

# 您有微壓力嗎？ 小心微壓力效應搞砸您的生活

整理／洪詩茵 圖文摘自／皇冠出版《微壓力》



**什**麼是微壓力？引用《微壓力》書中的說法：「一種微小的瞬間壓力，由我們個人生活和職業生活中的一些人所引發；」這些壓力如此司空見慣，我們幾乎察覺不到，但是累積而成的損害卻很傷人。

簡單來說，微壓力源自我們的生活，隱藏在我們的工作與生活中，在我們與主管、同事、家人、朋友的互動中。面對普通壓力，大腦會引發壓力反應幫助我們適應，但微壓力則不然，這種壓力非常隱性，但在日積月累下，對健康的危害卻不小，甚至會引發人際與工作危機。

書中對微壓力的主要洞見：

**一、我們無法逃避微壓力**，因為無意間造成微壓力

的人，是我們個人生活和職業生活中密不可分的一部分。

**二、微壓力來得很快，而且是在微小的瞬間**；它不會引發典型「戰或逃」的警覺系統，這種警覺系統幫助我們在更明顯的其他壓力形式下存活。我們的身體受到微壓力累積起來的影響，但我們卻不知道壓力的起因。

**三、微壓力可能會引發連鎖反應**，造成第一波、第二波乃至第三波的後果，可以持續數小時乃至數天，雖然你可能不會看出這些作用和最初的微壓力有所關聯。

**四、你可以減輕微壓力的影響**。你無法徹底消除微

壓力（除非你想搬到一座荒島上或是成為一名隱士！），但是你可以學習一些策略來減少微壓力的數量、減輕其程度和負面影響，並且使你在個人生活與職業生活中的人際連結成為你身心健康不可或缺的一部分。

有哪裡不太對勁。是胸痛嗎？他也說不清楚。那種感覺稍縱即逝，如同布萊恩後來對我們說的，「可是我確信是我的心臟出了問題」。他在慌亂中去掛了急診。布萊恩在一家舉世知名的投資銀行擔任常務董事，一向以注重保持健康自豪。他是個全心投入的自行車隊好手，在任何一天都能告訴你他的平均心率、速度、阻力和功率輸出的閾值強度。布萊恩的職場導師最近才因心臟病去世，他非常清楚自己胸口的異樣感覺對一個健康的三十八歲男子來說並不正常。當一系列的檢查都沒有發現什麼異常，布萊恩假定他胸口的那股壓迫感就只是他的想像。他告訴我們：「老實說，我當時有點害怕。」

布萊恩不記得他最後一次在夜裡好好睡上一覺是什麼時候了。「我就是無法在夜裡靜下心來，」他告訴我們。「可是並沒有什麼大事，就只是一堆小事。」他列舉了當天縈繞在他腦中的事。他認為他是在和我們分享他的待辦事項清單，而我們聽到的卻是一張微壓力清單：

- 他醒來時想著有兩位同事尚未完成分析報告，那是他兩天後向其他常務董事作簡報時要用的。他開始擔心自己為了彌補同事的不足而得要做的工作。
- 由於他的公司橫跨了世界各個時區，他每天早晨一醒來，就幾乎都會收到大量在夜裡寄出的電子郵件，帶來令人煩惱的消息，關於金融市場或是在公司內部其他地方發生的事。
- 他的上司一向喜歡在深夜寄發緊迫盯人的電子郵件，更改他之前交代布萊恩完成的工作。重要客

戶也經常在深夜寄發類似的電子郵件。他的上司和客戶很少承認這些要求更改了自己原先的要求。可是這些更改不僅對布萊恩造成影響，也影響了他要與之協調以完成工作的所有人。

微壓力不僅是指待辦事項清單過長，也是不容易解決的情感包袱。微壓力的來源很少是典型的麻煩人物，像是難搞的客戶或是可惡的上司。相反地，它來自與我們最親近的人：我們的朋友、家人和同事。在我們首次交談時，布萊恩甚至沒想到要提起他個人日常生活中許多的其他微壓力，例如他對他八十五歲的父親的掛念。他父親說自己「正在實驗」所服用的藥物劑量，想看看自己感覺如何。結果是他父親有時候會根本忘了吃藥，導致他白天經常都在睡覺。由於白天睡得太多，他父親夜裡無法入睡，摸黑在家裡走來走去時更常跌倒。因此，布萊恩和妻子輪流去他爸媽家探望他們。

如同布萊恩的情況所顯示的，情感包袱是我們因為自覺辜負了所愛之人而感到的內疚，或是對其健康的擔憂。人際關係中的情感，不管是正面或負面，都會增強壓力源所造成的影響。微壓力也許很小，但是卻很複雜。我們已經接受了一般壓力乃是生活的一部分，下表則詳細說明了微壓力和一般壓力的差別。

## 壓力和微壓力有何不同

壓力	應付一位善變的主管，他每天的情緒會影響全辦公室的人。
微壓力	本意良好的主管又一次更改你的工作重點。
次級微壓力	當你召集團隊進行重組，因為你們原本拚命想完成的工作已經不再是優先事項，而你必須要再次重新調整。
壓力	被診斷出癌症第二期。
微壓力	當你明白你無法和朋友進行每週例行的網球比賽，沮喪地感覺到自己的體能正在逐漸下滑。

次級微壓力	當你把这个壞消息告訴朋友，說你這一次又無法參加。你看得出来他們對你有怨言。你擔心他們會把你踢出網球小組，讓你不僅失去鍛鍊身體的機會，也失去和這群朋友的定期往來。
壓力	明白你年邁的父母已經無法獨立生活，而你必須重新安排自己的生活來協助他們。
微壓力	當你試圖安排家人通話，以討論該如何照顧年邁的雙親，而你的兄弟姐妹住在不同的時區。
次級微壓力	當你向配偶說起最近和手足所作的交談帶有被動的攻擊性，因為你們對於父母親需要什麼有不同的看法，而你的配偶指出你的兄弟姐妹對你不够感激，使你更加惱怒。與手足的爭吵使你情緒激動，耗去了你原本計畫要和小孩共度的週日時光。
壓力	你的小孩有嚴重的飲食失調問題。
微壓力	你在開會時看了一下手機，看見你正處於青春期的小孩傳來一則隱隱令人擔憂的簡訊：「就只有我沒被邀請去參加理察的派對。」
次級微壓力	當你不再專心工作，而把下午剩下的時間用來偷偷監控你小孩的社群媒體，試圖找到線索來了解發生了什麼事。
壓力	收到主管的最後通牒，說你的部門如果無法達成高難度的銷售目標，你就會被解雇。
微壓力	當主管宣布公司正在更新和長期客戶的標準合約，要求加快付款速度，而你得負責把這個壞消息告訴客戶，雖然明知道要他們遵守這些新條款會很困難。
次級微壓力	當你再三斟酌該如何傳達這個消息，而不至於損害你努力建立起的顧客關係。這份焦慮使你無法打電話給客戶，因為你擔心自己會做錯。
壓力	要在所屬部門進行多次裁員時保住工作。
微壓力	當你明白在一項共同作業中，有兩名組員沒能完成他們應做的部分，而你將得要額外花時間來完成。
次級微壓力	當你明白你得先擱置令你興奮的成長計畫，而專心收拾你同事留下的殘局。你也擔心在趕上截止日期之後，可能要和同事進行一番不愉快的談話，討論他們的缺失。

壓力	處理離婚爭議，這不僅會拆散你的家庭，也會耗盡你的積蓄。
微壓力	當你打電話給配偶，說你無法及時回家參加女兒的壘球比賽，雖然你原本答應要去。
次級微壓力	當你不得不請配偶把这个壞消息轉告女兒，使得配偶和女兒在這週剩餘的時間裡都在暗中對你發洩不滿的情緒。

## 十四種常見的微壓力 按照類別區分

耗竭你個人能力的微壓力	耗盡你情緒儲備的微壓力	挑戰你身分與價值觀的微壓力
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇角色和優先順序不一致</li> <li>◇同事的工作表現略有不足</li> <li>◇難以預測的權威人物</li> <li>◇溝通方式欠缺效率</li> <li>◇責任激增</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇擔任管理職和維護屬下</li> <li>◇衝突性的對話</li> <li>◇缺乏信賴</li> <li>◇二手壓力</li> <li>◇政治操弄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇和你個人的價值觀有所衝突</li> <li>◇損及你自信的人際互動</li> <li>◇和家人或朋友的負面互動</li> <li>◇你的人際網路被打亂</li> </ul>

當你掃視這張清單，想來你立刻就能至少勾選出幾項你正在承受的微壓力。按照我們的估算，布萊恩幾乎承受著這全部十四種微壓力，而且還僅只是在某一天裡。

在各欄中的每一種微壓力也許看起來都是可以控制的，畢竟那都只是些瞬間。可是我們往往沒能看出微壓力會引發第一波、第二波乃至於第三波的後果，這些後果可能會持續數小時或數天，干擾你的生活，卻並未讓你聯想到原初的壓力。微壓力能導致無數的問題，包括：

- **耗盡你的時間。**如果你必須花費太多時間來處理並解決一件事，你就會用掉需要用來履行其他工作義務的時間。這種時間的損失會給你造成壓力，因為你擔心自己對其他人所作的承諾，擔心要如何找出時間來完成工作，擔心同事會有什麼反應——如果你敷衍了事或是沒能如期完成工作。

- **使你偏離自己的目標。**被拉往不同的方向使你處於被動狀態，使你無法把努力投注在你個人在乎的事情上。結果你總是忙忙碌碌，卻無法去做那些對你事業的長期成功以及人生意義而言至關重要的事。
- **讓你犧牲你個人所作的承諾。**分秒必爭地完成工作可能導致你逃避或減少你對家人、朋友以及你所屬之其他團體所作的個人承諾。誰不曾煩惱必須向家人傳達壞消息，說你無法遵守你所作的承諾？而且這不僅是由於錯過孩子的足球比賽或學校戲劇演出而心存內疚，也會造成你逐漸把近親之外的活動和人際關係從優先事項中移除。為了應付無窮無盡的微壓力而限縮你的生活，這可能會嚴重損害你的身心健康。
- **把至親好友拖進你的工作壓力中。**當你由於工作上的微壓力而被迫取消你所作的個人承諾，你就替你在工作之外的人際關係添加了微壓力。或是你把你承受的微壓力告訴親人，用你的說法轉述你所受到的不公平待遇。配偶和朋友支持你，往往會發揮同理心，和你同感憤怒。他們的反饋在當下讓你覺得很痛快，但事實上，這可能會再度引發你的情緒，擴大了微壓力最初的影響。你說得沒錯，他們是在占我便宜！你在微壓力中陷得更深，而現在你的至親好友在情緒上也被拖下水。
- **破壞你人脈中的人際關係。**在承受微壓力時，許多人都會私下找人幫忙。也許你會請求一名組員熬夜加班，替你即將要作的簡報進行一項分析或草擬一段幻燈片的內容，或是拜託同事請某個供應商幫忙。可是一個客戶或主管突然改變了期望，從而改變了你需要完成的工作，使得你的請託以及對別人所造成的壓力變得毫無意義。「假如我知道你並不需要在週一早上拿到這些資料，我就不會在週末加班了。」

而且你需要應付的微壓力當然從來不會只有一、

兩個。就像布萊恩，你可能在一天之內就得面對幾十個微壓力。而這些微壓力會累積，週復一週，月復一月。於是你筋疲力盡，疲累不堪，但你卻很難指出是為什麼。這是有原因的。 📌

## Profile

### 《微壓力》

小情緒如何累積成大問題？如果壓力無法迴避，那就讓自己更有力。本書融合數百份訪談、最新的研究成果，以嶄新的視角徹底解析 14 種常見的「微壓力」，並提供理想的解決之道。透過本書提



供的方法，將能夠培養出強大的心理韌性，擺脫壓力與壓抑的惡性循環，重新優化生活，找回情緒的主導權！

#### 作者：

#### 羅伯·克羅斯 Rob Cross

美國巴布森學院 (Babson College) 全球領導力講座教授、《突破協作過度》(Beyond Collaboration Overload) 一書的作者。Connected Commons 的共同創始人兼研究主任，這是一個由 150 多個領先組織組成的聯盟，旨在加速對人際網絡的研究與實踐。羅伯畢業於維吉尼亞大學的「麥金塔爾商學院」，並於該校任教，而後在「達頓商學院」取得 MBA 學位，最後在波士頓大學完成博士學業。

#### 凱倫·狄倫 Karen Dillon

畢業於康乃爾大學、西北大學新聞研究所，曾任《哈佛商業評論》總編輯，是《哈佛商業評論辦公室政治指南》的作者。

身為《哈佛商業評論》的特約編輯和「班揚全球家族企業顧問公司」的編務總監，她被跨國社會企業培育機構「阿育王」(Ashoka) 評選為「全球最具影響力及啟發性」的女性。