

花蓮縣政府員工協助方案關懷報

害怕與勇氣的心理背後

在日常生活中，恐懼情緒其實是深藏在我們所做的大大小的決定背後的基本心理驅力。比如，因為害怕失敗，而不去追求夢想。因為害怕被拒絕，而和相愛的人擦肩而過。因為害怕真正的自己不被他人接受，而把自己偽裝成另外一個樣子和他人相處。因為害怕未來的未知，而遲遲不做出任何行動，在現狀中苦苦掙扎忍受……。

英國最頂尖的神經外科醫生之一的Marsh醫師解釋恐懼是預期潛在傷害的心態，且為先天本能加上後天習得的混合反應，恐懼訊息傳遞至大腦後，杏仁核會下指令讓人有行為反應，即為戰或逃反應，後來又有學者提出當下可能有的第三種反應是僵住(freeze)。

人能夠辨認威脅，並做出迅速反應是能讓人類生存至今的原因，這些反應便隱含部分勇氣，可能也伴隨焦慮，因為焦慮要避免我們受到傷害就讓人有勇氣做出對應的行為。學者McKinlay和Norton的研究指出具有較多勇氣使人能夠克服恐懼，主動面對挑戰；反之，勇氣較少的人更容易在恐懼情境下表現出迴避行為。上述可以歸納為害怕與勇氣同時並存，或者勇氣是在恐懼中起身前行，所以勇氣是性格和情境結合而產生。



放鬆技巧有助於緩解焦慮，這邊列舉幾個技巧：

1.漸進式肌肉放鬆，逐一收縮及放鬆身體某一組的肌肉，例如肩頸，讓身體感受緊張和放鬆的對比，可以將肩頸肌肉用力聳起收緊至少10秒，然後放鬆30秒。（小提醒：繃緊時勿過度用力。）

2.腹式呼吸，由鼻子吸氣再由嘴巴吐氣，吸氣時可以一邊數秒數，胸腔流入空氣，腹部會有些微隆起，然後停留一秒再吐氣，吐氣時速度越慢越好，越慢越能產生安全、平靜且放鬆的感覺，也會感覺隆起的腹部恢復原狀。



3.正念練習，刻意感覺當下的感受，關注此刻的經驗，用不評判的態度觀察他對我們的身心產生什麼影響，但不做任何預期。面臨恐懼時，承認與接受恐懼的存在，不急著要消除這個感覺，反而嘗試去經驗與體驗當下。

在降低焦慮後，會比較有餘裕思考如何應付恐懼的情境。阿德勒提出勇氣是認為自己有能力、有價值。當面臨一個困難的情境，可以先設想最糟的情況為何？可能會持續多久？然後去尋找在這過程中你看到什麼好的部分，再去思考這些過程中自己可以做到哪些事情。在真正行動的部分，可以使用「漸進式挑戰」，從較少恐懼的任務開始，再逐步增加層級挑戰，從比較容易達到的目標著手，能讓自己看到自身的能力與價值，增加自我效能感，累積這些經驗便能逐漸提升勇氣，也就能挑戰越來越困難的目標，回顧時就會發現自己有所進步，更能鞏固自我價值保有勇氣，而且設定目標後堅持不懈地完成，也是勇氣的一部分。



阿德勒認為過程中並非一帆風順，但可以從容地面對是具有強韌的意志力。再者你可以尋求家人朋友的陪伴與鼓勵，當你獲得心理支持，能夠增強個人的勇氣和自信。除此之外，你還可以嘗試一些新鮮有趣活動，內容可能會引發一定程度的恐懼，例如戶外探險、學習新技能等，不斷練習面對恐懼，讓自己培養勇氣。最後要提醒的是，有充足的勇氣可以無所畏懼，你可以保持樂觀和希望，即使面臨挫折，也相信自己有能力克服困難，但是不要讓自己變得魯莽，勇氣是坦然並努力面對，並非像無頭蒼蠅般毫無準備就橫衝直撞。



害怕或恐懼是天生的反應，但也可以經由後天的學習與練習有所改變。勇氣使我們變得更強大，能夠承擔風險、追求理想。擁抱了勇氣，我們能戰勝恐懼，在生活中取得成就。勇氣讓我們成為更好的自己。

員工協助方案 EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |
預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985
預約信箱：world.wide.union3@gmail.com