

## 前言

原始時代的人也會應付改變而產生壓力，只不過他們是在生命受到威脅時，與猛獸搏鬥或逃命，或有時因天災、氣候變化及食物的需求而遷移。

反觀現代人的生活，生命並沒有受到威脅，卻時時充滿壓力，而且絕不單純。隨著社會結構的快速變遷，多元而混淆的價值系統、複雜的人際關係、日新月異的科技知識，使得許多現代人在不斷的與時間、體力、工作量、新的知識與科技賽跑的過程中，疲於奔命。生活中每個層面幾乎時時都會改變：工作、家庭、家人、社會，無一倖免。生活一天天愈益複雜，而各種改變一波波無情的湧上來。改變帶給人們的禮物就是壓力，更擠的環境、更多得選擇及誘惑、更高的要求、更快的腳步，個人必須面對而且努力適應新的生活情境，就像一種永無止境供給與需求的關係。尤其是新興的通訊科技，如手機、網路，不但沒有省下時間，更沒有使生活輕鬆些；反而是延長了每天、每週的工作時間，更嚴重的影響家居生活，晚上回家，必須打開語音信箱，打開電腦看看 e m a i l。假如只有我一個人這麼忙就算了，但大家都是這樣，我怎麼可以不忙，不知為何而忙，但是不忙又不知道如何打發時間，壓力好像更大，只有糊裡糊塗的繼續忙下去。其實面對每天的緊張忙碌，日復一日的大小瑣事，即使厭倦卻又恨不得有三頭六臂，在一堆忙亂中理出頭緒。

每天的例行工作負荷、身兼數職的角色扮演、個人的情緒起伏、周遭的突發事件，許多人見面時都忍不住說：「**壓力好大啊！**」。但說歸說，是否真的知道，生活壓力可能已經大到足以危害健康的地步。反省一下，是否已經沒有屬於自己的時間了？和人共處時，會不會因為太忙太累而不耐煩？對工作感到挫折不安、鬱卒憤怒，甚至對自己的未來也有這種感覺？有沒有覺得已被逼到極限？不知去年是否就有這種感覺？將來還會不會持續有這種感覺？

在美國，約有 75~90% 的人看病是和壓力有關，另外估計與壓力相關的缺席率、疾病、流動率、效率減低和過勞死，每年至少付出數千億美元的代價。有研究指出約有 50~80% 的疾病與壓力有關，如：胃潰瘍、高血壓、偏頭痛、氣喘、過敏，甚至於癌症和不孕都和壓力脫離不了關係，在台灣至少有三成以上的人因為壓力太大，出現身體的問題，醫生稱之為「心身症」。但是大部份人卻在內科、神經科、心臟科等，治療他們的頭痛、失眠、胃潰瘍、胸悶等等，而不知應該針對心理的壓力去下手。

到精神科求診或尋求諮商的人以中年的女性居多，多數是和家庭有關的壓力，例如夫妻感情問題、婆媳問題、子女教養問題。雙薪家庭中，約有四成的父母，自認為沒有足夠的時間照顧幼兒，這些正值工作衝刺期與家庭建立期的年輕人，常常兩邊不能兼顧，而被壓力壓得喘不過氣來。上班族則多以和工作壓力有關，如醫護人員、警察、社工人員、乃至小學老師。就連學生也有很多壓力。而長期壓力累積，不能調適的結果，就有人就走絕路去自殺。

## 你有壓力嗎？

我們來做一個測驗，請就下述情況，依程度輕重，給予 1 到 10 的評分

- 一、覺得沒有時間休閒放鬆，整天只記掛著工作。覺得工作多到無法應付，時間永遠不夠用，心情因而急躁，理所當然的分秒必爭；以上班族最常擔心的遲到為例：擠在車陣中，焦急的等待紅燈，左張望、右張望，燈號怎麼還不變？隨著時間一秒秒過去，心跳、血壓也跟著往上升。開車永遠比速限快、不讓行人、有空就鑽，衝黃燈甚至於闖紅燈，就連走路也快得不得了。經常同一時間作不只一件事，連吃頓飯也不能專心。說話節奏快的像機關槍，老是沒耐心聽別人把話說完，打斷對方的話題。
- 二、注意力經常無法集中、思考缺乏彈性、記憶力和解決問題的能力變弱，容易發生意外事件。
- 三、容易發怒，遇到挫敗時，甚至於一點小事就失去耐心而發脾氣。
- 四、工作倦怠、心情鬱卒，有失眠的問題，要把自己弄得精疲力竭，才上床入睡；有時上床後又思潮起伏，牽掛著很多事情，難以入睡，乃至須要借助安眠藥。睡眠品質很差，多夢，總覺得睡不夠，早上不想起床
- 五、擔心別人對自己的評價，老覺得別人都不欣賞自己，要求自己太多，因而感到心力枯竭而失去信心，覺得憂鬱、意志消沈，甚至於認為將要失控。
- 六、擔心自己的經濟狀況。
- 七、需要借煙酒、藥物、零食，玩電動、上網、看電視等，來抑制不安的情緒。
- 八、非生理因素所引起頭痛的頻率與強度增加。頭部、頸部、肩膀與背部肌肉緊繃。消化系統出問題，例如胃潰瘍等。另外如心跳急促、胸痛等。

## 什麼是壓力？

**Pressure** 單位面積上所受之力稱為壓力強度。亦稱為壓力。

**Stress** 個體生理或心理上感受到威脅時所引起的一種緊張 (**Tension**) 不安的狀態，此種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快或痛苦的感受。可以是泛指任何造成生理或心理不正常的干擾。但通常是指精神壓力。

壓力是單位面積上（心智）所受(壓力源) 之力。

壓力源(Stressor)是引發壓力之情境，除了來自於外境的變化無常，主要是自己的煩惱情緒。

受力之單位面積則是，心力與智慧。心力即堪能性，包括了意志力、忍耐力；智慧則是依於理性思惟後之抉擇與行動

從佛法的角度來看，壓力絕對不是來自外境的，而是自己的心智不足，由愛欲及煩惱所引發，最常見的是渴望企求未得到的，或想要得到更多；另一方面則是害怕失去已得到的或失去後的憂惱。壓力多數是自己給自己的。

### 壓力有時具有正面的意義。

適度壓力的刺激，有時會令人事更有效率，發揮潛在的長才，而有益於個人成長。甚至有時營造適度壓力，增加動機，會讓我們更有衝勁去完成任務，激發潛力。從容專注面對壓力，處於身心平衡的狀態發揮實力，長期下來可增長心智更又有效的因應情境變化。

**示警功能：**壓力來時可能是生命渴求重新定位，或是身體盼望呵護的警訊。面臨壓力帶來的警訊，應該停下任何事，立刻探索自己的身心，為自己的未來重新規劃定位。

### 壓力與健康

身體面對壓力危機，身體會分泌交感神經素與腎上腺皮質類固醇等荷爾蒙，幫助人因應危機。而這些反應，極可能造成長期性的效應，導致身體更加虛弱困頓，許多疾病因此產生。其中，交感神經素會讓人的心跳加快、血流上升。而交感神經長期太興奮，「首先會影響心臟血管，」交感神經素太多，血壓與血清膽固醇在壓力下都會增加，血液會較濃稠，易阻塞，易發生高血壓、心血管疾病等。醫學研究也證明，交感神經太興奮，會使人突然心律不整，中風與冠狀動脈心臟病。此外，由於壓力會降低 T-淋巴細胞數，免疫系統效力減低，可能因而導致過敏反應、氣喘、甚至癌症，而壓力導致的肌肉緊張並拉緊，常被認為是緊張性頭痛、背痛、頸部與肩膀酸痛的主因。生理..心悸,胸悶,血壓升高,頭痛,多夢,失眠,腹瀉,沒有食慾,全身無力,血糖升高,膽固醇濃度上升,甲抗,紅斑狼瘡,痛風/肌肉緊繃,胃潰瘍/內分泌失調,癌症可怕的是，這樣的侵害過程無聲無息，所以一旦病發，往往令人措手不及。

### 壓力形成的原因

有時是因為自我期許與現實自己的能力差距太大，生理和心理便會有不同情度的反應，而自已未必察覺得到。

**壓力源(Stressor)**，：在週遭生活環境中，任何一個對身心有威脅感的刺激、或是讓我們感覺到不舒服的心或境出現時，就是所謂的壓力源。習以為常的生活型態發生改變是最常見的一種壓力源。

壓力源可來自多方面，從境界上來說有：

生理上的 - 熱、冷、飢餓、疲倦。

生活發展上的 - 上學、謀職、結婚、適應年老的父母、親友死亡。

環境上的 - 噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間。

人際關係的 - 與同學、老師關係不好、社交生活型態改變。

社會文化的 - 文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位改變。

從心理上來說：

失望、感覺到危險、挫折、失去信心、否定自我等負面情緒。乃至貪愛執取等情緒，其實所有的煩惱心所都是壓力源。

根本煩惱六者：一貪、二瞋、三癡、四慢、五疑、六不正見。

隨煩惱二十者：一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七憍、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。

期許過高也是壓力源，有時因為自我期許與現實自己的能力差距太大，生理和心理便會有不同情度的反應，而自已未必察覺得到。

從佛法的角度來看，壓力絕對不是來自外境的，而是自己的心智不足，由愛欲及煩惱所引發，最常見的是渴望企求未得到的，或想要得到更多；另一方面則是害怕失去已得到的或失去後的憂惱。壓力多數是自己給自己的。

其中十八失念、十九不正知、二十散亂也就是忙（心亡）與急躁，是最常見的通病：永遠處理不完的纏身瑣事，也是最常見卻最容易為人所忽視的一種壓力源。日復一日的在重複的工作中打轉，沒有喘息思考的時間、沒有努力付出後的成就感，遙望未來，不知盡期為何，肩頭上的重任，既無法棄之不顧，又缺乏繼續走下去的動力，壓力在不知不覺中，已悄悄爬上心頭。

### 專注所作之事，應對外境之變化

在壓力下一心只想著利用時間增加效率，甚至一心數用；匆忙度日，深怕浪費了時間時，就會漠視他人的存在缺乏應有的關懷心。快速運作時，不能專注所作之事，謹慎觀察周遭的變化及警訊，以避免出錯及可能發生的意外，一切理性判斷抉擇皆因速度太快而散亂模糊，只能被迫做出慣性反射動作，非理性的反應一再的重覆而置身於極大的危險當中，如同高速駕駛於崎嶇多變的山路上。

不急不緩地進行手邊的工作。匆忙之間完成的工作，品質勢必會出問題。讓自己鎮定下來，不要急，不要趕。最主要的原因還在於專注，所以極少犯錯。天下沒有比改正錯誤更費時費力的了。一次只做一件事，不要排滿了事敷衍了事，多留一些時間空間單獨思維。

### 化繁為簡—少事少業 少欲知足

### 壓力的反應

當壓力來臨時，多數是隨著慣性情緒反應，而容不得理性思唯評估抉擇，而逃避或壓抑。情緒反應常讓人長期處於更糟的焦慮、煩惱、沮喪、憤怒或冷漠的情緒中，無法有效的因應生活中的各種挑戰，成爲一種惡性循環，負面情緒越多，壓力就越大。重複暴露於壓力下，往往造成生理、心智的耗盡狀態，產生無助與無望感，此種「耗竭」，讓我們對生活不再有衝勁，不再有活力，甚至對人生感到挫折與枯竭，除非能量的適當補充與滋潤，乾涸的身心將無法再對自己或他人做有意義的付出。

即便能處變不驚，不隨情緒而衝動，但也可能是一般的負面反應，包括：防衛、壓抑、逃避等。我們須要有智慧，才可以聖謀能斷，當然佛法中的智慧→無所得、四念處是最好的。