

做自己的紓壓工程師

主講／柯書林（臨床心理師） 整理／胡慧文

現代人天天感到腰痠、頭痛、手麻等，渾身不對勁，除非症狀持續半年以上，否則可視為壓力下常見的反應；有些人容易緊張焦慮，或許是先天個性使然，也可能是後天環境造成，就像優秀傑出的人總是在意自己不夠完美，而積極充電親職教育的家長，也多數是求好心切、責任感強烈的父母，自然比粗線條的人壓力大。

焦慮緊張容易表現失常

曾有一位醫學院學生因焦慮緊張而來諮詢，他說其他同學微積分隨便念念都能拿高分，他很努力卻只考八十五分。我安慰他說，醫學生修的「微積分甲」向來是大學難度最高的科目，自己當年讀心理系「微積分乙」也只考到七十五分，豈知這名天之驕子不領情，冷冷回我說：「我又沒要和你比。」求好心切的個性，若沒有自覺，壓力很難舒緩。

一個人如果得失心太重，平常狀況雖佳，正式上場時卻容易失常，這和大腦杏仁核的作用有關。大腦的杏仁核，左右各一顆，主管本能的情緒反應，約莫就在兩側太陽穴深入兩公分位置。越聰明的人想得越多，得失心越重，所以比一般人更容易感到焦慮。

在電腦斷層掃描下，心情平靜的人其杏仁核呈現藍色，倘若杏仁核發紅，說明此人處在焦慮狀態中。然而，焦慮與壓力並不是絕對的負面，熱戀中的人杏仁核也是紅的，

問題在於「紅藍燈」是否切換得當。

孔子鍾愛弟子顏回，總是稱讚他「不二過」，但優秀的顏回卻英年早逝，心理師的專業令我直覺推測，平日律己甚嚴的顏回可能是長期處於神經緊繃狀態，杏仁核長期發紅。因為杏仁核下方的海馬迴主掌記憶，對於引起杏仁核長時間發紅的某段情感記憶，會特別放不下，夜深人靜時不斷回放，造成腦袋打結，思緒停不下來，強化了焦慮壓力而苦不堪言，或許不二過的顏回，就屬於這類高壓危險群。

長期抗壓別忘中場休息

人生不如意十常八九，杏仁核發紅本就是常態，除非連續六星期，不分晝夜都時刻處在焦慮不已的痛苦狀態下，才會被判定為病態，需要專業諮詢或醫療介入。而不愉快的念頭或想法盤據內心數星期甚至數年之久，就容易引起身心症狀。

以「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」經典名句流傳千古的范仲淹，既是政治家、文學家，也是軍事家、教育家，傑出程度自不在話下。但若他總是胸懷天下又憂心忡忡，那麼也應該屬於焦慮高壓的典型，幸好，他還能藉著吟詠詩詞歌賦，自我調整心情，危險性相對降低。

處於高壓狀態下的人，需要擁有足夠的抗壓能力才不會生病。抗壓力來自「中場休息」，意思是，壓力與壓力之間必須能暫時中斷，用個半天、一天的時間，讓自己出門走走，到大自然裡放鬆一下，或

是培養一、二樣健康的興趣嗜好，暫時轉移對壓力的專注，忘掉不愉快，明天過後再重新面對現實人生。

適度運動可有效地紓壓和減壓，不妨衡量自己的興趣與體能狀況，做些能讓自己大量出汗的運動，痛快淋漓的流一身汗，再適度補充水分，可以促進血液循環，加速荷爾蒙新陳代謝，有效轉換杏仁核的紅藍燈。

學習覺察保持身心平衡

還有一個容易被忽略的高壓族群，便是學齡的孩子，尤其是青春期的青少年。現在的家庭生養少，孩子個個都是「限量精品」，少子化加上高齡化，家族很多大人搶著寵小孩，讓孩子疲於應付；同樣的，這麼多「存好心」的大人都想分擔教育國家幼苗的責任，督促孩子成材，所以孩子在無形間承受極大壓力，變得很敏感，父母只是從身邊走過，都可能驚動他們，讓他們本能認為：「你想幹嘛？」、「又對我哪裡有意見了？」他們的杏仁核也經常亮著紅燈。

可喜的是，青少年即便在青春期與父

母鬧翻，九成的人年過二十五歲以後，親子衝突力道都會自然減緩。

學習覺察自己的情緒，盡量為生活增添變化，平時刻意伸展肢體，調節呼吸，都有助於身體找回平衡。旅遊、書寫、運動、瑜伽、泡澡、泡腳等，都可以讓我們平靜下來，安撫焦慮情緒。必要時，尋求心理諮商的專業協助也是一條出路。

心理諮商師如同「壓力測量工程師」，一面聆聽當事人傾訴，一面「檢核」當事人的壓力程度，給予必要的認知引導，釐清困惑所在，做出自我調適的具體建議。煩惱本是人生常態，心理諮商或許無法讓人從此告別煩惱、卸下壓力，但可以引導人們學習用平常心欣賞人生。

必須強調的是，心理諮商不能保證讓人快樂。心理學家努力多年仍無法找到令人天天快樂的法寶，根據研究統計，一年三百六十五天，快樂的日子總計不過一到兩個月左右，用掉一天少一天，所以感到快樂的日子，值得特別在月曆上標註，其他日子不快樂，也只是剛好而已。認清這個客觀事實，不能貪求自己天天開心，否則就是苛求完美而自尋煩惱了。 ❀

暑期生命教育教師研習

正向看待孩子，孩子呈現的問題就會變成教學成長及改變的契機。本研習邀請生命教育實務工作者分享班級經營相關實務，一起切磋教學知能，歡迎各級教師一起來成長。

目標：

- 1.增進生命教育知能，揭櫫尊重、多元、開放之教育精神。
- 2.分享生命教育教學、班級經營、創意教學心得提供交流平台。

對象：國中小教師

【場次】

時間：110年7月6日(二) 8:50~16:30

地點：新北市板橋國中
(板橋區中正路437號)

時間：110年7月8日(四) 8:50~16:30

地點：新北市中和國小
(中和區中和路100號)

須事先上網報名，詳細場次資訊，請至本會網站(<http://www.taisun.org.tw>)瀏覽查詢或電洽：02-25017722泰山文化基金會