



媒體報導

日期：2012年7月26日(星期四)

資料來源：太陽報 – 副刊 – E30, 31

標題：胡鴻鈞正向心理抗壓

參考網址：http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20120725/00484_001.html?pubdate=20120725



藝人的壓力非他人能想像。《超級巨聲2》比賽過後，勇奪亞軍的胡鴻鈞（Hubert）由一個平凡學生，搖身變成藝人，展開在鎂光燈下的生涯，一舉一動也備受注目。活在鏡頭下，壓力必然大增，幸好 Hubert 天生樂觀，抗壓指數極高，善於把壓力變成動力，推動自己努力向前。

由平凡人變成鏡頭前的人物，不少人需花一段時間適應，Hubert 也不例外。表演前夕擔心失準、怕 NG 太多，緊張時要頻頻上廁所、喝水，這兩年 Hubert 要面對的壓力的確不少，然而這位男生有獨家抗壓法則，令自己繼續樂活。

輕鬆做回自己

藝人的工作繁重多變，當中最令 Hubert 感壓力的，就是影相和談話應對：「我不太習慣面對鏡頭，總覺得笑起來怪怪的，哈哈，正在努力令自己拍照時更自然、自信。說話亦一樣，這是藝人重要的一環，要在人前從容說出有內容、有立場又合適的說話不容易，像從前有人認為我說話太官腔，其實當中的平衡



很難拿捏。我明白自己有不足，於是索性做回自己，放鬆面對，效果可能更好。」

虛心參考意見

壓力來自自己，更多的是來自他人。Hubert 出道尚淺，朋友對他有評價，家人對他有期望，他人的聲音不免為他帶來點點壓力：「很多時親友會無意中拿其他人跟我比較，我明白他們是善意的，希望我做得更好，初時會有點不舒服，但後來學懂了過濾，以平常心面對，並虛心參考意見。」的確，調整心理是 Hubert 的過人之處，笑言自己是個「壓力變換器」，他會自動把壓力轉化為做好的動力：「適當的壓力是有益的，這會鞭策自己做得更好。而當壓力漸大時，我會花時間好好去面對，先分析、再自我調整，這似乎比花時間去焦慮好。」說來輕鬆，卻不難感受到其實 Hubert 曾經歷多番的「Self Talk」，才能對此游刃有餘。

與人傾訴心事

每個人也需要減壓，從前的 Hubert 會吃甜食釋放負能量，但鑑於藝人需保持至 Fit 身段，現在他會轉投床鋪的懷抱：「睡覺是很好的平復方法，能夠真正放鬆同時補充體力，又能避免胡思亂想。」Hubert 就是那種理智同時樂觀的人，意識到受壓時，不喜歡花精神去憂心太多。反之，他情願花時間做喜歡的事，如聽歌、畫畫、彈琴等，索性把負能量暫時拋開，享受生活同時增值自己。

話雖如此，總有些心事需與人分享，Hubert 表示感激朋友的鼓勵：「從前的我較少和身邊人傾訴，因大家的經歷也不相同，說出來像怪怪的。後來，我逐漸感受到朋友的鼓勵原來很重要，我正在學習多與他們分享自己的點滴，就算大家未能切身體驗得到，但單是表示支持，已很有鼓勵作用，尤其在有壓力時倍感溫暖。」

3 大思想陷阱

香港人工時長，加上工作量偏多，壓力伴隨着每個上班一族，盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪表示：「在輔導個案中，僱員壓力來源以職場人際關係、工作適應及婚姻問題最普遍。」針對人際關係，職場人士容易跌入 3 大思想陷阱—非黑即白、一般化和曲解，令自己步步為營，情緒困擾。「『非黑即白』指把事情看得太極端，如上司今天沒跟自己打招呼，就確定對方不滿意自己。『一般化』的意思即將個別情況套用在全部人身上，如某位同事不喜歡自己，便假定全部人也有同樣想法。『曲解』即常把簡單事情想得太複雜，歪曲其中意思，令自己長期處於焦慮狀態。」一般而言，受壓者常出現失眠、暴食、精神緊張、胃口減低、情緒不穩等情況，嚴重的話更會出現頭痛、長暗瘡、胃痛等生理狀況。

及時宣洩為重

要有效抗壓，調整心理十分重要，有感負面情緒來襲時，不妨自我鼓勵一下：「覺得緊張、焦慮時，可跟自己說一些正面語句如『我得嘅！』、『我做得到的！』可即時放鬆心情。事實上，我們每天也能做點紓壓小活動，訓練正向思考，可練習從日常生活中正面看待事物，如每天找出 2 件感恩或開心的事，小如今天行車暢順、天色很美等也可以，從中找出生活的樂趣，長遠而言對抗壓很有幫助。」



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

不少人會借助其他活動如聽歌、唱歌、購物、進食等來減壓，吳慧琪建議大家試用多種方法來發洩和輕鬆，太單一的活動容易造成依賴，帶來反效果。另外，吳慧琪提醒壓力宜每天紓緩，不宜累積太長時間，直到身體承受不了才找方法發洩，以保持心理健康。

基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理 吳慧琪

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20120726