

## 釋放職場壓力：三招就讓你獲得因應壓力的身心智慧（上）

何克倫 諮商心理師

攤開演化歷史的扉頁，從爬蟲類、哺乳類、靈長類、再一路到現代智人，我們自詡為萬物之靈，的確有許多生物演進上的長足進展，尤其是認知能力（IQ）上的邁進，但情緒（EQ）有時似乎仍然還是原地踏步，裹足不前。

負責情緒功能的主要大腦區域相對原始，在哺乳類身上就有了。之所以現代智人的大腦裡還保有哺乳類的情緒構造及功能，是因為這些七情六慾與喜怒哀樂，仍然可以讓我們運作避苦求樂或貪生怕死的機制，有時甚至因而得以保存性命。試想，若一個人毫無情緒，也不懂得害怕，而一朝被蛇咬，卻還不懂得怕草繩，則再被蛇咬的機率沒有降低，容易讓自己再度身陷蛇毒的險境，小命不保。可見，情緒雖是如此原始的功能，但對於生存還是有相當大的益處。也足見，情緒是生活中無法割捨的重要環節，不是情緒原始而自動地影響我們，就是我們好好有意識地控管情緒。

壓力情緒的產生，有許多可能的來源。在職場上，最常聽到關於壓力感受的抱怨是：職場人際關係不睦、上司不好相處、無法在工作中找到意義與價值、業績要求、職務的發展與前景、薪資、工作與家庭之間的平衡等。在被壓得喘不過氣來的時候，常常會有一

些生理上的現象，比如：肩頸酸痛、腸胃不適、血壓升高、失眠。

但不消多久，也可能復加以心理上的現象，辛苦工作的人常會報告憂鬱或（及）焦慮的感受。

職場是現代智人才有的生活場域，但不代表職場沒有古早原始的情緒運作。當大腦判斷壓力情境來的時候，身體就會運作出一整套的反應，以處理壓力。遙想石器時代的人們，上班打獵遇到劍齒虎時，會心跳加速、血壓上升、呼吸急促，以方便把多數能量轉移到大肌肉上面，讓肌肉可以使上力，跑給劍齒虎追，或是跟劍齒虎打上一架，把富蛋白質的虎肉帶回聚落裡分享。在此同時，消化系統也暫停運作，以全神貫注處理眼前的壓力情境——總不會一邊吃點心一邊跑給劍齒虎追吧！而且為了減輕負擔、跑得更快，有時會急著排泄掉多餘累贅的糞便與尿液。現代職場上的壓力情境，其實就像當代版的劍齒虎，讓我們不由自主地戰或逃，運作出與原始人相同的生理反應，才會造成種種身體上的不適。而且現代的這種職場壓力劍齒虎，不若過往，並不是偶而才碰到，反而，無論上班或下班，光是腦袋想著工作中的人事時地物——想像中的劍齒虎——就可以讓古早的壓力反應，持續在現代的這個身體裡縈繞不去。累積下來，當然心情會受到影響，產生負向的憂鬱（焦慮）狀態，最終身心俱疲，無法勝任任何工作。

與其針對不同的職場壓力源規劃不同的因應方式（咦？造成更多壓力？），不如化繁為簡，三兩下適切因應！**第一招-正念覺察：**活在當下、**第二招-相信正向意義：**信仰之躍、**第三招-找伴：**有伴真好、沒伴一壓就倒；善用以上三招，協助我們安頓身心，有智慧地因應職場壓力。