

生活壓力與情緒

精神科職能治療師 郭俊欽

常聽人說，現代人是生活再壓力中。生活壓力概念所指者是心理方面的無形壓力，而且也都知道，處於生活壓力下的人在情緒上多半是不愉快的。何謂生活壓力？壓力是個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種壓迫的感受；如此感受經常因每種生活事件而持續存在，即演變為個人的生活壓力。

在現實生活中，由生活事件所形成的生活壓力不只一樁，有幸與不幸，藉由瞭解一般人在生活層面上的生活事件，可歸納出生活壓力來自於三個方面。

1. **生活改變**：是指個人日常生活秩序上發生重要改變，俗語說「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。因為生活事件所形成的生活壓力，都會帶給人緊張甚至痛苦的負面情緒經驗。
2. **生活瑣事**：煩心的生活瑣事，日積月累知後也會予人造成生活壓力。西方諺語說：「最後一根草會壓垮駱背」。所謂生活瑣事，指的是日常生活中經常遇到且無從逃避的瑣事。此等瑣事事件，雖在性質上每件事的嚴重性經不足為害於人，但日積月累的結果，就會對人的身心造成不良影響。
3. **心理因素**：上述兩類生活壓力來源，在性質上均屬於人與事或人與人關係的外在因素。此外，屬於個人內在心理上的困難，也是形成人生壓力的重要因素。其中挫折與衝突是最重要的二項。(1)**挫折**，在心理學上有兩個義涵，其一，指對個體動機性行為造成障礙或干擾的外在刺激情境。這些情境可能是人、物、社會環境或自然環境。其二，指個體在挫折情境下所產生的煩惱、困惑、焦慮、憤怒等，各種負面情緒所交知而成的心裡感受。在日常生活中，隨時隨地都可能遇到挫折情境，因而產生挫折感。因挫折情的阻礙，使人的生活目標無法達成，在諸多挫折感的交織下，自然形成心理壓力。(2)**衝突**，是一種心理困境，此種困境的形成，乃是因個人同時懷有兩

個動機而無法兼而獲得滿足所致。心理衝突的情況很多，最常遇到的（A）雙趨衝突，魚與熊掌不能兼得，兩個動機促使個體在行為上追求兩個目標，兩個目標無法同時兼得時，二者取其一而又不願割捨其他的心態。例如：購買房子就不能買車子（B）雙避衝突，當個體發現兩個目標可能同時具有威脅性，興起二者都要逃避的動機，而產生一種左右兩難的心理困境。例如：患病既不願吃藥，又不願開刀（C）趨避衝突，當個體遇到單依目標同時懷有兩個動機時，一方面好而趨之，另一方面又惡而避之，而產生一種進退兩難得心理困境。例如：嗜酒者不得不戒酒。日常生活中心理衝突的困擾在所難免。甚至我們也可以想像，能力越高條件越好的人，在精神上越可能感受到更多的心理衝突困擾。

生活壓力下引起的心理反應，性質上均屬負面（不愉快）的行銷反應。惟負面情緒不只一種，諸如恐懼、焦慮、抑鬱、冷漠等，均屬負面情緒。長期生活壓力所引起的負面情緒，將隨壓力的存在而持續下去，自然對人產生不良影響。短期壓力所引起的負面情緒，會隨著壓力的消失而撫平，未必會對人產生不良影響。而長期壓力下所引起的心理負面情緒反應，是形成心理適應困難甚至心理疾病的原因之一。如何避免生活壓力困擾自己變成長期生活壓力呢？首先還是得從生活習慣的改變作起，以下提出幾點建議：

1. 養成規律生活習慣，為自己累積能量-不良的生活習慣如生活不規律、睡眠不足、營養不均衡等，會影響自己的情緒及專注力，當有突發事件需要應變時，反而無法集中精神或有足夠的體力去應付。養成規律的生活習慣，作息正常、生活簡單、睡眠充足，可以讓自己累積更多的能量來應付生活中的壓力。
2. 有效安排時間，達到節能的效益-每天需要完成的事件多如牛毛，若無事先規劃，很容易讓自己東奔西跑，不只讓自己浪費體力而感到疲憊，而且也容易因此而產生挫折感，長時間的挫折感也會演變成生活壓力。每天利用一些時間，想一下明天的

行程，事先作個排序及規劃，然後井然有序得去完成所有的任務，會讓自己很有成就感的。

3. 建立支援系統，適度讓自己喘息-「喘息服務」的概念，不只適用於身心障礙的個案或家庭，同樣的也適用於每個人。每個人都會有焦頭爛額或分身乏術的時刻，這個時刻如果有人可以適度的分擔，適時的提供協助，可以減輕大部分的生活壓力。平時要建立起自己的支援系統，清楚有哪些資源可以使用，讓自己可以稍作喘息，以減輕壓力。
4. 找尋放鬆的方法，練習如何放鬆自己的心(心的修練) - 放鬆的技巧很多，舉凡瑜珈、冥想、禱告、伸展操、太極拳、氣功、按摩…等都是很好的放鬆技巧，但依每個人的喜好不同，不一定每個技巧都適用自己。藉由不斷的嘗試，找到能夠讓自己放鬆的方法，規律且持續的練習，讓自己能適當轉移注意力及放空，進而讓自己的心能感到平靜且放鬆。
5. 培養正當休閒活動，讓生活充滿愉悅-適當的休閒活動，可讓人在忙碌中，疲憊不堪後，能重新調整自己，面對生活。也可以減除壓力，使自己感到愉悅。選擇適合自己能力的休閒活動，如園藝、釣魚、閱讀、手工藝、運動…等，尤其運動可以幫助我們穩定情緒，增加持續度，增強自我認知及提高自我控制能力，是不錯的活動選擇。

參考資料

張春興 (2007)，現代心理學。台北市，東華書局。