

切換心的運作模式解放壓力感受

撰文／王煒萱

「老師，我覺得最近活得好累，做很多事情都很有壓力提不起勁欸。我是怎麼了？平常跟人互動擔心對方的反應，對於沒有標準答案的課業感到焦慮恐慌，打工也提不起精神做好工作任務。我是不是本來就很糟啊？我以後該怎麼辦？」——前來求助的 Cindy 訴說自己的苦惱。

學業、人際、工作種種生活面向的外在變數恍若石子投入平靜的湖面泛起一圈圈的漣漪，牽動著我們的內在感受並做出相對的因應策略與行動加以調適。近年歐洲研究表明，最有影響力的壓力源來自學業壓力，其次是家庭壓力、副業壓力和經濟壓力(Slimmen et al., 2022)。這些煩惱與挫敗感如星星之火蔓延為燎原大火，逐漸燒盡了我們原先充沛的自尊與能量；其實壓垮我們的，不是壓力事件本身，而是我們內在「被框住」的壓力感受。

「被框住」的壓力感受

一般人慣常用來解決問題的模式，稱為「行動模式（Doing mode）」；行動模式是從思考規劃、落實執行、追蹤監控進度這三項持續循環進行，到最終達成目標的歷程。這個模式之所以重要，是因為所有看得到的成就都需要仰賴良好的行動模式來達成。然而，生活中不能只有行動模式，不然只有無盡的往前衝而使自己筋疲力盡（胡君梅，2018）。

假如我們「只有」行動模式是危險的，就像是日復一日工作超過 15 小時的狀態，畢竟人的能力、專注力都有限，長時間超時工作不僅會因為能量不足各方面表現變差，持續監控進度的落差，彷彿一再告訴自己做得還不夠好，而使我們的感覺更糟糕更有壓力，反而讓我們的行動更容易出錯而距離目標更遠，最後掉入負面情緒的惡性循環裡。當我們的想法出現「必須、一定、應該」時，就表示這個模式已然浮現。

美國西點軍校心理系陳永儀教授（2006）認為壓力會壓縮我們的思考空間與彈性。這些被框住的主觀感受則更容易陷入種種「必須、一定、應該」的流沙陷阱，會促使自己的觀點愈來愈狹隘，並以僵化固有的問題模式來加以因應，導致自己所知覺到的壓力益發增加。

正如 Cindy 提及的苦惱而言，

1. 平常跟人互動擔心對方的反應：Cindy 預先假想了對方「一定」不滿意我的人際互動表現/對我有成見，我「必須、應該」要小心翼翼的應對。然而，對方的反應真的這麼不近人情嗎？

2. 對於沒有標準答案的課業感到焦慮恐慌：Cindy 因為過去大多是遵循著約定俗成的規範，因而認為現在也「必須」如此。然而，大學課業與人生許多疑問往往沒有標準答案，這些「應該」反而困住自己。
3. 難以提起精神做好工作任務：綜合了上述種種挫折與煩惱，而讓 Cindy 感到筋疲力盡，卻沒有給自己一個機會對於自身的情況、能力與潛力做全面性的衡量與調整。

因此，若 Cindy 能找到與壓力和平共處而非對抗的建設性因應方法，並以自己的速度來調整步調才是因應壓力的最優解。

如何「解套」

過度使用「行動模式（Doing mode）」使我們卡在壓力裡，這通常只會加重壓力的感受，並使問題「化簡為繁」，不僅無法看清事理或有效處理問題，更容易使我們自動化進入高度警戒反應（alarm reaction）狀態，使得壓力感受無限蔓延。當我們發現自己又落入問題解決的行動模式而感到愈來愈疲累時，我們可以切換到「同在模式」來幫助自己解套。

「同在模式（Being mode）」強調對覺察的重視，對當下充分的感知，包括對自己的身體狀態、情緒、想法、整體脈絡與周圍一切的覺察感知（胡君梅，2018），當我們更清楚知道自己的身心狀態，就可以不被壓力感受框住，為自己找到身心舒壓的方法。「同在模式」能幫助我們為內心換檔，著手改變自己跟經驗的關係；換言之，在我們最想逃避或壓抑時，是否願意有覺察地回應（responding）來迎接最不想面對的一切，全然充分地活在每一個當下，這將會導致結果有所不同。你可以透過以下步驟幫助自己切換到「同在模式」（胡君梅，2018）：

1. 呼吸觀察：專注於呼吸，但不刻意控制呼吸的快慢或次數。
2. 想法觀察：觀察想法的升起與消失，讓自己盡量處於平靜與接納。
3. 不帶評價：時時專注於自身的念頭和想法，而不受到善惡或價值觀所牽制。
4. 接納：不代表需要喜歡每一件事，而是觀察人事物的真實樣貌。
5. 放下：當觀察到內心想要抓取或逃開時，有意識地提醒自己放下衝動，觀察接下來內在會如何改變。

上述步驟在剛開始練習時可能會需要一些附帶指導語的相關影音輔助，此時可參照定心正念學習網的引導語音加以練習，例如：呼吸觀察可從「呼吸空間（8分鐘）」入門，若想體驗更進階的版本則建議嘗試「呼吸覺察的靜坐（20分鐘）」，讓自己全心投入在此時此刻。

同在模式幫助我們在當下能帶著覺察地回應壓力，突破自我設限的框架，清楚且分明的腦袋才能幫助我們做出明智的選擇，不僅找回內心的平靜，更能開創嶄新的局面。

參考文獻

陳永儀（2006）：《壓力是敵人還是朋友？》。時報出版。

胡君梅（2018）：《正念減壓自學全書》。野人出版。

Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. Plos one, 17(11), e0275925.
定心正念學習網（2023 年 3 月 1 日）：〈呼吸空間〉〔影片〕。YouTube。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio/breath-space?authuser=0>

定心正念學習網（2023 年 3 月 1 日）：〈呼吸覺察的靜坐〉〔影片〕。YouTube。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio/awareness-of-breath?authuser=0>