

改變習慣，壓力調適更輕鬆

文／馬大元(身心科醫師)

面對壓力，一般人的感受是「我必須壓抑」！其實，「壓抑」可以替換為「調適」。

就像一滴墨汁滴到一杯水裡，拿根湯匙攪啊攪，整杯水都會變黑；但如果這墨汁是滴到一缸水裡，就換成墨汁不見了！如果是滴到大江大湖之中，更是毫無影響力，這說明，人的心量越大，煩惱就越輕。

改變想法，打開心胸迎接挑戰

注意喔！我說的是煩惱越「輕」，不是越「少」；因為很多人的煩惱不見得少，但他把這些煩惱看得很輕，甚至不歸類於「煩惱」，只當作是一些「待辦事項」而已。



一個人的心量有多大，適應能力就有多大！你可以在腦海中，想像自己的心胸，像是湖海一般寬廣，甚至如同宇宙一般遼闊！這樣，所有的問題到了你的面前，自然都變成小菜一碟。

人類是地球上最擅長適應的動物，早在文明與科學萌芽之前，人類就可以充分發揮自己的適應能力，戰勝嚴酷的環境、多變的氣候、貧乏的食物來源以及其他野獸與疾病的侵襲。地球上的各個角落，包含乾燥酷熱的沙漠、潮濕濃密的雨林，甚至嚴寒的極地，人類都可以落地生根、生生不息。

比如一個年輕人失業很久，好不容易找到一個殯儀館的工作。上班第一週，面對各式各樣的大體，會承受很大的心理衝擊，連晚上睡覺都會夢到。但是頂多半年之後，就可以見怪不怪、視若無睹了。

每個人都有這樣的適應能力，但是我們常常習慣於「保留實力」，選擇不去充分發揮自己與生俱來的強大適應力！

壓力來了，可以選擇主動適應

一位媳婦有長年之憂鬱、煩躁、失眠等等諸多不適，她覺得都是婆婆害的！住在一起二十多年，整天碎碎唸，還都是重複的內容，給她很大的壓力……不但無法習慣，甚至越聽越火大！

仔細想想，是真的「無法習慣」嗎？到殯儀館工作的年輕人對遺體的恐懼，可以在幾個月內就適應；婆婆的幾句話只是空氣分子的震動，卻可以拖延二十年都無法適應，甚至反應越演越烈！

心理學上，這是潛意識「選擇」的結

果，是我們自己「選擇」不去適應的！人會「選擇」停留在讓自己不舒服的身心反應裡，只因為那是我們「習慣」的應對模式。由於大腦每天要處理的資訊太多，所以許多事務都變成「自動回應」，有點像飛機的「自動導航模式」，就神經解剖學而言，這就是「不受歡迎的大腦迴路」。

你有沒有想過，這些自動導航與大腦迴路，對於自己到底有沒有幫助？如果沒有幫助，你為什麼還要留著？

從事醫療工作近二十年，我一直在找尋最好的改變心靈的模式。運用視覺、聽覺與身體感覺來記憶及思考事情，是人腦程式的運作方式，且靈長類的視覺較其他感官發達。因此結合多年來醫學與心理學素養及臨床經驗的觀察驗證，我發展出「心靈影像療法(Mental Image Therapy，簡稱MIT)」，運用綜合視覺、聽覺與身體感覺的「心靈影像提醒物」，能夠改寫大腦程式，發揮快速、深遠，甚至是終身改變的功效。

例如前面提到的壓力調適，想像將墨汁滴入一杯水或滴入大海的心靈影像，便是以想像力直接調整「外來壓力」與「自己心量」在我們心目中的尺碼，只要經過反覆練習，即使沒有漫長的磨練與過人的意志，你也會成為一個心量廣闊、無畏壓力、充滿自信的勇者！

防微杜漸，天天都要紓壓減壓

火苗初生起時，一杯水就能將它撲滅；當熊熊大火吞噬一切時，即使以大量消防水柱灌注也常無濟於事。這說明了，面對壓力提早因應的重要，甚至要提早到壓力還來不及冒出頭的時候！

如果你做的是文書工作，你可以用手機提醒自己每隔多少時間就要起身動一動。喝杯水、上個廁所、洗把臉、踱踱步、深呼吸、順便做做伸展操，在壓力、疲勞形成之前就將之消弭於無形。

接下來要以騎踏腳車的經驗揣摩壓力調

適的機制。

每個人剛開始學習騎腳踏車時，常常無法抓到平衡的要領，往往東倒西歪，不是偏左、就是偏右。等到學會騎車後，速度、平衡都可以精確掌握，享受風馳電掣的快感。更熟練以後，一切動作都會變成自動化的反射，不用思考如何騎車，就能達到人車一體的境界。

一個很會騎車的人，他的腳踏車就不會左右偏移了嗎？事實上，沒有人騎車不搖晃的，但是技術越熟練，越能在車子稍微偏移時，就自動平衡回來。

壓力調適也是如此，就像騎單車首先要預知車身會偏移，及時給予調整反應。也就是「提前察覺」身心面對壓力所產生的壓力反應。過度的壓力反應，會造成身心不適，影響工作表現；而工作表現不佳，會讓人更挫折、更沮喪，成為一個惡性循環。

若察覺到壓力反應出現，就要防微杜漸，反覆不斷地平衡身心、釋放壓力，不要等到壓力累積太多、無法負荷時才來處理。

適度壓力，也能變成前進動力

但適度的壓力未必是壞事，例如騎車在過彎時，將重心巧妙地往內偏移，可以增加速度，同時避免離心力把人甩出去。所以，適度的壓力，反而是一種助力，會讓我們更專注、更主動、更堅持且更有效率。

再者，車身平衡與否，最重要的因素，其實是速度！當你勇敢地一下一下踩著踏板向前行時，基本上是不用擔心平衡問題的！正如同，當你全神貫注向著目標前進時，壓力通常不會是太大的問題。

佛教著名的《心經》，最後的般若波羅蜜多咒：「揭諦揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶」，意思是：「前進！前進！前進到彼岸！一同前進到彼岸！速速證得菩提！」當心無旁騖地向著目標邁進時，一切無知、痛苦、欲望、困境等等內外阻礙，就能被你拋諸腦後！

