

壓力不是你的敵人

报章日期

18
1月

我想告诉大家一个许多人可能没有告诉你的坏消息，那就是：只要你活在世上，就会感觉到压力，而这个压力将会一生伴随着你，永远不会消失。身为一个人，你是无法逃避压力的。

我们什么时候会感觉到压力？当老板给你很多工作？当作业还没做完？当你上台演讲？当你新年时要见亲戚朋友的时候？每一个人都会有感觉到压力的时候，但是每一个人所感到压力的事情有可能是不同的。那么，当压力随着这些事情而来的时候，我们该怎么办？

在这里，我想要告诉大家第二个坏消息，那就是：天下没有任何方法或任何药物，是可以让你的压力永远消失的。不管是放松技巧、各种有氧运动、禅修、心理治疗都无法让压力永远完全消失。只要我们活着，似乎就无法与压力断绝关系。虽然这些都是坏消息，可是如果你现在感觉到压力，我却要恭喜你，因为你还“活着”。

正因为你活着，所以你会感觉到压力。你不只是活着，你还正在勇敢地面对挑战。谁说工作、功课和参加比赛不是一个挑战？你感觉到压力是因为你正在不断地挑战并且进步自己。我们所知道的伟人，谁没有感觉到压力的？李宗伟打羽毛球没有压力吗？马云创业没有压力吗？可见，压力是很普遍的，是全人类的共同体验，不是只有你一个人的感觉。

接納和擁抱 壓力

既然是共同体验，是所有人会感觉到的，那么我们应该如何面对压力？与其用种种方法控制处理压力，不如接纳和拥抱压力。把压力当成我们在人生中遇到挑战的好朋友。这个观点就是心理学家麦格尼嘉（Kelly McGonigal）的观点。

麦格尼嘉认为压力的感觉，是身体准备面对挑战的生理反应。从生理反应的角度来说，压力的感觉和兴奋的感觉是颇相似的。当你感觉压力或兴奋的时候，你同样也会心跳加快、呼吸变急和血压升高。

哈佛大学曾经做过一个研究，发现在面对挑战时，把压力的感觉诠释成兴奋的人，会比那些想要逃避压力的人有更好的适应性反应。这项研究结果表明：我们如何想、如何看待压力会影响我们的情绪、生理反应和表现。

当压力来临时，你可以选择把它看待成帮助你完成挑战的朋友，也可以把它看待成破坏你生活的敌人。如果你把压力看成是你的朋友，你就比较可以接纳压力，拥抱压力、并且利用压力完成挑战，或则与压力和平共处。

如果你把压力看成是你的敌人，你很可能会选择压抑自己、逃避压力，害怕面对挑战。你的想法和看法会很大程度地影响着你的情绪和行为。问题是，要如何踏出改变想法的第一步？

覺察念頭 改變想法

改变想法的第一步，可以从觉察自己的念头开始。每当感觉到压力的时候，都可以反问自己在想甚么？有甚么念头？

是“糟了糟了，我做不完了！”还是“我受不了，压力好大！”？

当你能够训练自己觉察自己对压力的念头和机械性想法时，那些想法就会变得没有这么容易影响你。改变想法不是一朝一夕可以做到的，而是要透过多次反复练习。

每当你感到压力的时候，你是否可以觉察到自己的想法，并且友善地对待压力呢？你是否可以跟自己说，“嗨，压力，你这个老朋友又来帮助我了！”或者你可以选择温柔地对自己说“压力，这个感觉是全人类都会经历的感觉，我可以选择与压力共处。”

当你可以这样看待压力，那么你可能就能够减少责怪自己，并且能够勇敢地面对挑战。就算暂时你还未能够与自己的压力共处，无法接纳压力，那么就做几个深呼吸来缓和情绪。

当你能够深深地、专心地呼吸，有时候，那些看起来很大的压力或许变得没那么具有威胁性了。透过做这些练习，希望你能够在面对压力的时候，越做越好！



马来西亚临床心理师

Malaysian Society
Clinical Psychology

www.malaysiaclinicalpsychology.com