

一天的開始——談壓力管理

蔡文玲／精神科臨床心理師

一位青年僱員，撫養兩個孩子，工資不高不低，住家離職場可
不近。

他（她）清晨6:30被鬧鐘喚醒，一夜沒睡好，因為街上大吵，公寓的
隔音不好，鄰居回家又晚。一天可怕的奔忙就要開始了一起身，快，把小
孩叫起來，但小孩還在賴床。昨天叫他們早點睡，不聽……

在浴室裡簡單地盥洗，鏡子裡看到一張憔悴的臉：眼圈黑黑的、臉色灰
灰的、滿臉倦容、頭髮疏鬆……，心情沉了下來，但隨即甩甩頭，想把思緒
拋掉，隨即跑了出去，因得快，快來不及了……。

上述的主角有您的影子嗎？您的一天大約是這樣開始的嗎？有一個廣告是「你累了嗎
？來罐蠻牛。可能有人想「來十罐也沒用」，也可能有更多的人，什麼都不敢多要，只想要
多睡幾分鐘，少接幾通電話……。

人類社會越來越方便，產品越來越多，洗碗洗衣有機器代勞，一兩天內就可以到世界各地
，遠在天邊的人可藉電話或電子郵件聯絡感情。但大家卻越來越忙，忙到家裡無法開伙也無法
一起吃晚餐。總是在大災難時領悟到家人該相聚在一起，但忙碌一來，又四處去。然後無可奈何
地說人在江湖身不由己。說到這裡，一定又有人對號入座了。

其實有多少身分，就有多少壓力。學生、老師、父母、子女、配偶、老闆、主管、屬下、職員各
有各的負擔與壓力。而我們每個人少說也有五種以上的身分，甚至十種身也不為過。單單身分繁多，即可
知我們個人承擔多少的壓力了。你是否有以下的情形呢？**倦怠感**——易疲累、睡眠差、乏動機、缺慾望、冷漠、
懶散。**心理功能受影響**——注意力不能集中、易被小事干擾、記憶力減退、挫折忍受力降低、對不確定性及延遲無
法忍受、猶豫不決。**情緒不穩定**——焦慮、害怕、煩躁易怒、激躁、好批評挑剔、沒耐心、沮喪、覺得生活沒意義。

如果有以上的狀況即表示，你的身心狀況在提出警訊了。俗語說人生不如意事十之八九，因此倦怠、沮喪或生氣、憂鬱
情緒在所難免。但若上述情形持續數週月，或半載一年的，則對身心的耗損是極大的。曾看過一個漫畫是「有個樵夫拿著鈍斧頭
辛苦的砍柴，路人經過不忍地對他說：『你何不把斧頭磨一磨，斧頭銳利較好砍柴』」只見這樵夫滿頭大汗地說：『我砍都砍不完，忙都忙死



了，哪有什麼磨斧頭”。我們往往是那個樵夫，忙得滿頭大汗、體力耗竭，怨天尤人，卻不想停下腳步來磨磨斧頭，檢查自己的生活態度或型態。試著思考“我是否有什麼習慣會影響我的工作效率？”；“我是否時常出現什麼想法意念而影響我的心情與人際關係？”；“令我生氣或煩躁的事是否有其共同性？”；“我是否常與人有類似的衝突……”等。也許花點時間想想或找人討論，真可找出自己的盲點或罩門。

唉！可是一定有人會說，情勢比人強啊！情勢真的往往比人強，在經濟不景氣、人事縮編、個人意識抬頭的時代，現代人在的家庭、職場、人際上的壓力與複雜度真的遠勝於以往。但我們真的無能為力嗎？我們可以做的是——檢查自己的生活型態，檢查自己的健康習慣。請各位在心中回答以下的問題

一、我處待自己身體的方式是——（別說你沒有，難道你不愛吃垃圾食品及高熱量食物嗎？或是懶散不愛動……）

二、我處待自己心理的方式是——（還說沒有，難道你沒對別人的無禮或無心之過耿耿於懷嗎？或是等著得罪你的人出糗或遭遇不順嗎？……）

三、我能變得更健康，只要我——（為何還不做呢？）

四、我可以去除生活壓力的一種方法是——（只要正當，就去做吧！）

掛羊頭，賣狗肉，陳述了半天，就是要告訴大家，要做壓力管理，欲做好壓力管理，則需要開源節流。節流是係指了解壓力源、對症下藥、解決問題，不要浪費不需要浪費的精神在些小事或沒效率的方法上。開源則是以健康的生活、幽默感、學習與培養壓力因應之能力，來為自己開拓體力與精神資源。大環境或許無法改變，但個人的生活形式或態度則尚可掌握在自己手中，所以減少處待自己的身體與心理吧！

如果你還是覺得那麼無助或身不由己，那就至少試著大笑吧！根據研究，微笑與大笑能刺激腦部製造腦內啡（endorphin），此荷爾蒙是人體對抗壓力、疾病入侵的防禦機制。而人在做自己喜歡的事情或者運動時亦會分泌此種荷爾蒙。一位研究笑的專家弗萊博士表示每天笑200次的效益，等於慢跑3分鐘，所以如果你真的沒時間運動，至少笑一笑吧！

祝大家 吃得下，睡得著，笑得出來。

