



※近期重要訊息

- 1.【**「謝謝你跟我說」**全台生命線青少年心理健康網路支持平台計畫】：以 Facebook 或 Line 社群軟體登入該會平台即可使用線上文字協談服務之相關資訊，詳情請參閱輔導處網站「最新消息」。
- 2.【**YOUTH+ 少年據點「人際星球」人際關係主題活動**】：本季規劃「人際星球」人際關係主題活動，期待少年透過認識自我、人際互動等相關課程，學習與人互動之技巧與界限、提升少年對自我的自信心，詳情請參閱輔導處網站「最新消息」。

※生命教育文章

壓力好大，卻找不到「問題」在哪裡？ 小心「微壓力」正在侵蝕你的身心靈

作者：創新拿鐵

「微整形」、「微旅行」大受歡迎，但你聽過會影響我們生活與工作的「微壓力」嗎？

Karen Dillon 是《哈佛商業評論》前編輯，Rob Cross 是人力資源顧問公司 i4cp 的研究副總裁，他們在 2019 年開啟了一項計畫，試著研究出成功的高效人士之所以效率比一般人好的原因。2019 到 2021 年，他共訪問了來自 30 家全球公司的 300 名優秀員工結果發現這些一般認為的成功人士其實像火藥桶一樣，累積了大量的壓力，隨時都會「自爆」。

當 Karen 和 Rob 進一步追問，這些人卻說不清自己究竟是被哪一件「大事」造成的壓力影響；相反地正是過去一段時間裡微不足道的「小事」產生的「微壓力」不斷累積，最終壓垮了自己。這個意外轉折讓 Karen 和 Rob 改變計劃方向，最終把對「微壓力」的研究合力寫成一本書 The Microstress Effect: How Little Things Pile Up and Create Big Problems—and What to Do about It (《微壓力效應：小事如何堆積並造成大問題-以及如何應對》)在這篇文章中，我們可以學到微壓力是什麼？它從何而來？如何影響我們？同時會將最常見的微壓力來源分為三類，最後解釋如何消除微壓力。

「微壓力」和「壓力」的差異

「微壓力」與我們所熟悉的壓力，兩者有何不同？「**壓力**」通常來自巨大且明顯的事件，我們很容易就能辨別某些事件發生會造成自己或別人身上的壓力，例如公司宣布接下來要開始裁員、房東通知下個月要搬家、下禮拜要論文畢業口試等等，都會讓我們全身緊繃，以便「應戰」。

相較之下，「**微壓力**」則是來自生活中微小且不明顯的情緒，它們往往容易處理、忽略，且通常是與我們關係密切的「人」所引發的：例如下班前主管寄來的新任務、分組報告中總是進度落後的組員、對另一半的嘮叨不小心翻了白眼等，這些雖不是什麼大麻煩，卻會在心理產生一些小疙瘩。

這些小疙瘩產生的微壓力個別看沒什麼大不了，但累積起來卻會產生巨大影響；微壓力的來源很少是典型的「對手」，例如要求極高的客戶或老闆。相反地，它來自與我們最親近的人：朋友、家人和同事。更不幸的是，隨著科技發達，每個人都可以透過通訊軟體、電子郵件輕易接收或發送微壓力；再加上工作和家庭生活之間邊界越趨模糊，使我們長時間暴露在微壓力無所不在的環境。

為了研究微壓力的確切影響，Karen 和 Rob 拜訪了紐約大學格羅斯曼醫學院行為神經學家兼研究員 Joel Salinas，得到了以下的結論：人的大腦裡有一本專門用來紀錄壓力的「筆記本」，當遇到傳統形式的壓力時，大腦會警覺並用紅筆寫上大大的字以便識別威脅、啟動防禦機制，當壓力消除，大筆一畫就能消掉。

遇到微壓力時，大腦無法應對，只能用鉛筆寫下草草幾筆，久而久之，「筆記本」上可能塞滿了潦草的鉛筆字跡，大腦很難明確管理這些事該如何處理，這些累積無法消除的微壓力源，會佔據一大塊心靈空間，增加我們的血壓和心率，或引發荷爾蒙代謝變化。「傳統壓力就像炸藥，可以一次把山頭炸出一個大洞；微壓力卻像吹不停的風，慢慢地將整座山風化。」

Joel 認為：「如果你的筆記本已經被生活環境耗盡，比如身體疾病、經濟困難、荷爾蒙激增，或者只是睡眠不足或運動不足，你的大腦用來處理傳統壓力的頻寬就會被占滿，變得更容易受到各種傳統壓力的影響。」

微壓力的三大來源：責任、人際和自我價值

這些我們幾乎察覺不到的微壓力從何而來？Karen 和 Rob 從訪談中歸納出三種類型：

1. 完成職場和家庭責任的微壓力：

- 合作對象之間的角色或優先事項不一致
- 對他人可靠程度的懷疑
- 處於權威地位的人不可預測的行為
- 工作或家庭責任激增

2. 維持人際關係的微壓力：

- 管理他人的成功和福祉並對其負責
- 不得不進行一場衝突性對話
- 和善於散佈壓力的人相處
- 政治操作

3. 追求自我價值的微壓力：

- 個人價值觀與組織或團體互相衝突
- 針對自信、價值觀的評價
- 與親友的互動或其他負面互動
- 人際網路中斷



有個實際的案例是這樣的，一位汽車業的主管 Kunal 分享了一次經驗：他的屬下交了一批不合格的產品，但交期即將截止，他不得不親自動手幫忙重做。Kunal 心中的想法是：「這產生一種強烈的痛苦和壓力，因為我現在把時間花在了我不應該做的事情上」、「做他們的工作會取代其他事情，並導致我沒有精力和時間來發展我的團隊。」這層微壓力除了對工作有影響，Kunal 還經常在下班後把沮喪的情緒帶回家裡，不只影響自己，也衝擊了家庭關係。微壓力越聽越可怕，我們有辦法對付它嗎？

對抗微壓力的兩種方法：「消除」和「多維」

面對日常生活中微壓力的侵襲，我們能做些什麼呢？面對一般的壓力，我們熟悉的建議不外乎是練習正面思考、冥想、運動紓壓。然而，這些方法用來對付微壓力很可能會產生反效果，因為它們會增強你「承受」微壓力的能力，讓你的微壓力雪球越滾越大顆。因此，對付微壓力最好的方式不是「抵抗」而是「消滅」。Karen 和 Rob 整理了兩種有效消除微壓力的方法：

1. 以具體、實用的方式「消除」微壓力：

- 學習如何對小問題說「不」
- 管理收信、打開工作群組的時間點
- 重新調整關係，以防止他人給你施加微壓力

2. 建立「多維」的人際關係：

- 提供支持，善於傾聽的人
- 有經驗且樂於分享的前輩
- 來自不同領域的人，提供不同角度的見解

當你覺得生活讓你有種越來越喘不過氣的感覺，卻又說不上來是什麼原因造成，很可能就是中了「微壓力」的招。不妨試著依照這篇文章提供的方法，把生活中的微壓力來源通通揪出來，一一消滅！

文章摘錄自：Cheers 快樂工作人

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5102743&page=1>

