

[心靈充電站](#)

正向視壓，成功釋壓

適當地學習放鬆，以及維持工作和休閒的平衡，是健康人生中極為重要的功課

壓力是人類一生中陪伴著我們最長久的老朋友，它可被視為一個人與環境互動中的轉變過程，而此過程受到這個人的性格、知覺、情緒、動機等特性的影響而導致不同的結果。例如在即席演講的情境下，有人樂在其中，但有人則是汗流浹背、緊張不已、痛苦萬分。通常個體在強烈的、立即的要求，或是在低控制感、高渴望、不明確的情境下，都較易感受到壓力的存在。

對於壓力的評定高低，常涉及到兩類的認知評估（Lazarus, 1999）。一是**初級的評估**（primary appraisal）：個體先評定可能的壓力情境與任務有哪些。當情境被評為有壓力時，個體又會區分是具傷害性的壓力，還是具威脅性的壓力，抑是具挑戰性的壓力。當個體認定是挑戰性的壓力時，有如「危機就是轉機」，常帶給個體成長和成就的機會，獲得「高峰」的滿足感。但若是傷害性或威脅性的壓力，則較易產生折損的負面影響。其次是**次級的評估**（secondary appraisal）：個體評估自己可用於因應壓力的資源多寡，自己的能力是否可以戰勝此等情境或任務。

當個體主觀地評量其所處的情境或要求程度A（初級評估），與其主觀地評量自己的能力與資源B（次級評估）間的差距即稱為壓力。當A、B之差距愈大，壓力愈大。壓力感受能引發個體生理和心理的反應，進而影響其日後的心理行為表現。據此，個體的壓力是主觀認定的結果，也可能因日後的經驗而改變這一評量的結果。例如原先會引發個體極高焦慮、高壓力的工作，在數次的成功經驗下，日後再出現類似的工作任務要求時，個體就不再有高負荷感或能力不足的擔憂，壓力自然變小。據此，持續地增進自己的能力和生命經驗，實為因應壓力的最佳良藥。

另一與壓力有關的模式，是由Selye (1956) 無心插柳地意外發現，個體處在長期的壓力下會發展出一系列的病徵，進而提出「一般適應症候群 (the general adaptation syndrome; GAS)」三階段說。當個體警覺到壓力時，下視丘 (hypothalamus) 分泌的調節激素，經血液後會刺激腦下垂體 (pituitary gland) 分泌腎上腺皮促素 (adrenocorticotropic hormone; ACTH)，而導致腎上腺釋放腎上腺素、正腎上腺素 (norepinephrine) 和可體松 (cortisol) 至血液中，造成心跳加快、血壓上升、血糖升高、汗腺分泌增加，以提供身體應付壓力緊急之需，這是第一階段：警覺期 (alarm)。第二階段為抵抗期 (resistance)。當壓力持續存在，個體的生理即嘗試調適這個壓力，腎上腺荷爾蒙持續分泌，高於常態。若此階段調適不良，常會導致個體產生胃潰瘍、高血壓、氣喘等疾病。第三階段是衰竭期 (exhaustion)。長期暴露在高壓力、高對抗的生理狀態下，導致免疫系統的耗弱，而使個體抵抗力變差，嚴重者可能導致死亡。

依據Selye的GAS模式顯示：因應壓力的最佳策略應是中斷壓力，避免長期不斷地遭受壓力的侵襲。適當地學習放鬆及維持工作和休閒的平衡，即是健康人生中極為重要的功課。雖然Selye主張壓力會引發個體雷同的生理反應，但已有研究證據顯示：個體對於壓力的認知評估、個體的努力和主觀感受到的困擾程度等心理因素，皆能改變個體面對壓力時的生理反應。故壓力所引發的生理折損，實具有個體的差異性。Kobasa等人(1982)即指出具有堅毅性格 (the hardy personality) 者較能免疫於壓力的侵襲，此性格特性包括：

- 駕控感 (Control)，個體相信自己具有決定生命發展好壞的能力。
- 專注投入 (Commitment)，個體具有強烈的工作投入意願。
- 接受挑戰 (Challenge)，個體視因應或改變為自身成長的良機，而非威脅。

當個體對於所從事之工作或周遭環境抱持積極主動的態度投入和參與，並能感受到自己對於生活事件的操控感，而非無力感；將能勇於面對生活中的變化，視變動為常態且有利於個人的成長，而使生活變得更具意義；縱然面對具威脅的壓力，也視之為鞭策自我成長的動力而勇敢面對。Kobasa認為具堅毅性格者較不易遭受壓力的傷害。Contrada (1989) 的研究亦支持：高堅毅性格的人遭遇壓力時，展現出較低的生理變化。高堅毅性格的人較能有效地處理壓力情境，可能與他們能化危機為轉機的思考與應變能力有關 (Ouellette & DiPlacido, 2001) 。

除了性格外，個體的認知也與壓力有關。研究顯示，壓力會折損個體的認知能力，如注意力；相對地，認知也會影響壓力。例如Baum (1990) 於美國賓州三哩島核電廠發生意外時，曾探討附近的居民對此意外事件的看法。數年後，他再度訪問這些居民，發現有些人仍活在該意外事件的陰影下，有些人則已釋懷。這些一直活在意外陰影下而無法忘懷者，形同遭受長期的壓力，而逐漸發展出慢性的疾病。

正念減壓 (mindfulness-based stress reduction, MBSR) ，是麻州大學醫學院Kabat-Zinn於1979年創立的。透過對於當下身體、行動、感覺和環境的自身覺察，而讓個體得以全神貫注於此刻當下的狀態到下一刻間所需注意且完成之事。例如，平日行走之際，用心察覺自己內心的想法、聆聽自己的腳步聲，感受您現在自身的動作和正在做的事等。透過正念的專注能靜心且減壓。現今研究支持正念減壓有助於提升睡眠品質和減除睡眠障礙，也能有效降低老年人的焦慮不安。

學習專注於當下、抱持正向樂觀積極的態度面對人生，相信「壓力」這位老朋友會變成我們一生成就的最佳助手。但當我們無法自己面對壓力時，尋求專業的心理師透過一連串的心智活動或對談，來協助我們因應壓力，是另一明智的選擇。您是否也已找到與老朋友壓力共舞的最佳方法？山腰上的家歡迎您回家。

<文 / 程千芳 人社中心教授兼諮詢中心主任；圖 / 秘書室 >