

# 學習與自己一生的朋友～「壓力」相處

張德聰

國立空中大學生活科學系副教授

## 前言：壓力並不一定是不好的

人一出生就面對壓力，當嬰兒離開母體子宮的保護，面對大氣壓力，呱呱落地，父母親或家人聽到哭聲，不禁喜形於色，因為小孩平安報到，甚至認為哭聲愈大愈有精神。人生中我們有許多成就可能就是在壓力下學習的，例如在考試壓力下鞭策我們用功；在求職壓力下，促使一個人學習如何將自己行銷到職場；在環境壓力下，讓我們學習適應，甚至高山峻嶺、冰天雪地下都有人類適應的痕跡。整個人類的歷史發展，就如同人類因應環境的壓力調適史，而對於一個人一生中發展的各個階段，皆有其發展任務，為了達成任務可能就是一種壓力，因此人生中也充滿了壓力，每一個人的一生亦如同個人之壓力調適史，每一個人都有選擇其生活方式的權力，但每一個人相對要為其選擇負責，我們或許希望自己的一生風平浪靜，平安喜樂，然而也可能會抱怨自己一生庸庸碌碌；相對之，我們也可能一時轟轟烈烈，期待有機會讓自己平凡平淡，沒有好壞，只有自我的抉擇。在不同的人生發展階段與境遇下，可能我們的抉擇會有所不同，但不變的是壓力可能永遠伴隨著我們，有時候「我本有心向明月，月影奈何照溝渠」，有時「我本無心向明月，月影卻與人相隨」，因此學習與自己一生的朋友～「壓力」相處，就成為一輩子的功課。

## 一、情緒與壓力

太上不能忘情，人皆有情，每一個人都有七情六慾，心理學上對於情緒的理論探討甚多。一個人受到外來或內在之刺激，在生理上與心理上產生一種波動狀態，此狀態與個人的身心狀況、動機的不同、需求之強弱、慾望之高低，經驗與學習，及個體因應的環境皆有所關聯，例如當需求過高，個體卻無適當方法滿足，就可能產生壓力，也可能帶來苦惱。

### (一)情緒的性質

謹將情緒的本質簡要歸為下列幾點：

#### 1. 多元歷程性

嘗試借用行為理論的觀點說明情緒的性質如下

S-R 刺激-反應

S-O-R 刺激-個體-反應

S-O-R-E 刺激-個體-反應-效果

S-O-R-E-F 刺激-個體-反應-效果-感受

情緒可能是來自外界之刺激 (Stimulus)，包括人、事、地、物、時，引發個體感覺而產生的反應，而且情緒與個體 (Organism) 的身心狀況，過去之經驗及對此刺激之選擇、解讀或詮釋有關，例如言者無心聽者有意。此外亦與個體的反應 (Response) 有關，當一個人聽到有人對他不實的誹謗，暴跳如雷，間接



激勵了流言；反之他心平氣和，適時理性澄清謠言，甚至不予反應，一段時間後煙消雲散，而且因個體之個別差異性亦會影響當事人的反應。而反應的效果 (Effect) 也會影響情緒，因而影響了情緒的感受 (Feeling)。因此情緒具有多元歷程之特性。

## 2. 主觀性

情緒基本上為個體主觀之經驗，情人眼中出西施，海濱有逐臭之夫，皆為個體對情緒反應的主觀性。也因情緒的主觀性，每個人的情緒有個別差異性及主觀之選擇性。

## 3. 控制性

情緒的可控制性與不可控制性，一方面要看個體的情緒穩定狀態與身心狀況，另一方面要視引發情緒刺激的量與質，每一個人對情緒引發之門檻亦有所不同。然而可藉以學習適切地處理情緒。

## 4. 互動性

情緒與引發之情境、個體有關，一個平日木訥寡言的年輕人，遇到自己心儀的對象時，可能變得迥異於往常的活潑多話。反之一個活潑外向者也可能因在許多長輩前變得拘謹寡言。

## 5. 動機性

情緒可以因其動機需求的強弱、滿足與否，激發個體產生行動，例如為了達成「考上研究所」的目標，發憤圖強，用功讀書，當事人犧牲睡眠、休閒，甚至與朋友的約會。但個體於達成目標之後，動機減弱，可能不再用功，也可能因讀出樂趣，動機

改變了，雖繼續用功但並不一定是為了考試。

## (二) 情緒的表達

### 1. 互動性

當一個人在情緒表達時，常因對方的互動及反應而有所不同，例如您對別人微笑，別人也會對您微笑。

### 2. 口語性

情緒的表達，由當事人的口語措詞、音量大小、習慣，都可以了解其30%的情緒。

### 3. 非口語性

情緒的表達更可由當事人的非口語行為加以了解，包括行為、動作、表情、文字，如梁啟超所謂：「筆下常帶感情」。由非口語行為了解人的情緒約占60%。「不說，比說，說得更大聲！」，輕舉手、微頓足、展眉頭、舒心頭在在都是形容非口語之行為透露之心情訊息。

### 4. 經驗累積性

情緒經驗有累積效應，前次之正向或負向經驗，可能影響當事人的情緒及表達方式，當過去類似事件或人有愉快的經驗時，再次發生時較易有正向情緒行為反應。而有時情緒之反應是累積的，到某種程度時，可能一蹴即發，也因此有壓倒駱駝的最後一根稻草之說。

## (三) 情緒的影響

若未能妥善做好情緒管理，可能導致身心疾病，也可能影響工作、婚姻、人際關係、生活及生命的意義。

### 1. 生理疾病：如疼痛，包括頭痛、偏

- 頭痛或背痛、胃潰瘍、心血管疾病，甚至癌症。
2. 心理：包括壓力、苦惱、憂鬱、精神官能症及其他心理相關疾病。
  3. 工作：可能因情緒影響工作品質及工作效率。
  4. 人際關係：因情緒的不穩定或情緒反應傷及人際關係，影響人際間的交往。
  5. 家庭：情緒管理不當可能影響婚姻關係、家暴、親子管教及親子關係。
  6. 生活：如因情緒影響睡眠，影響生活的節奏及動力。
  7. 生命：因情緒讓個人對生命意義的觀點產生改變，當情緒抑鬱，世界變黑白；當情緒振奮，世界變彩色。

## 二、學習與自己一生的朋友——「壓力」相處

基本上每個人每天都與情緒相處，情緒與壓力可以激發生命的動力，然而過度的壓力對人也產生生理、心理的傷害，甚至影響家庭、工作與社會的適應，因此如何學習適切的情緒與壓力調適是一輩子學習的功課。壓力隨時皆可能產生，謹以「7ABC的壓力管理」與讀者共同學習與「壓力」相處。

- ◎ Aware (覺察)：學習覺察壓力，了解自己所面對的壓力是與工作有關或無關、時間上是短暫或長期的壓力、壓力對自己的影響。
- ◎ Accept (接納)：接納自己面對的壓力，當個體愈能覺察及接納自己的壓力，愈有能量因應壓力。
- ◎ Alter (替代)：當原有的方法未能調適壓力時，可以思考替代方案，許多人面對困境時，常執著於某一種方法，跳不出來，因而深陷其中，因此可以思考不同之替代、因應方案，例如晴天當思雨日之專案。
- ◎ Arrangement (安排)：許多之壓力常源自安排不當，因此須檢核自己對於時間、人力及資源是否已做妥善安排。
- ◎ Avoid (避免)：預防性的避免壓力的產生，例如避免答應太多的工作，以免壓力太大。
- ◎ Approach (面對)：當壓力產生時，逃避壓力並不會解決壓力，應學習在適當時間面對壓力。
- ◎ Achievement (成就感)：當產生良好因應壓力行為時，即可給自己適當鼓勵。例如，調整生活規律，消除因生活節奏緊張的壓力，即可給自己鼓勵，增強自己的好行為。
- ◎ Build a support system (建立支持系統)：壓力者需要自己的努力，也需要他人的支持，包括親朋好友、專業的協助管道，如醫師、心理師、社工師，社會福利機構如張老師基金會～1980 (依舊幫您專線)，生命線～1995 (依舊救我專線)，以上皆可作為因應壓力的支持系統。
- ◎ Consequence (結果)：試想如果採行壓力因應行動，會產生什麼好的效果？如果不做，會有什麼不好的結果？因此，由預測結果來決定合適的壓力因應行為。

