

心身疾病(psychosomatic diseases)的認識

心身疾病，顧名思義是心理適應不良影響所產生的生理疾病，指的是精神壓力所引發精神和內臟功能的一系列變化，此變化由最初生理性、可逆性、經過心理、生理反應，如急性壓力太大無法排除，或慢性長期持續存在，結果都有可能導致身體病理性變化，許多慢性病就是這樣形成的。

有許多人就醫時經常會抱怨身體疼痛及生理不適的情形，但醫師卻找不出確切的生理病變原因，例如胃潰瘍、腹瀉、偏頭痛、心悸、高血壓等。這類病症多數可能是因為生活壓力造成的情緒因素所引發，而又繼續惡性循環使之加重的心身疾病。

情緒是面對壓力的一種反應，多數的心身疾病其實和在壓力下所呈現的慣性情緒反應模式有關，這種慣性情緒反應模式，在心理學上稱之為「基模」，主要的有十種（還有無數的變種）。大多數人都會有一或兩種主要基模，不過很多人或多或少都還有好幾種次要基模。常見的基模包括：「不中被愛」（unlovability）——害怕一旦別人瞭解自己後，就會被拒絕；「不信任」（mistrust）——一直不停地懷疑那些親近的人最後一定會背叛自己；「孤立」（social exclusion）——覺得自己沒有歸屬感；「失敗」（failure）——覺得自己一事無成；「服從」（subjugation）——永遠屈服在別人的需要和要求之下，以及「我行我素」（entitlement）——覺得自己與眾不同，因此不受一般規則和限制所約束。

人在面對壓力危機時，身體會分泌交感神經素與腎上腺皮質類固醇等荷爾蒙，以幫助人因應危機。而這些反應，極可能造成長期性的效應，導致身體更加虛弱困頓，許多疾病因此產生。其中，交感神經素會讓人的心跳加快、血流上升。而交感神經長期太興奮，「首先會影響心臟血管，」交感神經素太多，血壓與血清膽固醇在壓力下都會增加，血液會較濃稠，易阻塞，易發生高血壓、心血管疾病等。醫學研究也證明，交感神經太興奮，會使人突然心律不整，中風與冠狀動脈心臟病。此外，由於壓力會降低 T-淋巴細胞數，免疫系統效力減低，可能因而導致過敏反應、氣喘、甚至癌症。而壓力導致的肌肉緊張並拉緊，常被認為是緊張性頭痛、背痛、頸部與肩膀酸痛的主因。可怕的是，這樣的侵害過程無聲無息，所以一旦病發，往往令人措手不及。

壓力適應三個階段

壓力這個詞最早是由 Hans Selye 在 1936 年所創造出來的新詞，在他的書中「生命中的壓力」(The Stress of Life) 將壓力的一般性適應症候群 (General Adaptation Syndrome)，分為三個階段：

1 警戒期 (Alarm Reaction)：

這是身體對壓力，身體發出警訊的第一個反應，當我們面對壓力時，交感神經便會受到刺激，從而增強了我們的身體功能，例如：增加抗炎性荷爾蒙的分泌，防禦壓力的入侵，腎上腺皮質激素增加，血壓升高或下降、脈搏與呼吸加快，心

腦器官血流量增加，血糖上升等。但這會造成疲勞、身體感到莫名不適、肩膀酸痛、心情焦慮、老是心不在焉以及體重突然明顯的增加或減輕。

2 抵抗期 (Resistance Stage) :

當長期持續處於壓力時，警戒期的反應會逐漸消除，而針對所受壓力，做出抵抗與排斥，進入抵抗期。此時腎上腺皮質變小，淋巴腺恢復正常，心臟與胃腸出現不適、血壓明顯異常、血糖值上升、呈現亢奮狀態或虛脫狀態，有時會終日只知埋首工作而不知道累。

3 耗竭期 (Exhaustion Stage) :

身體經過長期的抵抗及適應，能力會逐漸耗盡，腎上腺增大，最終耗竭，淋巴系統功能紊亂，內分泌、激素再次增加，身心俱疲，引發壓力性疾病、精神無法集中、提不起勁、嚴重健忘、自律神經失調、變得十分憂鬱、不安，嚴重的，可能會引致死亡。

壓力容易造成哪些生理疾病？

神經系統疾病：(一)偏頭痛：壓力會讓肌肉緊張與頭部血管擴張以利血液流向腦部，卻也因此與偏頭痛密不可分，研究發現，有偏頭痛的人大多競爭心很強、要求完美、常在一個時間做很多事情；(二)緊張性頭痛：頭部肌肉緊張造成的頭痛幾乎可以與壓力劃上等號。其他如風溼性關節炎、背痛、肩膀脖子硬緊、焦慮症、憂鬱症。

內分泌系統疾病：糖尿病，月經不規律，更年期綜合症，甲狀腺亢奮，紅斑狼瘡。

消化系統疾病：壓力造成胃酸分泌過多，過多的胃酸侵蝕胃壁便形成潰瘍、腸道發炎。另外，壓力大的人經常暴飲暴食也會造成消化系統的傷害。

呼吸系統疾病：(一)感冒：壓力造成的免疫力與維生素降低，使罹患感冒的機率增加；(二)過敏、花粉熱與氣喘：壓力導致腎上腺素分泌，也會降低抗組織胺，增加過敏發生的可能。

心臟血管疾病：心悸，胸悶，(一)高血壓：壓力造成血管收縮、血流量增加使得血壓升高，長期便形成高血壓甚至腦中風；(二)冠狀動脈心臟病：壓力使得心跳速率加快、血清膽固醇升高與血量的增加，造成心臟負荷過重，臨床研究也證實冠狀動脈疾病的發生率與職業壓力之間成正相關。

免疫系統疾病：癌症、溼疹、蕁麻疹、溼疹、乾癬、過敏症。

在美國，約有 75~90% 的人看病是和壓力有關，另外估計與壓力相關的缺席率、疾病、流動率、效率減低和過勞死，每年至少付出數千億美元的代價。有研究指出約有 50~80% 的疾病與壓力有關，如：胃潰瘍、高血壓、偏頭痛、氣喘、過敏，甚至於癌症和不孕都和壓力脫離不了關係。而在台灣至少有三成以上的人因為壓力太大，出現心身症的問題。例如臺灣十大死因內的心臟病、高血壓和中風等病，都和長期壓力造成心臟血管的負擔有關。心臟科醫師注意到他們候診室的心臟病人，似乎比其他病人緊張，於是開始一連串研究，而後發現心理壓

力和心臟病的關聯。有時間緊迫感、懷有敵意與高度競爭心 A 型性格（註一）的人，罹患冠狀動脈心臟病的機率是一般人的七倍，心臟病突發的可能性是一般人的兩倍。

有些人因為上述的身體毛病四處檢查，卻仍然找不出病因。如果持續受壓，更會造成身心俱疲，引發真正的疾病。然而最危險的是，許多現代人都未曾察覺自己正處於長期持續受壓狀態，一旦隱忍到情緒崩潰、健康崩盤，後果已不堪設想。想要避免心身疾病而從容面對生活，就要隨時檢視自我壓力及情緒反應以減少心理對身體的干擾。所謂「心病需要心藥醫」，要處理身心症狀，就要根本進行心理上的調適，以消除身心緊張壓力。

反觀原始時代的人也會應付改變而產生壓力，只不過他們是在生命受到威脅時，與猛獸搏鬥或逃命，或有時因天災、氣候變化及食物的需求而遷移。反觀現代人的生活，生命並沒有受到威脅，卻時時充滿壓力，而且絕不單純。

隨著社會結構的快速變遷，多元而混淆的價值系統、複雜的人際關係、日新月異的科技知識，使得許多現代人在不斷的與時間、體力、工作量、新的知識與科技賽跑的過程中，疲於奔命。生活中每個層面幾乎時時都會**改變**：工作、家庭、家人、社會，無一倖免。生活一天天愈益複雜，而各種改變一波波無情的湧上來。**改變帶給人們的禮物就是壓力，更擠的環境、更多得選擇及誘惑、更高的要求、更快的腳步，個人必須面對而且努力適應新的生活情境，就像一種永無止境供給與需求的關係。**尤其是新興的通訊科技，如手機、網路，不但沒有省下時間，更沒有使生活輕鬆些；反而是延長了每天、每週的工作時間，更嚴重的影響家居生活，晚上回家，必須打開語音信箱，打開電腦看看 email。假如只有我一個人這麼忙就算了，但大家都是這樣，我怎麼可以不忙，**不知為何而忙，但是不忙又不知道如何打發時間，壓力好像更大，只有糊裡糊塗的繼續忙下去。**其實面對每天的緊張忙碌，日復一日的大小瑣事，即使厭倦卻又恨不得有三頭六臂，在一堆忙亂中理出頭緒。

每天的例行工作負荷、身兼數職的角色扮演、個人的情緒起伏、周遭的突發事件，許多人見面時都忍不住說：「壓力好大啊！」。但說歸說，是否真的知道，生活壓力可能已經大到足以危害健康的地步。反省一下，是否已經沒有屬於自己的時間了？和人共處時，會不會因為太忙太累而不耐煩？對工作感到挫折不安、鬱卒憤怒，甚至對自己的未來也有這種感覺？有沒有覺得已被逼到極限？不知去年是否就有這種感覺？將來還會不會持續有這種感覺？

你有心身疾病嗎？

請您回顧一下，最近生活中是否有下述的情況？

覺得沒有時間休閒放鬆，整天只記掛著工作。覺得工作多到無法應付，時間永遠不夠用，心情因而急躁，理所當然的分秒必爭；以上班族最常擔心的遲到為例：擠在車陣中，焦急的等待紅燈，左張望、右張望，燈號怎麼還不變？隨著時

間一秒秒過去，心跳、血壓也跟著往上升。開車永遠比速限快、不讓行人、有空就鑽，衝黃燈甚至於闖紅燈，就連走路也快得不得了。經常同一時間作不只一件事，連吃頓飯也不能專心。說話節奏快的像機關槍，老是沒耐心聽別人把話說完，打斷對方的話題。

注意力經常無法集中、思考缺乏彈性、記憶力和解決問題的能力變弱，容易發生意外事件。

容易發怒，遇到挫敗時，甚至於一點小事就失去耐心而發脾氣。

工作倦怠、心情鬱卒，有失眠的問題，要把自己弄得精疲力竭，才上床入睡；有時上床後又思潮起伏，牽掛著很多事情，難以入睡，乃至須要借助安眠藥。睡眠品質很差，多夢，總覺得睡不夠，早上不想起床

擔心別人對自己的評價，老覺得別人都不欣賞自己，要求自己太多，因而感到心力枯竭而失去信心，覺得憂鬱、意志消沈，甚至於認為將要失控。擔心自己的經濟狀況。

壓力會使人做出有害自己的行為，「壓力一上身，甜點零食大口吞」，或者去玩電動、上網、看電視，甚至需要借煙酒、藥物等，來抑制不安的情緒。

非生理因素所引起頭痛的頻率與強度增加。頭部、頸部、肩膀與背部肌肉緊繃。消化系統出問題，例如胃潰瘍等。另外如心跳急促、胸痛等。

如果一段時間（如連續 1 個月以上）持續出現上述症狀的其中三、四項，老感覺渾身不對勁，就醫卻找不出病因，或治療又效果有限，就可能是承受了過大的壓力，有廣泛性焦慮症的傾向，應提高警覺。

註一：

A 型/B 型性格常用來描述人們身處壓力時的行為模式。B 型性格的人：較散漫，和緩，易於滿足現狀，不與人競爭。

A 型性格的人經常覺時間不夠用，急躁，缺乏耐性，具極端競爭性，高成就取向，攻擊性強。研究心臟血管疾病的專家發現，工作時候相當急躁、缺乏耐性、口出惡言、易被激怒、疑心，卻又相當能忍受長期的工作負荷、過量的藥物依賴（尼古丁、咖啡因、酒精、興奮劑等），並且忽視其他足以危害身體健康甚至明顯的生理不適應情形等，「長期性的處於壓力之下，試圖於不足的時間中完成過量的工作，且常處於與他人及事務的競爭衝突之中」的人較易罹患高血壓、心肌梗塞等心臟血管方面的疾病，並稱之為 A 型冠狀傾向行為型態 (Type A coronary-prone behavior pattern)，簡稱為 A 型性格。

細究 A 型性格的成因，可以發現具有以下共同的心理特質：

1. 壓抑的性格。不能認同甚或阻斷個人的情緒經驗，以致未能覺察情緒的發生及存在，同時逃避疾病診斷及處置的訊息，而錯過適當診療的機會，衍生慢性病或使得病情加重，如偏頭痛、下背痛、胃潰瘍患者多是。

2. 防衛性高。雖不致對人產生對立的敵意，但不善於與人表露及分享個人內在的情緒經驗，因此情感經驗是較為封閉，思考較為僵化固著，總要限定個框框而不靈活彈性變通，對現狀總是不滿。
3. 期待獲得較高的社會期許。對自我充滿較高的信心，相信凡事可以盡個人力量完成，以符合「成功」的形象，或是以躋身非凡成就為努力的目標，認為休閒是一種奢侈的浪費，會誇張地認為若能好好利用休息的時間來做更多的事情，是一種責任也是必要的犧牲。因此在所處的環境中奮鬥不懈，競爭性強，喜歡具挑戰性的工作，以追求高成就。
4. 其人際行為是說話速度快、音量大、有活動、好爭辯、常充滿情緒字眼、姿勢及表情呈緊張狀態、敵意強、具攻擊性。

(一) 壓力的緣起

1、什麼是壓力？

壓力，是現代人再也熟悉不過，卻也始終未曾徹底瞭解的名詞。如果你問一打人壓力的定義，或者要他們解釋是什麼造成壓力，或者要他們說壓力怎麼樣影響他們，你很可能得到十二個完全不同的答案。其原因在於，壓力沒有一個確切的定義是每個人都同意的，究竟壓力的確實定義為何？

壓力這個詞最早是由 Hans Selye 在 1936 年所創造出來的新詞，他對壓力的定義是：「當外界有任何改變的需求所造成身體的非特定的反應。」在 Selye 對壓力的定義，引起了多數人的注意以後，壓力這個字雖然變成一個很流行的專業術語，但是卻眾說紛紜，而大多數並不符合 Styles 原始的定義。

生活在忙碌、多變、高度競爭的現代社會裡，壓力似乎是如影隨形的。諸如考試的壓力、工作上的壓力、經濟的壓力、人際關係的壓力、生病、生離死別的壓力、成就的壓力，或是最近因經濟不景氣而衍生的企業關廠、裁員等生活壓力。還有有人認為壓力有好壞之不同：好壓力（Eustress）能帶給人動力、挑戰、刺激，使人興奮，能把潛能發揮出來；壞壓力（Distress），會給我們帶來壞的影響，使人焦慮、沮喪和無助，令情緒低落。但是「壓力」到底該如何定義？

關於壓力的定義，可分為幾個觀點：資料取自市立療養院網站

古典定義：為醫學與生物學的基本概念，是和生物維持個體平衡與抵抗疾病有密切的關係。身體受細菌的侵襲引起的疾病、疲倦、飢餓、渴、痛苦與求生動機的受挫，所造成組織的傷害、生命的威脅等都是。

一種刺激：任何足以引起緊張、心理感受威脅，而個人必須改變或調適的環境。

一種反應：是個人在生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，如自覺適應困難、自尊受貶、心疲力竭、力不從心或其他不愉快的情緒感受。

一種歷程：是個人與環境之間溝通、調適的互動過程。

之所以分成若干層面來討論壓力的問題，主要是一般人會將身處壓力的狀態誤為是壓力，例如厭煩、焦躁、多夢、心情不愉快等，極力想改變或抑制已經失去平衡的生活作息，卻沒有將焦點放在「是什麼原因造成的？」而耗費很多的力氣做白功。

簡單的說，壓力可分為二個部份：一是造成壓力的原因或事件，另一是我們對於該事件的情緒、生理與行為反應。前者是當我們處於變動的生活環境，與個人預期的經驗、想法、態度、習慣有很大的差異時，或個人的動機、需要未能滿足；後者則是因為前述原因影響了自主神經與內分泌系統的平衡調節，並引發緊張、激動、煩燥、生病、疲勞、慢性的發生。也就是說即使小到走在路上，踩到一顆小石子，明天要考試了，初到新環境，升官發財，年底要結婚，或是大到地震造成的災變、親人離去，不論時間的長短、影響的大小，生活上的大小事情都可以是壓力原因。

我們也可以從壓力 **stress** 字源察覺我們的身心及社交狀態。

Social isolation (缺乏人際支持)，可能因為負向情緒表達及社交技巧不當，而身陷困境而孤立無援的窘態。

Thinking unrealistically (想法不切實際)，對過去不可改變的事實，仍存有重來一次的幻想，或對未來有不切實際之想像。

Rigid body (身體緊張)，肌肉緊繃，疼痛，痠痛的感覺。

Emotions repressed (情緒壓抑)，焦慮、憂鬱、忿恨、恐懼、驚嚇、駭怕等激動不平的心理情緒。

Self-neglect (忽略自己的需要)，忽略前述多項不適應的訊號，仍然自我貶抑或是不能照顧個人基本的生理需求。

Sensory overload (感官刺激過度)，過分依賴尼古丁、酒精、麻醉品等化學藥物，或是久曝於嘈雜噪音的環境而不願離開。

但是如果查「說文解字」及「康熙字典」中並無壓力一辭，而遠流出版之「辭源」亦無。「壓」字的解釋是從上向下加以重力，如壓迫（令之屈服）、鎮壓、壓抑。而商務之辭源則有壓力一辭，但僅限於物理力學上之壓力，**Pressure**：單位面積上所受之力稱為壓力強度，亦稱為壓力。可見壓力一辭用於心理方面是近代的產物。**Stress**：個體生理或心理上感受到威脅時所引起的一種緊張（Tension）不安的狀態，此種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快或痛苦的感受。可以是泛指任何造成生理或心理不正常的干擾。但通常是指精神壓力。

2、從佛法來看待壓力

我們可以套用物理學名詞做為管理的概念。壓力 (P) 是單位面積 (A) 承受的外在力量 (F)的結果： $P = F / A$

壓力源

受力量

壓力是單位面積上（心智）所受(壓力源) 之力。

壓力源(Stressor)是引發壓力之情境，除了來自於外境的變化無常、無法掌控，主要是自己的無明（根本煩惱）與情緒（隨煩惱）。

根本煩惱六者：一貪、二瞋、三癡、四慢、五疑、六不正見。

隨煩惱二十者：一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六詔、七憍、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沈、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。

其中十三不信、十八失念、十九不正知、二十散亂也就是忙（心亡）與急躁，是最常見的通病。

思考問題：找出心理學所有的負面情緒與《百法》煩惱心所的對應關係。例

如忿世嫉俗，懷疑、昏沉、掉舉、散亂、憂慮、恐懼、妄想、不正知（自己幹什麼自己都不曉得）。解決方法：戒、定，根本方法是慧。

一般歸納引起心理刺激或情緒、生理反應的壓力源為四類：

1. 生理壓力源:如高溫、輻射、細菌、各類寄生蟲、外傷及各類感染。
2. 心理性壓力源：情緒和心理衝突。
3. 社會性壓力源:生活事件、日常生活困擾、工作、環境相關壓力源等。
4. 文化性壓力源

受力之單位面積則是，心力與智慧。心力即堪能性，包括了意志力、忍耐力；智慧則是依於理性思唯後之抉擇與行動。

心=勤能性、意志力、念力、忍力、專注力、覺察力=定，修正可得定。

智=智慧、正見、正觀、如實知、正思惟、抉擇判斷=慧，修觀可得慧。

有時壓力的來源只是自己既定的想法而沒有其他的理由，許多心理壓力是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命的真實面目。

從佛法的角度來看，壓力絕對不是來自外境的，而多數是自己給自己的。雖然我們可以理解無常的道理，但是在心理上卻對他，卻有一種根深柢固的厭惡感。我們想要的是常、是永恆、是期待永遠不變的安全感。我們深信可以掌控外境，可以得到常，於是消耗了大量的精力去加強那份來抵擋無常、抵擋不可意、保住可意的力量，而繼續執著永恆。

壓力源自煩惱所引發的愛欲情緒，多數人只想加強那份掌控外境、抵擋無常的執著，於是「渴望企求未得到的，或想要得到更多，以及想要去除不合乎自己企求期待的；另一方面又害怕失去已得到的，而失去後又引起憂惱。」

由於承受力量的心智不足，便形成了壓力，由於心智不足又再引發煩惱情緒，成為新的壓力源，如此惡性循環，壓力當然越來越大。

3、面對壓力時，一般的反應：

當改變發生時，我們經常會責怪外境，而忘記改變自己的反應其實很重要。其實壓力來臨時，不會要人命，但面對壓力時的反應不當，卻可能使人心力交瘁。多數人是隨著情緒，產生負面的慣性反應，而容不得理性思唯，評估抉擇。

面對壓力，一般的反應是**防衛或逃避**，心理學家 Cannon 於 1925 年首先提出「壓力」一詞，提到當人若感覺危險或有威脅性時，就準備進入「戰」或「逃」的狀態，這就是所謂的**戰逃理論**。

憤怒防衛時，血液流向手部，更便於抓住武器或打擊敵人。心跳加速，腎上腺素之類的賀爾蒙激增，激發強大的能量。

恐懼逃避時，血液流向大骨肌肉（例如流向腿部時較易逃跑），並因而使臉

部因缺血而慘白（同時產生手足冰冷的印象）。身體僵立動彈不得，可能是爭取時間考量是否躲避為上策。腦部情緒中樞激發賀爾蒙使身體處於警戒狀態，專注逼近的威脅，隨時準備做最佳反應。

但是當快樂時，腦部抑制負面情緒的部位較活躍，能量增加，製造憂惱的部位獲得紓緩。生理方面唯一的特徵是較為沉靜，使身體能較快自負面情緒中恢復過來。如此不但身體得以休養生息，也才能鼓起精神因應眼前的挑戰與目標。愛與溫柔會引發自主神經系統的警覺狀態，這與憤怒與恐懼時引發的戰或逃反應恰相反，全身籠罩在平靜與幸福感之中，極有利於與人合作。

悲傷的主要功能是調適嚴重的失落感，如親人死亡成重大挫折等。人悲傷時會精力衰退，生趣全無，尤其對娛樂不再感興趣，悲傷到近乎抑鬱時甚至會減緩新陳代謝。人們利用這種退以自省的機會悼亡傷逝，省思人生的意義，當精力慢慢恢復時再規畫新的開始。或許精力的衰退最初是為了讓悲傷者留在家裏，因為這時刻他們比較脆弱，在外面容易受到傷害。

這類生物反應又會因生活經驗與文化特質而異。舉例來說，喪失親人都會讓人覺得悲傷，但悲傷的表達方式或是失去哪些人時才會哀悼，則深受文化因素的影響。

這些情緒反應多是經過漫長的史前時期慢慢進化，當時的生存環境自是極度惡劣，新生兒夭折率甚高，很少人能活到三十歲，食肉動物橫行，水旱無常，民不聊生。但隨著農業時代的來臨及原始社會的建立，人類的生存條件大為改善。過去一萬年裏，全球人類社會都有長足的進步，宰制人類存亡的種種可怕挑戰已逐漸消退。但也是因為有這些挑戰，人類的情緒反應才具有攸關存亡的重要性。

遠古時代，面臨威脅生命的危機，一觸即發的怒氣或許是生存的要件；但如今不同，隨著欲望的高漲，心力的軟弱，情緒反應的快速，十幾歲的孩子在小小的逆境壓力下，可以爆發嚴重的暴力行爲，或者自殘，或者傷害他人；加上可以輕易取得槍枝，往往釀成無可挽回的悲劇。

其實戰或逃都不是適當的反應，不論是防衛、壓抑與逃避，而這些反應反而讓人長期處於更糟的焦慮、煩惱、沮喪、憤怒或冷漠的情緒中，無法有效的因應生活中的各種變化，成爲一種惡性循環。**要知道，雖然打發了眼前，卻無法避免長期的失敗。**

其實壓力有其正面的意義→→示警功能

壓力，常常透過身體、情緒警告我們。有時可能是身體盼望呵護的警訊，甚至是生命渴求重新定位。這種警訊所衍生的謹慎恐懼心理，一如羚羊瞄到奔馳而過的獅豹會立刻恐懼地靜止凝神，或是史前的哺乳動物會躲避覓食的恐龍一般，內在的警示要求我們停下來，留神步步逼近的危機，探索自己的身心，爲自己的未來重新規劃定位；要了解情緒危機和痛苦是促進個人成長的良機，甚至可能因此救了你一命。

基本上，任何一種情緒都是促使我們採取某種行動的驅力，亦即拜進化之賜

使我們在面臨各種情境時能立時擬定因應計畫。情緒（emotion）一字根源自拉丁動詞「行動」（motere），加上字首「e」代表遠離，意指採取趨吉避凶的行動。觀察動物或孩童的舉止，最易看出情緒與行動的關聯，但一般的解決壓力方法多數是錯誤的，因為它不合乎壓力的緣起。其實當面臨嚴重壓力時，我們需要更敏銳心智去思考解決之道，然而多數人可能會覺得自己受傷過重，再也無力去處理問題，因而去尋求迅速、直接而最不耗費心力的方式，來逃避紓解或延遲痛苦。這種只求避免眼前問題的自我欺瞞心理，會造成注意力及覺察能力逐漸模糊，終而形成了心智盲點。有些人認為拖延逃避，或漠視事實的存在，時間就會沖淡一切，問題就會自然消失。也有人只會堅持自己的困苦與眾不同，而自艾自憐，怨天尤人；或者說出「我沒辦法，非這麼做不可，」這種不算藉口的藉口。

最能夠獲得即刻性滿足與歡娛的行為，通常對長期的健康、幸福、成功的傷害最大。人在任何時候都有選擇，我們原本可以運用自己的理智，忍受短暫的不適應，來換取更長遠的利益。並不能令心得到休息，只會令心力更加耗損而更為軟弱更無法承擔壓力。即刻性滿足與歡娛的行為包括了：

- 第一、煙，酒，毒品，藥物等麻痺上癮的行為。
- 第二、所謂娛樂，多數只是暫時在慾望上的放逸及滿足也是不好的。大約分為血脈奮張、恐怖刺激、腥羶煽情、愛欲染著等類型。
- 第三、競爭式、冒險式的運動及活動，也都是不好的。
- 第四、求仙丹妙藥、神通加持。

思考問題：請列舉面對壓力時的不良反應。

人生多逆而少順，不如意者十之八九，身為佛教徒，面臨橫逆，切莫怨天尤人，作煩惱會。應當先沉得住氣，不隨境界而情緒衝動，一定要往道上會；倘若以世間之權謀手段，企圖改變外境來迎合自己，或許一時收效，但終成染業。世事無常多變，這本來就是世間的真相。越能接受這個現實的人，就越能臨危不亂、處變不驚地對應各種眼前發生的事。反之，感情敏銳、反應過速的人，必定忍不住隨著煩惱而情緒化的反應，這將會浪費更多的精力，而無法做出一個正確的判斷。當遭逢任何變化時，注意避免立刻慣性反射式的反應，如此才能不致於反應過度。應該想辦法先停下來，提醒自己，評估一下，怎麼做才有效？

唯有依於佛法，反求諸己。心→正報改變了，依報自然隨之而轉，這樣才是解決之道。然而佛法的安心之道，並非所有人一蹴可即的，下面先略談一些兒簡易的紓緩與調適之道。

討論問題：修學佛法上的壓力