

解除壓力不是靠意志， 而是靠方法



撰文◎黃琮寧

播出時間：6/19 (二) 20:00



愛 + 好醫生

(首播) 週一、週二 20:00

(重播) 週一、週二 23:00

壓力需要出口，很多人為了「紓壓」，養成一些成癮的生活習慣，如玩遊戲玩到廢寢忘食；靠吃放鬆心情導致肥胖；抽菸而影響健康等等。遇到這種情形，我們總喜歡用「意志力」來激勵自己。意志力其實是一個很抽象的名詞，不僅牽涉到複雜的大腦迴路，而且主人通常無法掌控，正如聖經上所說「立志行善由得我，只是行出來由不得我」。因此，必須靠一些實質作法，引導大腦換個方式紓壓。

黃金定律與慣性解方

一個上癮行為的養成，有三個黃金定律：一、引導產生行為的「提示」出現；二、開始「慣性行為」；三、得到心理或生理的「快感」。如當我從口袋拿出手機時，手機「提示」我可以看看臉書留言，於是我「習慣性」打開手機，一滑就滑了兩小時，直到看完一部韓劇，覺得「煩惱都忘掉的好感真好」才停止。

下列是我根據《欲罷不能》(天下文化)這本書，以及一些心理學研究的結果，列出五個改變慣性行為的方法：

1. 改變環境，移除討厭的「提示物」

不希望壓力上身就吃零食，不希望自己沉迷於網路手遊，正確的作法應該是先改變環境，移除「提示物」。如清空零食櫃，倒掉冰箱裡的飲料，把手機交給家人收藏，讓眼睛所及，看不到任何提示物，才有可能真正改變行為。

2. 找出生活不快樂的根源

孩子在壓力大，如人際關係挫折、自信心薄弱時，特別容易上網打遊戲、聊天打屁、吃零食。打罵或責罰只會雪上加霜，讓成癮問題越來越嚴重。一起解決根本的壓力源頭，和孩子討論心理的難處，會比碎碎念來得更有效。

3. 尋找可以讓大腦得到反饋的替代物

有時候生活的壓力源無法移除，如上學本身就帶來壓力，下課後吃一塊炸雞排，可以讓大腦放鬆。但長期吃下來，可能會導致大腸癌，因此改成茶葉蛋或滷雞腿，讓大腦得到同等的快感，卻不會傷害健康。

4. 告訴孩子「你可以」，而不是「你不能」

休士頓大學的派翠克 (Vanessa Patrick) 教授曾經做過一個實驗，邀請一群女性擬定運動計畫。當她們感覺疲憊想放棄時，研究者請半數的人對自己說：我不能漏掉任何一次運動；請另外一半的人對自己說：我可以不漏掉任何一次運動。十天後，前者只剩 10% 持續執行運動計畫，但後者卻高達 80% 的人堅持到底。

5. 給孩子改變的理由

在建立新的生活模式時，與孩子一起坐下來想想，引導他說出，為什麼現狀不好而需要改變，多想幾次，大腦才會心甘情願改變行為模式。

愛家顧問團



黃鈞蔚
精神科醫師



劉駿豪
輔考專家



Q：壓力對人有甚麼影響？

A：黃鈞蔚醫師表示，人需要適度的壓力，才能夠不停進步，如果沒有壓力，可能會好逸惡勞。壓力分成長期與短期兩種，長期壓力可能會導致身體的連鎖反應，包括心血管疾病或是免疫疾病等。人的大腦分成認知腦和情緒腦，一個狀況進來，大腦會先有情緒反應，再送到認知腦去運作，大腦裡資訊累積越多，就越能判斷是否形成壓力？人生的經驗和思考，能增加判斷壓力的能力，但是考生或是孩子，因為人生經驗比成人少，在處理壓力的能力上，也無法像成人一樣成熟。

劉駿豪老師解釋，現今很多家長跟孩子說，學習不會有壓力，但這個狀況實際上不存在，孩子不會處理壓力，又被大人告知應該沒有壓力，反而會無所適從。

Q：壓力緩解方法哪些是有效的？

A：紓壓方法有果效，其一是轉移焦點，另外就是刺激副交感神經，像運動跟腹式呼吸，讓心跳放慢、血壓降低，都很有效。

劉駿豪老師說，玩手機和運動是不一樣的，玩手機後，注意力很難抓回來。使用手機查資料，也可能會順便玩個小遊戲、滑個臉書，或看個新聞，念書時間也都容易消耗。另外，家長最要忌諱的是跟孩子提當年勇，最好紓壓的談天對象如大一屆的學長姊，因為他們才剛剛經歷過，他們最了解預備考試的心情和壓力，容易同理孩子遇到的狀況，讓孩子也覺得自己是很有盼望的。

Q：如何陪孩子好好面對壓力？

A：第一步，幫孩子找出成就感，問他擅長的事物，有了成就感，讀書的步調可能就可以調整，先不要期待孩子，一下子全部一起進步，這是不切實際的，反而給孩子更多壓力。

第二步，把有問題或是壓力的目標，分割成幾個小目標，一個一個達成，一點一點累積，把長期目標分段變成短期目標，短期目標達成時，孩子就會有成就感。千萬不要誇獎孩子，說這樣已經很好了，孩子可能會產生莫名的憤怒，覺得被輕看，反要鼓勵孩子，你可以達成目標。改變內在的自我對話，可提升孩子達成計畫的成功機率。

Q：如何判斷孩子面臨壓力的狀況？

A：黃鈞蔚醫師說，其實很容易判斷，孩子壓力是否解除，端看焦慮緊張的狀況是否仍存在，但是孩子往往不知道自己已經壓力破表。提醒家長，如果發現孩子最近情緒暴躁，晚上容易失眠，人際關係互動變差，不愛去學校，有些孩子甚至認為「我不如別人、我很差、我不知道自己的價值、不知道我為什麼要去學校，這類的感受都是警訊。可求助精神科或是心理諮商，幫助孩子學習面對壓力，一昧的指責絕對沒有幫助，因為當一個人溺水了，一直要他趕快游上岸是不可能的。

劉駿豪老師說，其實很多孩子面對過量壓力的時候，會產生退縮反應，因為人需要成就感，所以如果他不能正面看待課業，就會將所需要的成就感，投注到其他領域，如打電玩，甚至是社團活動。🎮