乘著名為壓力的浪~駕馭壓力，鍛鍊你的心理肌力

撰文／楊子萱

「 當你即將上台報告，台下坐著好多人……

當你努力這麼久，隔天就是重要比賽……

當壓力的熱浪來襲~是否讓你緊張、害怕、睡不著？ 」

生活中充滿各種壓力，但其實壓力本身不是問題，如何看待壓力才是關鍵!

壓力都是不好的嗎?

美國心理學家 Yerkes 與 Dodson（1980）提出適度的壓力能表現達到卓越狀態，但當過大或過小的壓力都會使表現不如預期，每個人對於壓力的反應不同，即使在相同情境下，會因為看待壓力的不同，產生不一樣的變化。例如：在一個競賽/報告的場合，有些人將此視為展現自己的機會，將壓力成為助力，表現得比以往更好；有些人會開始擔心和焦慮，也可能會出現冒汗、心跳加速、頭痛等生理症狀，反而無法發揮真正的實力。

壓力好大怎麼辦?

通常感到壓力大，可能是由於時間急迫、難度過高或是害怕犯錯等等因素，內心感受到威脅所產生的焦慮狀態，所謂焦慮則是對於刺激或不安的環境產生的一般情緒與認知反應，可再細分為個性焦慮與情境焦慮：個性焦慮指的是本身特質不管遇到大小事，都容易產生程度不一的焦慮；情境焦慮(又稱表現焦慮)是指暫時性的狀態，會因為特定情境或活動產生的焦慮不安，例如:平時上課都滿輕鬆自在，但是要考試或期末報告就會感到焦慮不安；平時說話侃侃而談，但在面試時就特別緊張；運動選手充滿自信的上場比賽，卻因為突發狀況而發揮失常。因此，面對壓力首先就是要覺察自己的焦慮，瞭解自己的狀態後，才知道該如何因應，以下提供一些自我調適的方法：

- **先「停」吧!**

焦慮的時候腦中會浮現許多不安的想像，害怕擔心的事情發生，讓自己非常緊張，這個時候若是跟自己說「不要緊張」，結果反而只會更加緊張！面對緊張焦慮的時候，先在心中為自己按下「暫停」的按鈕，讓所有的焦慮不安「停」下來，別再自己嚇自己了，此時可以多做幾個深呼吸，讓自己覺察此時此刻身體的狀態，動一動身體讓緊繃的肌肉放鬆，或是善用自己熟悉的放鬆方法（可參考腹式呼吸法、漸進式肌肉放鬆法等放鬆技巧），轉移對焦慮緊張的注意力。

- **善用「怎麼做」的鼓勵語言**

語言的力量在無形之中產生微妙的力量，生活中或可能經常聽見「No mind 沒關係」、「不要失誤」、「放輕鬆把台下的人都當作西瓜」，這些提醒或是好意的語言，或許可能讓你更加緊張，此時可以透過一些小技巧，透過正向的自我對話，告訴自己可以怎麼做來鼓勵自己：1.將想法由負向轉為正向用詞；2.將絕對性語言改為有效且具體的語言。

「我好緊張要上台報告了，(深呼吸)先專注在自己要做的事情上，照著之前練習的做，就會比較習慣也會慢慢放鬆。」

「快輪到我面試了，(深呼吸，起來動一動，看看周圍環境)，這是一個互相認識的過程，盡力自在的表達自己就好。」

- **善用想像力讓你身歷其境**

人的大腦是很神奇的，運用大腦發揮想像力，盡可能地在腦中反覆模擬情境下的順利表現或動作，這方法稱為意象訓練，運用意象訓練能協助你減緩對焦慮情境的緊張，因為已經在腦中演練許多次，甚至正式上場時還會感到有點熟悉感，不過要注意不只是隨便想想！意象訓練的過程內容盡可能的包含多重感官，包含聽覺、視覺、嗅覺、觸覺、情緒等，將想像的畫面進行慢動作播放，盡可能的想像細節，畫面越清晰越好，將畫面逐漸修改成越接近順利完整的影像，再進行反覆模擬。意象訓練經常用於運動員訓練的一環，可得到使運動表現明顯提升、增加自信心等助益，此方式也能應用於生活中的各種情境，協助你在關鍵時刻也能自信表現不失

常。以下為簡易版的舉例：

「我走向罰球線，看向籃框準備罰球，調整成熟悉的罰球腳步，感受到呼吸有些喘，周圍有許多聲音，看著裁判將球傳到我的手中，球摸起來有些粗糙，雙腳站穩，膝蓋微蹲，運兩下球，瞄籃，調整呼吸，下蹲感受到腿帶動全身的力量，手自然的舉起，在適當的角度將球投出，看著投球的弧線，進球。」

生活中的壓力無所不在，但不是每個壓力都會造成困擾，因此覺察自己的狀態尤為重要，在焦慮時刻要冷靜不容易，若能善用語言的力量和意象訓練，透過上述的方式並且多加練習，使壓力成為助力，便能讓你因應壓力更從容。

參考資料

張家綺（譯）(2017)。**不被壓力綁架：駕馭壓力黃金 8 法則，在關鍵時刻不失常，表現出眾！**（Dave Alred）。台北市：三采。