

沒有「再撐一下就好」，心理學家：

## 出現2個以上的警訊，表示你已經壓力爆表

作者／黃奕霖

各類調查中，韌性與抗壓力都成為企業挑選人才時最看重的軟實力，學會如何與壓力共處，顯然是工作人的必備課題。

面對壓力的3大必知要點：

沒有誰的抗壓性特別好，重點是找到自己的「標準答案」。

當周遭出現2個以上的警訊時，要察覺是否深陷壓力而不自知。

不要說「好煩」，要釐清「煩」的來源是什麼。

「考試沒考好，回家又要被爸媽念」、「績效沒達標，年終獎金又泡湯了」……

從小到大、從生活到工作，人們隨時在面對大大小小的不同壓力，誰能更好的處理、甚至將其化為成長的助力，已經成為企業挑選人才時的重要指標。

根據《Cheers》最新發佈的《2023 台灣人才白皮書》，針對2000大企業人資長所進行的調查中，「韌性與適應性」（46.7%）為企業最看重的能力，不少外商企業，更對台灣人才在疫情期間所展現的非凡「韌性」印象深刻。

很顯然地，抗壓性已經成為現代人必備的軟實力之一，但在探討如何培養抗壓力、與壓力共處之前，首先要釐清的是——究竟何謂「壓力」？

「壓力就是現狀與目標之間的落差，這狀態讓人不舒服，所以我們要降低落差。」中央大學認知神經科學研究所與企管系副教授陳永儀舉例，如果外面溫度是0度，但身體需要恆溫在攝氏37度，這37度的落差就是壓力。身為美國西點軍校200年來首位台籍教師，陳永儀除了曾在美國執業擔任臨床心理醫師外，也擔任過花旗銀行紐約總行的國際人力資源部經理，同時也是知名顧問公司Korn Ferry光輝國際的亞太區的測評總監，協助企業篩選各種CXO人才。從病人、軍人到高階經理人，陳永儀見過各式各樣的壓力來源，也陪伴他們走過不同的修復之路。而令大多數人為之苦惱的「情緒」與「壓力」，卻被她形容為人生中的「兩大摯愛」。

「有壓力不只能讓我們存活得更好，還能讓我們有所進步。」陳永儀笑說，如果沒有學習面對壓力的過程，人類可能早已滅絕。至於如何察覺及面對壓力，陳永儀也給出了以下幾點建議：

沒有誰的抗壓性更好，關鍵在於「適合自己」

陳永儀首先強調，很多人會希望能增加韌性、提升抗壓力。但事實上，能夠因應正常的生活壓力可以說是人類與生俱來的能力，不存在「誰的抗壓力特別好」的說法。

「就像我們都會呼吸吃飯，難道你比我更會呼吸吃飯嗎？」

陳永儀接著提到，或許有些人認為他確實比較懂吃，但什麼是懂吃？是比較會

品嚐美食、還是吃的比較健康？「最終其實就是適合你的方式跟狀態，沒有人比你更了解自己，抗壓性也是一樣。」

以在顧問公司挑選高階經理人的經驗為例，通常遞到陳永儀手上的3到5名候選人，一定都具備良好的抗壓力能力，否則進不了最終名單。但這些CEO會面臨哪些壓力、怎麼處理？每個人都不盡相同。

「看的就是你是什麼樣的領導人，賦予自己什麼樣的責任？」

新冠疫情期間，許多企業遭受重創，陳永儀認識的一名台商朋友也不例外，甚至到了要裁員關門的程度。但一想到工廠內1,000多名員工的家庭溫飽，這位朋友卻又感到無比糾結。

陳永儀解釋，這名台商的壓力來自於扛下別人的生計，這是他自我認定的責任。「但很多領導人該裁就裁，裁完了該幹嘛就幹嘛，你的生計又不是我的責任，這很現實，卻也沒錯。」

每個人賦予自己的標準與責任不同，面臨的壓力及處理方式當然也有所不同。因此與其強調抗壓性的好與壞，更重要的是從個人特質與生活經驗中，找出最適合自己的減壓方法。

如何察覺壓力？注意周遭2個以上的外部警訊

我們是否經常處於壓力的狀態而不自知？陳永儀笑說，如果覺得生活還過得下去，她通常不建議「自找麻煩」，沒事就去思考自己是否壓力很大卻不知道。

「因為如果真的有問題，周圍的情境或警訊一定會讓你知道，現在已經不太OK了。」

前陣子，陳永儀在幫銀行進行人才培訓時曾遇到一名年輕員工，他自認每天工作都充滿信心且非常興奮，也十分願意投入時間與精力面對挑戰，但最近身體不斷冒出紅疹，睡眠也出現問題，令他十分苦惱。

「這不就是很明顯的警訊嗎？但是他不自覺，反而覺得自己很有衝勁。」陳永儀強調，警訊來自四面八方，可能是身體、朋友甚至家人，但通常容易被本人忽略。

以陳永儀自身為例，以前先生曾抱怨她脾氣不好，沒有耐性。當時陳永儀不相信，心想她是教書的人，怎麼可能沒耐性，直到有學生也說「老師你不要著急」，她才驚覺問題可能真的出在自己身上。「所以當生活中有兩個以上的不同頻道，在跟我們反映同一件事情，那就是我們該注意的時候，」她說。

不要說「好煩」，要釐清「煩什麼」

「好煩喔！」這句話不只從小聽到大，我們自己可能也經常掛在嘴邊。但在陳永儀看來，「煩」其實是個極其不精準的詞彙。

「什麼是煩？你現在的感受到底是什麼？我沒辦法釐清，當你跟自己這樣說的時候，其實你也無法釐清。」

就如同陳永儀一開始所說，壓力來源於期望與現實間的差距，這種差距無時無

刻、無所不在，例如早上氣溫太冷、想喝豆漿但家裡沒有庫存，但通常我們不會因此抱怨，而是承受並且適應。

因此陳永儀建議，不妨將「煩」進一步釐清，究竟是哪件事導致你的不開心？

覺得上班很煩，是因為距離太遠、交通堵塞，還是因為老闆很嚴格、或者是工作的內容沒有興趣？

「人是很奇怪的生物，你不斷告訴自己壓力好大，你自己的身體都會相信這件事。」

因此陳永儀強調，面對壓力的第一步就是釐清壓力來源，才有機會做出改變、降低壓力。有時甚至什麼都不用做，在釐清的過程中，一切就會迎刃而解。

至於第二步該怎麼做？陳永儀笑說，很多人講「受不了」的時候，其實是代表他不想受了，「所以第二個，大部分時候你都受得了啦！」

**壓力或許無法避免，但要如何面對，我們永遠都有選擇的空間**

~人事室 關心您 ~

文章摘自：

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5101468&page=3>