

投稿類別：健康衛生類

篇名：

哎「壓」！我的媽呀！－淺談壓力

作者：

吳忠庭。永年高中。高三愛班

黃蔚然。永年高中。高三愛班

廖哲鴻。永年高中。高三愛班

指導老師：

廖于婷老師

壹●前言

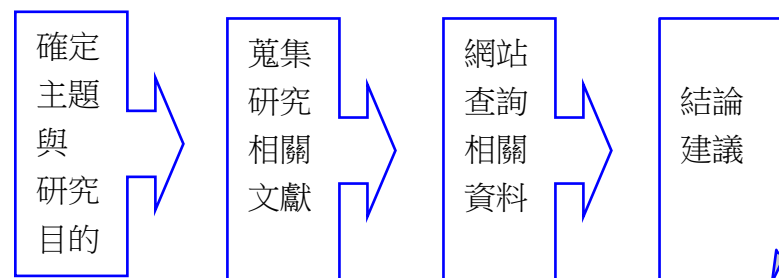
一、研究動機：

常常在電視新聞報導和報章雜誌上看見許多因為課業或工作上的壓力過大而導致產生了一些疾病，甚至做出一些不智的舉動，想進一步的了解是什麼原因造成壓力，若是有了壓力，對自身的生理狀況會有何影響？若是毫無壓力，又會對自身有什麼影響？因此我們想藉由此專題深入探討壓力，讓更多人知道壓力的優缺點。

二、研究目的：

造成壓力的原因與許多方面息息相關，瞭解壓力的原因，並對症下藥，是非常重要的。大多數人認為壓力是負面的、具傷害性的，但事實上壓力事件是中性的，並無所謂好與壞，所以要克服壓力應先從改變「認知」做起，換個角度看待週遭的人、事、物，再實際的改變行動，就能讓情緒更好。還有什麼方法能適當解放壓力，而我們日常生活中該注意的，預防造成壓力過大。

三、研究流程：



貳●正文

一、何謂壓力？

聽到「壓力」，你會聯想到什麼？可能在你腦中會接二連三地浮現出討厭的上司或同事的面孔、公寓的分期付款、通勤上班的擁擠……等，相信不少人在不知不覺中受其影響，而感到焦急難安。為適應像今天這麼高複雜的資訊化社會，這類的壓迫感，根本是無法避免的。「**壓力**」這句話，本是工學用語，為了表現物理現象而使用《註二》。依據當初所下的定義，壓力乃是當某種物體受到來自外界的力量時，物體內部所產生的抵抗力。

二、壓力與壓力來源

後來，創造該學說的**漢斯·塞利耶博士(Hans Selye,1907-82,加拿大內分泌學者)**《高淑芳、陸洛。2001。註一》便將該想法運用到人體上。也就是說，當我們的身體接觸寒、暑、外傷、病症、精神壓迫等刺激（相當於外部所加的力量）時，會自動操作，想呈現出更加狀況，這時的適應力（相當於內部的抵抗力），我們將之命名為「壓力」(Stress)，而將會產生壓力的刺激，稱為「壓力來源」(Stresser)。我們為刺激原因做了五種分類：

表(一)刺激壓力來源(資料來源：小論文製作。2014)

壓力來源	舉例
物理性	溫度 (例：冷、暖氣) 光線 (例：VDT 畫面顏色) 聲音 (例：機器的金屬聲音) 疲勞過度、睡眠不足.....等等
化學性	香菸 排煙 酒精 臭氣.....等等
生物性	細菌、黴毒 花粉、動物毒素等 濾過性病毒.....等等
心理性	不安、不滿 喜悅、悲哀 嫉妒心、罪惡感 憤怒、憎恨 自卑感、優越感.....等等
社會性	家庭 (例：公寓分期付款、應考) 生活圈 (例：就業、結婚) 工作崗位 (例：調動、晉遷、退休) 生活上的變化.....等等

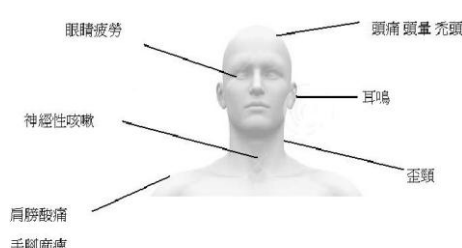
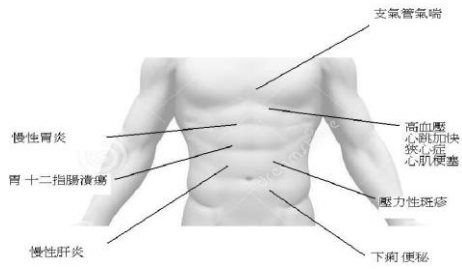
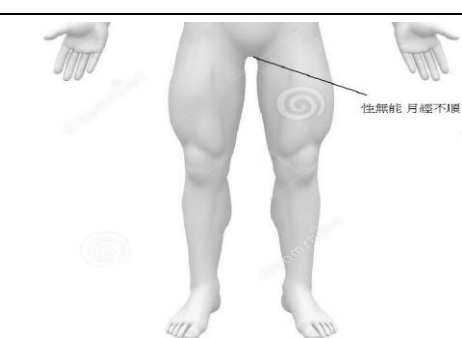
三、壓力是好是壞？

(一)關於「壓力給人帶來不好的影響」這一點，老早已經由各類研究以及動物實驗獲得了解。最簡單易懂的例子是，一九八四年八月在郊遊途中迷路，雨後才獲救的 K 先生的例子。獲救後的檢查結果顯示，他的十二指腸竟然開了個直徑 2.5 公分的大洞。當一個人身處於壓力極大的狀況中，在短時間內患了胃潰瘍，或是變成禿頭，都是非常容易的事。

(二)另一方面，四十來歲的上班族，其最大的不安莫過因壓力而生病 (38.8%)。這是因為上班族如果在壓力不斷上升的情況下，被判定患了精神病或身心病，那個時候，他過去汲汲營營建立的地位和家庭將會很快崩潰，被迫過著夕陽族（工作能力差、被趕到角落者；又稱窗邊族）的生活。所以，無論如何，人們只要一聽到壓力，自然而然就認定它是不好的東西。

四、壓力對人體有何作用？

表(二)壓力對人體部位造成的症狀(資料來源：小論文製作。2014)

	部位	症狀
 (圖片來源：《註六》)	頭部	頭痛、頭暈、禿頭
	眼睛	眼睛疲勞
	耳朵	耳鳴
	喉嚨	神經性咳嗽
	頸椎	歪頭
	肩膀、手臂	肩膀酸痛、手腳麻痺
 (圖片來源：《註六》)	肺部	支氣管氣喘
	心臟	高血壓、心跳加快、狹心症、心肌梗塞
	肝臟	慢性肝炎
	胃部	慢性胃炎
	十二指腸	胃、十二指腸潰瘍
	下腹部	下痢、便秘
 (圖片來源：《註六》)	陰部	性無能、月經不順

(一)假如對人體施加某種壓力，此種訊息將一律通過五官 (耳、眼、鼻、舌、皮膚)，匯集於眼中下視丘，而下視丘會將此種訊息很快地傳達給腦和身體，促使它們及早適應即將到來的壓力。例如我們腦子，會分泌許多腦荷爾蒙 (腎上腺素、去甲腎上腺素、硫丹、五羥基色胺等)，它們首先會使腦子的意識清晰，接著操作大腦各部位，以便提高其思考力、分析力、注意力、集中力等，如此便造成可正確而敏感地適應壓力的腦部狀態。一般來說，適當的壓力反而能增強腦部機能，也就是這個道理。

- (二)只是，壓力如果存在過久，就得注意了。因此為了適應接二連三的壓力，腦荷爾蒙將分泌過多，導致荷爾蒙量顯著減少，使精神作用遲鈍，如此一來，人有時將呈現做事提不起勁、心情鬱悶的不佳現象《註三》，甚至引發心情鬱悶的種種毛病。

五、下視丘對全身下達命令

- (一)下視丘究竟對全身下達哪些命令呢？首先我們可以舉出它提高了運動神經活動，促使全身肌肉緊張。天氣寒冷或碰到危險時，任何人都會表現出肌肉緊繃的臉部表情，此乃是接受下視丘之指示，臉上表情肌肉緊張所致。此外，下視丘也指示內臟器官，提高其機能。它的途徑有二，分別是「自律神經系」以及「內分泌系」。
- (二)自律神經系包括交感神經和副交感神經，分別控制全身的內臟機能。處於壓力狀態時，主要由交感神經發揮機能；交感神經會分泌腎上腺素，以及去甲腎上腺素，促使內臟機能活潑化。每當我們遭受強烈的壓力時，心跳會忽然加快，胃腺分泌也特別旺盛，這一切都是交感神經帶來的作用。
- (三)而在內分泌方面，其結構乃是：發自下視丘的命令，經腦下垂體傳遞給副腎皮質，而副腎皮質會分泌一種叫做類皮質激素 (corticoid) 的荷爾蒙，向身體各內臟器官遞送指令。

六、撐得住壓力及撐不住壓力的人

- (一)如果說在現今世界哩，沒有一個人不受壓力的威脅，一點也不為過；再者，如果將範圍縮小在上班族身上，就更無須贅言了。但有趣的是，同樣的壓力，有人撐得住，有人卻撐不住。有的人碰到不如意的事，很快就能適應；有的人卻因此被困，不知該如何是好；有的人敏感，有的人反應遲鈍；這些差異，究竟由何而起？
- (二)相信誰都有相同的經驗：因工作而受上司責罵，會上班前和太太吵嘴，在這種時候，心裡一定會一直介意受指責的事，或是與太太之間的冷戰狀態。如果因此喝酒消氣，便是個容易堆積壓力的人；反之，若將爭執或冷戰不當一回事，很快就忘掉，便是個很能應付壓力的人。一般來說，不懂應付壓力的人，大多喜歡拘泥於小節，性情固執，為人中規中矩、一本正經，是個完美主義者。此外，別無嗜好，整天埋首於工作堆的人，也屬於這一型。

(三)在高度成長的時代裡，這類型的人只需默默做好份內工作即可，因為在公司重視資深職員的作風下，保證他可以得到應有的收入，所以沒什麼時間來感覺，甚至堆積壓力。但如今時代已經不同，沒有實力的人根本無法立足，除非你戰戰兢兢，否則很可能一下就被後輩晚生追上，年僅四十便在也升不上去，完完全全被人打入冷宮。所以，在這樣的時代裡，若還一味沈緬於過去的作風中，必積壓過多壓力，逼得自己喘不過氣來。

七、撐得住的人比較看的開

(一)撐得住壓力的人，不僅重視工作，更了解生活的意義。他們對工作或生活劃分得很清楚，認定自己就是自己，工作就是工作，凡事絕不勉力而為。這種人乍看之下似乎吊兒郎當，不負責任，其實不然；他們經常能保持愉快的心情，只要願意，再多的事也難不倒他們；但他們通常只做了八成便適可而止，如此經常儲存兩成餘力，一旦遭遇挫折，自然可靠此餘力應付自如。

(二)大部分的人，只要碰到壓力，大多想逃之夭夭。但說來奇怪，人越是逃避壓力越是追來，所以，索性與它正面作戰才是上策。但若為一個問題耗盡精力，也太划不來，所以經常儲存兩成餘力是最好的法子。

以身體表達抗議：

表(三)壓力對身體的影響。(資料來源：講義三。2014。《註四》)

	生理反應	可能的感受
心血管	心臟收縮力量增加	心臟砰砰跳
	心跳加快	心悸
	血管收縮	手腳冰冷
	血壓升高	頭暈目眩
腸胃	唾液分泌減少	口乾舌燥
	食道肌肉收縮	吞嚥困難
	胃液分泌增加	胃痛、反胃
	腸胃肌肉蠕動異常	腸胃絞痛、腹瀉或便秘
肌肉	肌肉(骨骼肌)收縮	肌肉緊繃、酸痛
	肌肉(平滑肌)收縮	(心臟、血管、腸胃等皆為平滑肌)
免疫	淋巴細胞減少	容易生病
其他	氧的消耗量增加	窒息感
	呼吸速率增加	呼吸急促、氣喘
	汗腺分泌增加	冒冷汗

(三)其實壓力不只會埋在內心深處，更常以身體傳達抗議的心聲。在美國，約有 75%~90%的人看病是和壓力有關。在台灣每四個人就有一個人因為壓力太大，顯現身體的問題，稱為「心身症」。但是有大部分人卻在醫院的內科、神經科、心臟科、家醫科門診遊蕩，治療他們的頭痛、失眠、胃潰瘍、胸悶等等。經常是這個醫師看不到，就再找另外的醫生。

(四)到精神科求診的人以中年女性居多。多數是和家庭有關的壓力，例如夫妻關係、婆媳問題、子女教養問題。上班族則多和工作壓力有關，求助原因以愛情、婚姻、家庭、情緒等問題最多。不予理會，壓力不會消失，只會變形，不知不覺中，一點一滴地侵蝕健康。十大死因內的心臟病和高血壓等慢性病，都和長期壓力造成心臟血管的負擔有關。

八、壓力大的人，容易感冒

(一)什麼才是預防感冒的良方？多加衣服，不要著涼；少去公共場所，避免感染；還是吃得飽，睡得好，增加免疫力？最新的醫學研究則顯示，和親朋好友保持親密關係，並且學習紓解壓力，或許可以幫助我們對抗感冒病毒。

(二)長期承受高壓力，會提高罹患感冒機率：處在極度壓力下超過一個月，但在半年以下的人，感冒的機率會比一般人大一倍；而假如承受巨大壓力的時間超過兩年以上，感染感冒的機率可能就激增為平常人的四倍了。此外，失業和人際關係出問題這兩種壓力，特別會提高感冒的風險。美國醫學協會期刊的報導也顯示，與家人、朋友及社區關係緊密的人比較不容易感冒。

九、什麼樣的人容易有壓力？

壓力雖然看起來到處充斥，在家裡，在公司、在同事之間，也在夫妻之間、朋友之間。但事實上，壓力在你心裡。壓力並不一定和職位、財富成正比。不懂得說不，和事事求完美的人，比較容易感受到壓力。求完美的人，大事、小事都要求自己要做好，到最後就容易演變成輕重緩急不分，時間也不夠，在壓力下，事情反而更做不好，然後就開始懷疑自己，想要做得更好，但是惡性循環的結果反而更糟，然後對失望、沮喪的情緒就冒出來。敬業的人也比較容易感受到壓力。很多事情不放心交給別人做，怕麻煩別人的人，容易覺得壓力大。這些人潛意識裡，希望自己全知全能，當然被感辛苦。

十、抗壓第一步：察覺壓力

(一)察覺壓力，是對抗壓力的第一步。要有所覺才能找出真正的癥結。很多中年女性，沒有給自己任何喘息空間，所有時間都給了家庭，雖然抱怨頭痛，並不覺得自己有壓力。因為她們已經把社會對女性的期待，內化成為自己應該做到，進而要求自己一定要做到。因此無法明白自己問題出在哪裡，只是覺得時間不夠用而已。

(二)覺察需要常常練習、提醒。例如自己問自己：我為什麼睡不著？什麼事讓我心煩？為什麼我擔心這件事做不好？追究造成壓力的原因，並且解決。

(三)以上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、血壓也跟著上升。要問問自己遲到究竟會怎麼樣？有時候，經此一問，發現壓力和恐懼都沒有理由的，只是既定的想法罷了。當擔心對事情沒有幫助時，就應該放下。要常常練習覺察自己在什麼狀況下，開始緊張，肌肉開始變緊，體會身心狀況的微妙改變。有了細微的覺察，才能意識到何時該放鬆。

十一、抗壓第二步：下決心改變

有沒有決心要改變，是決定一個人能否徹底釋放壓力的重要關鍵。很多人會抱怨，但是當心理師要求他做日常紀錄來觀察自己時，卻又嫌麻煩，而不願徹底剷除壓力的負擔。很多人會說：「是阿，醫生你說的沒有錯，可是……。」找一些藉口來告訴自己情況很難改變。改變需要付出代價，改變過程也可能帶來痛苦，如果真心要改變就要承受。

十二、今天的壓力，今天清

每天都要有假日，給自己一些獎賞，即使是 15 分鐘也好、半個小時也好。因為壓力是會累積的，到最後就像火藥庫一樣，只要一點小火花，隨時都有引爆的可能。運動、散步、打拳都可以讓身體放鬆，重新體會身心合一的感覺。每天一定要有時間完全把注意力從外在回到自己身上。要時時有這種體會，不要讓這種狀態離開自己太遠。例如冥想、放鬆肌肉與呼吸的方法，可以降低心跳和血壓，同時放鬆緊繃的肌肉。

十三、欣賞緩慢，學習悠閒

(一)過去沒有微波爐的時代，主義餐飯要 30 分鐘以上，但是，現在用微波爐只要三分鐘，我們還是覺得不夠快，站在微波爐前焦急地等。米蘭昆德拉在《緩慢》一書中感嘆：「為什麼緩慢的樂趣消失了呢？以前那些閒逛的人們到哪裡去了？在我們的世界裡，悠閒被扭曲為無所事事，其實兩者完全不同，無所事事的人心情鬱悶、覺得無聊，並且不斷尋找他所缺少的動力。」

(二)焦慮不安的上班族，要練習把生活節奏變慢。上班時間慢不下來沒關係，先從自己可以掌握的時間做起。吃飯慢、說話慢、動作慢開始最後可以做到時即始動作快，但心裡也不慌張，整個人就會穩定下來，壓力就自然從慢的過程中消逝。

表(四)關於減輕壓力的辦法。(資料來源：奇摩知識+。2012。《註五》)

充足的睡眠	睡眠能使疲倦的機體得到休息，作夢也能促使神經系統恢復功能，還能使機體的免疫系統得到恢復和加強。
均衡的飲食	味享受美食，不偏食、不暴飲暴食，以清淡為主，常食魚和青菜、水果，少吃肉類，飯量只維持八分飽，這是為了要讓你得到味覺的滿足。
適當的運動	運動可以增進體能並增強免疫系統活化的作用；適當的運動可以增加抵抗力，但過度的運動則有反效果。因此，適度的選擇適合自己的運動並充足的休息，都可紓解壓力、調節免疫。
健康的思考模式、保持幽默感	用樂觀的角度看待每一件人、事、物，每天保持三大笑，煩惱死翹翹。
聆聽美妙的音樂	音樂會影響一個人的呼吸頻率、血壓、胃收縮、賀爾蒙指數、透過音樂減輕憂慮，平撫焦慮，更能影響情緒也具有治療病痛的療效。
放鬆身體	好好的被按摩一番，可選擇一些有關頸肩部的按摩或全身性的舒壓按摩再配合一些精油來完全讓身體放鬆。

參●結論

經過了解，隨著年齡的增長，壓力往往是避免不了的事情，若是用正確、樂觀的態度去面對它，或許它就沒有想像中那麼的令人感到厭煩，甚至會使你享受它；但若是用負面、悲觀的態度去看它，它就會讓你陷入挫折與低潮。現代上班族及學生常常因為莫名的煩躁感而不知所措，這就是所謂的壓力，我們甚至發現壓力大的人容易產生疾病及加速老化，也因此對壓力產生反感與挫折，既然那是無法避免的經歷，那何不仿用樂觀的態度去接受它，試著與壓力共處，並在逆境中成長，正所謂「怕的不是失敗，而是害怕不知如何從失敗中振作」，因此，壓力並不完全只會對人產生負面的影響，有時候甚至還可以激發出一個人的最佳狀態。

肆●引註資料

(一)中文文獻：

- (1) 高淑芳、陸洛（2001）。父母管教態度與國中生升學考試壓力感受之關係。應用心理研究，10，221-250。健康百科《註一》

(二)網路資料：

- (1) 壓力 - 什麼是壓力呢？黃以謙醫生 - 精神科專科醫生(查詢日期：2014/10/09)
取自：http://www.doctorwong.net/page.php?alias=what_1_1 《註二》
- (2) 談一下壓力管理：(查詢日期：2014/10/11)
取自：<http://web2.yzu.edu.tw/yzu/st/psy/health/health7.htm> 《註三》

(三)圖表來源：

- (1) 講義三(查詢日期：2014/10/16)
取自：<http://residence.educities.edu.tw/psydanny/handout/3.htm> 《註四》
- (2) 奇摩知識+(查詢日期：2014/10/17)取自：
https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question;_ylt=A8tUwYvKaVdURkoAsZdr1gt 《註五》
- (3) 人體 - 空白的解剖學形象 - 正面圖(查詢日期：2014/10/23)
取自：<http://cn.dreamstime.com/%E5%BA%93%E5%AD%98%E7%85%> 《註六》