



Reading to Learn PE

We build physical wellness through exercise, nutrition, and rest.
We increase mental capacity through reading, writing, and thinking.

<http://www.hkpe.net/reading>

2010 年

閱讀分享

十一月



張小燕 (2007)：《壓力處理平台選輯》。香港：香港浸會大學許士芬博士體康研究中心。

作者簡介

張 小燕博士現任香港浸會大學體育學系教授，任教運動心理學、肌動發展與學習、壓力處理、體育教學法及體操等課程。

內容簡介及感想

香 港浸會大學許士芬博士體康研究中心，於 1999 年成功向優質教育基金申請撥款，資助發展了一個名為「學生壓力處理平台」的網站 (<http://www.hkbu.edu.hk/~stress>)，並於 2000 年 3 月正式向外界推出。設立這個網站之目的，就是要加強香港學生對壓力的認識，培養自我觀察能力，和學

習處理壓力的方法。2006 年，他們再獲優質教育基金撥款延續計劃，豐富網站內容和印製了這本《壓力處理平台選輯》。

本書以簡潔的文字，再配以生動有趣的插圖，精要地說明了壓力的根源，它與表現的關係，和對身體的影響；並為讀者提供了一些壓力處理的方法。此外，本書亦教導讀者如何進行一些簡單易行的減壓運動，更邀請了一些香港特別行政區政府的官員和議員與讀者分享他們減壓的心得。

張小燕教授曾進行過一項研究，共訪問了 969 位香港學生和 1041 位北京學生，結果發現香港學生面對的壓力水平比較北京學生所面對的高。考試、功課和前途是他們最常面對的壓力來源。

其實，壓力又是從何而來呢？ McGrath (1970) 指出，當一個人感到自己未能完成被要求去做的事情，而這個結果對他來說又是重要的，「壓力」便隨之而產生。例如，父母要求自己在這次測驗或考試中要獲得優異的成績。如果自己明知準備不足，預計難以獲得好的成績，覺得會辜負了父母的期望，便會感到有壓力。

壓力雖然無處不在，但它也不是完全負面的。壓力太小時，我們便沒有動機，表現也不會好；但是壓力太大的時候，我們便無法集中精神，接收不到訊息，肌肉亦會變得緊張，反應減慢，從而影響了表現。原來每個人都有一個最佳表現的壓力水平，只要能夠掌握和控制自己的壓力水平，便會有良好的表現。

本書共提出了五種處理壓力的方法：

1. 定期及有規律地做運動，因為有健康的身體，我們才能有精力去應付各種挑戰和壓力。
2. 透過一些如冥想、漸進放鬆法、想像訓練等的鬆弛技巧。



3. 做好時間管理，當中包括：

- 一、 找出甚麼事情需要花時間去做，甚麼事情會浪費時間。
- 二、 建立長期及短期的目標。
- 三、 把要做的事情按其重要程度排列進行時的優先次序。
- 四、 避免工作過量，要學習對並非要優先完成的事情說「不」。
- 五、 尋求他人幫助或分擔工作。
- 六、 減少不必要騷擾，如電話、到訪者。
- 七、 預留時間去處理可能會突然發生的事情。
- 八、 不要因過分憂慮而浪費時間。



可能很多同學都不知道或不會留意到，農夫插秧時是先插好一排，然後退後再插第二排的，因為只有這樣才不會踏著剛插好的秧苗。他們低著頭工作的同時，原來同樣可以看見倒映在水裡的天空，而不一定要仰天而望。可是，很多人偏偏好高慕遠，看高不看低，求遠不求近，於是也為自己添上許多無謂的壓力。此外，只要心地清淨，自然就更加能夠

體會「道」。所以農夫一邊插秧，一邊向後退的做法，原來反而是令工作向前邁進的方法。這種「退步原來是向前」的處世哲學，內含柔和忍辱，海闊天空的高尚氣節；表面看來是後退，其實是謙讓豁達，以退為進，是一種積極、進取的處世哲學。

希望同學看過張小燕教授的《壓力處理平台選輯》後，能夠懂得如何把壓力變為動力，因為只有這樣我們才可以重新得力，再次如鷹展翅上騰，爭取更高更遠的成就。記著，休息並不代表停止或放棄，適當的休息、放下，只是為走更遠的路而作好準備。

其他參考資料

1. McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart, & Wilson.
2. 觀成法師：《廣結善緣》（第三輯，十四篇）：布袋和尚契此 MP3。
http://www.namoamitabha.net/namo_mp3/yuan_series/vol03/vol03_talk14.mp3

4. 在心理和社交方面，要確定自己的價值不單只在學業成就上，人生各項事物應有平衡和健康的發展。培養良好的嗜好和消遣活動，與家人、朋友和同學要保持良好的溝通和關係，都有助減壓。此外，凡事以正面的觀點與角度去分析事情，多向自己說正面的話，多去欣賞自己，都可以幫助我們正面處理壓力。
5. 有宗教信仰的同學，可藉著禱告、祈求，把困難、憂慮交托神，使內心得到平安。正如腓立比書（4:6-7）說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

對於無神論的同學，我在此亦為大家送上一首詩，是五代後梁時期，一位名叫契此的和尚寫的。他笑口常開，顰額大腹，隨身法寶是一枝禪杖和一個布袋，他的所有家當，都儲存在百寶袋中，就因為這個布袋，世人通常稱他為布袋和尚。有一次，當他跟農夫在一起工作時，心有所感，便做了以下一首詩：

手把青秧插滿田，
低頭便見水中天，
心地清淨方為道，
退步原來是向前。



附錄——漸進放鬆法

Jacobson (1938) 發展出來的漸進放鬆法 (progressive relaxation)，目的是透過學習去感受肌肉的緊張，然後再把緊張消除。在每一個步驟之中，你首先要將某一組的肌肉收緊，然後再使其放鬆，並且要把注意力放在肌肉收緊和放鬆時感覺上的分別。每一次肌肉的收緊和放鬆約維持 5 至 7 秒，對同一組肌肉做了兩個循環的收緊和放鬆後，便可以做下一組肌肉的練習。當熟習了漸進放鬆法後，便可省掉把肌肉收緊的部分，而只做放鬆肌肉的練習。把以下的操作步驟以錄音帶形式播放，也是一個可行的做法。

1. 先讓自己舒適的躺下來。解鬆緊身的衣物，並且把原來交疊的雙腿放平。深深吸入一口氣，然後再慢慢將其呼出來，並且放鬆。
2. 舉起雙臂，使其在你面前伸直後，緊握雙拳。留意這時雙手和手指那鼓使你感到不自在的張力。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的雙手。留意剛才那種緊張和不自在的感覺從雙手消失，並且由另一種舒適和放鬆的感受所取代。把注意力放在前後兩種截然不同的感覺上面，並且繼續集中注意力於目前已經放鬆的雙手 10 至 15 秒。
3. 收緊你的上臂 5 秒，並且留意目前的張力。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的雙臂 10 至 15 秒，並且把注意力集中於正在放鬆的感覺。把雙臂自然垂下並放回身體兩側。
4. 盡量屈曲並收緊腳趾，維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的腳趾，並且感受一下正在放鬆的感覺。維持放鬆的狀態 10 至 15 秒。
5. 把腳趾指向前方，並收緊腳部和小腿。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的腳部和小腿 10 至 15 秒。
6. 伸直並抬高雙腿至離地 6 吋左右，並且收緊大腿前方肌肉。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的大腿。把注意力集中於腳部、小腿和大腿約 30 秒。
7. 盡量收緊腹部的肌肉 5 秒，並把注意力集中於張力上。然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆你的腹部。專注於正在放鬆的感覺，直至腹部完全放鬆為止。
8. 將雙手的手掌合起來，並且用力互推，以收緊胸部和肩膊的肌肉。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以放鬆，並把注意力集中於正在放鬆的感覺，直至肌肉完全放鬆為止。把注意力也同時集中於剛才已經放鬆的肌肉上。
9. 盡量將背部緊壓在地上，以收緊背部的肌肉。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以放鬆背部和肩膊的肌肉，並把注意力集中於正在放鬆的部位。
10. 保持軀幹、雙臂和雙腿的放鬆狀態。把頭部前移，直至下頷貼近胸前為止，以收緊頸部的肌肉。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以放鬆頸部的肌肉。當把注意力集中於正在放鬆的頸部肌肉時，應把頭部回復至正常的體位。
11. 緊咬牙齒並感受兩顎肌肉的張力。維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以把兩唇稍為分開，以完全放鬆口部和面部的肌肉。把注意力集中於正在放鬆的肌肉 10 至 15 秒。
12. 盡力皺起前額及頭皮，維持 5 秒，然後放鬆至一半的程度，再維持 5 秒。接著便可以完全放鬆前額及頭皮，把注意力集中於正在放鬆的感覺上，並且和之前緊張的狀態作出比較。集中注意力於全身正在放鬆的肌肉 1 分鐘左右。
13. 以「提示」作為控制手段的放鬆是漸進放鬆法的最終目標。呼吸可作為有效放鬆的推動力和提示。先作一連串短淺的吸氣，約每秒一次，直至胸部被完全充滿為止。維持 5 秒，然後用 10 秒鐘左右的時間慢慢把氣呼出，並且同時思想著「放鬆」或「平靜」的字眼。重覆這個程序最少 5 次，並且要嘗試每次都加深所感受到的放鬆狀況。

參考資料

1. Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pp. 267-268). Champaign, IL: Human Kinetics.