



善用压力的优势

改变你的心态并不意味着对世界采取一种波莉安娜式（指潜意识里偏向于积极乐观的现象）的观点。这里的关键不在于去否认压力，而在于承认和认可它——然后找到积极的一面，因为在压力不涉及潜在生命威胁的情况下，“战或逃”反应并不是面对压力唯一的应对方式。

在心理抗压能力更强的人群中，压力反应通常会与挑战性反应所调和，这就解释了为什么一些人在压力情况下，如跳伞等，会有所谓的兴奋和愉悦体验。像典型的压力反应一样，挑战反应也会影响心血管系统，但与压力反应下产生的血管收缩即控制伤口发炎的现象有所不同，它允许最大限度的血液流动，就像锻炼一样。另外，激素的平衡也不同，会产生更多的 DHEA。

压力反应的另一种呈现形式被称为“关爱和交往”。它解释了为什么在 2001 年 9 月 11 日恐怖袭击、2013 年波士顿马拉松爆炸案或 2016 年奥兰多 Pulse 夜店大屠杀之后，人们会更加去主动联系社区中的朋友和亲戚——来确保自己所爱的人没事，也会主动去安慰受困扰或丧失亲人的人，并加强自身社交网络。以这种方式联系实际上有助于减轻压力，与之相反，起反作用的是去看一遍又一遍的电视报道。这是因为关爱和交往还涉及到激素的不同平衡——特别是催产素的水平增加，它增强了母亲和孩子之间或性伴侣之间的联系。它使大脑的奖励中心对社交联系更加敏感，是增强心理韧性的重要组成部分。

改变“战或逃”的压力反应，可能只是一种心态的改变。研究表明，当参与者被告知“你是那种在压力下表现会提高的人”时，他们的表现确实会提高，提高了三分之一。你如何改变你的心态呢？凯利·麦克高尼格尔（Kelly McGonigal）在 2015 年的一本书《压力的好处》中提出了多种想法。以下是一些建议：

- 当你注意到心跳加快时——例如，在你做演讲或进行有挑战性的对话之前——意识到你的身体在试图给你更多的能量，看看你是否能利用它。
- 如果你感到紧张，可以暂停一刻，问自己感到紧张的原因，并问问自己是否因为你正在做一些对你很重要的事，通过这样的自我问答，帮助自身强化了自我价值观，并且会给你的生命赋予了很多的意义。
- 不要去否认压力，而是将你的精力转移到专注于手头的任务上来。
- 如果你感到工作过多或生活压力过大，可以尝试着为别人做一些小善举，并注意在其中你所会获得的心理奖励。
- 培养你的社交网络。关心他人会增强自我内心韧性。
- 尽最大可能去专注于你所做事情及背后更大的目的和意义。例如，当你在送女儿上学路上遭遇塞车的情况，要记住的是背后更大的意义是因为你爱她并希望她接受良好的教育。

- 无论你在做什么，都不要假装压力不存在。否认压力的人往往会使人感到自我孤立并强化内心的恐惧。相反，问问自己为什么你会经历这种压力，并寻找其中的任何积极方面。你是否从中学到了什么？你是否变得更加坚强？你是否与人们建立更基本的联系？你是否感觉更加活力四射？

若有兴趣了解更多关于压力危害及缓解和管理方法，请购买《哈佛医学院压力管理专题健康报告》。

© 2000-2018 Harvard University.

Source: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/harnessing-the-upsides-of-stress>