

翻轉壓力，輕鬆管理

元智大學學務處諮商與就業輔導組 汪昭瑛諮商心理師

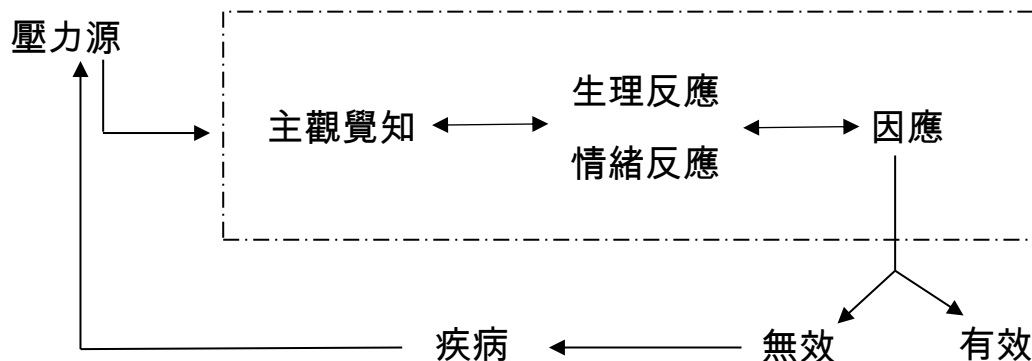
每天面對生活中諸多變化，無論是大事或瑣事都可能是壓力。壓力無所不在，但覺知壓力程度的大小則因人而異。同樣的事件或情境，有些人可能游刃有餘，而有些人則疲於應付，苦於壓力脅迫。然而如何能輕鬆的自我管理，以適應壓力甚至於翻轉壓力呢？除了認識壓力的本質與正向看待壓力外，提升抗壓力、練習轉念、做好時間管理、適度運用人際關係，以及採行一些讓身心放鬆的策略，都是重要的翻轉壓力技巧。另外，校內的諮商輔導資源，亦是全校師生可以充分利用的資源。

一、正向看待壓力

適度壓力的存在，對個人是有益處的，它能增強警戒心與防禦力，能催化注意力去面對問題和解決困難，或是防範未然，也能激發個人潛能，使工作更有效能。以考試機制為例，合理的考試壓力有時能讓學生精進所學，使學習達到效果。反之，若壓力過小，會讓人缺乏動力，生產力下降，感覺生活無趣，較少有積極作為；但若壓力過大，超過個人所能負荷，同樣也會造成動力減弱，且無法有效因應問題，形成工作耗竭，甚至身心健康亮起紅燈。

壓力是「壓力源」與「壓力反應」的結合，壓力源具有激發壓力的可能性，但個人的思考方式，才是真正造成壓力的關鍵。有關人事物、環境或個人內在等的變動，都可稱為壓力源。同樣的壓力源，因著個人不同的主觀覺知，產生不同的生理心理反應，也就形成不同的因應壓力反應。有效的因應能化解壓力，無效的因應長期累積之下可能會讓人生病（身心狀態）。如下圖說明：

❁ 因應壓力反應模式



二、案例分析與輔導策略

大學校園裡學生常見的壓力，有些是日常生活中的壓力，如課業、成績問題、人

際關係不佳、情傷、作息不正常.....等；或者長期存在的壓力，如親子關係、家庭失和、對本科沒興趣、準備研究所或國家考試、論文、時間管理差、經濟問題、或找工作或生涯方向的困擾.....等。不論是短期或長期壓力，端賴學生如何因應、調適，以化解壓力危機。以兩位研究生的例子說明：

【案例一】

Emma 是研究所碩二學生，每到與指導教授 meeting 的前兩天，就開始出現頭痛、胃痛、嘔吐、整晚失眠的症狀，對於要與老師碰面感到非常緊張，整天坐在電腦前，想要好好整理資料，卻常發呆、空白，結果寫不出內容讓她更加焦慮。這個現象從指導教授有次批評她不夠用心、寫得不好開始，Emma 陷入焦慮恐慌當中，對自己所交的報告毫無信心，很害怕再度被責罵。

✿ 案例分析

常見研究生因須完成論文與面對教授的指導，而給自己很大壓力。其來源不外乎過度在意自己在指導教授面前的專業表現，或擔心自己做得不好、害怕被批評。一想到要 meeting，身心症狀就出現，如吃不好、睡不好、專注力下降，情緒處在焦慮、害怕或莫名恐慌中。這樣的身心狀態也影響完成論文的能力，一旦論文沒有進展，對自己就有更多指責、罪惡感，導致身心症狀更嚴重，反覆陷入這樣的惡性循環中。

【案例二】

Joe 大學成績中上，努力考上研究所後，發現研究所教學和考試方式與大學很不同。研究所著重獨立思考與學習，考試少報告多，須大量閱讀文獻資料，並加以組織整合才能寫好報告。這不是 Joe 所擅長的，導致報告常拖延或匆促完成。對論文方向毫無頭緒，感到慌張焦慮；對老師的諄諄要求，覺得力不從心。看著同學在課堂上的優異表現，讓他更感挫折，總覺得自己不僅專業不如人，各方面能力都不優，對自己越來越沒信心。念了一學期，Joe 明顯察覺自己的沮喪與害怕，對上課產生懼意，抗拒進研究室，一點也不想面對老師和同學。

✿ 案例分析

許多大一或研究所新生進入新的學習環境後，會發現過去的學習樣態不適用於現在，在轉換的過程會有一段適應期。大部分學生都能逐步調整，找到適合自己的學習方法，但少數學生，會因這樣的轉換而適應不良。

如 Joe 在面對研究所的學習要求時，發現自己原有的學習機制不適用，而陷入情緒困擾中，因未能及時求助，也沒有適度調整，導致負面情緒干擾了他發展因應的能力，加上同儕之間的競爭比較，讓 Joe 更加挫折痛苦。Joe 被自己的情緒網困住，因無法克服而更加退縮。如同案例一，Joe 亦會出現一些身心症狀，更因其憂鬱狀態而阻礙其正常上課的動力，甚至害怕面對人群。

✿ 輔導策略

當您發現 Emma 與 Joe 的異狀，可以及時做些甚麼？

(一) 多方了解學生狀況

1. 關心其生活近況，如睡眠、飲食、生活作息、活動力等是否正常。
2. 了解其學習困難，就專業學習上提供協助。
3. 了解其人際關係，是否有可協助的同學，提供支持陪伴或補強課業。
4. 了解其支持系統，當學生需要協助時，周圍是否有親友可幫忙。

(二) 關心的態度與方式

1. 以溫和的語氣探問。
2. 避免過多指責。有些學生會將教授的批評當成改進動力，努力改善缺失，但有些學生較易自我否定，很怕犯錯，對自己缺乏自信。若是這類學生，宜多以鼓勵替代指責，對學生的指導將更能達到效果。

(三) 運用校內諮商資源

需要時轉介至諮商與就業輔導組，與系諮商老師合作，評估學生身心狀況是否需就醫服藥，或接受心理諮商，以協助身心放鬆和情緒緩和等。

三、如何抗壓與紓壓

適度的壓力對人是有助益的，良好的壓力管理並非要完全消除壓力，而是幫助我們有效運用壓力以達成目標。增強抗壓性來因應壓力，並找到適合的紓壓方法讓自己減緩壓力。

(一) 提升抗壓力

心理學家 Kobasa 表示，擁有「高抗壓個性」特質的人較能夠適應及有效處理壓力的情境。抗壓性高的人通常有三個心態特質：投入、挑戰、掌控感。

投入可以產生使命感，越能投入生活各層面，越能對生命產生熱情和意義感，壓力的影響就能減少。抗壓性高的人通常會把困難視為挑戰，視危機為轉機，把失敗當學習，忍受過程中的不適感，勇於去面對和解決。當事情越在自己的掌控中，所承受的壓力也較少。例如：面對研究工作，有時覺得研究的難度高，但因自己對工作的熱忱或使命感，願意去接受挑戰，妥善規劃進度，遇到瓶頸時積極尋找解決方法，過程中即使辛苦，但成果造就了成就感。如此的正向循環，會讓人更積極投入其中而不以為苦。

(二) 練習轉念

當問題或困難到來時，練習轉念，以正向樂觀的態度看待之，則壓力會轉化為積極往前的動力。以學生的角度而言，當被指導教授批評論文時，可以試著將其視為：這其實是老師對自己能力的另一種肯定方式，認為自己有能力寫得更好；或者理解這是老師想幫助自己在學術養成上更有收穫，想讓自己順利畢業，而非批評我這個人不好。

(三) 做好時間管理

現今大學生因沉迷 3C 產品，導致生活作息混亂，三餐不正常，影響課業學習者不在少數。因未能做好時間管理，累積許多事務未完成，常因時間急迫而形成壓力。有效的時間管理，需要有規劃和有紀律的執行。依事情的輕重緩急，安排先後次序，提醒自己不拖延，有效率地運用時間，將可減輕精神壓力。

（四）適度運用人際關係解壓

良好的人際網絡是很重要的解壓支持系統。當遇到困難時，若能找到可信任的對象吐露心事，感受被支持與安撫，會讓心情舒暢些，不致積累過多負面情緒；或從中獲得不同見解，幫助自己從不同角度思考，進而改變想法。

（五）身心 SPA

適度紓解壓力是必須的，身心放鬆可減少壓力沈積和疾病產生，方式參考如下：

1. 好的睡眠品質：「能睡就是福」，能快速睡著或一覺到天亮，起床後不覺得疲累，則代表睡眠品質不錯，身心獲得充分的休息放鬆。
2. 規律的運動：養成好的運動習慣，有助於改善情緒、睡眠、健康、增進體能等。
3. 良好的休閒活動：培養除工作（課業）之外的嗜好，讓自己可以從繁忙的工作中暫時轉移，適度休閒是重要的充電器。現代人常以上網、打電動作為放鬆方式，但若發現已過量反而形成壓力時，就得斟酌這樣的休閒是否適當了。
4. 放鬆練習：如果感到身體緊繃或緊張時，可採用深呼吸或肌肉放鬆練習，幫助身體鬆弛，減緩緊張感；平常可練習靜坐冥想，專注當下，覺察自己，亦有助於心靈平靜。

四、結語

除敏察學生的壓力狀態，提供適切協助外，也鼓勵老師們於繁重的教學、研究工作外，多愛自己一些。覺察自我身心狀況，了解自己的因應壓力模式，盡量減少生活中不必要的壓力源，並找到適合自己的紓壓方法，實踐自我壓力管理。相信對自我照顧的能量，將能發酵並擴散到學生身上，使彼此身心更安頓，生命更有意義感。

參考資料：

王淑俐（2010）。壓力圓舞曲—大學生的壓力管理。台北市：心理。

王美華議（2002）。寫自己的壓力處方。台北市：張老師。

洪慧芳譯（2004）。挫折復原力。台北市：天下。

劉乃誌譯（2013）。是情緒糟，不是你很糟。台北市：心靈工坊。