

## 压力出现的原因—罗加怡老师

### 心力交瘁检测表

能够对自己的身体和情感信号敏感，而且越早发现情况和有所回应，就可以越早应对压力对人带来的影响。下面是一个“心力交瘁检测表”，如果出现其中4项或更多的情况，我们就要认真地思考怎样面对生活中的压力：

1. 很难放松
2. 脖子、肩膀都硬了，腰也痛
3. 常常感觉很疲累，无精打采
4. 经常消化不良
5. 晚上很难入睡
6. 睡觉时磨牙
7. 无论是正餐、零食都吃得过多
8. 经常感到紧张不安

当压力出现，人身体里的交感神经受到刺激，就会增强身体功能来抵抗和适应压力的出现。长期处于压力中，虽然身体可作出适应，但总会有耗尽的情况。**人要警觉身体的信号，也要认识压力出现的原因，并加以处理和面对，才能解决压力的困扰。**

### 压力出现的原因

下面分析压力的出现，可分为**表面和根本原因**两方面。

#### 1. 表面原因

- a. 产生**冲突**的情况：在人际交往中，人或会对别人有**不切实际的期待**，亦有时候大家**意见和观点不同**，使**问题得不到解决**，又或者彼此**缺乏坦诚沟通**。
- b. 遇上**危机**的情况：人遇到危机就会感受到有压力。危机可能包括：失去至亲或好友、分居或离婚、亲友或自己患重病、残疾，或者遇到意想不到的各种创伤。**这些危机不单是困难，而是明显牵涉到人在情感上的缺失**，很难去面对。危机让人心里产生压力。
- c. 面对**改变**的情况：大多数人都不喜欢改变，因为**改变带来不可预知的因素**。人在未能掌握的情况下，会有忐忑不安、惶恐等心情。当人要面对改变，总会感到有压力。
- d. **受谴责**的情况：神赐人三种需要，就是**爱、自我价值和安全感**。当人**受责备和被拒绝**，这三方面就**很容易出现危机**。除了因为被生活中重要的人拒绝而产生压力外，也有因工作受谴责而感到受压力的情况。
- e. **忧虑挂心**的情况：对人或对事有**忧心和挂虑**，会为人带来**焦虑的情绪**，也会产生压力。直到一切挂虑都完结，人因挂心而有的压力才会结束。
- f. 充满**竞争**的情况：社会充满竞争，无论是工作、学习，人人都会用力向上攀。**除了现实生活中的竞争，人爱比较的心，也带来竞争**。竞争、比较给人带来不少压力。
- g. **冲击良心**的情况：在处理事情的时候，若良心遇到冲击，也会给人带来压力。

#### 2. 根本原因

对基督徒来说，我们知道神不但容许压力临到，更会赐下足够力量帮助我们胜过压力。只要我们愿意倚靠神，便能够经历到他的帮助和保守。

神容许我们在生活中出现压力，除了让我们透过学习处理压力而得福外，也是要让我们从中看到自己的弱点。神通过压力使我们的内心保持警觉，也磨练我们的性格，使之更坚韧。还有，经历压力也可以增加我们原来不具备的才能。因此，我们若对压力有正确的认识，就能够为所负的压力而向神感恩；并且，因着这些压力让我们更靠近神，让神成为我们的力量。

圣经说：“‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12：9—10）

我们要用正反两个角度来看待压力。从正向的角度看，适量的压力可以有推动和提高工作效率的作用。做事情或工作的时候，人需要有动力和清晰的目标，这些元素可以帮助人有方向地完成工作或事情。从负向的角度来看，压力过大的话，人不单不能够将自己固有的能力发挥出来，甚至会降低了工作的效率。长期面对压力的话，会让人身心健康受到影响，也影响了人际的关系。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。