

柯慧貞教授的抗壓與減壓秘訣

徐永玟、黃阿敏/職治系講師、生理系助教授

我們訪談學務長暨行為醫學所所長柯慧貞老師，請教她如何能同時擔任所長、學務長、指導一、二十位的研究生，還能時時面帶微笑並看起來容光煥發？

柯慧貞老師分享她在壓力調適方面的心得，她表示壓力的調適有兩方面：第一是培養「抗壓性」，也就是在面臨與經歷許多事情時，不容易覺得有什麼壓力；另一個是善用「減壓法」，也就是一旦感受到壓力了，要知道如何讓壓力減少。

在抗壓方面，柯老師認為本身具有不錯的抗壓性，主要是來自於長期培養而來的信念及價值觀。柯老師說：「我喜歡壓力，喜歡面對挑戰；因為很多事情如果只要變得喜歡，那就不是苦了」；歡喜承受，就不會是壓力，很多時候就是因為我們覺得不好、不想要，認為這些事情或經歷是不好的，就會覺得有壓力。例如有的學生面對考試會覺得壓力大，因為覺得考試可能會給他帶來威脅或麻煩，所以就容易有壓力；但有人就覺得考試就是複習，可以讓我回顧哪邊學得好、哪邊學得不好，他們的壓力就比較少。另外有的人受到批評，會覺得很糟糕很有壓力，但是如果把它認為這是使自己有所改善、成熟與成長的空間或機會，就比較不會覺得是壓力了。

為什麼能歡喜承受，喜歡面對挑戰呢？柯老師回憶了兩件事情對她的

影響，一是她記得大四時修了一堂課，說到「壓力要比自我的強度來得大，如此我們才會成長」。如果每一件事情都可以遊刃有餘的去應付的話，那麼那就沒有讓自己成長的空間。當一件事情對你有一定的困難度，甚至擔心應付不來，造成某種困境時，那這件事就是一種挑戰。挑戰是好的，若你能面臨挑戰，學習因應，則是會帶來成長的。另外就是柯老師在大學時念過一本書，是湯·恩普所著的「歷史的哲學」。書中強調「挑戰與回應」，提到如果一個文化沒有經歷過挑戰，這些文化就會逐漸沒落；所以要有挑戰，才能更累積文明，才能夠有持續超越與發展的空間。也就是說要不斷讓自己面對一些壓力，這樣才會一直成長，讓自己不斷超越昨日之我，形成新我，不斷on becoming。

另外柯老師也提到影響她很大的一個觀念，就是我們對於人生所應抱持的態度。世界上有兩種人，一種人抱持學習的目標（learning goal），另一種人則是抱持表現的目標（performance goal）。抱持學習目標者，認為人生是一種不斷學習的歷程，包括能力、智力、性格等都是知識和技巧的累積與變化，所以每件事情都是成長的一種歷程。抱持表現目標的人則是把能力、智力、性格等都當作與生俱來的，固定不變的，而每件事情表現的好壞都決定於自己的性格、

能力或IQ好不好，所以永遠都在評價自己，隨時都在證明自己這方面行不行、那方面有沒有細胞、IQ夠不夠等等。抱持學習目標的人比較不容易感覺到痛苦和壓力，也不會被結果和自我批評卡在瓶頸裡。

在減壓方面上，柯老師有幾個技巧。第一就是運動，柯老師以前練跑馬拉松，曾在台大校運拿過銅牌，現在則是在俱樂部跑跑步機、做三溫暖等。第二就是練習放鬆技巧，像是利用呼吸調節、調息以及自我催眠來減輕焦慮，只要五到十分鐘就可達到生理的放鬆。第三就是轉念，當自己在壓力大時，就分析自己為什麼會壓力大？看看自己在擔心什麼？有什麼負面的想法？然後再去轉念。柯老師在演講中常提到一個故事：花園裡玫瑰開了，有對兄妹去賞花，哥哥賞花時被玫瑰花莖刺到，很生氣地說：「為什麼在這麼漂亮的玫瑰花上面會長出這樣扎人的刺？」，於是認為世界上沒有美好的事情。妹妹賞花時同樣被扎到，但是妹妹卻讚嘆地說：「感謝上帝，居然在這種扎人的刺上面，還長出這麼漂亮的花」，於是認為世界上沒有不美好的事情。一樣看花兩樣情！所以說轉念真的很重要，能讓我們被扎到時，不要一直去看扎人的刺，而能去欣賞刺上的玫瑰花。當自己感覺不好時，就自我省思一下，檢視自己內在的看法、意念，看看哪些

意念造成現在的不快樂，然後嘗試轉念；人一轉念，心情就跟著轉，其實很多時候不是事情讓我們煩惱，而是人的心讓自己煩惱，能夠轉念，就能夠控制自己的心情。第四是學習給自己掌聲、自我鼓勵。柯老師認為不要依賴別人的掌聲，因為那是操控在他人。要學會愛自己、欣賞自己、給自己掌聲，這比博得別人的掌聲要來得重要。能超越別人的眼光，也就能讓自己比較沒有壓力。

第五，就是時間管理。要抓重點，掌握自己生命中什麼是最重要的。要如何抓重點呢？就是要想想這段時間的目標在哪裡？這段時間包括未來這五年、未來這一年、未來這一學期、未來這一個月，甚至未來這一天。柯老師說她盡量讓自己去注意到這些目標，如此就能把時間與資源集中，了解什麼該捨什麼該取。第六就是在情緒不好時，轉移注意力，去做讓自己愉快的事情，而不要停留在不愉快的情緒中。因為停留在不愉快的情緒裡，會讓自己喪失了功能與生產力，造成自己更差的心情。柯老師常用轉移注意力的方法，就是暫時讓自己不去想這方面的事，去做一些讓自己愉快、有成就感的事；第七，就是讓自己盡量去想問題解決的方法。因為停留在情緒裡常常對事情毫無幫助，不去想解決方法根本就沒有用。所以柯老師常想：「好啦！再難過也沒用，

柯憲貞教授的抗壓與解壓秘訣

現在，做什麼有用呢？」，積極去想問題解決的方法。

最後徐永玟老師問到，柯老師在飲食方面有無特別的秘訣，柯老師說她並不特別注重飲食。不過柯老師最近瘦了，因為她把波霸奶茶戒掉了，一杯就 750 卡哩。還有柯老師每天早晨都吃一顆綜合維他命，覺得這樣可維持良好的體力，總之，柯老師覺得壓力的調適很重要，人一旦放鬆，許多免疫和激素都會變化，就會讓人覺得很好、很快樂。

