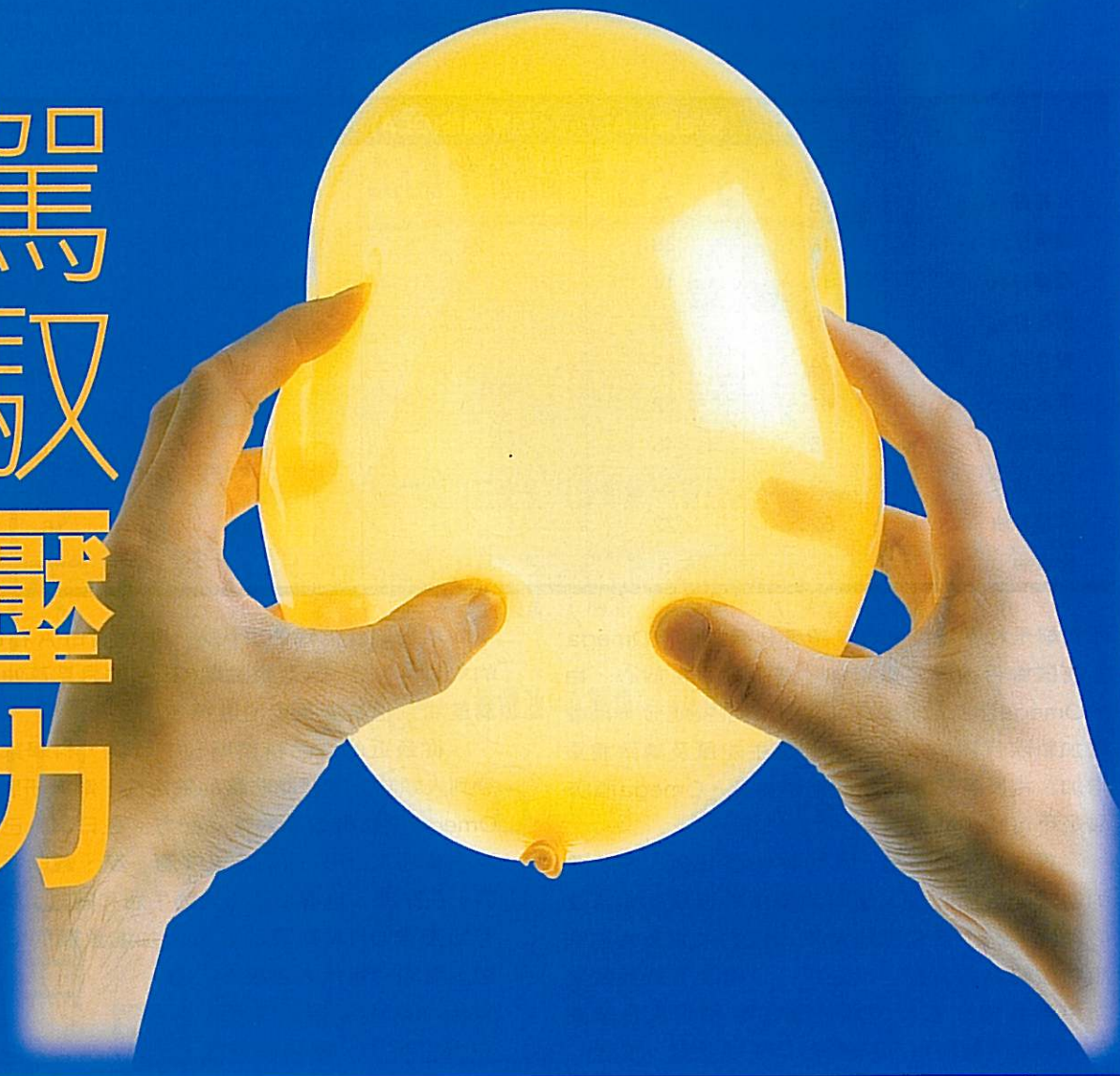


駕馭壓力

□ 李寶能 臨床身心行為學家



經常有人問我會否做「減壓」訓練，其實「減壓」、「戰勝壓力」、「克服壓力」等字眼都很容易誤導我們對壓力的正常理解。在壓力管理概念的前提下，壓力可以比喻為野性未純的千里馬，你若能駕馭牠，壓力便可轉化為動力，載你馳騁縱橫。不認清壓力源，卻只盲目減壓，或是只求戰勝、克服而不是利用壓力的話，後果可以是浪費時間、資源及機會。

「壓力」本來單指壓力源本身，但亦指凡與身心不協調，而又感知得到的壓迫感或不快感，所以我們既說：「我受不了這壓力」，亦說：「我很大壓力」（本來應說「我受着很大壓力」）。壓力一般可以說是身心為了維持既定的恒常狀態，防禦外來干擾而產生的一種警覺性自然機能。按其程度，太輕不成動力，太重會受傷，而恰到好處的話，可以令人振作，令人不敢怠慢。按其特性，其效果有即時的，亦有漸進的。前者一般急而沉重，後者則慢

而甚至是在「感而不知」的意識範圍下潛意識的微弱感覺(Subliminal perception)。尤其後者，以負面影響為例，往往是慢性病、退化性疾病及影響學習工作效率，以致是生活質素、生存能力的種種心理行為障礙的元兇。

了解如何駕馭壓力之前，我們先來了解壓力源。

三種壓力源

(一) 客觀物理

包括氣壓、水壓、溫度、噪音、空氣污染、色光，還有知覺意識範圍下的超低音波、低頻輻射、電磁波、電磁場及各種人工化學物質。氣象醫學方面，德國的漢堡氣象臺早在1890年開始積累有關資料，在1952年已開始他們的醫學氣象預報（香港的空氣污染指數預報亦屬同類），其後更於1978年以代碼統一全國各氣象預報項目，而當

時的項目已達53項。這類壓力源的負面影響顯而易見，但亦有人會利用這類負壓力期待正面的突破，例如「高地訓練」。

不過，高地訓練雖然可以促進身體在缺氧及低壓下更有效利用氧氣，增加氧氣的最大攝取量及強化心肺機能，但亦有人認為由於訓練不如平地上長時間進行，大腦思維亦似乎不如靈活，結果肌肉、技巧、反應力、判斷力及其他方面的效果亦不一定理想。在體能以至壽命方面，高地人較平地人優越，是因為他們長時間在高地生活。我們或許應該接受一個事實，接受那是高地人悠長進化歷程的結果。

(二) 生理因素

細菌、病毒感染，或一般所稱的「疾病」，甚至食慾不振、便秘、嘔吐、咳嗽、噴嚏、時差錯亂等生理現象都可以是壓力的主因。失明、失聰、其他感覺器官、手腳四肢或生理任何損傷、缺陷亦會形成壓力。不過，不要以為只有這些負面的才會產生壓力。一生中很多必經的階段，如嬰兒出牙、咀嚼、思春期發育、女性經期、肥瘦、飽餓、性交、懷孕、分娩、哺育、衰老、脫髮、壽終等對不少人同樣造成莫大的壓力。這些壓力除了一部份是純生理外，其實大部份與性格及心理因素有關。

(三) 性格及心理因素

人際關係欠佳、孤獨、善忘、成績及業績未如理想、突然的責難、榮昇、中獎、遭受嘲笑、欺負、刁難、捉弄、排斥、歧視、凌辱、親友去世、兒女嫁娶、失戀、失業、未受賞識、懷才不遇、生活規律的突變、社會動亂、國家政治變遷……一切令人失意、不安、苦惱、窘惑、興奮、哀愁、憤怒、衝動，尤其突發性及令人徬徨不知所措的種種情緒刺激，都會造成壓力源。不過，這與客觀物理因素而成的不同。兩個同樣面對喪偶的人，一個可以是悲痛欲絕，而另一個可以表現瀟灑，每個人的反應可以是完全不一樣。

透視壓力層

客觀物理因素、或生理因素造成的壓力源，一般都不易克服及轉化。前者若不能脫離或清除

的話，便需要長時間適應及鍛練；而後者則必需分析是先天的還是後天的，才能期待康復或好轉。不過，不論是客觀物理的，還是生理的，其實都是「身因」的壓力源，而且一旦成為壓力源都必然會發展為複雜的身心問題，出現各種身心症狀，而身影響心，心又影響身。相對於此，性格及心理因素自然屬於「心因」，亦會引發種種身心症狀，只是要轉化及駕馭「心因」，卻比「身因」來得容易。甚至通過「心因」的調節、訓練，不少難以解決的「身因」問題亦可以迎刃而解。

例如失明本來是很大的障礙，造成嚴重的壓力，但有失明人士感慨的說，縱使他們失明，卻往往比社會不少明眼人「看」得更清楚、更細緻，因為他們有一個明亮的「心」。當然，這「心」是經過不斷的學習、體驗及艱苦鍛練得來。「盲俠」雖然可能並不真正存在，但他們有些甚至可能會說：「我慶幸自己失明。」這樣的心態足以證明他們已通過克服「心因」，進而駕馭「身因」的壓力了。

不同的心態及行為模式，其實均來自個人的先天氣質(Temperament)，或稱為潛意識行為傾向、行為生態周期、及後天早期形成的性格(Social Characteristics)：包括情緒控制、應變、應急、理解、判斷、分析、策劃、統籌、人際社交能力、行動力、意志等基礎能力。經過專業的氣質及性格分析，若知道這些能力先天不足，或組合不均衡的話，便必需通過後天的調節、訓練，才能進而期待學業或工作的表現，訓練出駕馭壓力的能力，最終提昇生存能力。調節、訓練的方法實在很多，有說「時勢造英雄」，亦有說「英雄造時勢」，與自己性格、習慣不合的，其實亦可選擇以「世界來就我」、還是「我來就世界」。但無論如何，人的成長不能沒有壓力，不過要駕馭壓力才能真正成長。因材施教、因地制宜的態度始終是先決的，所以，遇上壓力時，要認清壓力的類型，通過個人氣質分析，才是治本的方法。

歡迎讀者來函詢問有關身心行為方面的各種問題，或提供個案資料以作討論。