

情緒管理與壓力調適

林益昌

摘要

情緒在我們生活中許多重大事件中扮演著一個中心的角色，我們所做的事以及如何去做的的方式，有許多是受情緒與引發情緒的情境之影響，因此了解情緒為何，如何面對自己的情緒及管理情緒，藉以提升情緒成熟度，可說是人生的重要課題之一。而在每個人的日常生活或工作中，壓力可說無所不在，壓力本身不是問題，怎麼處理壓力才是問題，本文針對情緒、行為與認知的關係，情緒的意涵、對情緒的迷思、情緒管理方法三部曲、青少年情緒管理的自我調適策略、什麼是壓力、壓力的來源、壓力的種類與類型、壓力調適的隨身攜帶武林秘笈、及有效壓力管理等議題分敘之。

關鍵字：情緒、壓力、壓力調適

壹、前言

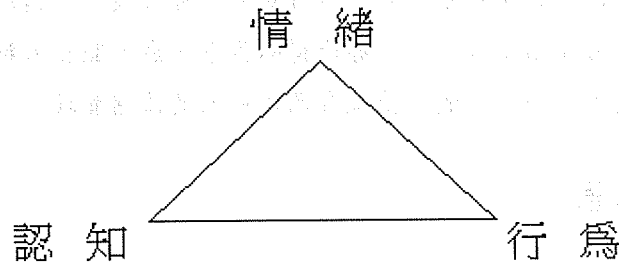
邁入二十一世紀的臺灣，社會型態從貧窮轉型為富足已經許久，伴隨著高科技的發達，人與人之間的互動也越來越密切，彼此發生相互影響；加上許多災難的發生，空難、水災、火災、地震，日趨讓人覺得脾氣暴躁，情緒失控，進而影響到社會和諧。一場小車禍可以使人大打出手，影響到社會風氣，減少社會的生產力，因此情緒管理乃為現今人們最重要與迫切的課題，所謂「國者人之基，人者心之器」一國的國力如何，可以從該國人民日常情緒表現中得知，國家為人民的組成，人民的行為由思想所主使，而思想則控制於情緒，當負面的情緒和壓力攪和在一起時，表現在外面的生活一定是一團混亂，國家社會秩序也必定失控，現代人應該多加深思情緒所帶來的問題。

貳、情緒管理的意涵與價值

情緒在我們生活中許多重大事件中扮演著一個中心的角色，我們所做的事以及如何去做的方式，有許多是受情緒與引發情緒的情境之影響，身心功能若無法正常運作，影響就會從內在，漸漸擴散至外在，成為個人在工作、家庭生活與人際關係上的應對及調適問題，情緒影響個人一生之鉅，可見一斑。

一、情緒、行為與認知的關係

在丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)所著的《EQ》一書中，將情緒定義為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向」。可見情緒所涵蓋的層面不只是精神層面而已，其所影響的也不只是個人感受的問題而已，還影響認知思考、行為表現。情緒、行為、認知就如同等邊三角形的三個角，三者關係如圖一所示。三者比須配合而非抗衡，才能使個人身心狀態處在平衡的狀態。



圖一 情緒、認知與行為的關係

(資料來源：蔡秀玲、楊智馨，民88，頁7)

情緒、行為、認知三者之間有著牽一髮動全身的關係，情緒好壞影響表現於外的行動，更影響我們對人事物的思考，可見情緒與我們生活關係密切，影響所及涵蓋個人的身心健康、工作、學業，甚至家庭生活等層面。因此了解情緒為何物，如何面對自己的情緒、管理情緒，藉以提升情緒成熟度，可說是人生的重要課題之一。

二、情緒的意涵

情緒是一種複雜的心理歷程，我們擁有難以數計的情緒變化，由於情緒的複雜性，若從不同的角度觀之，就有不同的分類方法。若以情緒的感受來分類：能使人產生愉快感的便是好情緒，如喜悅、快樂、興奮、希望、喜歡、愛等正像情率均屬之；反之則為壞情緒，如不安、失望、焦慮、難過、憤怒、恐懼、羞愧、沮喪等負向情緒均屬之。然而，此區分方式容易讓人誤解，以為正向情緒等於好情緒，多多益善；而負向情緒等於壞情緒，如果有負向的情緒出現就代表此人不夠成熟或者生活適應力較差。

其實，情緒並無好壞或對錯，所有形容情緒的言詞都有助於情緒平衡，我們並不希望將情緒接上正負的標籤，因為事出必有因，情緒必然是反映出內心狀態，或是因為外在某些因素觸動心弦使然。因此，首要之務在於覺察自己當下的情緒狀態，因為想要感覺好一點就要感覺多一些，使自己清楚情緒的來龍去脈，才能進一步設想因應之道，而不是用非黑即白的方式去評斷情緒所具有的價值。

我們或可比擬情緒的作用如水一般，水可載舟、亦可覆舟，情緒管理得當不僅個人獲得滿足快樂，在生活上或工作上亦能得心應手，成為服務人群的動力；

反之，則害己傷人，因之我們應重視自己與他人的情緒管理。

三、對情緒的迷思

一般而言，我們會將情緒簡單分為正向情緒或負向情緒，所以愛的反面是恨，喜悅、高興的反面是難過、沮喪。然而，有些人卻過度擴大而產生情緒的一種迷思，例如認為如果你對一個人生氣就表示你不喜歡他，或者表達生氣就是表示不尊重或者沒有愛，所以當父母對你生氣大罵時，你可能會全盤否定他們對你的關愛，或者你因為一些事情對父母不高興時，你可能會覺得有很深的罪惡感，覺得自己太不應該等等。其實愛恨是可以並存的，所有正向與負向的感受都可以同時存在的，情緒只是反映出我們內在的感受，並沒有好壞之分，每種情緒都有它獨特的價值，少了某種情緒，我們就無法完整體驗生活。

此外，我們對情緒還有的迷思是認為我們自己可以選擇性地去掉一些情緒，我們可以完全不生氣，或者完全不難過，可以永遠快樂，實際上當我們壓抑情緒時，就累積了一些緊張，而限制了我們感受快樂與愛的能力，情緒的能力是整體的，只有自由地經驗各種情緒，才能感受更多流暢的情緒(蔡秀玲、楊智馨，民88)。

參、情緒管理方式

當我們有情緒產生時，我們可能因為無法面對或處理，所以只好以否認、壓抑、投射、合理化等防衛機制來因應，但是這些防衛機制並不能幫我們真正處理內在的感受，僵化或長久使用防衛機制的結果是讓我們有更多困擾，有些人為了逃避情緒，甚至產生了許多上癮行為，讓自己沒有機會去處理情緒，表面安然無恙，其實內心隱藏的是更多的疏遠與空虛。無論正向或負向情緒都有其價值與功能，當我們接納我們的負向情緒，我們才有能力感受更多正向的情緒，所以要有效處理情緒，首先要對情緒建立健康的態度，接納各種情緒，肯定其存在與功能。

在許多情境下，一個人應該泰然接受自己的情緒，把它視為正常，例如我們不

必為了想家而感到羞恥，不必因為害怕某物而感到不安，對觸怒你的人生氣也沒有什麼不對，這些感覺與情緒都是自然的，應該容許他們適切地存在並紓解出來，這比壓抑、否認有益多了，接納自己內心感受的存在，才能談及有效管理情緒。

一、情緒管理方法三部曲

至於管理情緒的方法就是要能清楚自己當下的感受，認清引發情緒的理由，在找出適當的方法紓解或表達情緒，可歸納成為以下的三部曲(蔡秀玲、楊智馨，民88)：

(一)WHAT—我現在有什麼情緒？

由於我們平常比較容易壓抑感覺，或者常認為有情緒是不好的，因此常常忽略我們真實的感受，因此，情緒管理第一步就是要先能察覺我們的情緒，並且接納我們的情緒，情緒沒有好壞之分，只要是我們真實的感受，我們就要學習正視並接受它。只有當我們認清我們的情緒，知道自己現在的感受，才有機會掌握情緒，也才能為自己的情緒負責，而不會被情緒所左右。

(二)WHY—我為什麼會有這種情緒？

我為什麼生氣？我為什麼難過？我為什麼覺得挫折無助？我為什麼？找出原因我們才知道這樣的反應正常嗎？找出引發情緒的原因，我們才能對症下藥。

(三)HOW—如何有效處理情緒？

想想看可以用什麼方法來紓解自己的情緒呢？平常當你心情不好的時候，你都怎麼辦？什麼方法對你是比較有效的呢？也許是透過呼吸、肌肉鬆弛法、靜坐冥想、運動、到郊外走走、聽音樂等等來讓心情平靜，也許是大哭一場、找人聊聊、塗鴉、用筆抒情等方式來宣洩一下，或者換個樂觀的想法來改變心情。

二、青少年情緒管理的自我調適策略

青少年期，是人生探索與改造的過渡期，也是學習能力最強的時期，此時期調適的良好與否，不但關係著當時的身心健康，更關係著成人以後的人生；但青少年在自身不斷變化成長的同時，必須面對來自家庭、學校、同儕、社會期望的壓力，

對青少年而言，學習抒解情緒的方法，是積極且必要的，以下提供幾種可以幫助青少年抒解、管理情緒的方法（高強華，民 86；張雁婷，民 86；褚雪梅，民 93）：

- （一）情緒感受說出來：這是最好的方法。平日多與人互動，建立足夠的傾訴對象很重要。若是無人可傾訴，試著把情緒感受寫下來、畫下來也可以。
- （二）學習深呼吸、放鬆肌肉的練習，避免較激烈的運動。
- （三）多培養喜歡的興趣，找到能讓自己完全投入的興趣，對情緒的抒解有極大的幫助。
- （四）認知的分析與調整：檢視自己在情緒當中時出現的內在語言有哪些，比如像：我完蛋了、我沒救了、我就是這麼笨等負面的話，平常需要多多練習正向、多說思考對自己有助益的話，好轉化思想。
- （五）勇於面對問題，學習解決策略：這雖不是直接管理情緒的方法，但能夠面對問題，且有能力解決各種問題，產生不愉快情緒的機會自然減少。而擁有「培養自信、樂觀、彈性」的正向人格特質，比較能使人保持愉悅的心情，不易激起負面的情緒。
- （六）懂得區隔，縮小挫折：將生活事件做區隔，不讓小挫折擴大成一場災難，懂得區隔是不讓情緒帶走的技巧，一件事情的不順利不代表世界末日。
- （七）可隨時尋求他人協助：假如遇到麻煩，自己無法解決時，可尋求他人幫助，如家人、師長、同學、朋友等支援系統的協助。

肆、壓力與壓力調適

在每個人的日常生活或工作中，壓力可說無所不在。剛換一個新的工作，對新的環境與工作內容不熟悉而感受到壓力；有些人第一次出國，會擔心趕不上飛機而提早許多時間到機場等候，這也是壓力。業績目標無法達成、擔心實力不如對手、家人有問題無法解決、經濟狀況不佳等，免不了也會產生壓力。無論是哪一種情況下產生的壓力，其實都會有一個相同的特質，就是當一個人碰到一件事情而感覺到「我不會」、「我不熟悉」或是「我不確定」時，就會感受到壓力。

由此觀之，壓力也可視為一種偵測器，用以測試一個人的能力。同樣一件事情，對不同的人產生的壓力大小也不同，能力較強者，感受到的壓力便較弱。一個人能

夠負荷的壓力強度，也因此反映出他的能力高低或對事物的熟悉度。壓力的存在，代表欲到達的標準高於實際狀況，而壓力的消除，代表能力較先前提升。

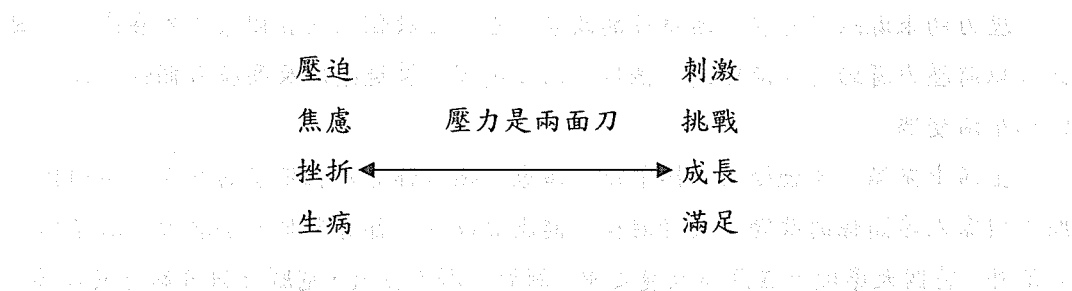
反過來說，一個人一旦感受不到壓力的存在，不但並不可喜，反而要特別小心。因為這表示在能力提升與個人成長上，少了一股相當重要的動力來源，這樣的環境雖然安逸，但是卻無助於成長。就此而言，壓力的存在有其正面意義，人不應該害怕、排斥壓力。

一、什麼是壓力

因為擔心、改變帶來壓力，壓力沒有好壞之分，壓力的意涵主要有下列幾項：

1. 意指辛苦艱困。
2. 來自每個人的內心深處。
3. 對精神和肉體承受力的一種要求。
4. 經由刺激身心感受到不平衡的狀態。

壓力是兩面刀，壓力沒有好壞，沒有壓力就等於死亡，壓力宜解不宜結，如圖二所示，壓力是一體的兩面。



圖二 壓力是兩面刀

二、壓力的來源

常見的壓力來源有(蔡秀玲、楊智馨，民88)：

1. 身體/健康的壓力源：指在服藥的狀況下，例如貧血、胃潰瘍、經常性頭痛、腰酸背痛等。

2. 家庭/金錢的壓力源：指且家環境或鄰居的條件、經濟壓力、沒有錢買必須品或自己想要的東西。
3. 父母的壓力源：如親子關係、父母的婚姻關係、父母的服藥、情緒或行為問題等。
4. 手足的壓力源：指與兄弟姐妹的關係或者兄弟姐妹的服藥、情緒或行為問題等。
5. 其他親友的壓力源：指與其他親戚的關係。
6. 服務單位壓力源：如同仁關係、與上級單位人員、其他人士等人際關係。
7. 朋友壓力源：朋友或同儕之間的壓力。
8. 男女朋友壓力源：與男女朋友的關係。
9. 負面生活事件：尤其是過去一年來的壓力事件，如親友過世、父母分開或離婚、家人生病、駭人聽聞的社會案件等。

此外，外在環境如高溫、噪音、擁擠，或者生活的變遷，如搬家、就業、結婚、失親或者不明確、未知等也是壓力來源之一，另外，擔心評價或者表現不好，所以怕考評、上台報告等等。總之，讓個體內在或外在感受到威脅的狀況都可以是壓力來源。

壓力的來源除了外在生活事件的改變，也來自於個人內在因素或內在感受，因此可以將壓力源歸為生活變遷、挫折、內心衝突、壓迫感以及高壓力個性五類。

(一)生活變遷

生活中充滿了各種變化，換單位、搬家、換工作等外在環境的改變，與同仁、朋友與家人等關係的改變，或者財務、健康等改變，都會帶來一些壓力。除了個人生活外，整個大環境也在急速改變之中，例如經濟不景氣、電腦資訊日新月異等等，對某些人而言，無法跟上潮流或因應時代的變遷也會成為壓力之一。

(二)挫折

當事情沒有照我們的意思去做的时候，或者無法滿足我們的需求或欲望都會讓我們感受到壓力，例如趕時間卻又塞車誤點、參加比賽卻輸了、自己計劃得好好的事情卻被父母反對、股票套牢損失慘重、找不到喜歡的工作、被喜歡的女孩拒絕等等。

(三)內心衝突

當我們同時有兩個動機卻無法兼顧時，心中就有衝突產生，這些衝突可分為雙趨衝突、雙避衝突及趨勢衝突。

1. 雙趨衝突

指的是同時有兩個以上的追求目標，但是又只能選其一，不知如何取捨而產生的衝突，就像是魚與熊掌不能兼得，例如很想和同仁去唱 KTV，但是又很想和同伴去吃大餐，兩個都很想要，但是只能有一個選擇，或者同時遇到兩個心儀的對象，不知道如何取捨。

2. 雙避衝突

在兩個都不喜歡的選擇中一定要做一個選擇，陷入左右兩難的困境，例如要在一個沒有愛情的婚姻以及痛苦的離婚兩者之間做抉擇。

3. 趨勢衝突

趨勢衝突則是一種進退兩難的困境，對於同一件事情有喜歡的部份，但同時又有令人想逃避的部份，例如你很想主動打電話邀約喜歡的人，可是又怕被人家拒絕，因此猶豫不決，或者你很想要談戀愛，但是又擔心被綁得死死，失去自己的空間，所以不敢「輕舉妄動」。

(四) 壓迫感

可分為時間、空間與關係的壓迫感，例如在一段時間內，同時要處理多件事情，同時又有五通電話要回，又有人等著和你討論，又有一堆資料要閱讀，這時就會產生壓力，此外，在擁擠的空間裡，桌上堆滿書本資料、房間散了一地的東西、都會讓人感到壓迫。還有就是人際關係、親子關係、團體關係中許多人對你的期待與要求等也會造成壓迫感。

(五) 高壓力個性

人格分析屬高壓力個性者，如過分自我要求型、過分要求別人型、過分情緒敏感型、A 型人格(強調完美、易怒、時間感、競爭)、C 型人格(認命、負面思考、內歸因)等。

三、壓力的種類與類型

(一) 壓力的種類

壓力的種類主要有：環境壓力、自身壓力、工作壓力、家庭壓力等四大類。

1. 環境壓力

- (1) 工作過度 工作過度，過度勞累，過度疲勞。
- (2) 角色不明確 角色不明確，角色衝突，角色模糊，角色過度。
- (3) 缺乏權力 缺乏權力，缺乏權威，缺乏地位，缺乏尊重。
- (4) 支持不足 支持不足，缺乏支持，缺乏鼓勵，缺乏肯定。
- (5) 會議過多 會議過多，會議冗長，會議無效。
- (6) 交流不足 交流不足，缺乏溝通，缺乏合作。
- (7) 薪水太低 薪水太低，待遇不公，缺乏激勵。
- (8) 不受肯定 不受肯定，缺乏肯定，缺乏讚揚。

2. 自身壓力

- (1) 情感糾葛 情感糾葛，情感衝突，情感矛盾。
- (2) 缺乏幹勁 缺乏幹勁，缺乏動力，缺乏熱情。
- (3) 過分識別 過分識別，過分敏感，過分在意。
- (4) 自我譴責 自我譴責，自我否定，自我懷疑。
- (5) 性別成見 性別成見，性別歧視，性別偏見。

3. 工作壓力

- (1) 不明確角色界定 不明確角色界定，角色模糊，角色衝突。
- (2) 角色矛盾 角色矛盾，角色衝突，角色模糊。
- (3) 追求完美 追求完美，完美主義，過度追求。
- (4) 缺乏權力 缺乏權力，缺乏權威，缺乏地位。
- (5) 與上司衝突頻繁 與上司衝突頻繁，上司壓迫，上司挑剔。
- (6) 孤立無助 孤立無助，缺乏支持，缺乏鼓勵。
- (7) 工作過量時間緊迫 工作過量時間緊迫，工作繁重，時間壓力。
- (8) 欠缺多樣化 欠缺多樣化，工作單調，缺乏挑戰。
- (9) 溝通不足 溝通不足，缺乏溝通，缺乏合作。
- (10) 領導不力 領導不力，缺乏領導，缺乏指導。
- (11) 與同事衝突 與同事衝突，同事矛盾，同事衝突。
- (12) 沒有能力完成工作 沒有能力完成工作，能力不足，缺乏信心。

(13) 不必要的鬥爭

4. 家庭壓力

(1) 伴侶

(2) 孩子

(3) 家務安排

(4) 家庭環境(鄰居)

(二) 壓力的類型

認識自己是調適壓力的原點，了解自己壓力的類型有助於紓解壓力。壓力的類型大致可分為以下七類(王煦淳，民95)：

1. A類型：心浮氣躁型(急躁型)

2. B類型：戰戰兢兢型(不安型)

3. C類型：暴躁易怒型(發怒型)

4. D類型：自責愧疚型(後悔型)

5. E類型：身心俱疲型(疲累型)

6. F類型：自怨自艾型(內傷型)

7. G類型：鬱鬱寡歡型(憂鬱型)

四、壓力調適

(一) 有效壓力調適的方法

壓力看不見聞不到，但存在每個人的生活中，平常我們有一種熟悉的生活旋律，每件事情維持均衡狀態安然渡日，可是一旦多了一些事情，外在環境有了改變，或者自己承受力降低，原有的均衡被破壞就會產生壓力。

壓力對人的影響程度主要取決於壓力本身、個人特性、因應方式與社會資源等四方面，所謂壓力本身包括壓力事件的多寡、急迫性、嚴重性與持續性，例如同時面臨很多壓力事件時，壓力指數就會比較高，若是迫在眉梢急著處理的事情也會帶來比較大的壓力，對於重感情的人來說失戀絕對比考績考差壓力大。至於個人特性則包括對壓力的認知判斷、歸因方式、自我效能的高低、個人過去的經驗等，因應方式也可以分為有效因應與無效因應，最後，社會資源指的是個人可獲得的支援協

助與情感支持等。

因此，有效調適壓力也可以從這幾個方面著手。簡而言之，就是從壓力事件本身，以及從個人本身著手，包括減少不必要的壓力、提高自我效能，學習有效因應方式，紓解身心緊張，改變認知方式，建立正向觀點，做好時間管理，培養幽默感，還有建立社會支持網路等，協助個人建立內外在資源以順利處理壓力(蔡秀玲、楊智馨，民88)。

1. 減少不必要的壓力源

避免壓力過大的方式之一就是要懂得「量力而為」，也就是不要讓自己繃得太緊，不要凡事都攬在自己身上，又不好意思拒絕別人，結果事情越做越多，難怪壓力也越來越大。很多事情是可以有所取捨，必須懂得照顧自己，學會說「不」，才有機會減少一些壓力事件。此外，外在環境的壓力也是我們可以避免的，例如減少噪音、儘量不到擁擠的地方。

2. 提高自我效能

高自我效能的人傾向於相信自己擁有資源可以應付所需，當遇到有壓力的事件時，會將其視為「挑戰」，而不是「威脅」，相對地，低自我效能的人可能會視為威脅而驚慌失措。所以要解開壓力所帶來的枷鎖，就是要相信自己能夠妥善因應，因此，有必要建立個人信心，提升自我效能。

3. 學習有效因應方式

對於壓力的因應策略可分為：

- (1) 解決問題：在面對生活壓力時，直接採取行動以解決問題，包括評估壓力情境、找出不同的行動方案，並且採取行動。
- (2) 暫時擱置：接納壓力，但暫時擱置不管，稍作調整以增強解決問題的能力。
- (3) 改變：從正向角度重估自己的認知與情緒狀態，藉由自我增強和調整認知、情緒狀態以解決問題。
- (4) 尋求支持：個人會尋求他人支持，藉由他人以增強解決問題的能力。
- (5) 逃避：逃避問題、責怪他人或聽天由命等方式來逃避。

前四種策略都是屬於有效的因應策略，可以帶來正向結果，逃避的方式雖然可以暫時躲開壓力的威脅，不過壓力仍在，遲早還是得面對。

4. 學習放鬆技巧，紓解身心緊張

日常生活中要如何自覺是否處在壓力的狀況？早期的壓力警訊是頸部和肩膀的拉緊，或是雙手緊握成拳，這時就應該放鬆身體，其中以運動最為有效，它能消除累積起來多餘的體力和緊張，同時又能強壯體魄，真是一舉二得。當壓力一來時，我們可以利用放鬆訓練、伸展運動、深呼吸等來暫緩，因為身體的放鬆可以減低焦慮，避免過度緊張帶來的困擾，也讓我們有較多的能量去面對問題。

5. 改變認知方式，選擇正向觀點

學習從不同角度看事情有助於減緩壓力，比如說在塞車很嚴重、車子無法動彈時，你可以讓自己處於壓力下，不停看錶、按喇叭、破口大罵，或者你可以努力鑽空隙、超車，拿自己的生命開玩笑，然而你也可以換個角度想，讓自己輕鬆聆聽音樂或者規劃下週末計畫，或者練習明天的口頭報告等，接受現實，如此壓力就輕鬆解除了。我們怎麼想就會怎麼感覺，然後就會怎麼做，影響我們的常不是事件本身，而是我們對事件的看法，所以我們也要學習改變內在的自我對話。

6. 做好有效的時間管理

有些人總是覺得時間不夠用，常窮於應付他人的要求，而沒有多餘的時間從事自己喜歡的活動或是享受充分的休息，而有些人則是虛度光陰，導致該完成的事情沒辦法如期完成，也增加了一些原本可以避免的壓力，究其原因可能就是缺乏有效的時間管理。每個人同樣是一天二十四小時，但是有些人就是沒時間或時間不夠用，有人則是忙歸忙，還是有充裕的時間喝杯咖啡、聽聽音樂、與朋友聚聚餐，常可忙裡偷閒，同時高效率地完成很多事情，為何有如此大的差別呢？關鍵就在於是否會善用時間。

7. 培養幽默感

幽默感可以化解壓力，增進身心健康，有研究指出「笑」對於身體的影響和運動相似，它不但能增加氧氣的交換率、肌肉活動及心跳，還能適度的刺激心臟血管和交感神經系統，增進免疫系統的功能，使處於壓力下的個體，其免疫系統功能不至於降低。因此，幽默和笑能使人避免心臟疾病、腦血管病變、憂鬱症以及其他壓力所引起的疾病。而在心理健康方面，幽默的創造或對幽默的欣賞，能釋放人們內心的攻擊衝動與焦慮情緒，維持心理上自我的平衡，減低憂鬱症狀，調節負面生活壓力對於焦慮、憂鬱等心情的影響，我們若能擁有幽默感，不但能緩和緊張、紓解壓力，更能活得長久、活得健康。

8. 建立社會支持網絡

內在資源包括個人的因應技巧與自我效能等，外在資源包括人際間的支持與引導，如依附關係、社會支持等。內、外在資源可以緩衝壓力與威脅，適應困難常是因外在資源或內在資源的不足所致，所以強化內在資源(因應技巧、問題解決技巧)與外在資源(關係增強策略、社會技巧訓練)有其必要。

(二)壓力調適的隨身攜帶武林秘笈

擔任國際生命線協會台灣總會學術顧問、耕莘醫院精神科暨心理衛生中心臨床心理師簡玉坤談壓力調適，提出壓力本身不是問題，怎麼處理壓力才是問題，壓力調適的隨身攜帶武林秘笈如下(簡玉坤，民94)：

1. 時間管理

在忙碌中如何放鬆、轉移注意力、暫時避風均是很好的方法，亦可使用倒數計時法，從100、99、98、…倒數計時，以安靜心中的雜音；或用控制式呼吸法，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，自然而平緩，不用力，呼吸深且慢，吸氣數到三，吐氣數到五邊吐氣心中邊平緩默念放鬆。

2. 改變想法

可嘗試改變想法的四個步驟：

- (1) 真的如此糟嗎？
- (2) 我這麼想對我有什麼好處？
- (3) 是不是有其他正向想法？(我還可以怎麼想？)
- (4) 若很糟，我可以怎麼解決它？

此外，亦可嘗試以下想法：

- (1) 把自己逼到牆角：不斷問自己「如是，那又如何？」
- (2) 做自己的治療師：「小子！告訴我怎麼做會好過點！」
- (3) 由負向歸因到正向期待：挫折及憤怒的「轉換」。
- (4) 人生是一場成長的戲：「重新框架」你的故事。
- (5) 從自我反芻到擴大視野：分身看本尊(觀察的自我)、假如十年後再驀然回首？假如是他，作法有何不同？

3. 調整個性

- (1) 不過分要求自己(我做得夠好了)。

(2) 不過分期待對方(他真的做不到)。

(3) 不過分堅持唯一選擇(相信仍有其他可能)。

4. 建立資源

(1) 分擔責任。

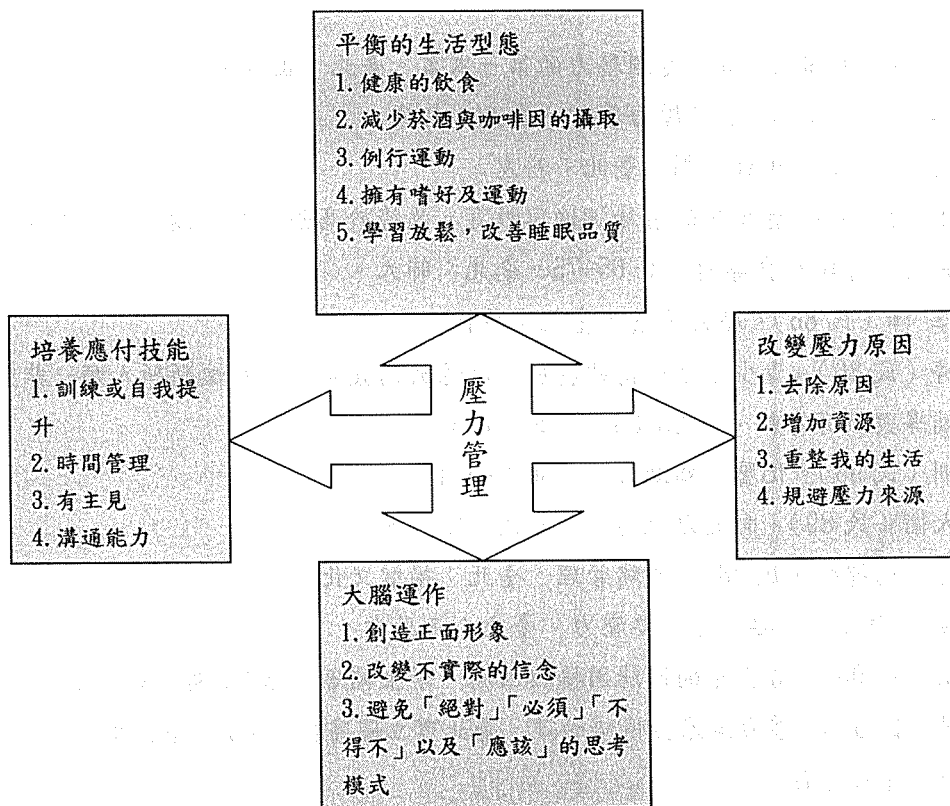
(2) 「學習」與其他人分享。

(3) 自我成長(活到老學到老)。

(4) 專業協助(臨床心理師)。

(三)有效壓力管理

有效壓力管理可從：改變壓力原因、培養應付技能、大腦運作及平衡的生活型態等四方面著手，如圖三所示（江麗美，民90）。



圖三 有效壓力管理圖示

伍、結語

情緒是壓力最大受害者，壓力沒有好壞，沒有壓力就等於死亡，壓力是生命的動力，壓力宜解不宜結。人所能做的三件事：認知(思考)、情緒(感覺)、行為(行動)。而決定我們命運的四項感覺：焦慮、憤怒、沮喪、罪惡感。培養自我多元價值觀，少說「好不好」、「對不對」、多說「適不適合」、「可不可以」，讓生活來點變化、替自己鬆綁、洞悉人性變化、培養良好睡眠習慣、成為環境的主人、真正有用的東西、一點點的改變、問題就是解答、活躍於快速變遷之中、路很長 慢慢走(傑夫大衛，民89)，讓我們向壓力說再見。

參考文獻

- 王煦淳 譯(民95)。有效處理壓力的第一本書。臺北：世潮。
- 江麗美 譯(民90)。有效壓力管理。臺北：智庫。
- 林益昌(民95)。生涯規劃。臺北：科友。
- 高強華(民86)。青少年的情緒調適與教育。收錄於高強華主編關懷新新人類—非完全輔導與教育專輯，頁65-75。臺北：師大。
- 莊勝雄 譯(民86)。壓力滾蛋。臺北：希代。
- 張雁婷(民86)。青少年早期情緒發展。收錄於高強華主編關懷新新人類—非完全輔導與教育專輯。頁35-63。臺北：師大。
- 陳慶洲(民95)。化壓力為助力。臺北：如何。
- 傑夫大衛(民89)。向壓力說再見。臺北：凱信。
- 蔡秀玲、楊智馨(民88)。情緒管理。臺北：揚智文化。
- 蔡青華(民94)。要活力不要壓力。臺北：三思堂。
- 褚雪梅(民93)。青少年的情緒困擾與因應。學生輔導，第94期，頁130-145。
- 簡玉坤(民94)。壓力調適與情緒管理。臺北市立圖書館2005年市民生活講座。臺北：木柵分館。
- 簡維政(民87)。跟壓力做朋友。臺北：探索文化。