

壓力的行業工作的人，出現成癮行為的風險越來越高，年青的專業人士喝酒喝得越來越凶亦令醫生與政府官員擔心。

## 為甚麼壓力是個這麼重大的問題？

在這一切與壓力有關的故事、聲稱，和具爭議的“事實”背後，最重要的訊息是甚麼？就是無論具體詳情如何，壓力似乎妨礙我們將最好的一面表現出來。這是一個不爭的事實。或許輕微壓力的確可以提升我們的工作表現，但巨大壓力卻會令我們的工作表現，無論在效率和果效上，不及那些沒有壓力的人。簡單來說，這種長期強烈的壓力會窒礙我們發揮潛能。正如我們會為兒童和青少年的學業成績擔心，到了今天，決定一個人能否在事業上冒出頭來的不再是他的能力，而是他處理壓力的能耐。意思是在某些工作場所或學校，能進入這些地方的人理論上已是能力和智力過人，但誰能夠長遠享有最大成就，可從他們在壓力處境下如何反應，和化解壓力的能力上預測出來。

不論我們喜歡與否，壓力是個現實，亦對我們大多數人來說，是需要學習面對的東西。那麼，我們可以做些甚麼？面對一個在壓力下掙扎的人，很多時候我們的回應是關乎如何幫助他們離開那個壓力處境，他們可以如何消除或減輕壓力源。但對我們許多人來說，我們生活方式及／或工作產生的壓力源，是不由我們選擇的。勸一個背負沉重壓力的家長不要再花那麼多時間在孩子身上，是沒有用的！對其他人來說，或許他們可以不再做那些令他們有壓力的事情，但這意味他們要放棄一些他們真正心愛的東西—一些令他們實現自我的東西。假如有人一直夢想當律師，而我們對他們說這份

工作的壓力會壓垮他們，他們需要放棄這份工作時，我們實質上是拿走了他們生命的一部份。我們要合情合理。壓力管理或許意味我們要改變我們的生活。但是我們也要尋找其他處理壓力的方法，一些不是一味要我們做少些事的方法。歸根結底，壓力管理不在於做少一些事，而在於學習如何更有效地處理壓力，這些壓力正是我們生而為人、背負各種各樣的責任，和做我們喜愛做的事時必會遇到的。因此，如果我們要繼續壓迫自己，繼續盡情享受生活，我們便要認識壓力，和要擅於處理壓力。簡而言之，這就是本書的主旨。