

教師心理衛生小報

壓力管理

本次衛生小報向教師們介紹壓力管理概念，文章摘錄自陳皎眉博士著作書籍「人際關係與人際溝通」(二版)第九章「壓力管理」內容，提供老師們參考閱讀，希望對於教師們在生活中以及與學生輔導工作上有所幫助。

一、前言

壓力如果沒有適當的處理，除了造成個人的身心疾病外，也可能影響人際關係。

根據國際心理衛生慈善機構 MIND 的調查，一年中有 25% 的人可能會因為生活壓力而出現心理問題，其中 60% 以上是工作壓力所致。而人們如何紓解壓力？調查顯示，超過 40% 的人不會對壓力採取任何因應措施，許多人甚至不知道該如何正確、有效的排解壓力。因此該如何正視這些問題，如何了解與面對壓力，都是非常重要的議題。

二、壓力是什麼呢？

(一)、壓力的定義：

關於壓力的研究開始二十世紀初期，當時主要由生理學的角度切入。第一位研究個體面對壓力如何反應的學者生理學家 Cannon，他認為壓力是生理狀態的失衡。在他之後，Seley 提出壓力是個體面對外在環境刺激或威脅事件時產生的生理反應，外在事件迫使個體做出改變或調整，並造成生理和心理上的影響。到了二十世紀中期，Holmes 與 Rahe 將壓力是為生命中的重大生活事件(major life event)，並發展「社會再適應量表」(social readjustment rating

scale)，用個人經歷事件所造成的生活改變值 (life change unit, LCU) 代表承受壓力的多寡。

之後在壓力研究中廣為人知的兩位學者：Lazarus 與 Folkman 指出，壓力是個人無法因應環境要求(demand)時所產生的負面感覺與信念，亦即個體對外在環境的要求，經過認知評估(cognitive appraisal)後，知覺到個人的反應能力與環境要求，未能達到平衡，但仍必須去應付時，就會產生壓力，而此定義也被後來的學者廣泛接受。

(二)、壓力的評估：

人們會感受到壓力，是因為我們評估自身的資源不足以應付外在環境的要求。而這個評估的過程被稱為「認知評價」。認知評價包含三個階段：主要評估(primary appraisal)、次級評估(secondary appraisal)及再評估(reappraisal)。

因此，壓力是一種主觀的感受，每個人對同樣的事件可能有不同的認知及評估結果，同一事件對某些人來說可能不算是壓力，但對另外一些人而言，卻可能是沉重的壓力。

我們可以說，壓力是指環境對個體造成需求，個體需要做一些改變來回應。如果個體認為自己有能力達成這樣的改變，成功的適應環境，則壓力不會產生；星反地，如果個體認為自己不能因應，壓力便出現了。壓力的產生是因為個體評估自己擁有的資源不足以符合外在環境的需求，而這樣的負面感覺和信念會表現在身心狀態上，造成個體有承受壓力之感。

(三)、影響壓力評估的因素：

在評估的過程中，有兩個關鍵因素會影響

外在威脅的高低，分別是「控制感(perceived controllability)」與「可預測感(perceived predictability)」。

研究發現，在壓力情境中，腦下垂體會分泌較多的可體松，特別是在個體無法控制壓力源時，體內的可體松水準又更高。醫學研究也指出，個體知覺到的控制感越高，其身心越健康，越不會有心臟方面的疾病(陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻暉、張滿玲，民98)。由此可見若環境的不確定性造成個體的控制感越低，對個體威脅則越大。相反地，不管外在壓力有多大，只要自己覺得沒問題，一切都在我的控制中，則壓力就不會造成威脅。另外就是可預測感的部分，人們會用可預測感來降低不確定性所帶來的低控制感。當事件變得似乎可以預測時，我們便能事前做好防範，好像我們可以控制一樣。可見，控制感和可預測感都是在確認適應外在環境改變所需要的資源，如果我們知道可以控制，則事件對我們就不構成威脅。即使我們無法控制，如果知道何時發生，先做了準備，設法增加內、外資源，則當事件來臨時，也能臨危不亂的去面對。

(四)、壓力的來源：

生活中眾多的壓力來源可分為三大類：1. 個人的壓力、2. 生活的壓力、3. 工作或學業的壓力。壓力源來自於四面八方，形形色色、各式各樣，所以世界上的每個人或多或少都有其不同的壓力。要學習互相體諒周遭的人，因為承受壓力的不只自己一個人，所以在日常生活互動當中，要多點體諒、多點尊重，不只是自己要成功的因應壓力，也要幫助別人減輕負擔。

(五)、壓力對個人造成的反應與影響：

當個人感受到壓力時，不只會產生生理反應，我們的心理、情緒、甚至我們的行為都會有變化。以下說明壓力對個人造成的各種影響：

1. **心理反應**：壓力過大時，人的記憶力會不知不覺地變差，對自己的處境也會常

常傾向用悲觀、負面的方式來思考。由於擔心的事情太多，導致無法專注，應變能力也會下降，對自己會容易失去信心，變得猶豫不決，甚至做出錯誤的決定。

2. **生理反應**：身體面臨壓力時會出現一些生理反應，例如：失眠、血壓升高、心跳急促、易冒冷汗、胸悶、頭痛、肌肉痠痛或緊繃，嚴重時甚至會引起胃潰瘍、腹瀉、女生還有可能發生月經不規則的情況。
3. **情緒反應**：人感受到壓力時，可能會變得敏感、緊張、不安、難以放鬆、感到憂慮煩躁。也可能變得易怒、沒有耐心、容易遷怒別人。有些完美主義者，對自己要求過高卻又達不到目標，最後常常會因為無力感而失去對事物的熱情。
4. **行為反應**：在壓力狀況下，有的人會出現比平常喝更多的酒、抽更多的菸、性需求下降等行為改變。除此之外，對日常生活的抱怨增加、變得嘮嘮叨叨、愛挑剔，因此也可能容易產生衝突，與人爭執的狀況增加。

三、壓力與健康

在台灣國人十大死因中名列前茅的疾病有癌症、腦血管疾病、心臟病等，且腸胃潰瘍、頭痛、冠狀動脈心臟病等，也越來越常襲擊國人的身體健康。而這些疾病背後的元兇，往往是「壓力」。無形的壓力像病毒一樣，會慢慢破壞我們的免疫系統，我們可能不會察覺，但是長期處在壓力情境下，會造成身體的損傷而引起疾病。壓力與生理健康的關聯，在長期的壓力情境下可能會造成的身體損傷，包括對免疫系統的影響、冠狀動脈疾病、體化症等。

根據臨床的觀察，華人在就醫時，很少提起自己內在心理症狀，只是向醫生說明生理上的

不舒服，這可能與華人社會文化有關。華人社會不鼓勵個體表達情緒和感覺，也不習慣在別人面前說明自己的情緒問題，因此，壓抑、隱藏成為華人處理情緒問題的主要方式。而這些被壓抑的負向情緒，就轉化成各種生理症狀顯現於外。

當周遭的人整天嚷嚷哪裡酸、哪裡痛，可能就要多注意他是否是真的身體生病，還是有內在難解的心理困擾？如果狀況發生在自己身上，便要勇於找人分享、或是尋求專業人員，例如：精神科醫師、臨床心理師或是諮商心理師的協助。情緒困擾可能發生在任何人的身上，這並非是不正常或是該感到丟臉的事！

四、紓解壓力的方法

(一)、改變想法從心做起：

學習「我好」的自我概念，壓力的產生，有時候是我們將問題想得太嚴重，有時候是我們貶低了自己的能力，所以要學習「我好」的自我概念。將問題看作是一種磨練、一種使自己能更加精進的挑戰。可以從練習「雖然…，但是…」的簡單造句練習看自己美好的一面，不要執著於自己的缺點，能更珍惜自己的優點。學習「慢活」，改善 A 型人格特質，凡事不要一把抓！可以減少壓力，使身體更為健康。去除「非理性的想法」，改以理性、彈性的態度去面對問題，「學習正向思考」、「學習自我肯定行為」，會減少壓力帶來的負面影響。

(二)、身體健康很重要：

注意飲食調節，攝取維生素 B 群和維生素 C 會有助於抵抗壓力。飲食也盡量以「少油、少糖、少鹽」為原則，並且避免食用含特殊刺激物的食物，例如菸、酒、咖啡因、藥物等，才不會影響身體的平衡。另外注意運用，保持每週運動 3 次、每次運動 30 分鐘、每次心跳達 130 以上的運動頻率，讓自己保有健康體態，也能有效揮別惱人

的壓力。除了吃得好、睡得好、多運動以外，閒暇之餘可安排一些休閒活動，來達到放鬆身心、修養性靈的效果。

(三)、尋求穩定支持的力量：

人是社會性的動物，不能離群索居，需要他人的支持、陪伴和鼓勵，也需要扶持他人。所謂支持系統，就有如樹木的根脈，彼此息息相關，互通生長資源。每個人的支持系統包括：配偶、父母、朋友、同學、同事…等。社會支持是我們行走在人生這條難行道路上的避震器，當內心欣喜、痛苦、煩惱、無助時，得以抒發分享或得到支持關懷，因此我們可以運用支持系統以抒發壓力。值得注意的是，實際獲得的社會支持和當事者感受到的社會支持無關，個體感覺自己能夠獲得多少社會支持才是能幫助減輕壓力的關鍵。有社會支持的存在，可以幫助個體感受到他人的關懷，理解當自己需要的時候有人會伸出援手，對個人而言，社會支持是調適壓力的最佳助力之一。但是友誼不是從天而降的，一定要花時間、花精力，經常關心朋友，與朋友相處才可以有相知深交的朋友。

(四)、學會做時間的主人：

現代管理學之父 Peter Drucker 曾說：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則什麼都不能管理。」如果不能有效的管理時間，該做的事情無法在期限內完成，個體當然會感受到無比的壓力。因此，要能有效的對抗壓力，要先能有效的管理時間。

時間管理是指將時間資源做有效的運用與分配，用最少的時間做最多的事，或是掌握時效運籌帷幄，讓目標能如期完成(吳宗立，民 89)。執行時間管理，需把握三個重要的原則：

- 設定優先順序
- 做好時間分配
- 80/20 原則。

這樣可做好時間管理，減少時間不足產生壓力。

(五)、CALM 紓壓秘技：

Calm down、Calm down...「冷靜」、「冷靜」是我們遇到壓力狀況時常會發出的內心口白，主要是提醒自己先穩定情緒才能做到正確的判斷來面對壓力。而C、A、L、M這四個字母，恰好可以代表四個步驟的紓壓良方：改變狀況(Change)、接受狀況(Accept)、讓他去吧(Let go of it)、管理個人的生活型態(Manage life style)。

1. C- Change(改變狀況)

正所謂「窮則變，變則通」，生活環境中的問題有時後靠我們一個轉念就可以解決了！試著改變自己讓自己忙到沒有時間休息的工作狀態，改變「A型性格」的生活模式，改變讓自己產生負面情緒的非理性想法，改變管理時間的方法。最好的方式是有計畫的分配時間，在工作中有效率的完成工作，用餐時間變好好享受餐點，排出一點空閒時間，好好休息，盡情的運動、娛樂，工作之餘不忘調劑身心，才能讓工作更有效率。

2. A- Accept(接受狀況)

生命中有些困擾我們的因素是無法改變的，其實並沒有人生而完美，過分注意無法改變的事實反而讓自己更沮喪，既然無法做任何事情來改變現況，又何需跟自己過不去呢？放開心胸去接受說不定還能發現這些不完美的美好一面！

3. L- Let go of it (讓它去吧)

人的一生中總會經歷一些挫折、失敗等大大小小的打擊，每一次打擊都帶給我們不同程度的傷害，我們可能會開始後悔當時錯誤的決定，或是怨天尤人。這些痛苦和怨尤一直糾纏在身邊，只會讓我們無法輕易走出陰霾，所以就Let go of it吧！如果當時已經盡力了，留住會帶來負面情緒的回憶又有何意義？

4. M- Manage life style(管理個人生活型態)

將自己的生活步調調整成自己可負荷的速度，生活不一定要那麼辛苦，要有適當的運動、休閒娛樂，並且要建立良好的飲食習慣，塑造規律、健康的生活。

以上就是CALM壓力紓解的四個步驟，簡單來說就是：「改變能改變的，接受不能改變的，忘記必須忘記的，做你該做的！」如同聖嚴法師所說的：「面對它，接受它，處理它，放下它」

從過去累積的研究發現，個性樂觀、性格堅忍、且具有復原力的個體，較能有效的因應壓力。因此，具有正向思考，不輕易被挫折打敗、有能力從困境中重新站起來的人，較能承受壓力或是較能有效的因應壓力，所以我們應當學習成為這樣的人，學習如何活得更健康！

參考書籍：

「人際關係與人際溝通」第二版。陳皎眉博士著作，雙葉書廊有限公司出版。

(歡迎老師們詳閱完整書籍內容，增加對人際關係、人際溝通與壓力管理的相關知能。)