

放職場壓力：三招就讓你獲得因應壓力的身心智慧（下）

何克倫 諮商心理師

第一招 正念覺察：活在當下

透過專注呼吸，練習覺知當下此時此刻的種種：念頭、身體覺受、畫面、情緒。這樣的練習可以讓我們的身心狀態不會困在過往的挫敗憂傷、或未來的擔心焦慮中。有覺知地回應當下，而非自動化地對所有念頭做出習慣反應。

呼吸過程中，也自然調節身體狀態，使心跳不加速、呼吸不急促、血壓不上升，甚至有全身放鬆助眠的奇效。

此為三招之首，特別有其功效及地位。持之以恆的練習，讓大腦迴路變得正向，讓人傾向於感覺希望、善待自己、同理他人、與人連結。

第二招 相信正向意義：信仰之躍

長期的追蹤研究發現（Keller et al, 2012），相信自己承受極大壓力且認為這些壓力正在影響健康的人，都真的遭遇了好一些健康議題，並增加 64% 的風險，無法壽終正寢而提早結束生命。另一個研究（Jamieson et al, 2012）顯示，若能將壓力經驗中的各種身體反應，解讀為我們正在準備迎接挑戰，亦是優化表現的基礎，則負向的壓力反而可以搖身變成一種正向助力。

所以，痴心地相信適度的壓力會幫助自己更成長、更卓越，就可以騙一下大腦，超脫壓力的負向影響力，讓自己擁有最佳的壓力因應。

第三招 找伴：有伴真好、沒伴一壓就倒

在壓力情境中，不是只有產生壓力賀爾蒙，催產素也會跟著分泌。催產素不僅是女性生產與泌乳的時候用得到，平常催產素也讓正向人際互動中的個體，感受信任、放心與親密的自在。一旦得過這樣的令人懷念的人際親密，我們總是想要再來一次。這也就是說，壓力的情境同時驅策我們，找人提供優質協助。

另外，催產素會讓壓力情境中的血管壁擴張，即便當下仍然心跳加速，呼吸依舊急促，卻不會造成過於飆升的血壓，對心臟血管有保護作用，降低心血管疾病的風險。

是故，擁有讓人感覺親密會心的友伴或伴侶，不只是一件幸福的事，更是壓力情境中的有利盟友。這樣的人生隊友，值得花一輩子追尋與經營。

為了在職場中不只是做哺乳類，也想活在現代智人專屬的智慧中，我們可以運用這三招，堅持用 IQ 引領 EQ 的後續演進，學習壓力情緒的管理，讓危機變轉機，壓力變助力，永續經營優良的工作品質，同時兼顧身心、人際、家庭的平衡。