷過無數次失敗，也明確瞭解此工作的負荷量已經超過自己可以承受的範圍、只剩硬撐，不如選擇放過自己。即使放棄，至少心情是正面的，也調節自己的心緒、準備迎接下一個挑戰。

放棄不等同懦弱，硬扛壓力也不是種美德——壓力常如烏雲罩頂，面對壓力的時候，我們該學會評估，或尋求管道傾訴、或試著放下；烏雲能散、或化為雨傾落，總會還你一片晴空。

壓力的產生是無可避免的，以學生而言，壓力產生不外乎課業、感情與對於未來工作的迷茫感。陽明校區的學生，可能感受到較為繁重的課業壓力，如何平衡考試與生活，是不可或缺的議題。而感情是大部分年輕族群所遭遇的共同問題，伴侶的選擇上，是否找到真正適合相處的對象，或者其他方面，都能夠予以理解的。而最後的工作部分，**年輕階段或許是對於生涯最不確定的時期**，未來的路怎麼抉擇，要前往何方等，對學生產生壓力也是正常的現象。

而我認為，學生處理壓力的方式可以透過社團、運動等正向社交活動、體能抒發等方式進行。

能夠特別提出的，大概是感情方面的問題，現今擁有更多網路交友的機會，除了提高與陌生人溝通的機會，也同時增加某些風險。交友軟體在年輕世代已算是普及化，如何保護自己，或基於真正了解與溝通，而建立起感情，是必須學習的議題。當然，適當使用是無妨的，不過也要避免過度沉溺其中，進而造成現實的脫節。

針對我個人的部分，壓力來源大概是家庭。中年時期，剛好是父母年事漸高，同時也需要照顧或多陪伴的階段，**拿捏工作與家庭的平衡**變成主要課題。以我為例，因為工作地區與老家並非位在同一地區，兩地來回雖然較為耗時，卻也是非常值得的。有些時候陪伴家人的次數與時間是不能夠估價的。

而目前處理壓力的方式，我會告訴自己，**行動就對了**。有了相對應的壓力，想辦法處理並使現狀變好，就是減輕壓力的方法。很多時候，**過多的擔心是無用的**，反而會影響到完成事情的心態與效率。以上述例子，雖然工作忙碌，仍會**直接行動**回到老家，多陪陪親人。

其他的壓力解決方法，我想則是**無欲則剛**，把不必要或過多的需求捨棄，本身就可以得到很多快樂，或能夠承受更多壓力。當然，每個人的職涯目標不同，需求取捨上也可能會有其差異，這便是不同的人生選擇吧。但有時，對於現實苛求的較少，心境上能夠較為平靜。

這同時也讓我想起了寧靜祈禱文：

「親愛的上帝，請賜給我雅量從容的接受不可改變的事，賜給我勇氣去改變應該改變的事，並賜給我智慧去分辨什麼是可以改變的，什麼是不可以改變的。」

我想這也與上述所提及的相關吧，我想由無欲能夠養成**雅量從容**，真正心平氣和去面對無法改變的事情，而以行動面對壓力對應的是**勇氣**，因為有了勇氣，所以有力量去面對壓力，而**智慧**去分辨，就是生活經驗與歷練的磨難，每個人的旅途都不同，也會積累不同的智慧。

關於壓力的小故事，我可以分享以前的經歷，記得當時身為連長，訓練α-小組，顧名思義需要嚴謹的訓練，以成為小隊中的一員。當時因為訓練強度較高，學員認為不妥，並感覺無法承受生理或心理上的負荷。最終解決辦法是，告訴學員或有身體上的任何不適，能夠隨時舉手提出，並會給予一定程度的尊重，結訓後，卻也要有基本對於小隊的尊重，因體能苛求與訓練度較低，不去提及結訓於α-小組。

在榮譽感的協助下，學員也漸漸能適應與堅持，了解**若要取得相對應的成就，必先付出代價，而當有成果，也能夠以自己辦到這件事而感到自信、榮耀**。因此，從此次事件當中，所體會到的壓力處理方式或許還有：以更高層次的價值追求為目標或動力，來鼓勵在困境中的自己。

想起在軍中時期，當管理人數愈多時，鼓勵自己的方式也是如此，不過並不一定是榮譽感，而是責任感。當自己能夠照顧到更多人的時候，自己能夠幫助到最多人，本身就是一種責任。雖然無法直接改變大環境，但做到自己的最好，改變能夠改變的部分，讓身邊周遭更好，就夠了。

而對應到，以追求更高層次的動力來解決眼前壓力，此經驗便是責任感的體現。

值得思考的是，**如果這個世界少了壓力，會變得如何？這讓我想起著名的鯨魚效應**。其引用自挪威的捕魚人故事，沙丁魚生性懶散，不愛運動，但同時返航的路途遙遠，因此沙丁魚被送往港口時，都已經奄奄一息。最後一位聰明的魚夫想到一個方法，他將沙丁魚的其中一個天敵，鯨魚，放進水池中，擁有求生意識的沙丁魚因此加速游動，活著回到港口。

此效應，也被廣泛運用於人才管理學，藉由個體的中途介入，起到競爭作用，以再次提高群體活力，或效率。

最終，想告訴讀者的是，雖然活在充滿壓力的世界，但在**遊樂園的小孩跌倒，是不會哭的，因為放眼所及都是有趣，充滿美好的世界**。雖然現實有很多困擾，但只要往好的方面思考，把世界當作大的遊樂園，也可以減少很多煩惱，或不必要的壓力。

最後，明竹團隊也訪問了神秘人物，讓我們一起聽聽他的看法！

如果世界上所有人的壓力都共同消失，會發生什麼事情？我覺得不可能，**如果大家都沒有壓力，應該會世界末日吧！**畢竟不用在乎其他人的想法，燒殺擄掠都不用負責啊！其實很多壓力都是「責任」造成的，像是努力工作賺兒女的學費，每天趕著下班接送小孩，這些都是小小的壓力，而他們的源頭就是責任。所以我覺得不可能沒有壓力，畢竟人只要生在世上就有責任。

關於壓力的故事，可多著呢！如果要說年輕的時候，就屬「實習」的壓力最大。我是北醫護理系畢業的，那時是一組一組進到醫院實習。身為一個小小的實習護理師，醫院裡所有人都比你資深，都把麻煩事丟給你做。那時候做得要死，還要一直捱罵，被病人罵、被護理長罵、被醫生罵，壓力真的很大，常常回到房間後趴在床上大哭。

但是哭沒有用，畢竟隔天還是要實習。那時候就是「在逆境中求生」，試著把每件事做到最好，讓自己做事更快、更不常被罵。處理壓力的方式，很簡單，就是和一起進醫院的人一起抱怨，罵護理長、罵醫師，我們還一起幫護理長、學長姊，還有比較討人厭的醫師取綽號，這樣我們罵他的時候，他們就不知道我們在罵誰。這樣雖然很幼稚但真的有效！（編按：受訪者露出充滿希望且爽快的眼神）

現在的壓力，就是最近疫苗同意書改成線上簽署，畢竟打錯針是會要人命的，而且當校護十幾年，第一次聽到要用電子簽署，所以覺得壓力大。那時候面對新的系統，為了降低壓力，我在系統測試期間去練習很多次，練到自己安心；平常接送小孩時，也會在腦中模擬系統操作，習慣了之後，操作起來就沒有壓力了。

總之啊！我覺得預防壓力很重要的就是「把能力培養好」，當自己能力提升了，原本困難的事情會變簡單。就像是上台演講一樣，前幾次上台說話一定壓力超大，但當你習慣在他人面前說話，就不覺得這件事壓力大了。（編按：那麼您覺得「壓力」和「緊張」是相同的嗎？）不是，我認為壓力大和緊張不一樣，壓力比較是針對一件事情，但緊張只是在壓力當下所產生的情緒。緊張應該算是壓力的一部分。

我覺得即使不理會壓力，壓力還是會造成影響。人生在世就是會有壓力，除非是「一個人」生活在世界上，不用對任何人負責，不然就一定會有壓力。如果不理會壓力，人生會變得沒有意義，畢竟你不需要努力做任何事情，不用對任何人、任何事情負責，也不需要對自己的生命負責，那個時候，雖然沒有壓力一身輕，但人好像會變得「什麼都不是」，「沒有壓力」會讓人迷失，懷疑自己存在的價值，甚至，你不會理會這個懷疑的感覺，因為這個感覺有壓力。現在想想，人好像是因為有壓力才存在的。

如何調適壓力帶來的心理重量？我覺得要去談它、正視它，還有要仔細思考壓力來源，這樣才有辦法卸下重量。舉例來說，「不合理的期待」有可能會成為壓力。如果你平常只能考70分，但你給自己設90分，你根本達不到，所以每次考試你都會有很大的壓力，深怕自己達不到標準；考完後更挫折，因為真的達不到。我覺得可以給自己設小一點的目標，例如71分，這樣小步小步的進步，長久來看也是很大的。

要談它、正視它，就像我剛剛講的，和他人訴說是很好的方式，一起抱怨、一起苦中作樂，當你知道有其他人經歷過相同的事，有相同感受，或是「懂你」，就比較不會壓力大。（編按：那如果平常和他人沒交流，有點社恐的人要怎麼紓壓？）我覺得人際關係還是要有，如果是學生，可以先設定小目標，例如：我今天要和A同學講5句話。雖然和他人相處有壓力，但還是要給自己一點壓力去改變，不然長期來看，有苦說不出、孤立無援會帶來更多壓力，而這個壓力最後可能變成無助感甚至憂鬱。

回到主題，我覺得大部分的壓力都會讓人成為更好的自己，推著我們前進、進步，所以說壓力算是雙面刃吧！雖然讓我們難受，但又可以讓我們變得更好。（編按：講者邊點頭邊說）

受訪為國小校園護理師

CONTACT US | mingzhu112team@gmail.com

