

## 現代人文明病—壓力 文/黃欣玟

「我要被壓垮了」，這是最常聽到的一句話。然而眾所皆知的是壓力在我們生活中是最普遍性的經驗。不愉快的經驗會導致壓力的產生---重要他人的生病或死亡、重要考試的失敗都是潛在的壓力事件。但即使是愉快的事件和經驗也可能含有壓力的元素---突然的昇遷、離家上大學、購買新屋等也可能帶來壓力。這些經驗間共同的元素是，它們都需要某種程度的「適應」。

壓力來源有那些？

### 一、生活上的壓力

- (一) 重要的生活事件---生活改變，例如：搬家、畢業、結婚等
- (二) 生活瑣事：指來自於我們在日常生活中面對的，來自他人無理的、另人苦惱的小要求 例如：忘了繳費。
- (三) 災難性事件：意外，如：【天災（九二一地震、颱風）、人禍（九一一攻擊事件）】、強暴等
- (四) 長期的社會事件：自殺、政治等
- (五) 外在物理環境：例如噪音。

二、來自工作上的壓力：角色衝突或混淆、評價的威脅、負荷過重、能力無法有效發揮

### 三、心理困擾：

- (一) 衝突：因兩個動機或欲望不能同時獲得滿足，所形成的心理困境。包括：
  - 1、雙趨衝突：個人同時擁有兩個目標，且兩個都想要，但只能選其一。例如：魚與熊掌不可兼得、左右為難（一邊是友情，一邊是愛情）。
  - 2、雙避衝突：個人同時想逃避兩個不吸引人的目標或結果，但還要選擇其一。例如：考試或交報告二選一、打針或吃藥二選一。
  - 3、趨避衝突：個人只面臨一個目標，但它的結果有利有弊。例如：結婚，愛使人們想在一起，但又不想負擔責任及喪失自由。
  - 4、雙重趨避衝突：指個人的行動有兩種選擇，每個選擇都各自會產生趨避衝突。例如：個人在考慮兩個工作機會時，這兩個工作兼有好壞處。其中較有挑戰性（趨）的工作薪資較低（避），但另一份高薪（趨）的工作卻教人厭煩（避）。
- (二) 挫折：動機性行為因外在刺激情境的干擾或阻礙，所形成的負面感受。

有時我們並不一定清楚的知覺到壓力的存在，有些壓力來源其實已經深深影響我們了，但我們自己並未意識到。當然也有很多壓力源是我們清楚的知覺到。

面對 這些壓力源，我們是怎麼去看待，並評估是恰當或過度壓力？有兩個因素可衡量壓力對個人的衝擊：個人對壓力的「認知評估」、壓力持續時間（即：慢性壓力）。

1、壓力的認知評估： 第一階段我們會先評估「壓力來源的嚴重性」。第二階段再評估「怎麼行動？怎麼解決？」。

(1) 適應策略之選擇

(2) 成功機率的認定

例如：在準備考研究所時會去評估考研究所這過程，帶來的壓力程度。然後再去評估如何準備考研究所，可能的適應策略為何，如：找補習班、組讀書會等。並 對自己考上研究所成功機率的預測，如果自覺準備的很好，考上機率大，那麼壓力就小；如何自己準備不好，考上機率渺茫，則壓力可能較大。

2、慢性壓力：指某壓力來源其持續時間較長。換言之，當我知覺到內、外資源不足以應付壓力來源而產生的持續性緊張狀態。持續過久之壓力會使個人感覺絕望、消極、冷漠、憂鬱、免疫系統衰退。例如：慢性疾病（癌症）、長期的戰爭等。

當我們了解壓力來源及其評估方法後，其實可更進一步去解決或是去發展適合自己調節壓力之方法。例如，可針對自己因壓力帶來的情緒反應先做抒發、鬆弛身體（冥想），情緒穩定後，再去挑戰壓力來源，如計畫行動並執行、對壓力源重新評估、使用社會支持系統（找人聊聊）等。