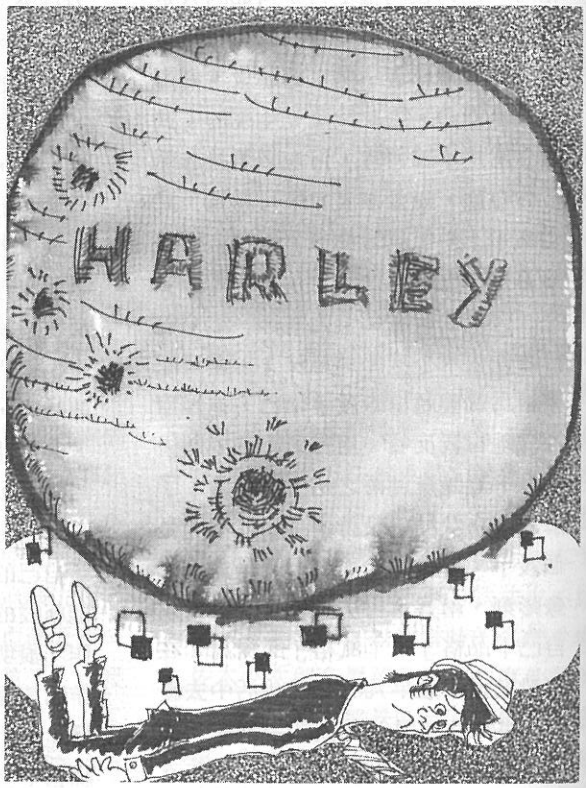
談「壓

「壓力」這個名詞爲人們所熟悉並且經常掛在口邊。學生抱怨課業太重，考試太多，家長感歎子女不孝，收入不豐，工作煩瑣，教師覺得學生進步緩慢，外界的誘因大於「傳道」的功能；上司之於下屬；男性之於女性；農、工、商等，各種角色的扮演都是在壓力下進行。個體之間彼此施給對方壓力，也承受對方所加的壓力。或許有人認爲以目前人類文明而言，個體所受的壓力大於過去五十年、一百年或一千年。實際上根據研究（Dr, Hans Selye），每個文明階段人類面臨的難題不同，壓力「強」度無法明確劃分。石器時代的人，甚或目前某些部落，最直接且最大的壓力便是生命的喪失，與現代人失業、離婚、升學考試等比較，何者較令人頭痛？

究竟何謂「壓力」？以簡單的醫學名詞來定義，壓力—乃個體對任何需求的一種反應。它是一種個體所處的狀態，其本身並非某些事、物產生的原因。因此每一個體無時無刻不處於壓力狀態下。一般皆認爲唯有不愉快的經驗才會予人壓力感。殊不知成功的經驗亦會如此，舉例而言，當一位跳高選手打破紀錄時，他當時所釋出的賀爾蒙及情緒的興奮、脈博的跳動可能與他獲知家人的惡耗完全一致，這種狀態便是「壓力」。在此種狀態下所表現的個體生理及神經反應大都是：脈博加速、有流汗傾向、容易動怒、失眠、注意力不集中，有來回走動的慾望。

產生壓力的原因不易歸類。如前述在不同時期有不同的原因。某段時間內疾病及飢餓是主因，另一期間則以對戰爭的恐懼爲主因。以現代的社會而言，壓力的主因大部分是心理的。例如缺乏動機、對群體組織的認同不適、個人信仰的困擾……等。且不論產生的主因爲何，究竟壓力是否必然對個體產生不良影響？人類是否一定要竭盡所能地逃避壓力？

其實人類對自身的期許仍然很高。大多數的人仍具有相當的抱負，他們生存在壓力中，並且需要藉壓力來達成事務。當然每個人對壓力的感受程度不同，某些能以積極態度面對者，則壓力成爲一種驅策力。當然這種壓力是指在他能承受的範圍。我們不期望烏龜賽跑，但也不強使一匹駿馬與烏龜慢步同行。壓力若超出人們所能承受的範圍又將如何？此時表現在生理上的可能是頭痛、胃潰瘍、心便塞、心智崩潰……，表現在心理上的則可能是妄想，性偏差、焦慮、憂鬱等各種人格違常現象。



既然壓力是一種不能逃避的狀態，那麼吾人便無需意圖避免壓力，盡量做自己願意做的事，可做的事。既使不得已要符合他人的要求，也以本身能力所及爲限。藥物或許可一時令人情緒紓解，但最重要的是要學習活於壓力之中，越是想逃避壓力的個體，其對壓力的感受越強。

那麼處於壓力情況下，個體應有的反應行爲是什麼呢？依個人所觀察，對壓力的反應有下列幾種不良的反應類型：

1.退縮型：不敢正視困難之所在，以逃避爲解決之道。例如有部分學生對某些學科之測驗不能獲得高分，或對教師所講授的課程無法立刻明瞭，在煩躁困擾之餘，以曠課解決。

2.攻擊型：此乃以言辭或行動對給予壓力的對象加以反抗。例如父母要學童在一定之時間內完成功課，而該學童認爲這種要求太過，則可能以頂嘴的方式來對待其雙親；又譬如時下喜好鬥狠之青少年，當彼此競賽有一方顯現不

力」

陳素秋



能超越他方時，則以打架的方式處理。

3.機械動作型：有些個體長期處在壓力狀態中，會產生一種無助或無能爲力的情緒反應，因爲這種情緒反應使個體一再重蹈覆轍而不願改變其處事方法。例如許多考生面對不能解答的問題時，尤其是選擇題，一律以「A」或「B」劃記，只做無意義的動作而不加以思考。

4.舉棋不定型：當壓力產生的原因不只一項時，個體往往有顧此失彼之憂，因此進退維谷，陷於膠著狀態，情緒上的焦慮反應不斷地持續著。

5.相應不理型：當個體無法逃離壓力狀態時，常出現的另一種反應便是一處在壓力狀態中，但不論在意識上或動作上皆不欲產生反應。例如苦悶的先生對太太的嘮叨，經常以三緘其口相對待。

6.白日夢型：對現實的諸種情況無法泰然應付時，則遁入夢想世界，編織美夢以自我滿足。

7.自怨自艾型：將各種不良後果完全歸咎於個體本身，以爲自己能力不足，相貌醜陋，運氣不佳，一輩子註定要受折磨，出現自虐或自囚的行爲。

8.自暴自棄型：前述自怨自艾乃消極承受，有些不願默然承受者，則以違反本意的行動來表示其心理的不平衡。例如嗜賭、酗酒、吸毒、作奸犯科。

這些類型不見得足以涵蓋所有的不良反應。筆者只列舉數例以爲說明。至於如何方可使「壓力」不致過度造成個體行爲的混亂，筆者建議採下列步驟：

1.預定工作進度表：先將工作依緊迫程度排列順序，次依必要性而區分，最後定案時，將最急迫又最必要者列爲優先。日常生活中有些工作看似時間急迫，但不見得需要完成，此類工作則可以取消或覓人代理或延後。

2.確實評估工作完成時成功與失敗之比率：有些人自我要求過高，每次事務成功率非達百分之百不可。如此則自陷於壓力情況的時間當然較久。此外有些事務確實非自己能力所及，當然會有失敗的可能，此時則不應自責或責他。

3.尋求請益或諮詢之對象：有些事務自行摸索固然有冒險的樂趣，不過有時亦難免有閉門造車之困。甚或有時心事重重若無傾訴對象，則鬱悶難解，要盡量與親友或心理衞生機構取得連繫。至於專業技術，則非請教專家不可。

4.切勿仰賴藥物或有麻醉性質之物品：鎮定劑、安眠藥、止痛藥，都只能短暫消除外顯症狀而已，宿醉後所帶來的也只是更懊惱的心情。要能逐日減少藥量或飲酒之習慣，必要時甚至可自行請求進勒戒所。

5.允許自己有部分鬆弛的時間及行爲：要能夠抽出時間做自我鬆弛活動。例如郊遊、唱歌、舞蹈、游泳等。有時無需要求衣冠楚楚，偶爾　　亦無傷大雅。

6.適度的運動：此一項目對每日伏案而坐者最爲必要。適度的運動可使人的神經系統鬆弛，比較不會爲小事斤斤計較，而且適度的運動足以維持健康的體魄。

7.對別人的批評無需過度反應：有時他人的批評具有建設性者應欣然接受，並引爲自己處事的方針，不必太過多疑，所謂「疑心生暗鬼」，許多無中生有的事轉爲煩惱，轉爲壓力，便是多疑所致。

本文只是就日常生活層面淺壓力，讀者若有高見盼能提供，以爲參考。