

元氣 SPA



紓解緊張不安的「生存技術」

村崎光邦◆著

楊翠微◆譯

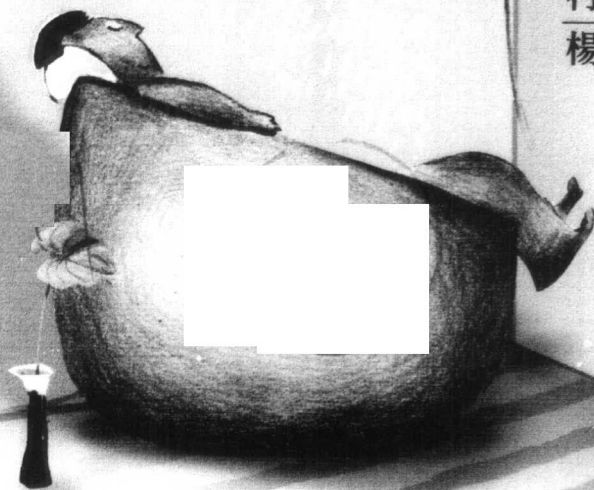
現代人都無可避免地患了無法滿足的失落感，每個人最強烈的願望是「活得更堅強」。

元氣 SPA

紓解緊張不安的「生存技術」

村崎光邦◆著

楊翠微◆譯



現代人都無可避免地患了無法滿足的失落感，每個人最強烈的願望是「活得更堅強」。

元氣 SPA

作 者	村崎光邦
譯 者	楊翠微
發 行 者	新路出版有限公司
發 行 人	王紹庭
出 版 者	園丁生活房
	台北縣三重市重安街 102 號 8 樓
	電話：(02)2978-9528 · (02)2978-9529
	傳真：(02)2978-9518
郵撥帳號	18939001 新路出版有限公司
出版登記	局版台省業字第 301 號
總 經 銷	旭昇圖書有限公司
	台北縣中和市中山路二段 352 號 2 樓
	電話：(02)2245-1480
	傳真：(02)2245-1479
印 刷	久裕印刷事業股份有限公司
出 版	2001 年 7 月初版
定 價	180 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

序

村崎光邦

筆者最近在搭乘電車時，發現到一個很嚴重的問題，那就是，鎮日無精打采、縮著肩膀的上班族似乎已愈來愈多，此一現象頗引起筆者的關切。原以為這僅是筆者個人觀察的印象罷了，後來讀到「勞工部」的調查報告方才證實筆者的看法沒錯。

這份報告上很清楚地顯示，約有百分八十三的上班族往往感到工作上的疲勞，其中回答這種倦怠感會持續到第二天者，約占百分之五十二之多，其數字著實驚人。

如果根據精神醫學的角度來看，上班族工作倦怠的現象，可以解釋為心理壓力影響身體健康所致。如衆所周知，身與心乃是不可分的，一般人所謂的健康，也是指身心兩方面的健康而言。從醫學上的病例可以發現，有些人因為承受太多壓力而造成胃部穿孔、血壓上升等現象，甚至危害到生命。所以，追根究底，上班族們無精打采的問題與心理方面的問題，委實有著極大的關聯。

上班族們經常遇到的問題有那些呢？從前來求診的病人中筆者歸納出幾個類型，那

就是——不安、憂慮、焦急、煩躁、意願低落、意志消沉、毫無生氣、精神散漫……等等，這些問題的原因其實只有幾個。筆者曾在大學的附屬教學醫院擔任精神科醫師，其間接受過許多病人諮詢，從事這方面的診療已達二十年以上之久，而最近三年來，發現因遭受各種新的問題困擾而前來求診的人數竟然增至兩倍以上，而且求診者已不再限於上班族，即連家庭主婦的病例也相當多。

由於一般人仍存著諱疾忌醫的觀念，他們認為心理上的問題若嚴重到需要上醫院，並非一件光榮的事，所以我們如果加上那些準備上醫院治療，但卻臨陣退卻的人數時，將可發現，心理有問題而需要接受治療的人數比預期中多得多。

有一種上班族，其行為嚴格說起來並不算病，他們在搭車時常常會彎腰駝背，互相抱怨著說：「今天在公司裡，覺得情緒很不好。」，這種人想必經常都不快樂，由於社會型態改變，競爭趨於激烈，現代人都無可避免地患了無法滿足的失落感，每個人最強烈的願望無非是希望「活得更堅強」，但是究竟要如何做才能消除失落感，並使自己「活得更堅強」呢？本書即是站在精神醫學的觀點來分析、探討現代人的心理問題，進而擬定因應之道。

何以人類會感到煩惱和痛苦呢？這是因為人類腦中有主宰感情的「情感腦」，這個

腦具有接受喜怒哀樂等七情六慾的作用，於是我們便由此產生了種種的煩惱和痛苦。但是「情感腦」承受煩惱和痛苦的數量是有其極限的，一旦超出我們所能容許的限度，精神必將隨之失去平衡。因之，我們若欲閃避因「情感腦」所帶來的過量煩惱和痛苦，就必須在煩惱和痛苦出現前，先在腦中製造出足以與之抗衡的物質。

在此，筆者將根據日常生活所能見到的，把「情感腦」所能接受的煩惱和痛苦分成數類，據之以研究因應的對策。總之，「活得更堅強」的意願乃是指人們遇到重大事情時，希望自己不致手足無措與過度緊張，在面對困難時，也不致於畏縮害怕，更不會擔心失敗，非但如此，而且還能夠積極地消除低沉及憂鬱的情緒，使自己從煩躁的慢性自殺中解脫出來。

本書即是根據這些願望做成設計，列舉一些可行的「原則」做為煩惱和痛苦的處方箋，並盡量以日常生活中常見的事項為例子，使讀者更能輕易獲得啟發。

目錄

一、活得更悠然自得——不再緊張的有效方法

1. 用動作的爆發消除心中的不安

使過於緊張的身心在一剎那間變得柔軟而有彈性 ● 「能量散發」的原則

3

2. 如果身體的僵硬無法祛除

心理也將隨之變得緊張，愈想鬆弛反而愈僵硬的身心 ● 「緊張鬆弛」的原則

13

3. 放鬆身體有助於解除心情的緊張

面對大事時，如何控制容易出現的緊張及不安 ● 「身體鬆弛」的原則

23

4. 將負面的緊張轉為正面的緊張

1

因過度緊張使心失去平衡時如何恢復冷靜 ● 「緊張移動」的原則

二、活得更輕鬆自如——不會擔心失敗的方法

5. 改變觀點可以產生積極的想法

——連串工作及學業上挫敗的惡性循環 ● 「轉變評價」的原則

6. 告訴自己能辦到

因失敗帶來消沉、萎靡不振時如何再度充分發揮能力 ● 「堅定信心」的原則

7. 想像美好的過去與將來

若擔心失敗，可描繪加強意識的景象 ● 「加強意識」的原則

8. 認同苦惱並消除其所造成的陰影

從無法遁逃的不安中順利解脫 ● 「自然治癒」的原則

9. 將不喜歡的敵人變成朋友

與其逃避不如嘗試接近以縮短距離 ● 「逆向治療」的原則

三、活得更瀟灑自在——自信心喪失時的恢復辦法

10. 由於喪失信心而感悶悶不樂

自卑感所引起的鬱悶 ● 「部分擴大」的原則

11. 一旦感覺自己存在的渺小，煩惱也會隨之變小

讓悶悶不樂的心情變得毫不在乎 ● 「相對比」的原則

12. 只會裝成很有精神的樣子，精神自然會變得飽滿

從憂鬱的情緒中脫離並恢復自信 ● 「外形變換」的原則

四、渴盼獲得更積極的人生——如何解除因精神疲勞所引起的鬱悶

13. 置身自然即可蘇清心中塵垢

恢復因工作、人際關係而疲累的心靈 ● 「回歸自然」的原則

14. 以逐步漸進的方式達成最終的目標

因持續緊張導致失敗時，將招引更深層的失敗 ● 「心理防衛」的原則

15. 誇大身體動作以改善不安的心情

使消沉的心不自覺產生活力 ● 「轉變動作」的原則

五、希望創造更悠然自得的生活——消除因不如意而產生煩躁的方法

16. 視為己錯可提振人心

設法消除失敗、困擾所引起的焦慮 ● 「自罰傾向」的原則

17. 食物能夠成為新的營養劑

使激動的情緒轉為正常活動 ● 「抑制交感神經」的原則

18. 擬定緊湊的生活目標不致迷失方向

因緊張、不安而無法集中精神，應設法忘記某些事情 ● 「衝刺」的原則

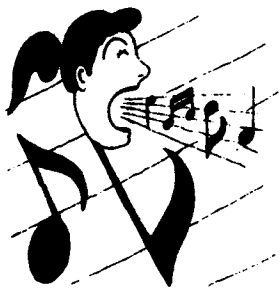
19. 充份展現自己可獲得新活力

自心中釋放積極的行動 ● 「發洩感情」的原則

1

活得更悠然自得

● 不再緊張的有效方法



原則——
用動作的爆發，消除心中的不安

使過於緊張的身心在一剎那
間變得柔軟而有彈性

「能量散發」的原則

●故意命令投手第一球暴投的教練

職業棒球中，當投手站在投手位置時，常因擔心是否能投出好球而顯得相當緊張，例如曾發生過某投手因緊張過度，一時竟看不見捕手的趣聞，即是很好的例子。這種緊張，即使是遊戲性質的比賽都會如此，更何況是萬人矚目的夏季甲子園全國高中棒球比賽，這些平日身手矯健的健兒們，一到比賽現場，都緊張得像是心臟要爆裂開來似的；由於他們代表學校與故鄉期望必須獲得勝利的重任，心裡難免有壓力，但是一旦壓力過重，就無法發揮其平日的實力，要打勝仗當然是難上加難了。

在數年前的夏季棒賽中，有一支來自鄉下首次參加甲子園這種規模盛大比賽的隊伍。由於參加這次比賽，對於一群在鄉下長大的孩子們而言，無疑是莫大的鼓勵，賽前好幾日孩子們都處於興奮的狀態。抽籤的結果，這支隊伍又正巧抽中開幕後的第一場比賽

。當開球式結束後，他們在觀眾的鼓勵及支持下走進球場，這時有些球員的腳竟開始發抖，尤其在投手板上開始展開練投的投手，手指甚至連球都抓不穩，身體也因緊張變得僵硬起來。

教練見狀，立刻將捕手叫到身邊，指示他給投手暗號：正式比賽時，第一球儘量暴投成爲界外球，捕手接到指示時雖大感疑惑，但仍立即將之傳給投手，告訴他儘量用力將球丟向擋網。當正式的比賽開始，第一球投出後，這名投手所投出的球竟出奇地穩，結果那次比賽失敗了，但卻迫使強勁有力的對手陷入長時間的苦戰中，可說雖敗猶榮。

上述那位投手原本因爲擔心不能投出好球致使情緒不安，第一次參賽又遇到第一場比賽，那種緊張自是難以形容的，好像是被鐵絲緊緊地纏住身體般僵硬，此乃是因爲緊張的能量提昇，使身心兩方都處於緊張狀態的緣故。

這時如果是平常練習，教練會說：「放輕鬆，要鎮靜點。」事實上，不用人說，投手自己已很了解這點，但是反覆告訴自己別緊張的意識反而使自己更緊張，在此情況下，應將緊張所貯存的能量予以發散，使其逃到其他的出口去。從神經生理學的角度來看，內心的緊張與興奮的能量雖有其作用，也就是它雖能被掌握，卻無法輕易釋放出來。既然如此，不妨另尋他法。

此一方法就是將精神的發洩委任能具體發洩能量的身體，亦即將爆發前的心理能量以身體能量爆發的方式發散出來，來降低精神的壓力。如此一來就可防止精神的爆炸了。目前頗為流行的一個名詞「零亂狀態」即指精神的零亂、虛脫，接近瘋狂的狀態而言，而這種狀態也同樣可藉由身體來獲得平衡。

前述那位教練的指示可說是充分利用人類精神與身體之密切關係的例子。平常我們心理的壓力如果積壓太多，就會莫名其妙地想大喊大叫或用手敲打桌子，做出具有爆炸性、破壞性的動作，也有所謂情緒化的大吃大喝或瘋狂大採購等無意識的行為，總之，人會因某種激烈的爆炸性行為而無意識地把內心的「氣」放掉，否則這種不感饑餓而大吃大喝、沒有迫切需要而瘋狂購物的現象就無法做合理的解釋了，因為，飲食與購買必定是在有極度的饑餓感與迫切的渴望感之下，所引發的緊張能量所發洩的對象。

如果我們明瞭人類心理和生理的所有狀況，則必也能明瞭人類身體因緊張而無法發揮能力的原理。

● 在重要聲明前，先爬上屋頂大叫幾聲

演員鹿賀丈史曾經接了一齣檔期很長的歌劇「悲慘世界」，在「帝國劇場」連續演

出半年以上，那次的演出起碼在四百場以上，以他舞台動作的熟練程度，演起來應會越來越輕鬆自如才是，但據說鹿賀每一次都一樣地緊張。

每次演出時，他都是自己開車到機場，然後搭機到劇場，但是每經過高速公路看到「霞關大廈」時，他的心便開始劇跳不已，這時爲了消除緊張的情緒，他會在車中儘量發出大聲，同時唱他最拿手的歌曲，這一招是他從電視上學來的。

事實上，鹿賀在車內發出大聲，除了對解除心理緊張有很大的作用外，那也是一種演出前的發聲練習，利用大聲喊叫把積聚在內心的緊張能量驅散出來，可謂一舉兩得。

根據報告發現，容易造成精神壓力的推銷員，都懂得一些紓解心理壓力的方法。他們發洩的方法頗值得參考。如某家大規模不動產公司的推銷員A，因爲公司推出的公寓無人購買，開始感受到業績壓力而顯得不安，在開車時，他將卡拉OK的音量調至最大，隨著旋律唱歌，有時則高聲喊叫，指名道姓地罵營業課長爲「混蛋」，他坦誠這種方法，就是他解除被工作逼得透不過氣來的壓力之「秘方」。

也許有人會對這種方法質疑，認爲大聲喊叫只是將肉體中的能量發洩出來罷了，不可能有解除壓力的功效。事實上，發出聲音時，人會吸進大量空氣，刺激胸部運動，同時也可刺激聲帶，這些部分肌肉的爆發力量和吐氣的動作於是成爲訊號，輸送到腦部，

腦部便將心理的能量發洩出來，換言之，藉著身體的發洩、同時也發洩心理的緊張。

同理，在發表重要演講、聲明時，也可以試著爬上屋頂，對著天空大聲喊叫或是全力做跑步運動，即使是短距離也可使精神能量發散，從而冷靜地做事。

●用忙碌的行動 來發散緊張的能量

身體能量的發散，如果可用激烈運動的方式有效地消耗能量，其效果將是最好的，但並非只要激烈運動就一定可使體力消耗，其中的關鍵要視有否使體力爆發的場所而定，像女性或老人這些不適合消耗太多能量的人，即使有一段時間從事激烈運動，也無法因此獲得發散身體能量的效果。

筆者曾在某婚宴上看到一名女司儀，她的情形令筆者印象極為深刻，大家都知道，擔任主持人是很容易緊張的，因為要把莊嚴隆重的場合控制得不過於呆板嚴肅，又要顧及整個典禮的程序流暢，使之順利完成，責任實在相當重大。雖然最近的婚禮頗有聘請專業主持人的趨勢，但一般仍是由新人的親密朋友擔任，筆者所說的那位女主持人就是新娘的同學，年紀很輕，在一家公立圖書館任職，她主持這種大場面恐怕還是生平頭一遭，其緊張的模樣令大家不禁起疼惜之心。