淡江時報 第 498 期

簡曜輝：練習放鬆為紓解負面壓力的不二法門

翰林驚聲

演講時間：四月九日

演講地點：驚中正

演講題目：壓力管理

演 講 人：台灣師範大學運動與休閒學院院長簡曜輝

主辦單位：體育室

【記者李榮馨整理\陳國良攝影】生活中有太多的壓力，許多壓力連我們自己都難以界定，壓力其實就是一種客觀的刺激，但我們主觀的認為對自己的能力有威脅，引起一連串的身心反應。例如，心跳加快、血壓升高、肌肉僵硬等，心理的反應如急躁不安、神經質等。另外，戰鬥或逃避症候群也是一種壓力的侵襲，我們的大腦知覺到威脅危險後，體內的腎上腺素、及正腎上腺素會大量分泌，因而引起心跳加速，呼吸短促，肌肉僵硬等現象，這些改變原為逃避危險以求生存的自然反應，但往往卻形成了壓力。

如果我們長期處在壓力下，將引起許多生理的疾病，包括心肌及血管、肌肉、活動、呼吸、泌尿、皮膚、神經系統，感染性、免疫性、消化系統疾病、癌症、頭痛。長期壓力下更引起情緒的干擾，如焦慮恐懼，生氣憤怒，憂鬱症、無助感、不適應感及低自尊、罪惡感等種種情緒反應。雖然適當的壓力可以促使我們更進步，但過度壓力下對身心亦會帶來負擔。

壓力隨時存在，一般的壓力來源包括物理及環境的不適、社會行為的表現、A型人格的行為以及生活上的壓力。

長期處在精神緊繃的狀態，許多人對壓力環境早已麻木，對壓力也較無認知，事實上，壓力的認定十分主觀，因為在刺激或威脅的情境中，刺激源以及其強度並不是最重

要的，而是情境刺激被我們所感受到的程度。

既然壓力隨侍在側，如何從壓力中紓解自己就成了現代人的必修學分。當正面的壓力形成時，在正常能量的消耗下仍能完成工作，對挑戰有最佳的預備狀態，並能時時保持心智警戒的狀態，專注於目前的工作，使壓力成為助力。但負面的壓力，則是無法在正常的能量下完成工作，並阻撓身心，令自己懷疑自己是否有能力去面臨立即的挑戰，所以練習放鬆為紓解負面壓力的不二法門。

放鬆有許多方式，除出去走走，從事休閒活動外，最簡單的為呼吸放鬆法、肌肉漸進放鬆法、意象訓練、心智訓練、靜坐等鬆弛練習。其中，最輕鬆也最容易的方法為靜坐，靜坐能達到的身心放鬆的效果，在生理效果上，能使耗氧量降低、乳酸降低、新陳代謝率降低、非慣用腦半球之激發作用。心理效果上，可使人格特質改變、知覺運動能力增加，提高運動成績等。

在適當放鬆後，不但能改善健康狀況、抵抗壓力，更能增進生活的自發性，免於恐懼焦慮。懂得面對壓力，懂得紓解壓力，身心才能更健康，也才能更樂觀的面對未來的挑戰。