

第十一講 壓力管理和精神健康

簡介

這是一個關於應對壓力問題的話題。來自身心健康社的同伴支持服務工作者 Peter 介紹了他們的同伴支持服務，并強調了優勢模式這一工作理念。這個理念主張，每個人都有他的潛力和優勢，而 Peter 所從事的同伴支持服務工作就是幫助精神疾病經歷者發現和發揮他們的潛力和優勢。在隨後的時間裏，Peter 同 Ivan 和 David 一起結合他們自己的移民和留學經歷暢談了壓力對精神健康的影響，壓力產生的原因以及如何應對壓力。由于他們有著非常相似的經歷，所以會談輕鬆活潑，內容淺顯易懂，而且，由于 Peter 和 Ivan 都具有心理學的專業背景，談話之中不乏心理學層面的精彩分析，令人信服，印象深刻，相信您會有所收益。

Ivan:

“開心行動”，“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。聽眾朋友，大家晚上好，在這裏 Ivan 還有 David 呢，向聽眾朋友們說一聲“晚上好”。那麼，今天我們很慶幸呢，聘請到另外一位，我們的好朋友，對不對？（David：我們的嘉賓，客人，也是好朋友）。Peter，能不能先讓您自己介紹一下？

Peter:

好，大家晚上好，我是 Peter。我現在 Mind & Body 工作。我是一名 Peer Support Worker，就是同伴支持工作者。我加入 Mind & Body 是在今年的二月初。我個人認為，Mind & Body 是一個很好的、提供精神健康服務的組織，它是一個 NGO，一個非盈利性機構。當時我看到這個招聘廣告上的信息，就是它希望找到工作人員，這些工作人員自己呢，要有過精神健康方面的經歷。因為，他們認為，我們的老闆，雇主，Jim 先生他認為，有過這樣經歷的人可以更好地幫助其他患有

精神疾病的人。我本身就是一個學心理學的學生，所以，對於我來說這是一個很好的機會。我在留學經歷的過程中經歷過很多壓力，我可以用我處理這些壓力的經驗去幫助其他的患精神疾病的朋友，特別是我們說國語，說普通話的朋友。

David:

順便說一句，就是在上周四的時候，Peter 還發表了一篇文章，叫《伴你走向康復之路》，發表在上周四的《紐西蘭中文先驅報》。另外，《紐西蘭信報》和《紐西蘭鏡報》都有同樣的文章。在這篇文章裏面，Peter 主要介紹了 Mind & Body 的服務情況，大家如果感興趣的話，可以看一看。

Peter:

對，我今天剛剛看到這個文章。我主要介紹了我們公司提供服務的一些情況，還有，大家如果有興趣的話，怎麼樣給我們打電話，怎麼樣可以獲得這些服務。如果大家有興趣的話，可以給我們打電話。我們的電話是：630 5909。我們的工作人員會在 24 小時之內跟你們聯繫。

Ivan:

那樣，Peter，據我所知，這個 Mind & Body 創辦接近 8 年了吧？（Peter：8 年）。那麼，剛才您提到其中一件事情非常重要，就是，您對這份工作的想法。每個人都會面對一定的精神壓力的問題，所以，您的工作就是透過自己的經驗去克服碰到的壓力，從中增強自己的精神健康意識。所以，當您在和其他精神疾病經歷者合作時，就可以運用您所學到的技巧，更恰當地幫助這些人。

Peter:

去幫助他們更好地恢復，幫助他們更好地融入，或者說是重新融入社會。您看我們公司的哲學，或者說我們公司的這個主導思想就是儘量地發現患者身上的潛

力，我們叫做 Strength Model，我們公司的這個哲學思想就是 Charles 的 Strength Model。我們認為呢，每個人，不管是精神健康正常的人，還是有精神健康疾病的人，他們實際上很多都有這樣那樣的潛力，他們的長處。

比方說，像我所認識的一位顧客，他的雅思考到了 6.5 分，這是我前不久剛剛認識的一位中國顧客。這是一個女孩子，她大概只有 25 歲左右這樣子。她已經順利地找到了一份工作，一個 Kiwi 公司的工作。其實她在留學當中，應該是非常非常優秀的，但是，她自己對自己却不滿意。結果，時間長了以後，她沒有同家人交流，同朋友交流，就變得比較抑鬱了。我覺得，這是一個很典型的例子，你看她，當我們幾個人談話的時候，她能夠把我們說的東西都記錄下來，這確實是一種非常非常不錯的能力。您看我們在語言學校讀書的時候，還有在大學裏讀書的時候，不是每個人都能把老師講課的內容記錄下來的。這實際上需要很强的能力。這個女孩子非常不錯，在家裏，她會做飯，會照顧她親戚的小孩兒。

David:

剛才 Peter 說到，就是 Strength Model，就是通常講的優化模式，或者叫優勢模式。就是說，每個人呢，都有他的優勢和潛力。但有些人意識不到這種優勢。那麼，在這種情況下，就需要其他人的幫助，幫助他認識到這一點。那麼，我的理解就是，Mind & Body 的這種哲學或者這種理念，就是要幫助有精神疾病經歷的人來發現自己這樣的優點。

Ivan:

對，因為我們每個人都有不同的長處。我還想從另外一個方面談一談。我們華人通常比較謙虛，就是自己做得已經很好的時候，也不一定滿意。那麼，通過這個 Model 呢，中文怎麼說？(David: 模式)，通過這個優化模式呢，當事者就會

更肯定知道自己的長處在哪裏。Peter 剛才給了我們一個很好的例子，就是這個當事人本身在學習呀，甚至在其他方面的能力都很強。但有時候，因為社會的不瞭解，總把精神疾病和個人的 IQ 聯繫在一起，其實，這是兩碼事。因為精神健康基本上跟智商沒有任何關係。

Peter:

其實，還有一種說法，就是一些患精神疾病的人，他們在很多方面往往更具有天賦。你看，那些很多偉大的藝術家，像梵高這些人。梵高，據我所知，他患有強迫病。他可以想到平凡人想不到的東西，看到平凡人看不到的東西。由于他能够想到平凡人想不到的東西，看到平凡人看不到的東西，所以說，讓他擔心的東西，讓他痛苦的東西，也就更多。

還有一個情況，就是我們提到過的同性戀。同性戀，其實他們也是一群人，我看到過李銀河在國內寫的一本書，他說同性戀者是離上帝最近的一群人。因為，他們也可以感受到普通人所感受不到的東西，他們可以同時感受到男性和女性，所以，他們更加敏感，而更加感受到更多的痛苦。實際上從另外的一個角度來說，我剛才說的，我們可以這樣認為，就是說患有精神疾病的人，他們實際上，優點非常尖銳、突出。他們不像是普通人那樣埋沒在一個大的範圍之內，他們有稜有角，他們稜角可以說是非常漂亮，但有時候，對他們也自己造成傷害。

David:

再一個就是從另一個角度說，比方說，一個智力非常低下的群體，它患上這種疾病的可能性也許還會相對小一些 (Peter: 有可能)。因為，他們接受外界的東西，反應可能慢一點 (Peter: 接受的刺激少一些)。

Ivan:

而且，Peter 也提起一個特別有興趣的一點，就是關於同性戀的問題，因為我相信，如果聽眾不曉得的話，有些人會覺得同性戀跟精神疾病是有關的，實際上，同性戀同精神疾病是完全無關的。同性戀是關於性取向的，並不是精神疾病。當然，同所有人一樣，有些同性戀人士會患有精神疾病，但其主要原因是社會造成問題，是因為社會對同性戀者的歧視態度，而造成當事人對自己本身身份的懷疑和壓力，所以，這也是我們“開心行動”一再強調的，就是外在因素的影響是影響人們精神健康的壓力。那麼今天我們呢，在開始了這個非常有趣的討論之後，我們必須向聽眾朋友們說說今天的話題是什麼，David ？

David:

我想繼續探討一下壓力問題吧。

Ivan:

所以，我們今天討論的主要是壓力問題。我們三位都是從其他國家來到紐西蘭的，同絕大多數聽眾朋友們一樣，都面對著不同的壓力。所以，今天呢，我們希望跟聽眾朋友一同分享我們的經歷，同時討論怎麼排解壓力。

David:

這是個問題，因為可以說壓力問題吧，所有移民共同面臨的問題。我這裏說的移民是從廣義上講的，包括留學來這裏的，實際上是到達一個新的自然環境、社會環境居住的這樣一個群體。可以說，每個人都面臨著基本相似的壓力，當然有的人，抵抗壓力的這種能力可能很強，而有些人就可能弱一些。(Ivan：對)。

Peter:

比方說，一個來自中國大陸的留學生，會有許多方面的壓力，比如說，經濟方面的壓力，因為大部分留學生的家庭並不是很富裕的，然後，學習上的壓力，過來

之後呢，對新的環境的適應，新的環境，包括文化上的、語言上的等等。這些壓力統統加起來，對人產生了很負面的影響，我有一些同學，據我所知，他們都面臨著很大的壓力。

我認識一個同學，她是 AUT 的一個女生，我不想提她名字，她的壓力非常非常大，達到什麼程度呢？就是會出現幻覺、幻聽。您看看，這就是我們的留學生，面對壓力後所導致的結果。回憶我自己呢，我自己讀書的時候，我也面臨著很大的壓力，有時候，我晚上睡不好覺，特別是在考試之前。因為我又要學習，又要打工，實際上時間不是很够用。另外，可能我們中國學生，或者是整個東方的學生對自己學業上的要求都非常高，您看那個，我看到很有趣的現象，當我們上大課，老師在發成績的時候，那人家島人學生拿到了一個“C”，我這裏沒有別的意思呀（Ivan：您只是打個比喻）。他們拿到了“C”就非常高興了，非常滿意了，互相這個慶祝呀，祝賀呀，但是，我們華人學生好像只有拿到“A”，覺得才能够告訴大家，我拿“A”了，能够很高興。所以，您看我們華人學生，自己就讓自己處在一個很大的壓力之下。而我們的文化，您看像中國人、像印度人，我們又不喜歡參加體育活動。其實，體育活動，或者社交活動，是一個很好的排解壓力的方式。所以，我們在這個新的國度，一個是面對著不同的壓力，一個是沒有朋友，沒有 Social Network，叫作社交圈子吧。這是一個很負面的影響，您覺得呢？

David:

是這樣，剛才您談到留學生問題，實際上，從某種意義上講，我也應該算作是一個留學生。儘管我是拿到了居民身份，來到紐西蘭的。但我也經歷了學習上的困難，實際上和大多數留學生是沒有什麼區別的。（Peter：走的是同樣的道路）。

我想作為一個留學生，他面臨著很多壓力，我同意您剛才所說的，面臨著方方面

面的壓力，一個您說過，經濟方面的壓力，那麼，有些家庭可能比較寬裕，或者很寬裕，但對於絕大多數留學生來講，他在經濟方面的壓力還是很大的。(Peter：對，還是要精打細算的)。再一個就是人際關係方面，比方說，原來的時候，您本來是個學生，自己身邊有父母親朋，那麼，到這來，您自己完全從零開始，建立新的人際關係，這也是一個不小的挑戰。再一個通常我們講的，我很贊成您所說的，就是這個期望值。過高期望值來自于文化本身，就是自己本身對自己的期望就高，要求很高。(Peter：對，對)。再有就是想對家長有個交代，家長沒事就打個電話，“你得好好學習”。所以，這方面的壓力也是很大。再一個就是學習本身 (Peter：學習本身)。

學習本身，從我個人經歷來講，包括現在，儘管我學習已經結束一年了，但我現在還有這樣的想法，就是“我下決心不想再學習了” (Peter & Ivan：哈哈)。

Ivan：

我想起來了，David 的想法，其實，我一直在考慮我想不想要繼續學習。因為其實，學習的壓力真的是很大。這也是，我們為什麼今天討論這個課題的原因。因為很多時候，我們會做很多事情，就認為這是很多人都做了，為什麼我們不能做，對不對？所以說，打個比喻就是，課業上的壓力，還有這個就是到了一個新國家，David 有這個經驗，我本身也有這個經驗。我跟 David 在前幾天，好幾次在聊天的時候，還曾提起，就是當國際留學生的時候，您真的不能夠隨隨便便地就把您這個考卷子給挂了，因為一張考卷子就是兩千塊錢 (Peter：哈哈)，所以，就是因為這樣，你怎麼挂得起。這樣就會造成壓力，我想在這裏就有一個非常重要的信息，就是給聽眾朋友瞭解的是：我們給的只是一些例子，可是這些例子都是活生生的。我們做好多事情有時是爲了我們父母，有時是爲了我們自己。可是，

每件事情，我們做了，都可能造成一定的壓力。而怎麼樣去面對和克服這些壓力呢？這是非常重要的，對不對？（Peter：這是一個非常有技巧的事情）。所以，我們剛才提到壓力，也給了聽眾活生生的例子。那麼，想我們今天來到這裏 - 開始做節目的時候。David，我記得我們倆同樣都有一定的壓力，那麼，小的壓力，通常都是一件好事，因為，可以幫助您更積極地去做一件事情，可以，我們在這裏談的是可能直接影響到您的睡眠、飲食習慣或者是因此而造成了心理的陰影，就像剛才 David 說的那樣求學的事情，所以，我們會繼續跟聽眾朋友分享你們用什麼方法緩解壓力，當然，我也會同聽眾朋友們分享。Peter，您先開始好不好？

Peter：

好。我的主要經驗，參加體育活動是一個非常非常好的調節壓力的方式。從兩方面來說，第一個是我個人的經驗，當我比方說有很大壓力的時候，或者是很難受或很高興的時候，我出去長跑，大概半個小時吧，然後有時候去打球。長跑之後您會流汗，呼吸會加快，新陳代謝會加快。我個人體會，就是您經過長跑之後呢，流過汗之後呢，您的身體就好像從內到外被洗了一遍一樣，您會感覺到很清新，很輕鬆，會感覺到很有精神。體育鍛煉之後的這種感覺，不是您連續工作一天、兩天、三天后那種累法，鍛煉之後，您的肌肉可能覺得很累，但是您的精神會有一種很振奮的感覺，這是我個人的經驗。然後，我從書上得到，就是當人在做體育活動的時候，身體會分泌一種荷爾蒙，一種激素。這種激素可以緩解人的壓力。

這是一方面，另外一方面，如果有時候，我想用另外一種方法調節我的壓力的話，我會這樣，就是說自己思考自己的資源，比方說，我的資源，比方說，我有多少錢，我有多少時間可以做事，然後，我會想到，仔細考慮我自己面臨的困難，我就比較一下我的資源，我手頭上的資源，是否足以應付我所面對的困難，就是您

要非常非常理性地把您的資源和困難想清楚。這樣的話，您就不會覺得有很大的壓力。任何事情，您就會找到一個頭緒，從頭開始做起。我們當時在學校讀書的時候，我們學到過《健康心理學》。《健康心理學》講到人為什麼會有壓力。它說，壓力就是您自己對自己的要求和您發現，請注意我用的詞“發現”，和您發現您所擁有的資源這個中間的差別太大。為什麼，我要強調“您發現”呢？因為，實際上您有很多的資源，只不過您自己不清楚而已。所以說，在這個時候，您需要冷靜地把您自己擁有的資源弄清楚，然後您會發現，我有很多各種各樣的資源，我有很多時間呢，或者我有很多潛力還沒有發揮出來，可以去克服我所面臨的困難。這樣的話，壓力會小一些。這就是我的經驗。

David:

非常好的解釋呀，就是發現您自己的資源和您自己實際上所面臨的困難之間，它有一個距離。

Peter:

對，它總是要有一個距離的。問題是您怎麼想辦法縮短這個距離。

David:

有的時候，實際上您已經具備了克服這種困難的資源，但由於您沒有“發現”，或者您沒有很好地組織起來，您同樣會感到壓力。

Peter:

對，所以，您不知道，您感到有壓力（David：無從下手了）。哎，一團亂麻就是。

Ivan:

所以，就是說，我只是心裏急著想要達到一個目標，而忽略了必須退一步，看到我身邊擁有什麼樣的資源，可以使我達到這個目標。所以，我不需要過於擔心去

達到這個目標，我需要看一看，我身邊有哪些工具可以幫助我。

Peter:

對，是這樣。我們中國有句古話叫做“人無遠慮，必有近憂”。但是在這種情況下，您需要把眼光稍微拉近一點，看到您身邊，您現在確實擁有的東西。不要想得太遠。因為想得太遠，目標太高您就會覺得難受。就會想：“天哪，我達不到這個目標了”。

David:

這確實是一個應對壓力的一個技巧。說到這裏，我想到古希臘哲學家蘇格拉底講的一句話，叫做“要認識你自己”，那麼，中國古代的話，叫做“知己知彼”（Peter：百戰不殆），認識您自己，掂量您自己處于一個什麼樣的位置，什麼狀況，有哪些資源，這個確實是很重要的。那麼，剛才 Peter 講到的，怎樣應對壓力的問題，我自己的做法同他的做法很相似。

我一般不跑步，一般都是走。有時走半小時，有時走一小時，這個是基本堅持經常的。再一個就是在周天的時候，我喜歡爬山。我也感覺到，這個方法對緩解壓力有好處。剛才 Peter 講到了，體育運動後的那種輕鬆感覺，我也是深有同感的。而且，有一次，我在看電視的時候，看到電視裏在介紹中國大陸的一個登山運動員，採訪他。他說一句話，他說，當主持人問他，“您為什麼喜歡登山運動？”他回答說，一個是登山本身具有挑戰性，另外，他說，當我從這個高山上下來，從缺氧的地方到富氧的地方之後，渾身那種輕鬆、清新感覺是任何局外人所體會不到的，整個身體像透明的一樣，那一種代謝，高水平的代謝狀態。他說，別人是無法體會到的。我雖然沒有爬過專業運動員爬過的大山，但爬小山後的感覺同樣妙不可言。

Ivan:

在這方面，我相信，我要像兩位多多學習了。其實我本身是蠻喜歡運動的，可是因為我找藉口，例如天氣的問題等等，所以我排解壓力的主要方法就是看電視。

Peter:

您是一位畫家，您會畫畫。這個應該也可以排解您的壓力。

Ivan:

對，我曾經有一段時間，因為是在學習假期，我可以利用那段時間繪畫。可是我目前放鬆精神的方式呢，就是看笑話片（David：這也是一個辦法），也是一個辦法。因為，每個人的情況都不一樣，愛好、經歷都不一樣，不一定每個人都運動啊，爬山呢，不一定每個人都得跑步，繪畫本身也是一個值得推薦的方法。因為，眾所周知，多笑也是一種療法（Peter：宣泄）。還有，就是工作過後回家休息。回到家後呢，我家裏有兩隻小猫，那兩隻小猫也是弄得我心情蠻愉快的。這些都是我們日常生活會嘗試做的事情。可是，有意識地去做和無意識地去做（Peter：效果是不一樣的），效果會不一樣。

Peter:

還有很多人，他們排解壓力是吃東西，拼命地吃東西。然後畫畫，唱歌也可以排解壓力。反正是各種各樣的方法。我記得，最開始我們留學的時候，我們四個人，當時是三個男生，一個女生。當時都面臨著升大學的壓力，要考雅思，三個男生，每次吃完飯之後都要唱歌，每個人都自己唱歌，自己唱自己的。那位女士有一次說了一句話很搞笑，她說，住在這個屋子裏面的每一個男生都要唱歌，我們當時自己沒有意識到，其實唱歌就是在排解自己的壓力。現在我回想起來，才知道，噢，原來是這樣。

Ivan:

那蠻有趣的 (Peter: 哎, 蠻有趣)。

David:

實際上, 就是說人本身就有這種能力, 或者說有這種意識來調節壓力。(Peter: 對, 說的非常好)。

Ivan:

我剛才想到, Peter 剛才提到非常好的重點噢, 就是談到壓力的排解問題。但我們說, 這個壓力的排解呢, 也有健康的方式和不健康的方式的區別。那麼, Peter 說排解壓力, 同時您也應該看一看, 這一些排解壓力的方式, 是不是健康的, 是不是您在金錢方面能夠應付得了的。如果打個比喻, 就是說, 我現在壓力很大, 突然之間, 我就打算去買一件價值兩千塊音響器材。當然我會得到一定的享受, 可是, 這種解除壓力的方法未必健康, 對不對?

David:

就會造成進一步的壓力。我覺得您提出這個問題很吸引人, 很有趣。您比方說, 我在經濟條件很一般的情況下, 爲了緩解壓力, 就買了一張機票去一趟意大利, 旅遊去。這可以, 因爲, 旅遊本身也是應當提倡的, 但要看您自己的實際情況。

Ivan:

對。因爲, 因爲談到這個問題時, 我就想到, 就是上次文麗姐來到這裏跟我們談論賭博問題的時候, 她也談到, 就是說很多時候, 就是因爲工作壓力大的關係, 有些人想找時間緩解緊張, 可是如果用賭博的方式來排解壓力, 並不是一件有效的, 或好的解決方式 (Peter: 甚至會帶來負面的影響)。

David:

對，可能帶來負面的影響。就是說，如果把壓力當作一種“毒”，一個“問題”，那麼，我們不能用以毒攻毒的方式，採取飲鴆止渴的方式來解決，必須採取健康的方法來緩解，來放鬆壓力。(Ivan: 所以，這點是我們要強調的，就是要用健康的方式)。

David:

像您說的那樣，比方說，吸毒、賭博，可能有時候能緩解壓力，但實際上，它能造成更大的壓力，另外，對身體 (Peter: 會造成長期的影響和危害)。

Ivan:

因為，這些都是屬於短暫性的排解方法。

Peter:

其實，這個不叫，我感覺到，這個不叫排解壓力。這個應該叫逃避壓力。

Ivan:

我贊成，我贊成。所以，“逃避”跟健康的形式是不同的。健康的方式，例如像 Peter 跑步，David 的爬山，都是同時可以接觸大自然的一種方式，對不對？

Peter:

可以從大自然當中，我們中國的說法叫做“采天地之靈氣”，Ivan，您是從馬來西亞來的，您聽說過沒有？

Ivan:

有。主要是看電影看到的。我想，我們在談壓力問題的時候。我們下面還可以給聽眾朋友一些不同的例子，就是，在其它的情況下，壓力也會產生。我們從作為一個新移民或者一名留學生角度來探討壓力。如果從這個角度看，那麼，壓力就可能還包括種族歧視的問題。那麼，我知道，據報道在基督城，還有但尼丁這兩

個地方，種族歧視問題來的就比較嚴重一些。同樣，作為留學生和移民，還有孤獨的問題，文化衝突的問題，還有移民的問題，家庭暴力問題，語言障礙問題，還有就是找工作的問題，這些問題林林總總都會造成一定的壓力。

Peter:

當它們加在一起的時候，壓力就非常大了。所以，我們要想辦法逐個擊破。

David:

一般來講，從移民的心理健康角度看，移民本身是一個綜合性的壓力因素，像 Ivan 剛才講的那些，都是移民本身必須面對的問題（Ivan：對），像歧視呀，包括像工作方面的壓力，文化上的衝突呀。最常見的，比方說文化上的衝突，年齡不同可能面臨的困難程度不一樣，中年人不一樣，老年人也不一樣，但實際上不同年齡群的朋友都面臨這樣的問題，就是他們的文化衝突。同樣一件事情不同的價值觀可能做出截然不同的價值判斷，所以在實際生活中，根據華人文化可能這樣做，而根據當地的文化却要那樣做。作為青少年，他們的價值判斷受到來自父母這方面的以及當地同齡人兩個方面的影響，那麼他們怎樣做決定呢？這個事情，往往就出現價值觀上的這種衝突，這實際上就是一種無形的壓力。

Ivan:

而且，在不同的年齡層次上的人們，他們對不同的文化，態度肯定不一樣。因為我就知道很多，比較年輕一代的，他們是跟父母移居到紐西蘭的，他們的家庭教育方式跟學校的教育方式有可能有一定的差別，所以有個適應的問題。另外，年齡大的也不一定容易。我今年 30 多歲了，我剛來到紐西蘭的時候，接近 30 歲喲。當時，我就曾覺得年齡越大，就越容易適應不同的文化背景。可是我發現其實挑戰比我原來的想像要大得多。當然，這也造成了一定的壓力。

我舉個例子，上個星期六，我收聽了 BBC 中文電臺的一支舊歌，有中文和廣東話，當時就無形中喚起了我一股一股的思鄉的感覺。雖然，有時感覺上不是那麼非常明顯，可是突然之間，您聽到鄧麗君，這些我跟她們一起長大的歌星的歌的時候，就感覺馬上不一樣了（Peter：就有帶您回到了自己故鄉的感覺）。哎，當然，這并不是一種壓力，可是，在潛移默化，剛才我們說到的孤獨問題，文化上面差異的問題，很多時候，我們並沒有察覺到，我們來到一個新的國家裏面，我們看不到我們平時看到的華文招牌、店名、華文街道的名字，聽不到，我們平時聽慣了的廣播電臺，看不到我們平時看慣了的東西，忽然之間，您感覺您很陌生，您所熟悉的東西突然之間都不見了。所以，就往往有一種失落感，這些失落感也會造成一定的壓力。

Peter:

對，因為人是一種社會動物，所以，來到一個新的國度，我們確實缺少外界的這種聯繫。外界的聯繫，對我們來說是一種刺激，聲音也好，光也好，看電視，聽音樂，這些都是刺激，當我們突然到來一個陌生的環境，這些刺激突然都沒有了，我們當然就會覺得不舒服。我想，這是一個很簡單的道理。您看我有一個感受，就是，我原來當留學生的時候，我自己沒有電視，當然也看不到中文的電視臺，但是，當我去朋友家做客的時候，他們可能有中文電視，比方說鳳凰衛視或者是中央電視臺。您突然一下聽到電視裏面講中文，您那個時候就會感覺到精神為之一振呢，您知道不，就那種感覺。

David:

那實際上，剛才您說的思鄉也好，或者您看到或聽到中文心頭一振，就說明，從廣義上講，它也是一種文化衝突。現在您所接觸的物化的文化，或者精神方面的

文化和您在心理方面原來熟悉的那種東西，已經是不配了（Peter：不配了）。在這時候，突然產生了一種思鄉之情，一種思鄉之情由衷而生，油然而生。這實際上，也是文化衝突的另一種形式的表現，這是從廣義上講的文化衝突。

那麼，更常見的一種文化衝突，就是剛才我講的無所適從，不知道怎麼做。做一件事情，不知道這樣做對呢，還是那樣做對，所以，往往很難選擇。那麼，從我個人親身體會來講，我們三個人中，我年齡相對大一些。年齡大一點的，或者說，比我年齡更大一點的，他的表現往往是不願意接受當地的文化，很反感當地的一些習慣和一些做法（Peter：或者說，接受起來比較困難）。那麼，具體點說，舉個例子，就是很不願意接受當地的習慣，就講吃的方面吧，這也是一種文化吧。吃的方式，比方說一塊肉，或者一種蔬菜，我希望怎樣吃，怎樣做，但是，它却是這種方法做，不習慣。噢，我突然想起來了，比方說，我過去習慣來講，請客，相互之間你請我，我請你這很正常。但到這來之後，就是我幾次經歷了這種情況，都是自己付自己的，當時我非常不舒服。我理解，這是文化背景不同了，但我很不舒服。最初我原來在 2004 年的時候，在一個議員的辦公室實習，後來快到結束的時候，大家正好，他們工黨的幾個議員的辦公室的工作人員出去搞個活動，吃個飯。而且特地走了很遠，到了一個叫“水晶山”的地方，好像規模還很大，所以我也跟著去了。當時我就想，看一看他們的場面有多大。但到了之後呢，却簡單得出奇，都是一個人要一份飯，都是自己 Pay 自己的。我就想，這叫什麼一起吃飯呢（Peter：這叫各吃各的，哈哈）。這實際上也是一種文化上的衝突。

Ivan:

那我覺得 David 提到了一個非常有趣的課題，因為，我覺得所謂的壓力，來自不同層面，有一些可能是比如說功課呀，金錢方面的壓力，可能來的比較明顯一些。

可是一些潛移默化的改變，比如一些日常生活習慣、生活方式的改變。我能够瞭解您所說的，因為即使我們是從馬來西亞來的，我們還是在文化上有同樣的習慣，比方說，這次我請您，下次您請我之類的。可是，這裏就是你付你的，我付我的。這些通常會造成我們心理上的一些不習慣，彣扭。

David:

現在，我理解了，這種不習慣是因為不同的文化所造成的。接下來我要談我自己的觀點，就是怎樣面對，我想，首先應該有一種開明的態度。假如我不理解，對我的傷害可能更大。我知道了，我理解了，噢，這是因為文化的不同，我應該學習和改變。

Peter:

對，David，您說的很對。我們不理解，就會傷著我自己，別人沒事，自己受傷了。我看過一本書，上面有一段話，很有意思。它說人為什麼會有壓力，人為什麼會有精神疾病，就是您希望別人都跟您想的一樣，所以，您就會有壓力，有精神疾病，這是一個很大的原因。像 David 您剛才說的很對，如果我們有一個開明的思想，有一個包容的思想，這個中國話就是海納百川，或者叫條條大路通羅馬，或者叫做求同存異。如果我們能够做到這樣的話，我覺得壓力會小很多很多。

Ivan:

Peter 說到的是關於 Expectation，就是關於您的期望的。因為很多時候，壓力的產生是因為我們所期望的，跟現實有一段距離，而這個距離使您產生焦慮感。另外一個原因就是您突然之間您所能控制的事情。就是像考試一樣，最緊張的原因是因為您不曉得您會及格或不及格，您不能夠 predict outcome（預見結果），由于您無法控制您的考試結果，所以，您同樣感到有壓力。

Peter:

所以，當時，我後來總結出一個辦法，就是如果您覺得考試會給您帶來壓力的話，那就迫使您好好學習，天天學，天天認真地學，這樣就把最終一刻的壓力爆發，緩解到每一天。例如，我每天要學一篇課文的話，然後到了最後，我可以考個好成績，那麼，我每天必須要學習一篇課文。

David:

我對付這個考試，這種壓力的辦法，當然是我個人的體會就是我叫它“直接目的法”。具體說，學習有兩種態度，兩種方式。一種是，我真想把知識學到手，把自己的能力提高了，這是一種方法，您能做到的話這是最好不過的了。但是，如果您本身壓力太大，做不到，我往往就是使學習直接針對考試。這樣，我用的精力相對減少了，但是，還不影響考試的最終結果。實際上，不應該提倡學習圍繞考試轉，但是，在您沒有辦法的情況下，您就是要退而求其次。所以，我的做法是，先看一看老師怎樣要求的，我就琢磨怎樣對付他。

Ivan:

嗯，所以，這裏面還是有政策性和計劃性的，去把這個問題簡化。

David:

實際上也是像剛才 Peter 說的，就是要掂量掂量您自己，您自己現有的資源，然後就是您的目標是什麼（Peter：對），然後，怎麼把它聯繫起來，把您的資源動員起來，組織起來，去實現您的目標。

Peter:

就是，最大限度地利用資源，這其實有回到了您剛才所說的“優化模式”上來了。相信每個人都有自己的長處，潛力，那麼，我們就要爭取發現這些潛力，就

會達到您自己的目標。這樣您的精神疾病，包括壓力都會緩解，就會得到很大的改善。

Ivan:

聽您這麼一說，我想到的就是我第一次來到紐西蘭的時候，上了第一堂大學的課。還記得我當時坐在當時大學裏的大教室裏面，差一點哭出來了，因為那一位老師有很重的毛利人口音，所以，他的英文，我真的是一句也聽不懂。(David：不知道說什麼？Peter：一樣，一樣，哈哈)。

David:

實際上，應該說，您的英文水平已經很高了。那麼，我在課堂上就是常常面臨這樣的問題。有的老師可能講的稍慢一點，條理清晰一點。有的老師講得很快，而且條理也不是太清晰。那麼，這一課下來之後，您不知道他說了什麼。

Peter:

而且，當您發現其他的同學，他們有說有笑，或者他們能夠聽懂老師在說什麼的時候，您就無形當中就會有更大的壓力。我有一個朋友，他說得很有意思，他說，最初到紐西蘭來和同學一起上課的時候，或者當我們聽不懂英語的時候，那種感覺就好像您和一群人在一起，突然，有一個人說，哎，您看天上有一個飛碟，但結果您抬頭一看，什麼都看不到。哎，就這種感覺，您知道嗎？就是，您發現您和大家不一樣。

Ivan:

對，因為我們就是希望聽眾朋友們能夠從我們今天的課題裏面瞭解到我們每個人都會有壓力，都可能有精神方面的問題。我們都在精神健康方面工作，是精神健康方面的工作者。可是呢，我們還是“人”，人本身都會面對生活上的不同難題，

當然，同樣的，也像 Peter 跟 David 說的那樣，每個問題都有一個解決的方式。很多時候，我的觀點就是“笨鳥先飛”嘛。我知道自己不是屬於學校能力很強的人，所以，我想先別想到底會不會及格，努力地去學習，至少最終我會知道，我仍然進行了最大的努力，也問心無愧。當然，天也不負我，就是還是拿到“C”了（哈哈）。

David:

最終呢，就像您說的那樣，每個人都有壓力，那麼，在學習上也是一樣。最主要的是，每個人都有不同的對付壓力的方法，最關鍵的是您要保持一種平和的心態。

Peter:

而且，你要善于發現自己，其實大家和您是一樣的，無論是在學習上，還是在生活中，其實，每個人都會有自己的困難，所以，您不要覺得就我一個人有壓力，就我一個人聽不懂洋人的話，其實，每個人都是這樣的。這樣，如果您能想到這點的話，您就會好受多了。

Ivan:

所以，我們在這裏也想鼓勵聽眾朋友，如果您聽了我們今天這個課題裏面，有所感受到話，大家當然可以打電話給我們推薦的兩個機構。一個是中文生命綫，還有這個賭博基金會。這些號碼 David 手頭上就有。

David:

這兩個號碼在我們每周四出版的《紐西蘭中文先驅報》上都有，大家可以看一看。另外，在《紐西蘭鏡報》上都有相同的文章和廣告欄。問題賭博基金會的電話是全國免費的，是 0800 862 342，0800 862 342。中文生命綫奧克蘭地區的免費號碼是 09 522 2288，全國免費電話是 0800 888 880，0800 888 880。

Ivan:

大家也別忘了 Peter 的工作單位。

Peter:

不要忘了這個機構，這個組織 Mind & Body。它真的是一個很好的組織。

Ivan:

他們的電話號碼是 630 5909 (Peter: 630 5909)。如果您不會說英語的話，您打電話的時候，只要說“Peter”。那麼如果找不到他，他們也會設法同您聯繫 (Peter: 我們的工作人員會及時通知，然後我會在 24 小時之內跟您聯繫)。

Ivan:

對，那麼，如果您不會說英語的話，因為據我所知，接電話的通常都是洋人， (Peter: 說英語的)。就是說，如果您覺得英文方面有困難的話，您可以找朋友幫您打電話，然後，把您的電話留下。

David:

或者，直接找 Peter 也可以。再一個就是直接說出您的電話號碼。

Ivan:

對，(哈哈)。(Peter: 對，很簡單)。

Ivan:

在節目結束之前呢，Peter 您還有什麼其他的想法，想跟我們的聽眾朋友們分享。

Peter:

我想告訴大家一個統計數字，這個統計數字好像你們在以前的節目中已經提到過。就是紐西蘭每四個人到五個人當中就有一個人在人生的某個階段會出現精神方面的問題。另外一個呢，紐西蘭是西方發達國家當中，自殺率排第三、第四位

的國家，所以，我們可以這樣想，就是新西蘭這個國家，生活相對來說，我個人感覺，跟中國來比的話，生活節奏是比較慢的，在這樣的國家裏自殺率都這麼高，可見，除了我們中國人之外，其他種族的人，包括白人，他們也面臨著很大的壓力，他們也患有精神健康方面的各種各樣的問題。所以，我們對自己一定要有信心。最後，我想告訴大家一點，就是精神疾病跟身體上的疾病是一樣的，是完全可以康復的。

Ivan:

哎，謝謝 Peter。那非常感謝 Peter 來到我們今天的節目。今天，我們談得特別開心。(Peter：謝謝。)好，聽眾朋友，請在下星期繼續收聽我們“開心行動”的節目。“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。聽眾朋友，謝謝。