

个体压力应对的自我管理策略

闫 寒¹ 何 勤²

(12 石家庄陆军指挥学院 教育训练系, 河北 石家庄 050084)

【内容摘要】随着改革开放的不断深入, 社会主义市场经济日趋完善, 新旧事物的革新淘汰愈加频繁, 带来的个体压力问题更加明显。如何有效应对这些矛盾, 保证个体社会生活稳定和谐, 是每个人都无法逃避的问题。本文从自我管理的角度, 对如何提高个体压力应对能力提出了五个方法, 并进行了论证说明。

【关键词】压力; 自我管理。

【作者简介】闫 寒, 石家庄陆军指挥学院教育训练系心理专业硕士研究生, 研究方向: 教育心理。

何 勤, 石家庄陆军指挥学院教育训练系心理教研室讲师, 主要从事身心健康方面研究。

压力是现代心理学的重要概念之一, 意指当主体在面对各种需要调节或适应的要求时, 在体质上、精神上、情绪上所做出的反应^[1]。这些要求既包括生活、工作中发生的事件刺激, 也包括主体自身的健康状况、情绪状态等。随着我国改革开放的不断深入, 社会主义市场经济日趋完善, 经济、文化、科技事业飞速发展, 时时刻刻都在产生新生事物, 淘汰陈旧不适应发展的事物。

每个人都要面临来自工作、生活、社会等方面的多重压力。如何正确应对压力, 是每个人无法逃避的问题。压力的高低, 既受外部刺激性质和强度的影响, 也与主体内在因素密切相关。本文仅从自我管理的角度, 对如何提高个体压力应对能力提出一些建议和思考, 以期对个体保持适度压力、维护自身健康、促进事业发展和生活提供一些参考和建议。

一、正视和分解压力源, 有选择地采取行动

心理学研究认为, 任何需要调节或适应的要求都是人们感受到的压力源。在生活和工作中, 个体面对的需要调节或适应的要求是多种多样的。既有来自生活中的压力事件, 也有来自工作和事业上的压力事件; 既有“适应性压力事件”, 又有“发展性压力事件”; 既有来自环境中的压力事件, 又有来自自身条件方面的压力事件……大到生存危机、家庭变故、升迁任用, 小到一次考评、一次应酬、一次争辩质疑等, 可谓压力无处不在、无时不有, 是人们生活中的一部分。例如, 一个人从幼童到成人, 从未婚到已婚, 从为人父母到祖父母, 身份变了, 责任也变了, 需要去适应, 这就构成了一系列压力事件; 再比如,

选择贷款方式购置一套房子,生活中有了债务,这种变化也是一种压力事件。总之,在每个人的工作和生活过程中会面临大大小小的压力事件。

由各种压力事件产生的压力,都会对个体的生存状态、生活质量和活动效果产生性质不同、或大或小的影响。这些压力事件是不以自己的意志为转移的客观存在,特别是个体面对极具挑战性的工作任务,置身于各类激烈竞争,承受着沉重的各类家庭负担,各种压力事件交织在一起,会使个体经常处于过度压力之下。当个体面临较大压力时,要主动对各种压力事件反映出的压力源进行理性分析。第一,要正视压力事件。应做到不回避、不掩饰,承认压力是生活的一部分,是自然的、不可避免的,这是有效应对压力的前提。第二,要准确分析压力事件。压力是一种主体感受,教员感受到的压力,常常不是由单一的压力事件引起的,而是由很多的压力事件累积并相互作用的结果。所以,要根据压力事件的性质及其对自身的影响,学会分解生活、工作中的外界压力源,把自己感到有压力的事情按照影响程度的大小,列一份压力名单。分解压力将有利于更好地控制和驾驭压力。第三,要区分轻重缓急,有选择的采取行动。一个压力事件的解决,意味着某种压力的解除。当面对很多压力事件时,要对压力事件有选择地采取行动。有的先为,有的后做,有的忽略,使压力事件对自身的影响保持在一定的限度内。比如北京某公司职员张某,出于改

善家庭经济状况的考虑,接受朋友的建议离开原来的城市来到现在的公司打工。他抱着一定要尽快改变现状的决心,夜以继日地努力工作。但半年下来,没看到什么大的起色,和单位的同事也因工作上的问题发生了几次争执。加上两地分居、父母年迈、孩子六岁面临入学、妻子工作不顺利。张某认为自己压力太大,并且已经开始怀疑自己是否还要继续干下去。仔细分析后列出张某面临的主要压力,主要有五类:一是工作过度;二是缺乏交流;三是不切实际的过高期望;四是孩子入学;五是夫妻分居。列出了压力名单后,下一步就是要区分轻重缓急,有选择的采取行动。对于可以采取行动,但不清楚采取什么行动;或者清楚应采取什么行动,但必须等待时机的压力比如工作过度、孩子入学两个问题,选择将来行动;对于短时间内无法处理的压力如不切实际的过高期望、夫妻分居两个问题,选择适应或忽略;对于现在、今天或几天之内就可以处理的压力如缺乏交流则选择立即行动。决定做出后,张某按部就班地分项处理,压力无形中减轻许多。

二、加强自省 敏锐感知内部的身心变化

现代身心医学研究认为,由于生理和心理作用密切相关,当主体在生理上受损时,在心理和行为上也会出现相应的反应,表现为焦虑、情绪激动、易激惹、敌对与攻击他人、消极回避以及夜不能寐等,

而当主体遭遇重大压力或者长期处于压力之下时,由压力引发的机体生化和生理反应也会使内脏器官的负荷长期处于不正常状态,以致影响整个身体健康状况^[2]。如果压力存在时间较短,程度轻微,仅仅激活了交感神经系统,而且身体进入活跃状态后有机会休息,对其身心一般不会造成严重影响。但是,如果压力存留时间过长,内脏器官的负荷会长期处于不正常状态,或者压力影响生理的幅度过大,身体没有机会休息,那么就必然会引起身心疾病。临床实验表明,当外部压力源的强度超出了身体的承受能力时,身体会发出警示信号。因此,学会聆听身体发出的压力信号,适时觉知自身压力状况,是提高个体自我管理水平,最大限度地减少压力伤害的重要措施之一。

根据有关调查资料,受较高的事业追求和强烈的进取心、责任心及生活负担重等相关环境因素的影响,个体群体中的大多数人往往是身在重压之下,甚至处于超负荷状态时,却对压力浑然不觉,或者由于缺乏相关知识,对于身体、心理以及行为上发生的变化多采取熟视无睹、视而不见、任其发展的态度,结果造成压力累积,甚至出现压力越大活动效率越低,效率越低压力越大,形成恶性循环,直至造成身心伤害。这是造成目前民众健康状况堪忧的重要原因之一。因此,对自己的身心变化保持一种清醒意识,准确把握自己的压力程度,是积极应对压力的重要原则。具体来说,主要应从以下几个方面觉知自身表现出的压力反应。首先,应关注身体的

变化。当压力过度时,会出现头痛、消化不良、胃痛、心动过速、疲劳、手心出汗、腰痛、心神不定、入睡困难、头晕、颈肩绷紧、耳鸣等症状。第二,关注自身的行为表现。如果出现了专横、暴食、酒精摄入过度、抽更多的烟、挑剔别人、办事能力差、晚上磨牙齿、性欲减少等行为,就可以确认机体正处于超负荷状态。第三,关注自身情绪变化。如出现忧虑、神经紧张、感觉生活没有意思、急躁、生气、无原因的不快、孤独、心烦意乱、无能为力以及压倒一切的压力感等情绪症状时,就意味着压力过重。第四,关注自身认知方面的变化。如表现为思路不清、健忘、优柔寡断、注意力不集中、经常担心、缺乏创造力等。第五,关注自己在人际关系中的感受。如果感到孤立、缺乏亲密感、不能宽容或不信任他人、气愤、躲避、唠叨等都是压力过度的反应^[3]。上述这些身心压力反应,在不同的个体身上会有不同的症状,有的人侧重生理反应,有的人心理反应明显,但只要具备上述症状之一,就代表个体的生活和工作处于压力超负荷状态,需要及时进行调整。

三、主动放松 控制压力反应强度

心理生理学的研究表明,压力反应是自动发生的、不受人的意识支配。只要主体感受到紧张和压力,身体的生理机能马上随之发生变化,如心跳加快、血压增高、呼吸急促、内分泌系统功能发生变化、新陈代谢速度加快、消化功能受到抑制等^[4]。在日常生活中,当个体面向集体

发言、要见重要对象或与人发生争执时,都可以感受到上述的这些生理变化。这些变化在提高机体瞬时承受能力和反应能力的同时,也造成了机体内环境的失衡状态,是压力负性影响产生的根源。早在20世纪70年代,赫伯特·伯森和他的哈佛医学院同事在自己的研究基础上,就首次提出了应用“放松反应”来对抗压力反应思路。伯森和其他人所做的大量研究表明,通过放松反应技巧练习,可以降低机体唤醒水平,减轻焦虑和抑郁,增强适应能力。在生理指标上表现为血压下降、心率变缓、呼吸频率减低和新陈代谢率下降,使人保持一种镇定的放松状态。

对大多数个体而言,读闲书、听轻音乐、睡觉或闲逛等可能是惯常使用的放松方式,但这些方法只是使主体感到放松,并不能激发用来应对压力反应的“放松反应”。可以诱导出放松反应的常用技巧包括:呼吸放松法、渐进性肌肉放松法、冥想、自我暗示、想象放松或者仅重复简单的词语、句子或动作等。以一个较简单的可以诱发“放松反应”的实际操作为例,步骤如下:一是挑一个词或一个短语。二是以舒服的姿势安静的坐下。三是闭上眼睛。四是放松身体的肌肉。五是慢慢地、自然地呼吸,一边呼吸一边重复所选的词或短语。六是当注意力分散时,请慢慢地把注意力引回到所选的词或短语上来。七是继续10-20分钟。八是每天照此步骤练习1-2次。如果想控制自己脸红、心跳过速等不适反应,首选的放松方式——腹式呼吸。练习步骤如下:一是选择自己舒适的姿势坐

好或者采取卧姿,将左手放在胸部,右手放在肚脐上。二是以自己惯常的方式进行呼吸,感受一下是左手动还是右手动(通常情况下,左手动的幅度要大于右手,此种呼吸方式称为胸式呼吸)。三是开始练习腹式呼吸。想象肚脐下有一只气球,吸气时这只气球慢慢膨大,将你的右手慢慢顶起,呼气时气球慢慢缩小,右手慢慢下沉。训练时要注意,肩膀不要向上耸,左手尽量保持静止不动。每个人生下来时都是用腹式呼吸,大家稍加练习都可以熟练掌握。用腹式呼吸方式获取的氧气量较胸式呼吸多七倍,有利于迅速缓解压力。

激发放松反应的练习是一种操作技巧,要灵活自如地运用这一技巧应对压力,不仅需要学习怎么做,更重要的是要经常把这种技巧付诸实践。当个体面临压力时,可以随时通过诱发“放松反应”来对抗压力的有害作用,这是个体保证身心健康的最有效、最简捷的方法和途径。

四、坚持锻炼 持续释放自身压力

体育锻炼在减轻压力影响方面起着重要作用。有足够的证据显示,从事科学的、有规律的体育锻炼者不仅可以具有更强的活力、更佳的心态,表现为能够充分发挥自己的能力,能够很好地处理好人际关系,能够正确评价自我及外在现实环境,而且有利于提高适应能力,以积极的心态去迎接所面对的各种压力与挑战^[5]。适量运动对心理上的益处包括增加自控、自主、自我满足感;增强自信心;改善在工

作压力下大脑的活动节奏 ;改善在人际交往或工作压力中的情绪状态等。

个体通过体育锻炼有效释放压力 ,应把握以下要则 :

(1)坚持。体育运动可以加速人体新陈代谢 ,增强对疾病的抵抗能力 ,近而达到延长人寿命的目的。但是运动产生的锻炼效果具有时效性 ,一般不超过四十八小时。所以体育锻炼要做到持之以恒。

(2)频率。锻炼初期 ,如有可能要每天坚持。等身体健康状况有了改善 ,压力反应减轻后 ,可根据年龄不同适当降低锻炼频率 ,一般每周运动三次就可以达到有效减压的目标。

(3)时间。每次练习至少持续20分钟 ,时间过短会影响身体朝健康方向转变。对缓解压力而言 ,每天应尽可能做长于20分钟的锻炼。一般来说 ,20-60分钟的运动最适宜。

(4)强度。运动过程中 ,锻炼者的心率必须达到一定水平才能发生效果 ,要确定运动强度 ,首先应了解自己的运动心跳率。一种简易的计算心跳量纲的方法 :用190减去锻炼者的实际年龄 ,所得为心跳最高限 ;再减去20 ,所得为最低限。超过高线 ,人会难以承受 ,产生伤害 ;底线 ,运动效果甚微。

(5)形式。一般而言 ,需要同时进行两种形式的锻炼 ,一种是强化心血管系统的运动如跳跃或骑自行车等 ,另一种是保持柔软和灵活性的运动 ,如瑜伽和太极拳等。最佳的锻炼方案是每天5分钟的灵活性锻炼加上每天20分钟的耐力性锻炼。

人的压力的持续性特点 ,决定了通过锻炼释放压力也是一个持续的过程。根据笔者相关课题的调查结果 ,目前只有不足15%的个体能够坚持经常锻炼 ,这对个体的身心健康是十分不利的。不能坚持锻炼固然有一定的客观原因 ,但这不能成为忽视锻炼的理由。工作任务和生活负担越重 ,就越应该通过锻炼释放过多的压力。个体的岗位特点决定了其在自身活动方面具有一定的自主性 ,工作和生活相对有规律 ,因此坚持锻炼的关键是其自我管理的水平和意志力。

五、优化人际交往 ,寻求社会支援

社会支援系统是个体社会发展所依托的主要社会关系系统 ,是个体采用应对压力策略和应对外部行为的重要外部资源。许多有关压力的研究证实 ,良好的社会支持有利于身心健康。社会支持一方面可以为压力状态下的个体提供保护 ,即对压力起缓冲作用 ,另一方面对维持良好情绪体验也具有重要意义。社会支持系统愈强 ,个体能够承受的压力指数就越大^[6]。因此 ,建立个体的社会支援体系是个体应对压力的重要策略之一。从理论上讲 ,社会支援主要从四个方面为个体提供支援。第一 ,增强个体的存在感。主要是使个体获得被需要和信任的信息 ,这是社会支援的主要特质。第二 ,增强个体的被理解感。主要是有利于对问题进行说明、理解和应对。第三 ,增强个体的群体感。满足个体与人接触的需要 ,缓解孤独无助的感觉。第

四,增强个体的物质满足。通过给个体提供物质资源或者服务帮助。

一些个体面对压力时不能获得有效的社会支持,与其过于专注于工作任务、人际交往面过窄且人际沟通不畅或者交往对象、交往范围不适当等有一定关系。因此,为了有效应对压力,个体应在自我反思的基础上,优化人际交往,以便为寻求社会支持,提高自身压力应对能力奠定基础。

六、改变认知评估,修正自我预期

认知评估是指个体从自我的角度对所遇到的多种压力事件的程度、性质和危害情况做出的评价与估计。

在压力与健康的关系中,对压力的认知评价是核心问题。对一个人来说只是一件具有挑战性的事,对另一个人来说可能构成巨大的压力。比如受到了上级批评这件事,如果把此事看作是自己的学习机会,将对自己今后的工作起到积极作用。如果把此事件看作是一个重大失败,那么接受批评后,挨批的人可能要呆坐上一个小时,才能定下神来,然后又会对可能引发的后果再忧虑一段很长时间。良好的社会支援系统有利于个人的身心健康,主要体现在两个方面,一是保护缓冲作用,二是提高个体的抗压能力。

压力专家彼得·汉森博士在他的《压力的快乐》一书中指出:压力可以是美妙的,也可以是致命的,这都取决于你,只要重视压力带来的危险,就会学会利用它的好处^[7]。

个体降低自身压力,不仅要合理认知,而且要有适度的自我预期。首先,个

体要勇于撕掉消极的“自我标签”,多些积极的心理暗示。所谓消极的“自我标签”,如“我做不好”“我不太和人交往”“他们比我强,我一定会失败”或者其他的一些绝对化的观念,如“我一定要完美的做好每一件事”“我应该让所有同事都喜欢我”。个体在应对各种压力事件上会给自己贴上各种标签,其中这些消极的标签会无形增加压力感,束缚个体的行为。个体应该勇于撕掉这些消极的“自我标签”,多些积极的心理暗示,如“保持平常心,努力就好”“不可能每个人都喜欢我,那样做没必要”“积极面对,这次不行,总结经验,下次在争取”,这样有助于正确认知自己和周围的事件及他人,避免绝对化、夸大化、极端化。其次,个体要辩证的看待问题,建立适度的自我预期。在面对升迁、利益得失、人生变故等问题时,如果个体能用辩证的方法分析事物,即看到自己的不足,又清楚自己的长处,相应的压力感就会降低。过于执著从个体经验、认知角度去看待事件,往往会形成压力。相反,辩证地看问题可以提高个体的自信心。学会积极的自我暗示,尝试换个角度看待问题,辩证地分析事物的利弊,把压力转换为动力,也是个体缓解自身压力,维护身心健康的重要方面。//

注释:

[1][英] 戴维·丰塔纳《驾驭压力》第3页,邵蜀望译,[北京]生活·读书·新知三联出版社1996年版。

[2][6][英] 菲利普·戴维斯《应对压力》第12、24页,傅乐峰译,[上海]上海科学技术出版2003年版。

[3][7] 转引自[加]卡梅伦·约翰斯顿《压力汤》第25、16页,冯敏译,[北京]中国社会科学出版社2004年版。

[4][美] 萨波斯《解压手册》第10页,[北京]中国社会科学出版社2004年版。

[5]郑希付主编《健康心理学》第165页,[上海]华东师范大学出版社2003年版。