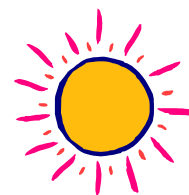




壓力與焦慮



壓力與情緒

在壓力下生活的人通常會出現多樣化的情緒反應，這些反應會以混合的情緒同時出現或連續出現，最常見的情緒反應包括：焦慮、神經過敏、發怒、有罪惡感、抑鬱沮喪等。

焦慮

一種內在的負面刺激，通常是非情境性的。

1. **將來性** — 焦慮通常是因為預期一個壓力素將會出現，例如等待施手術、「籌錢」找咭數、將要開始做一份很難的功課或報告、預備考試或工作面試等。
2. **過去性** — 一些過去發生的痛苦難忘的經驗，例如：戰爭、被人突襲、強姦或自然災害，均會發展出一連串與焦慮有關的症狀，在醫學上又稱為「後創傷焦慮所造成的混亂」。

焦慮不安是很普遍的現象，通常來自日常生活中的壓力情況；某程度的焦慮是有好處的，可以使你更加努力地去應付週遭的問題，使你表現得更好。而過度的焦慮通常是較嚴重和持久，例如：徵狀持續超過二星期或徵狀極其嚴重，影響正常生活。

焦慮不安的徵狀

生理反應	行為反應	思想反應
<ul style="list-style-type: none">■ 出汗■ 呼吸快速■ 感到暈眩■ 口乾舌燥■ 心跳加速■ 喉嚨哽咽■ 手指感到麻痺	<ul style="list-style-type: none">□ 逃跑 / 逃避□ 咬手指□ 精神難於集中□ 抽煙□ 暴飲暴食	<ul style="list-style-type: none">◆ 擔心健康◆ 為瑣事擔憂◆ 任何事情向壞處著想◆ 預感將會難逃厄運◆ 擔心問題會無法解決

■ 胃部不適		
--------	--	--

活動一 你有壓力嗎？

PSTR 壓力測試表

仔細考慮下列每一個項目，看它究竟有多適合你，然後將你對每一項的評分，根據下面這個發生頻率表列出來。

頻率： 總是 -4 經常 -3 有時 -2 很少 -1 從未 -0

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. ____ 我受背痛之苦 | 26. ____ 我喝酒 |
| 2. ____ 我的睡眠不定且睡不安穩 | 27. ____ 我很自覺(自己需要、情緒、動機、計劃、目標等) |
| 3. ____ 我有頭痛 | 28. ____ 我覺得已像四分五裂 |
| 4. ____ 我顎部疼痛 | 29. ____ 我的眼睛又酸又累 |
| 5. ____ 若須等候，我會不安 | 30. ____ 我的腿，或腳抽筋 |
| 6. ____ 我的後頸感到疼痛 | 31. ____ 我的心跳快速 |
| 7. ____ 我比多數人更神經緊張 | 32. ____ 我怕結識人 |
| 8. ____ 我很難入睡 | 33. ____ 我手腳冰冷 |
| 9. ____ 我的頭感到緊或痛 | 34. ____ 我患便秘 |
| 10. ____ 我的胃有毛病 | 35. ____ 我發現自己很容易哭 |
| 11. ____ 我對自己沒有信心 | 36. ____ 我消化不良 |
| 12. ____ 我對自己說話 | 37. ____ 我咬指甲 |
| 13. ____ 我憂慮財務問題 | 38. ____ 我耳中有嗡嗡聲 |
| 14. ____ 與人見面時，我會窘怯 | 39. ____ 我小便頻密 |
| 15. ____ 我怕發生可怕的事 | 40. ____ 我有胃潰瘍的毛病 |
| 16. ____ 白天我覺得累 | 41. ____ 我有皮膚方面的毛病 |
| 17. ____ 下午我感到喉嚨痛，
但並非由於染上感冒 | 42. ____ 我未經醫師指示使用各種藥物 |
| 18. ____ 我心情不安、無法靜坐 | 43. ____ 我的咽喉很緊 |
| 19. ____ 我感到非常口乾 | 44. ____ 我有十二指腸潰瘍的毛病 |
| 20. ____ 我有心臟毛病 | 45. ____ 我擔心我的工作 |
| 21. ____ 我覺得自己不是很有用 | 46. ____ 我口腔潰爛 |
| 22. ____ 我吸煙 | 47. ____ 我為瑣事憂慮 |
| 23. ____ 我肚子不舒服 | 48. ____ 我呼吸淺促 |
| 24. ____ 我覺得不快樂 | 49. ____ 我覺得胸部緊迫 |
| 25. ____ 我流汗 | 50. ____ 我發現難做決定 |

共 ____ 分

共 ____ 分 總分：_____

基本假設

1. 世界上沒有一份完全沒有壓力的工作(Stress-free jobs do not exist)。
2. 心理學上沒有一種萬應靈藥，可「醫治」在任何時間、地方或事件而產生的壓力。
3. 壓力所出現的反應，無論是正面或負面的，都是自然的、正常的。
4. 壓力是需要面對的，接受及應付就是出路，當然，最好是能夠去預防。

《壓力的本質》

甚麼是壓力

壓力是個人對外在或內在事件的生理與心理反應。它具有「**主觀性**」、「**評價性**」與「**活動性**」之分。

1. **主觀性**是指同樣的事件對不同的人所引起不同的壓力狀況。
2. **評價性**是指個人對壓力會產生好壞優劣的看法。
3. **活動性**是指壓力的大小或強弱。

壓力的分類

一般人直覺上認為困難或痛苦才會產生壓力，其實太過輕鬆或值得欣喜的事情有時也會引起壓力；所以壓力也可分為**正面的壓力(Eustress)**及**負面的壓力(distress)**。

1. 快樂的壓力：結婚、畢業、升職。
2. 閒置的壓力：太過輕鬆、大材小用以致無法發揮潛能。
3. 痛苦的壓力：疾病、失業、調職、失戀、債務。
4. 過量的壓力：過高的期望、加班、身兼數職、短期內要完成過多或難度過高的事。
5. 角色衝突的壓力：經常要扮演不同的角色，例如配偶、父母、管家或社區活躍分子，在角色平衡上容易出現問題。
6. 社會孤立的壓力：缺乏傾訴對象，得不到他人的支持和鼓勵，容易感到孤獨
7. 容易動怒的壓力：面對嘈吵、排隊、擠迫而容易生氣。
8. A 型性格的壓力：經常都會匆匆忙忙去完成所有工作。

你經常遇到的壓力是那一類呢？



影響壓力反應的因素

1. 壓力事件的性質

- a. 壓力事件過強：車禍、喪偶。
- b. 壓力事件過於複雜：失業導致婚姻破裂。
- c. 壓力事件太頻密：在短時間內連續發生壓力事件，如一再受上司指責、夫妻間經常爭吵、受業主迫遷、投資失利。
- d. 壓力事件發生的時機重疊：家人生病又碰上失業，屋漏兼逢夜雨。

2. 個人的心理因素

- a. 思考模式：愛鑽牛角尖、墨守成規、悲觀消極的人較易有壓力。
- b. 性格型態：A 型性格較 B 型性格的人易生壓力。

《壓力的來源和癥狀》



工作壓力的根源

1. 工作本身因素

沉悶的工作、加上惡劣的工作環境、時間限制、工作量過多、過高的工作要求等。

2. 組織中的角色

同一時間要兼負太多的角色，例如教學、輔導、課外活動、班主任、科主任、校內行政等，造成角色衝突、角色不明確、決策責任及管轄範圍不清楚等。

3. 事業前程發展

工作沒有保障、缺乏晉升機會，甚至減薪、凍薪、解僱、裁員；個人的野心、期望及實現抱負的機會減少。

4. 組織的結構及氣候

組織中的官僚架構下，個人變得無能為力；無法參與決策、礙於團體壓力而從眾。

5. 人際關係

與上司、同事及下屬的關係惡劣；產生心理壓力及威脅。



6. 組織以外的因素

中年危機、家庭問題、財政困擾、身體欠佳。

7. 進修壓力

知識 / 技能的貧乏，追趕新技術，如電腦教學。



如何控制及管理焦慮情緒

1. 多做帶氧運動，如跑步、走路、游泳、
2. 多做鬆弛身心運動，如深呼吸、肌肉鬆弛、意象鬆弛、冥想等
3. 把期許的負面後果視覺化(visualize)、明朗化之；最好透過筆錄、繪畫在紙上
4. 把心中的具體計劃、解決問題的步驟寫在紙上
5. 把可能存在的「災難性」後果之預期具體及明朗化之
6. 尋找社 的支持
7. 對環境重新評估
8. 重訂適合自己的工作、生活目標
9. 妥善地管理你的時間，平時多做「II區」的工作

	重要	不重要
緊急	I 電話、訪客(上司、重要顧客等) 病了要去看醫生 繳交到期的賬項 期限快到的工作	III 電話、訪客(如推銷員) 開不重要的會議 閱讀不重要的通告
非緊急	II 運動、身體保健 / 檢查 進修、興趣與技能發展 旅行、享受人生 家庭、社交活動 期限尚遠的工作	IV 無聊的會議、閒談、雜誌、 電視節目

活動二 你已 Burn out 嗎? — 心理小測試 (譚中岳博士)

這個習作能引導你自我省察，也協助你體會那些瀕臨耗 (burn out) 的情況。請按你

個人的實況和感受, 在適當地方加上「✓」;

狂熱階段 (工作狂 / 工作上癮)

1. 我的工作收入愈來愈多, 但生活情趣 愈來愈下降
2. 隨著工作量的增加, 我的社交生活已經 減少
3. 我比別的同事賣力, 以致我的家庭關係 造成疏離、冷漠、爭吵、甚至破裂
4. 如果我必須停止工作, 我會 坐立不安, 無所適從

5. 爲了工作, 我已 犧牲及放棄 其它活動
6. 在放假的時候, 我會 產生罪咎感, 覺得浪費時間, 一事無成, 甚至生病
7. 幾天沒工作便會令我 坐立不安, 無所適從
8. 很久我已經 沒有或無法享受 不用競爭只爲自娛的活動

失衡階段 (工作吊癮)

9. 在我的工作地點, 我的脾氣比前 惡化、易暴躁、易怒、言語暴戾、挫折容忍程度降低
10. 我看見我的上司就感到 頭痛、焦慮、無奈或憤怒
11. 我愈來愈不能容忍那些 工作態度及表現差、疏懶 的同事或下屬
12. 每天下班回家後, 我的身體 疲倦、體力衰退、心力透支, 卻希望藉更多工作上的挑戰以維持自己的「使命感」, 並證明「一切正常」
13. 要完成任務的期限快到了, 我的思想卻 一片空白, 無法如期完成任務, 雖然常常超時工作, 效果卻不見改善, 自信心日益減弱

崩潰階段 (工作「冇癮」)

14. 想起明天要上班, 我會有一股無名的 恐懼、厭煩、緊張、焦慮、無奈和無意義的感覺
15. 我想辭職或轉換工作, 讓我能 矛盾中尋求解脫, 卻無清楚方向, 甚至作出不合符現實的決定
16. 當我在人 之中, 我發覺自己 自卑、孤單、疏離
17. 以前只知「麻木」是甚麼, 現在卻經歷到 「麻木」的感覺
18. 煙和酒本來是逢場作興的東西, 現今我 卻藉此來自我麻醉

— 完 —

PSTR 壓力測試表結果分析

下列每一個分數都相隔半個標準差，而總平均分數是 54。如果你的分數在以下任何一個範圍內，就請你留意分數後面所附的解釋。

分數	分析
98 (93 或以上)	這個分數表示你確實正以極度的壓力反應在傷害你自己的健康。你需要專業心理治療師給予一些忠告，他可以幫助你消滅你對於壓力器的知覺，並幫助你改良生活的品質。
87 (82-92)	這個分數表示你正經歷太多的壓力，這正在損害你的健康，並令你的人際關係發生問題。你的行為會傷己，也可能會影響其他人。因此，對你來說，學習如何減除自己的壓力反應是非常重要的。你可能必須花許多時間做練習，學習控制壓力，也可以尋求專業的幫助。
76 (71-81)	這個分數顯示的壓力程度中等，可能正開始對健康不利。你可以仔細反省自己對壓力器如何作出反應，並學習在壓力器出現時，控制自己的肌肉緊張，以消除生理激活反應。好老師對你有幫助，要不然就選用適合的肌肉鬆弛錄音帶。
65 (60-70)	這個分數指出你生活中的興奮與壓力量也許是相當適中的。偶而會有一段時間壓力太多，但你也許有能力去享受壓力，並且很快回到平靜的狀態，因此對你的健康並不會造成威脅。做一些鬆弛的練習仍是有益的。
54 (49-59)	這個分數表示你能控制你自己的壓力反應，你是一個相當放鬆的人。也許你對於所遇到的各種壓力器，並沒有將它們解釋為威脅，所以你很容易與人相處，可以毫無懼怕地勝任工作，也沒有失去自信。
43 (38-48)	這個分數表示你對所遭遇的壓力器很不易為所動，甚至是不當一回事，好像並沒有發生過一樣。這對你的健康不會有甚麼負面的影響，但你的生活缺乏適度的興奮，因此趣味也就有限。
32 (27-37)	這個分數表示你的生活可能是相當沉悶的，即使刺激或有趣的事情發生了，你也很少作反應。可能你必須參與更多的社會活動或娛樂活動，以增加你的壓力激活反應。
21 (16-26)	如果你的分數只落在這個範圍內，也許意味叫你在生活中所經歷的壓力經驗不夠，或是你並沒有正確地分析自己。你最好更主動些，在工作、社交、娛樂等活動上多尋求些刺激。做鬆弛練習對沒有甚麼用，但找一些輔導也許會有幫助。

如果你是按照書前的導論做，那麼在開始閱讀本書之前，你已經首次有了一個評估分數。當你讀完這本書，並且將書中的練習持續做了 8 至 10 個星期，再做一次 PSTR 測試表，你會發現你的壓力係數有所改變。

如果你的分數是在 43 到 65 之間，那麼你的壓力是適中的，不必尋求改變生活型態。如果你的分數低於 43 或高於 65，那表示可能須調整生活型態。低分者需要更多刺激，高分者則需要更好的壓力管理。

焦慮情緒的自我測評

焦慮情緒測評，常用《自我評定焦慮量表 (SAS)》。

下面有 20 條文字，請仔細閱讀每一條，把意思弄明白。然後根據你最近一星期的實際情況，在右側相對應的適當數字上加“○”。

對話式抑鬱症的自我評估標準

問卷內容	很少有	有時有	大部分時間有	絕大多數時間有
1. 我感到比往常更加神經過敏和焦慮	1	2	3	4
2. 我無緣無故感到擔心	1	2	3	4
3. 我容易心煩意亂或感到恐慌	4	3	2	1
4. 我感到我的身體好像被分成幾塊，支離破碎	4	3	2	1
5. 我感到事事都很順利，不會有倒霉的事情發生	1	2	3	4
6. 我的四肢抖動和震顫	1	2	3	4
7. 我因頭痛、頸痛、背痛而煩惱	4	3	2	1
8. 我感到無力且容易疲勞	4	3	2	1
9. 我感到很平靜，能安靜坐下來	1	2	3	4
10. 我感到我的心跳較快	4	3	2	1
11. 我陣陣眩暈而不舒服	1	2	3	4
12. 我有陣陣要昏倒的感覺	1	2	3	4
13. 我呼吸時進氣和出氣都不費力	4	3	2	1
14. 我的手指和腳趾感到麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 我因胃痛和消化不良而苦惱	1	2	3	4
16. 我必須時常排尿	1	2	3	4
17. 我的手總是溫暖而乾燥	4	3	2	1
18. 我覺得臉發燒、發紅	1	2	3	4
19. 我容易入睡，晚上休息很好	4	3	2	1
20. 我做惡夢	1	2	3	4

【評分法】 總分 x 1.25

【判斷結果】 以 50 – 55 分爲界，超過 55 分爲異常，說明你的情緒處於焦慮狀態，應該進行調整。

資料來源：

趙有業編著，《心理自我測評》，第 1 版，香港：南粵出版社，1999：64-65。

— 完 —