

## 有壓力？未解決？ 蘇穎睿

1968年，美國心理學家 Dr. John Calhoun 作了一個非常有趣的研究。他築了一個 9 呎 x 9 呎的鐵籠，裏面可住 160 隻老鼠，而且是可以住得非常舒適的。他首先把 8 隻老鼠放在籠中，4 隻男 4 隻女，老鼠的繁殖力驚人，有著充足的糧食和食水供應，加上衛生及環境良好，在短短的兩年內，牠們竟然繁殖到 2200 隻老鼠。2200 隻老鼠堆塞在 9 呎 x 9 呎的籠中，在這擠逼的環境中，壓力極大，Dr. Calhoun 要觀察一下這些老鼠有何反應，他發現了一連串非常有趣的資料：

- ◆ 老鼠開始「埋堆」，大概 12 隻老鼠自成一組，牠們彼此連繫在一起，與其他小組並沒有緊密的來往。
- ◆ 在同一的小組內，老鼠分頭進行不同的任務，來維繫這小組的運作。
- ◆ 在老鼠的世界中，本來男老鼠是一家之主，非常有領導能力，但在此情況下，一反常態，越來越退縮，非常被動。
- ◆ 而女的老鼠卻變成強勢領導，而且非常霸道，常常把一些較年幼的老鼠趕走，強佔了牠們的陣地。
- ◆ 年幼的老鼠被踢出局，散沙一盆，終日放縱自己，只顧吃和睡，被欺負也不會反抗。
- ◆ 男的老鼠對性慾的興趣大減，繁殖力也大退。
- ◆ 這些老鼠越來越變得孤獨、不和。雖然有充足的食物和食水供應，陽光和空氣也足夠，但幾年後全部老鼠都死掉！

究竟這個實驗給了我們什麼啟示呢？老鼠本來是非常合群和融和的動物，但在壓力之下，卻變得非常自私、孤獨；究竟人類是否也是一樣呢？當然，我們不可能把這個實驗在人類中再作一次，因為這是不道德的。但人在壓力中有此表現，一點也不出奇！

事實上，今天在香港生活，面對著不明朗的經濟環境，政治因素，民生各樣問題，教育及醫療的問題，香港人要面對很多壓力。有來自經濟的、家庭的、工作的等。難怪巴士阿叔說：「有壓力，未解決！」在壓力之下，我們也越來越焦慮、不安和沒有安全感。香港中文大學精神科教授李誠醫生，在年初出了一個調查，發現 4.1% 的香港人患有焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder) 其中 60.2% 是女性，39.8% 是男性，但我相信在香港人患焦慮病的人遠超這個數目，因為中國人有一個特性，不覺得焦慮是一種病，也不用尋求醫生或心理專家的幫助！

我們的憂慮，不但是與我們的基因和環境的因素有關，也往往與我們的心態有關。我想到一個有趣的故事，在英國有一位作家，他很想找一個幽靜的環境專心寫作，於是就從嘈吵的倫敦遷到附近的鄉村，可是，他的鄰居養了一隻公雞，大清早

雞啼把他吵醒，令他整天心緒不安，無法專心寫作，於是他便向鄰居投訴。鄰居聽後覺得有點奇怪，就問他說：「我那公雞每天只用少過一分鐘時間啼叫，你還有 23 小時 59 分鐘安靜時間，為什麼會影響你心緒不安呢？」那作家回答說：「我不是因那一分鐘啼叫受到困擾，而是受到等候啼叫前的 23 小時 59 分而困擾！」或許我們每每都是如此！

但耶穌卻這樣吩咐我們說，馬太福音六：25-34 “所以我告訴你們：不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？“何必為衣裳憂慮呢？你想，野地裡的百合花怎麼長起來。它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們：就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！“所以，不要憂慮說，‘吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？’這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。”

就讓我們存著感恩的心，去享受上帝為我們預備每一日，不為已過的昨日懊悔，也不為不知的明天憂慮，但卻為到神賜給我們今天的生命而感恩，好好的享受這一天。