

## 压力的特征—罗加怡老师

压力好比交通指示灯，有不同的阶段提示，但压力多了一个无显示灯的阶段。因此，压力可分为四个阶段，而每个阶段都对生活有不同的影响：

### 第一个阶段：无显示灯

这个阶段是没有足够的压力推动一个人去负责任，甚至是前进。可能工作适应了，就没有压力继续前进；又或是人在丰足的环境中生活，不用为生活所需担忧，也就没有什么压力。

在无显示灯的情况下，人的身体或许没有特别的感受，但会显得没目标、没活力、消沉、对生活缺乏展望、工作的效率低、逃避责任、人际关系也不是很活跃。

### 第二个阶段：绿灯

这个阶段的压力是属于正面而积极的。在身体方面，也没有出现特殊的特征。人面对积极而正面的压力时，会显得勇于承担责任、高效率、充满活力、热情、有可靠的人际关系、目标得到实现，并且拥有积极的人生观。

积极正面的压力，让人的工作有进步，个人品格也会提升，给人有冲劲、可亲的感觉。

### 第三个阶段：黄灯

这个阶段的压力是属于警告性的提示。这时就要减低速度，准备迎接即将到来的改变。这时候，压力像警告的信号，因为身体已产生了各种不好且明显的症状，包括：紧张性头痛、肌肉疼痛、高血压、溃疡、过度警觉、失眠或是渴睡、抵抗力弱，甚至有人会有荷尔蒙失调等情况。注意力也变得不够集中、容易恼怒，还会深深叹气。做决定的时候，也会优柔寡断，迟迟做不出决定。

这个阶段出现的特征，大部份都是身体上的症状。我们要留意身体的情况，免得因为长期处于过大的压力而进入第四个阶段。

### 第四个阶段：红灯

来到这个阶段，压力已经是很严重了，这时会出现心力交瘁的感受。这绝对不是神对我们的心意；事实上，这可能意味着人没有用神的方式，来应对生活中的压力。这与第二个阶段积极而正面的压力完全相反。这个阶段的压力会把人压得透不过气，让人感到再不能背负更重的责任。这个时候，人的工作效率很低、很沮丧、容易疲劳、不能集中注意力、容易发怒、给人漫无目标或没有远见的感觉。作决定的时候，同样是优柔寡断，拿不定主意；更严重的，是从人际交往中退出，逃避与人来往。

我们需要用心留意压力的四个不同阶段，因为如果能够醒觉自己处于哪个阶段，就不会发展到最差的一步，心力交瘁了。身体的警报信号就像汽车发出警号一样，当汽车开始发出声音，引擎盖下冒出烟来，我们就要尽快把车送到维修的地方作检查和维修，免得车子出了故障和

问题却继续行驶，最终发生车祸。人的身体状况也一样，一些症状的出现并非偶然，我们需要醒觉，不要再继续冲下去，免得身体最后因过多压力而被压垮。不幸的是，许多人会关注车子出毛病，却没有关心自己的身体。

我们对自己的情感和身体的引擎所发出的信号，要有敏感的心。求神帮助我们，懂得关心自己，爱惜自己。当压力来到的时候，更要学习把重担交给神，并让神的平安进入我们的心灵。神必让他自己的话成为我们面对压力时的鼓励和力量。

圣经说：“心中安静，是肉体的生命”（箴 14：30）。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。