

新 生 活 书 系

挑战压力

● 挑战压力的技巧

● 王新华 编著



中国物资出版社

新 生 活 书 系

挑战压力的技巧

王新华 编著

中国物资出版社

目 录

第一章 压力来源与压力经验	1
压力的来源	1
压力来源与适应:焦虑	10
压力来源与适应:工作	31
压力来源与适应:改变	45
压力来源与适应:家庭	55
第二章 生活技能与压力管理	76
压力管理的概念与原则	76
时间管理与短程个人计划	86
短程个人计划	96
建立与运用支持系统	99
愤怒管理	109
自我肯定训练	115
理性思维与认知	124
个人生涯计划与人生	133
自我照护:促进身心健康	138
第三章 和压力做朋友	155
与“癌”共舞	155
妇女、工作与压力	165

第一章 压力来源与压力经验

压力的来源

情绪压力来源

情绪压力来源包括不安与恐惧,例如:我们能够防止核战争吗?如果开车开到一半时没汽油了怎么办?假如失业该怎么办?其他的情绪压力也包括尚未付清的账单、考试及对孩子感到不耐烦等。

告诉自己没有办法做某事但又非做不可,结果导致不良的表现;拖延应该完成的事等,皆会造成情绪压力。每个人的情绪来源不尽相同,例如:某人一点都不在乎账单未付清,但是对女朋友约会迟到却非常在意;另一个人则可能刚好相反,账款未付不可以,但女友约会迟到没关系。

再以考试压力为例:如何应考是必须学习的技巧,但却很少有学校教学生如何应付考试(补习班则对考试的解题技巧很内行),所以即使是很优秀的学生也会担心及害怕考试失败。其实这是很正常的,长久以来,考试一直就是学生最大的压力来源。

准备考试的第一要务是要先有个安静或能专心读书的环境,看书时间最好是每隔 40—50 分钟后即休息片刻,休息喝杯茶或吃片饼干,将考试当作是“游戏”,而目标就是去赢这场游戏,所以必须要有对策且要保持冷静。一般而言,准备考试有下列五个秘诀:

1. 准备工作 衡量自己的优缺点,决定哪些是必须知道的。假如有考古题(往届试题)或模拟试题,亦可先做测试。

2. 排定时间表 决定每天须准备的课目及必须研读的时间,

并将时间表贴在墙上随时提醒自己。

3. 整理笔记 将笔记由大张纸整理到小的索引卡片上,且标出各小点,以便在考试前几分钟内扫描一次。

4. 重复温习 计划每隔一天或两天就温习一次,而每次温习的时间可逐渐缩短。

5. 考试当天须静心 这点十分重要。考试当天要学习新东西很难,所以应将注意力集中在已整理好的索引卡片上。拿到试卷后,不要慌张,小心读每一道题,再用几分钟思考答题方式才下笔。

简言之,要适应情绪压力来源,个人就必须学习时间管理、理性思维及放松等生活技能。

考试仅是学生所面对的压力来源之一。以高中与大学生为例,他们尚须面对其他压力,例如:成绩好坏、生活改变、交友与两性关系、课业太重、约会遭遇暴力、升学与就业计划、自我成长等。

家庭压力来源

有时与家人互动也会为个人带来压力,近年来家庭结构急速变迁,离婚率日增,婚姻已不再是稳定不变的关系,因为遗传、分居、离婚或配偶一方死亡,都可能使婚姻关系解体。根据政府的人数资料,台湾的离婚人数占 15 岁以上人数的比率,从 1988 年的 1.9% 增加到 1998 年的 3.7%,而 30~49 岁的中年人离婚率最高,尤其是 40~49 岁女性离婚人数比率高达 7.1% (“行政院主计处”, 1999/7/8)。

现代妇女工作的时间和机会增加,她们对社会有了较多的贡献,对家庭生计也分担了更多的责任。可是,夫妻、父母子女之间的疏离感,也都因为“忙碌”而增加。“认识压力”一章列出的台湾的家庭压力种类极多,每个家庭皆会历经不同阶段的生活史(蓝采

风,1996),每一阶段亦面临不同的挑战与压力。

以离婚为例,离婚是所有生活事件改变中,压力程度仅次于配偶死亡的人生经验。离婚不仅带来个人压力,也会带给家人(如:父母、孩子)压力。当个人离婚时,将面对多重“失”的经验(蓝采风,1986):失去主要的依附,失去将来的生活意义与目标,以及失去支持与伴侣。另外,离婚带来的压力尚有经济面、情绪心理面、社区面、法律面等;而离婚者的情绪压力就像伤恸经验一样,包括罪恶感、气愤、希望、自卑感、忧郁及孤单等。

适应离婚的要素包括:

1.要有“你不是第一个离婚的人”的认知 有许多人也面对过相同或类似的痛苦,离婚的痛苦是会过去的,而且在此之后,个人会变得更坚强。

2.表达自己的感触 向别人表达你的感触能纾解情绪上的压力;也可用笔写下心中感受,整理千头万绪的心情。

3.了解到底问题在哪儿 一个关系的破裂,往往是当事者双方互动的结果,所以应试着分析究竟是哪种负面的互动模式导致关系破裂。

4.填满生活中的空虚 英谚“Life goes on,”(“日子还是要继续下去。”)即言离婚并非世界末日。当事者应先收拾“残局”,将必须处理的事情列出来,并尽快一项一项完成。也许在收拾残局的同时亦是拟定新计划的理想时刻,例如:清理房子、整理旧文件或去远处旅行等。

5.看开一点 向负面的思维挑战,即用理性的思维取代非理性及悲观的想法,例如:以“我仍有许多朋友及家人喜欢我”取代“太太不爱我了”;也不应一直对自己说“我又老又丑,永远没有人爱我了!”

6.头脑要清醒 当人受到极端挫折与压力时,不容易看清真相,所以,当心境极为低落或悲伤的时候不要做重大决定。

离婚与亲人逝世的“失”的感觉其实很类似,要适应这两种人生经历,首先必须接受“失”的事实,试着感受痛苦及表达情绪,并好好照顾自己,对“变化”做“改变”,毕竟逝者已矣,来者可追,惟有将精力放在尚待完成之事上才是上策。

经由上述,我们知道个人必须学习一些压力适应的技巧,例如:如何表达自己、气愤的处理、理性的思维、人际关系的沟通、照顾自己及肯定自我等。

社会压力来源

社会压力来源多与我们和别人的互动有关,例如:和女孩约会、演讲或在大众面前提出报告及气愤等,是最常见的社会压力来源的情境。以参加派对为例,对喜欢安静留在家中的人而言是极具有压力的;相反的,外向的人则喜欢参加各种宴会社交活动。

社会压力与我们在社会秩序中的地位也有关,例如:非“门当户对”的婚姻容易给当事人带来人际关系的压力;一位出身寒微者与亿万富豪为伍,亦将造成社会压力。当代人都一直在努力寻求归属感,因为被社会孤立容易产生孤独感。

姻亲关系也是家庭及社会压力的来源,这在笔者《婚姻与家庭》一书中已有详述。本节以公众说话为例,讨论社会压力来源。在我们的教育制度下,对许多人而言,在大众面前讲话或演讲是令人不安的,它易造成急性的压力反应,如:冒冷汗、呼吸急促及惶恐等。不论是求职的面谈、生日喜宴上的致辞,或对几百名员工讲话,压力适应的技巧都是一样的。其实在公众面前讲话的技巧并非与生俱来,是需要训练与练习的,而克服公众说话压力的首要工作是事先充分准备。若有需要,可先将讲稿写下,并念熟至差不多可背出的程度,然后将重点写在索引卡片上。“告诉听众你将要告诉他们什么及已经说明的事项”,这是面对公众讲话的秘诀。此

外,一般听众都喜欢听演讲者讲有趣的经历,所以,不妨多讲些自身的经验,以提高听众的兴趣。训练口才或对公众讲话可试着采取下列准备工作:

1. **预演** 预演和研究工作的预试一样,预先的准备能使真正的演出更完善。试着在镜子或朋友面前先念一次讲稿,并算好时间。

2. **利用小的索引卡片** 在索引卡片上写出演讲的内容或摘要,并用色笔画出重点。演讲时最好是以自己的口吻讲出,以免因照本宣科而使听众失去兴趣。

3. **检视演讲地点** 预先检视演讲场所的设备(如:讲台、桌椅、灯光、麦克风、黑板等)。

4. **了解听众背景** “知己知彼,百战百胜”,了解听众人数多寡、背景、他们对你所要讲的内容已有何种程度的了解、他们感兴趣的事项、听讲的目的、可能发问的题目等,若预先有心理准备,可避免临时惊慌失措,手忙脚乱。

5. **避免咖啡因** 避免喝咖啡或可口可乐等饮料,因为咖啡因会使人颤抖紧张。

6. **穿着舒适的衣服** 这有助于放松肌肉。

7. **练习呼吸** 集中注意力于一点。将手指放在肚子上,然后慢慢由肚子呼气。

8. **准备一杯清水** 随时备用。

9. **演讲之前先安静一会儿** 上台后先深呼吸几次,然后慢慢与听众打招呼。假如心跳很快,也不要理会,尽管慢慢讲,因为不会有人听见你的心跳。

总之,降低对公众说话压力的生活技能,包括自我肯定(正面的陈述自己)、讲话内容有组织及放松呼吸等。

恐惧压力来源

“惧怕症”(phobia)一词源自希腊文,是指很多人会对一些动物、地方、东西或情境产生无比的恐惧,即使知道这些来源并不会造成个人即刻的身心危险,但他们依旧强烈及一再地惧怕。

比较常见的无理惧怕症有:惧窄症,即害怕身处狭窄的空间;惧高症、惧水症,对动物或小孩对学校的惧怕症。另外比较不常见的惧怕症有:惧工作症、惧裸体症、惧食物症等。

有位小孩在每天放学时总是哭哭啼啼,仔细探究,原来是因为他上天主教学校,对修女的头巾感到惧怕;另一个小孩曾被狗咬了一次,从此,他对所有的狗都十分害怕。上述这些情形称为有条件的惧怕症,许多人的惧怕症是由经验而来的,所以,治疗惧怕症常须使用行为修饰法祛除害怕的条件或情境。

处理惧怕症压力的方法除了心理治疗法之外,理性思维、肯定自己及松弛呼吸法等生活技能均可处理此种压力。

惧怕症是源自对某些外界事物的焦虑,但这种焦虑常常是过度、无理性或具幻想性的。焦虑是人类情绪常见的现象,但是一般人的焦虑并非如惧怕症那般极端,必须以医疗方式来处理,其实焦虑常导因于自己诱发的压力来源,而且自古至今一直就是困扰人的压力经验。

我们常问:“是否今日社会比古代社会的人面对更多压力?”其实这问题的答案必须依各种压力情境来客观分析。或许古代人不必为噪音、升学竞争、核武器等烦恼,但他们却必须烦恼晚上睡觉时(在山洞内)是否会被毒蛇或大熊咬死,或是否能有足够的食物过冬等。每一个社会均有其因文化、地理环境、文明程度等而产生的压力情境。因此,我们相信古人一定有压力的经验,只是面对压力的种类、模式、程度与适应方式很可能与当代人迥异。

在每日生活中,我们经常都得面临焦虑,前述的考试、对公众演讲、家庭、工作、疾病等都涉及焦虑的压力,故本书将在下一章讨论焦虑压力的来源及适应。

认识压力来源与适应

当我们将压力的本质及来源有了基本认识之后,便可开始谈对压力的控制、调适与管理了。正如上述,压力来源不胜枚举,所以本章仅选择几种压力来源让读者有基本的概念,然后,再按个人的生活经验及特质去了解加诸于自己身上或自己所诱发的压力。

压力调适的最大目的是使压力影响的每日生活范围(如:工作效率、健康、人际关系、满足与成长)得到改善。

压力来源中有些是很容易就可避免或改善的,但由于每日生活经验中的压力来源有许多是根深蒂固或个人力量无法解决的,所以,我们就得学习一些可行性的方法来应付压力。

在了解各项压力来源之后,若要有效应付压力,应做到以下各项:

- (1) 尽量避免压力来源(即三十六计走为上策)。
- (2) 对无法避免的压力,学习控制、管理,并减少其发生的可能性。
- (3) 设法构想一些能使自己生活得更愉快的方法;训练自己熟练一些适应压力的生活技能。
- (4) 以自信心与果断的能力来面对压力情境。

在我们继续讨论压力来源之前,请读者们检查一下自己的压力程度(如下练习)。

练习 压力程度

以下练习被采用为检视个人的压力程度。

计分法：从未：0分；几乎从未：1分；有时：2分；相当经常：1分；非常经常：0分。

- () 1. 你因非期待的事情发生而伤心或懊恼？
- () 2. 你感觉到不能控制生活中的重要事情？
- () 3. 你感到紧张或有压力？
- () 4. 你有自信去处理个人问题？
- () 5. 你感到事情是按着自己的意愿在进行？
- () 6. 你能够控制自己的脾气？
- () 7. 你感到无法适应自己所必须做的所有事情？
- () 8. 你感到自己能控制一切？
- () 9. 你因为事情不在控制范围内而感到气愤？
- () 10. 你感到许多困难都累积在一起，以致无法控制它们？

你的压力程度与一般美国人的比较：

<u>年龄</u>	<u>平均总分</u>
18~29	14.2
30~44	13.0
44~54	12.6
55~64	11.9
65及以上(含65)	12.0
<u>性别</u>	<u>平均总分</u>
男	12.1
女	13.7
<u>婚姻地位</u>	
鳏寡	12.6

已婚或同居	12.4
单身或从未结婚	14.1
离婚	14.7
分居	16.6

压力来源与适应:焦虑

情绪诱发的压力:焦虑

压力分类的方式有很多种,例如:工作与非工作的;长期与短期的;突发性与正常成长过程的;人、物与情境的;身体诱发与情绪(态度)诱发的等。

身体诱发的压力系指由环境对人身直接骚扰而产生者,情绪诱发的压力则指压力来自个人的思考过程或态度,而非压力来源直接与身体接触。

直接诱发压力之物有细菌、寒冷及酷热、太阳光的紫外线、原子辐射、巨量 X 光及身体受伤,如:骨折、割伤、扭伤及身体剧烈活动致伤。事实上,任何外界刺激物均能导致身体状态不平衡,而造成压力反应。

由情绪诱发的压力并不源自任何外界压力对身体的直接接触,而是个人考虑到且担心外界可能加诸于身体的压力感。我们可以这样想:压力来源系指一种期待的过程,个人期待某种事情或情境将会发生,并引起不愉快的后果,例如:一位狠心的爸爸对小孩恐吓:“你如果不听话,我就打死你!”

每个由情绪诱发的压力(如上例,又如脱缰野马猛追而来、担心家里是否会遭遇小偷光顾、飞机在暴风雨中是否会发生意外、是否会得癌症等)均有一相同的特质——期待(预期),即相信可怕的事将会发生。不同的是,由身体诱发的压力,是因身体的不平衡所引起的;而由情绪诱发的压力则源自个人的“想像”,例如:害怕会发生车祸,但想像中的车祸并不存在,也非事实。然而,承受压力的人却纯粹经抽象的思考程序去预测可能发生的事情。

其实,某种由情绪诱发的压力对人之生存有极大的价值。如果一个人恶犬所追袭,必须心理、生理上紧急应变才能逃过此劫;要避免汽车互撞就必须集中注意力及快速反应;怕遭窃就得在门上多装几层防盗设备;怕考试不及格,就应更加用功。人体在上述情形下会“自动动员”,采取剧烈的应变。我们大部分的压力均是自我诱发的。中国谚语便有“庸人自扰”、“杞人忧天”之说。

减低压力训练的目的在于使个人能够应用逻辑及理性的思考,同时运用生活技能(例如:管理时间以克服期待的焦虑),使自己在任何情形之下,都能将压力反应维持在最低程度。

焦虑是每个人都曾面对的。即使是婴幼儿大小便训练时也会担心是否能控制自如。到目前为止,我们并不能完全除去“想像中”的压力,但却能发展出一种训练技巧,以协助个人对自我诱发压力的完全控制。

自我诱发压力的来源

焦虑常是导致自我诱发压力的来源。很明显的,心理上的压力来源非常个人化(因人而异)。每个人的身体对细菌侵袭的反应大致上相同,然而,在面对毒蛇猛兽时的反应却因人而差异甚大。

对于各种心理上的压力来源,每人均有其个人特殊的历史及反应度。一个有高反应度的人比低反应度的人较易体察出生活的压力。

本节旨在讨论那些令人不能心安且威胁生活的压力来源。

焦虑系指一种非真实的惧怕(unrealistic fear),这种惧怕会带来生理上的刺激以及行为上的信号。一般说来,人们对惧怕的直觉反应是尽量避免碰触,例如:怕野葛中毒(poison ivy)造成皮肤炎,就不接触草木;怕飞机失事,就不出外旅行;怕股票大跌,就不做投机股票买卖。

当个人有焦虑感时,多半会有下列的反应:

(1)你会感到害怕。

(2)你的心跳及呼吸频率加速、血压增高,及出现其他生理现象。

(3)当你所焦虑的事情出现时,你设法逃避,或在未发生之前就避免它。

惧高的人只要一爬到高处,就会心跳加快,而且很想下来;害怕群众的人,会尽量避免去拥挤的地方。焦虑不一定会影响我们的生活质量,例如:若怕被蛇咬,顶多不去有蛇的地方散步,或去动物园时不参观蛇屋。所以,像这种怕蛇的情况,就不必费神讨论如何防止对蛇的焦虑。但若是考试,就必须好好讨论了,因为考试焦虑很明显会影响我们的升学、就业或其他方面的生活质量。

本节将讨论四种引起焦虑压力的来源:

1.时间压力 对抽象时间观念所产生的焦虑反应,包括在截止期限前须完成数项工作所产生的压迫感,或时间快超过了的感觉,例如:在美国每年4月15日是高压力的日子,因为该日是每年报税截止日期。

2.期待压力 通常称为“担心”或“忧虑”,即指对未定事件所产生的焦虑,不必有特定的理由或背景。最极端的情形为“焦虑打击症”,这是一种天将降大祸的可怕感觉,对末日来临感到忧心忡忡,例如:即将分娩、举行结婚典礼的前一日等。也就是说,即使是喜事也能造成不安。再如小学一年级学生在开学第一天会感到十分焦虑,因为要面对新的环境、新的老师与朋友,还要暂时离开父母。台风或地震预报也常是期待压力的来源。

3.情境压力 指由各种不同情境或情况而产生的压力。它多半会令个人感受到威胁且无法控制,因而产生压力,通常包括个人失去某种资格、重要性及被接受性等。

4.接触压力 由于遇到一些令人不愉快及不可测性的事件而

产生压力,更详细地说,即个人发现通用的社会行为规范,再也不能约束他人行为所产生的压力。而与别人接触的后果,若是负面的人际关系,也会带来不安与焦虑。

下面再进一步个别讨论此四种由情绪所诱发的压力。

时间压力

人类之存在,由于种族、文化各异,其相对的永久性、可测性及安定性的追求亦有所别,例如:美国人专注于时间的运用、日本人致力于维护个人的精细空间品质、地中海一带的人注重于发展人际关系,而较原始的民族则专注于自然有形及无形力量的和谐。

美国的心理学家及作家,多半相信人类应适当利用时间,才能克服现有的焦虑,产生安全感。

一个人的生活周围,如果没有最低要求的可测性,那么人们会觉得焦虑及无法定位(disoriented),而对时间的利用,则依个人早年经验及其所属文化的运作而定。

中国成语中对时间的描述甚多,例如:日长岁久、日积月累、古往今来、长此以往、后会有期、经年累月、穷年累世、久而久之、尔今尔后、亘古未有、事过境迁等。另外,还有许多成语是用来描述时间的快速,或因时间而变换情境或对时间的处理,如(柯槐青, 1947):

瞬息万变:在很短的时间内,发生许多变化。

瞬息千里:快捷之极。

旷日持久:空费时日,事情持久不决。

此一时彼一时:时间不同,情形亦异,不能相提并论。

来日方长:未来日子长得很,不用急于一时。

物换星移:指世事变换,时间流转。

长夜漫漫:比喻时代或环境甚为黑暗,不知何日始能再见光明。

岁月不留人:时间过得很快。

光阴似箭;时间像箭飞般迅速。

匆匆忙忙;匆促。

美国人似乎比地球上其他的人们更关心时间,有名的谚语“时间即是金钱”(Time is money.),道出他们认为时间是十分宝贵的观念。其他用来描述时间的文字尚有:

光阴如箭;岁月不待人;刻不容缓;慢慢做;我们的时间极紧迫;时候快到了;他的死期将届;她的分娩期近了;抢时间完成;立即;及时;准时;落伍;定时炸弹;落后;超前等。

由上述,我们不难发现美国的时间文化较倾向“匆忙”与“控制时间”的取向。此外,在美国几乎到处都有时钟,不论是学校、教育单位,还是办公室、电影院、商店、饭店、教堂,甚至汽车及公路上的告示牌,这使人很难想像没有钟,不注重时间观念,不将时间视为一种“商品”,即可以买卖、测量及运用的物品是多么不可思议的事。相对的,在拉丁美洲有“松懈文化”的倾向,他们认为匆忙是一种怪异的行为。

人类学家班哲明·霍夫 研究美国赫毕族印第安人文化,发现他们的词语中并无“时间”一词。他们无法谈时间,因此无法正确了解我们认为最基本、最重要的事项——时间,此外,赫毕族语言的动词中亦无时间性,即无所谓现在、过去及未来的形式。但是霍夫也发现,赫毕族语言有些能够更有效地描述时间,而且比其他印欧语系更贴切。霍夫发现我们称为时间的观念,他们会将其渗入个别字义中。例如,他们有单字表达“现存的房子”及“老早就存在的一个房子”,但是没有字表达“我将建筑的房子”,而且也找不到“房子”的单字。赫毕族人认为,说明房子这个字义,却不描述其时间性,是一种悖理的表达方式。

在高度竞争的商业社会中,个人主要压力来源是来自对期限(deadline)的焦虑。美国社会有个有效的在期限内完成工作的方法:将个人全部工作负荷量、期限的松紧度及个人活动的程度三者