

充電——減壓良方

□謝碧儀

常 常有人問：「壓力究竟是好還是壞？它好像是前進和文明的副產品，但我們又很害怕它似的……」

其實，人生下來就有壓力。像嬰兒出生時，要努力從母體掙扎出來，肚子餓了要大聲哭叫才有奶吃；在長大的過程中，無論在求學、體育競賽、工作、談戀愛……都不期然產生種種競爭、比較和焦慮。由此可見，壓力、生活及前進是分不開的。讓我舉一個例子：壓力就等如一條橡筋圈，當你把橡筋圈拉開，就產生了阻力；兩手一放，它便會向前衝過去。橡筋圈的拉力愈大，放開時的衝力也愈大，即前進愈多。

但是太多的壓力就產生問題了。尤其現在的公司，為了適應市場的轉變，滿足顧客的需求，必須費盡心思，把產品多元化。新產品不斷推出，舊產品的質素、功能和包裝也不斷改良。當產品壽命 (Product Life Cycle) 愈縮愈短，員工的工作量則愈來愈繁重，甚至比以前增加幾倍。加上社會資訊發達，顧客的知識水平提高，他們選擇貨品或服務，都以「平、靚、正」為原則；這逼使公司不能再依靠往日的顧客忠誠 (Customer Loyalty) 來預算自己的生意額。倘若你不努力突破自己，顧客們稍有不滿，便會拂袖而去。

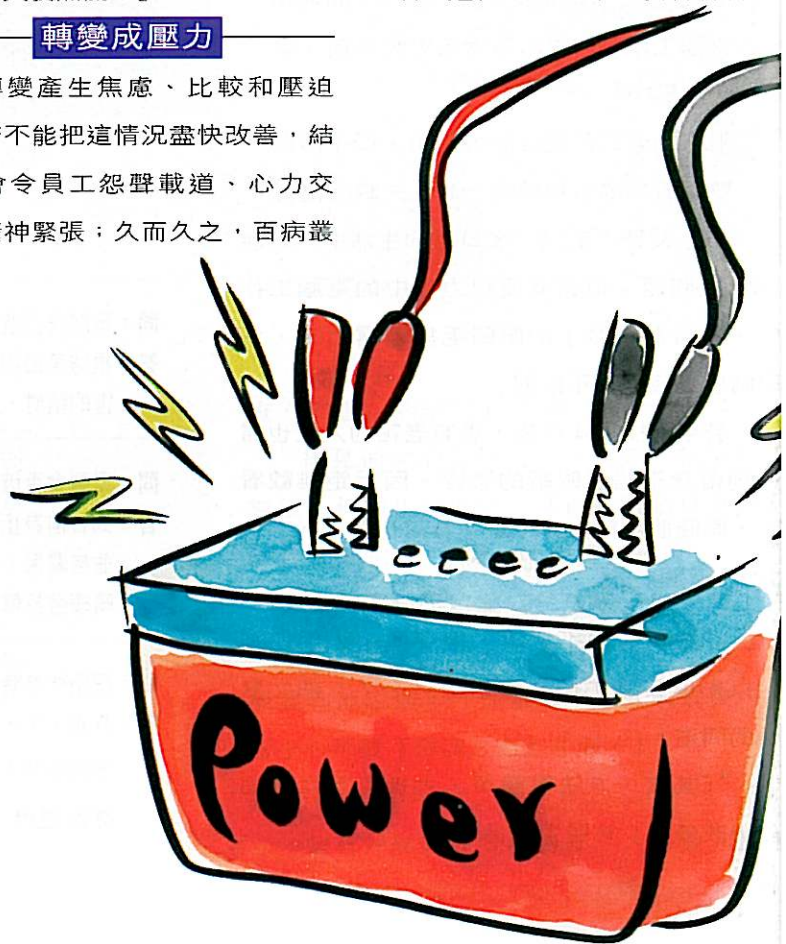
美國通用電器公司 (General Electric) 的主席 John Welch 曾說：「我絕對深信，如果一間公司的轉變速率追不及市場的轉變速率，這間公司的末日已在旦夕」。為了適者生存，各行各業都不惜大事改革，把舊日的業務方針、組織架構、操作程序、電腦系統、人力分配……重新檢討，務求用最少的資源，產生最大的效益。加上現在從西方吹來的全面品質管理 (TQM) 和業務重整 (Business Re-Engineering)，所鼓吹的改革都是大型和全面性總動員，正是「公司安危，匹夫有責」，再沒有人能說：「這改變是那部門的事，與我無關！」

轉變成壓力

轉變產生焦慮、比較和壓迫感，若不能把這情況盡快改善，結果只會令員工怨聲載道、心力交瘁、精神緊張；久而久之，百病叢

生。這就像剛才所說的橡筋圈一樣，當一直被大力拉開，沒有讓鬆弛下來；一段時間後，便會變一條毫無彈力 (生機) 的橡皮條；再拉下去就很易折斷。這情況多生在行政人員身上，因為他們是公司的「夾心階層」，對上要達成公司或部門的指標，對下要督導和鼓勵員工，對其他部門又要盡量協調合作。如果公司推行改革時缺乏妥的策劃，統籌和溝通做得不足，會引起極大的不安和抗拒。這時候，行政人員所承受的壓力就大，自己還未能接受和適應，硬着頭皮擔當指導和安撫員工的任，真是啞子吃黃，有苦自己呢！

「壓力管理」現已成為關心員工的公司，在人力發展方面重要的環。過往六、七年，我曾替香港



方圈一
可讓它
會變成
成；若
兄多發
門是公
公司
和鼓勵
協調合
乏妥善
足，便
。這時
力就最
，便得
工的重
自己知
心員工
要的一
香港很

多行業包括銀行、保險、氣體、資訊、零售、製造業等，舉辦有關「轉變和壓力管理」(Change and Stress Management) 課程，大部份參加者都是中層管理或單位主管。每當我問他們壓力的來源時，所得的答覆都不出以下兩大類別：

(一) 工作產生的壓力——這由於工作量不斷增加，加上要應付多項限期 (multiple deadlines)、要及時交卷、交貨、交數；營業額減少；顧客無理投訴；突發事件層出不窮；上司或職員的流動擾亂工作安排；辦公室政治；部門之間不協調；感覺對很多事情像資金、設備及人力運用失去了控制；長期超時工作；太頻密的出外公幹；公司的前途不明朗；不能從工作中取得滿足感和成就感……

(二) 來自家庭的壓力——這在已婚的婦女，特別有年幼子女的職業女性感覺最大。很多時，丈夫對妻子的超時工作有怨言；子女品德或學業不理想，為人母親者又會產生內疚；甚或擔憂夫婦感情無法維繫；加上家務繁重、家庭經濟緊張；或自己身體出現了毛病，那就更難受了；尤其當自己不能把日間工作放下，每天都帶着煩惱回家，那麼更加構成了雙重壓力。

怎樣享受豐盛人生

知道了壓力的來源後，我再問參加學員，有多少人認為他們現在承受的壓力，在未來的一年內會：
(A) 消失 (B) 減輕 (C) 維持不變 (D) 繼續加劇。得出的結果往往是：大部份人認為壓力只會有增無

減，一些人認為可以維持不變，而估計會減少甚至消失者則佔極少數。這說明什麼呢？就是壓力來自轉變，而轉變原是永恒；倘若大家不從速注意身心健康，增加自己應付壓力的能力，終有一天，會像橡筋圈一樣失去了生命力。屆時，就算身居要職，名成利就，也不能快樂地享受豐盛的人生。

應付壓力的方法很多，而我使用的方法則較為直接。由於在這急劇轉變的社會中，我們受的壓力不會減弱，只會增強，而且不受控制。因此真正的良方並不是「減壓」，而是增加自己的「內力」，以抗衡源源不絕的「外力」加壓在自己心身上。

讓我舉一個例子，一個空的汽水罐，你只需用少少力便可以把它壓扁，但如果汽水罐注滿了氣，那麼便需要很大的力才能把它變形。又試想，假若一個流動電話的電池快用完了，電話便會出現「沙沙」的聲音，收音的功能大大減弱；當把電池充電後，放回電話上，電話的聲音就立刻清晰起來。

充滿能量的電池

每個人的身體就像電話一樣，要靠電池 (能量 Energy) 來燃亮生命力，當能量消耗而衰竭了，便會筋疲「力」倦、「力」不從心。這時候，做起事來，專注「力」不夠，不容易集中；判斷「力」也退步，就算勉強作出決定，也未必準確。很多人常希望突破自己，創造新領域，但不明白突圍而出是需要很大的勇氣 (心力和體力) 才能成功。 ☘



即時見效減壓方法之一：呼吸訓練



本欄作者在國際會議中教授經絡調整體操 (Meridian Harmony Movements)

本欄作者謝碧儀，為潛能發展專家，開辦有關改善工作、健康、家庭、感情、壓力問題的課程。曾任社會福利官、防止自殺會顧問、明愛中心婚姻顧問；並先後為滙豐及大通銀行、艾克森石油公司高級人事經理。過去十餘年，亦有替渣打、恆生銀行主持減壓課程。