

## 它其實沒那麼壞—懂得壓力，讓壓力為你效命！

撰文／阮璟雅

生活中是否有些事情正讓你承受著壓力？例如面對考試和報告、跑多個活動而蠟燭兩頭燒、為生計擔憂、正經歷生涯抉擇和人際衝突，亦或是遭受創傷和失落...。直觀來說，我們總是不喜歡有壓力，因為它使我們焦慮不安、表現失常，或出現惱人的生理反應。然而，其實壓力是個滿神奇的東西，只有在你將壓力看成壞東西的時候，它才會對你有害，就讓我們來看看以下兩項研究的佐證。

其中一項研究中，研究者詢問三萬名成年人「你過去一年來經歷了多少壓力？」以及「你認為壓力對身體有害嗎？」，並追蹤八年期間的死亡人口。結果顯示，過去一年經歷大量壓力的人死亡率上升43%，但此僅發生在認為壓力對身體有害的群體中，不認為壓力對身體有害者的死亡風險反而是所有參與者中最低，甚至低於認為生活中壓力不大者。這意味著壓力並非罪魁禍首，而是因為當事人相信壓力對身體有害。

另一項研究亦顯示對壓力的態度如何影響表現，參與者被要求進行社會壓力測試，但測驗前，他們被教育壓力反應是有益的—心跳加快是為了準備好採取行動，而呼吸加快表示身體將更多的氧氣送入腦中。結果發現，學習將壓力反應視為對表現有益的參與者較不焦慮且更有信心。同時，生理反應也跟著改變。一般面對壓力時，人會心跳加速、血管收縮，然而當研究中的參與者認為壓力反應是正向的，其心跳加速，但血管維持放鬆狀態，整體心肺功能較為健康，類似於人喜悅、鼓起勇氣時的狀態。

研究證明重點不是擺脫壓力，而是改變你對壓力的態度。若能換個角度看待，壓力不再是你要消滅的敵人，反而是你的工作夥伴。因此，接下來，我們就來看看當壓力出現時，可以怎麼調適自己並與它共創佳績。

### 1. 事到臨頭好緊張？—其實，你正準備離開舒適圈，迎接挑戰

在考試、上台報告之前，你心臟會狂跳不已嗎？其實，壓力是在人知覺到不適應，並感到無力應付的威脅時才出現，但這也代表你正臨界舒適圈的邊際，是展現潛力的時機。而緊張焦慮的反應更是身體蓄勢待發以支應你更多能量、讓你準備好面對挑戰的跡象。所以，與其將壓力視為危機，要求自己冷靜下來，不如透過深呼吸去感受身體的滿滿能量，做好迎接挑戰的心態，讓身體擴大血液流量，進而轉為興奮、活力與信心。此外，你亦可透過語言的改變來幫助心態轉換，例如將「天吶！我的心快跳出來了，我的胃好痛，萬一搞砸了怎麼辦？」的想法成

「現在這種緊張的感覺是我需要的，它能幫我快速反應和做正確的判斷，放馬過來吧！我準備好了！」。

## 2. 逃避可恥但有用？—其實，要「視不同壓力情境，使用不同因應策略」

面對壓力事件時，人有三種回應方式，一是將焦點放在問題本身，試圖克服問題來源來減低壓力的「問題導向」；二是將注意力放在情緒，降低壓力事件所引發之負向情緒的「情緒導向」；三是逃避的「迴避導向」。所以，面對不同性質的壓力，你是可以適度的採取不同因應策略。在面對可控制的壓力事件，如未完成的工作、考試等，宜採取問題導向，解決壓力事件以消除壓力源，對身心健康較有幫助，因此你可以做的是接受事實、擬定策略、尋求資訊與協助。而當面對如分手、病痛等無法控制的壓力事件，宜採取情緒導向策略，像是找人傾訴、好好哭一場、運動散心、轉變想法、書寫等，以緩衝壓力源帶來的衝擊。另外，迴避導向是因為採取逃避不處理的方式，持續受壓力源影響下，無法減緩壓力，對身心健康較無幫助。

## 3. 傷痛只能獨自承受？—其實，壓力讓你擁抱社會連結、更有同理心

親友過世、家庭離異、自身或親人重病、內心創傷等遭遇讓人承受可觀的壓力，在這種壓力下，身體會釋放強化與他人關係的荷爾蒙「催產素」，它具有消除壓力、抑制血壓上升、增進心血管機能的效果，並使你渴望與親友有肢體接觸、對他人更有同理心和願意伸出援手。而當你如此行動的同時，也會再次促進催產素的增加。因此，當遭遇困境讓你感到壓力時，試著去找人說說，或為他人和環境做些簡單、有益的事，例如撿拾路上的垃圾、給別人一個微笑、關心有類似遭遇的人等，或照顧寵物也是不錯的方法，會讓你的壓力反應更為健康，甚至因此創造出相互支持的社會連結。

總而言之，因應壓力的最佳方法並非盡可能減輕或避免，而是重新思考壓力的作用、善用壓力的好處，相信有適當的壓力會讓你表現的更好、生活更精彩。

### 參考資料

薛怡心（譯）（2016）。**輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課**（Kelly McGonigal）。

台北市：先覺。

閻蕙群（譯）（2019）。**駕馭不適圈：成功人士跳脫舒適圈、超越痛苦、與壓力共處的 123 間歇心法**（Farrah Storr）。台北市：采實文化。

張仁和、黃金蘭、林以正（2016）。正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響。**中華心理衛生學刊**，29(4)，391-411。

