

3 壓力與 A 型人格

學習控制壓力，而非為壓力所控制。

現代人容易造成「匆促型」的人格，成為趕期限的奴隸。

A 型人格

現代化社會的特點之一是「追求速度」。我們發明許多與速度有關的機器與電子產品，包括使旅行加速的高鐵、使溝通加速的電腦、使烹調加速的高壓鍋、使行駛加速的跑車。追求速度影響並改變我們的思維、行為，以及人際關係。速度可以節省時間，亦能令人喘不過氣。速度也能造成反效果，即「欲速則不達」。當速度成了生活的模式，它也塑造某種人格特質，這種特質稱為「A 型人格」（非指血型為 A 型者）。

A 型人格的行為特徵是「行動—情緒複雜體」的人，他們總是希望在愈少的時間內完成愈多的事。他們是高速度傾向的人，因此他們總是匆忙的。

A 型人格對凡事都沒有耐性，例如最討厭等人、喜歡走捷徑、受不了交通擁擠、受不了事情的延宕、講話很快又沒耐性聽別人說話。其他的特質還包括：野心勃勃、高度的競爭性、強烈的攻擊性、易發怒、好與人斤斤計較、成就取向、稍微鬆懈就有罪惡感，甚至一旦受挫，就氣餒的像是

天要塌了。

在社會上，A型人格的人占多少百分比呢？根據美國舊金山醫師費德門和羅仙門（Meyer Friedman & Ray H. Rosenman, 1977）耗費10年的時間研究，將人格分為三種類型：A型、B型及混合型。約有50%的男性屬於A型，40%屬於B型，而10%屬於AB混合型。都市人口及現代化較高的社會中，A型傾向的人口比率比鄉村及較落後地區為高。

總而言之，A型人格較具進取心、侵略性、成就感、易緊張，且以自我為中心。而B型人格則屬較放鬆、與世無爭、處之泰然等傾向。上述並非在闡述兩種人格傾向的優點，僅指出其差異而已。茲將A、B型人格的各項特質進一步分析如下：

一、A型人格的特質

(一)聲調高低、講話速度變化大

- 1.即使沒有必要，也特地強調話語中的某個重要字眼。
- 2.談話時語尾加速，有愈說愈快之勢。

(二)有急速行動、走路及飲食的習慣。

(三)對事情的進度感到不耐煩

- 1.督促別人趕快說完話。
- 2.說話速度很快。
- 3.當別人說話時，總是「哼」呀「哈」呀的。
- 4.急著幫人把話說完。
- 5.最多僅能聽別人講話兩、三分鐘。
- 6.對前方慢行的車輛感到不耐煩。
- 7.對等人或排隊感到厭煩。

- 8.認為可加速或將某事做得更好時，便將別人的工作接過來。
- 9.對重複的任務（工作）感到厭煩。
- 10.以快速瀏覽或翻閱的方式閱讀（或僅讀摘要）。

(四)一心二用

- 1.同時想或做一件以上的事（例如邊吃飯邊看報及談話）。
- 2.聆聽別人說話時，心中同時思索其他的事務。
- 3.從事休閒活動時，心中仍惦記著工作。
- 4.總是抱持「一箭雙鵰」的企圖。
- 5.邊開車邊聽有聲書。

(五)個性自大、獨斷

- 1.將會話重點放在自身的經驗或成就。
- 2.當無法完成某任務時，便將注意力轉移到自己感興趣的事。

(六)沒辦法閒著

- 1.休息時，常會感到不安或有罪惡感。
- 2.整天總是忙東忙西，難得好好放鬆、休息一下。
- 3.隨時查看電子郵件。

(七)現實主義者

- 1.僅關注值得做的事情。
- 2.缺乏詩情畫意的心境。
- 3.不知如何欣賞大自然與鳥語花香。

(八)永遠感到時間緊迫

- 1.在時間不夠用時，仍訂下許多計畫。
- 2.未預留時間以應付突發情況。

- 3.以「在壓力下能完成大功」而自傲。
- 4.永遠忙碌，沒事也會找事情來做。
- 5.安排太多的社交活動，但又覺得這些活動是負擔。
- 6.工作狂。

(九)好與其他A型人格者競爭

- 1.未能同情別人不幸的遭遇，時時刻刻都準備與別人競爭且不認輸。
- 2.對A型人格者比對B型人格者易心生不滿或有侵略心。

(十)有習慣性的動作或會局部痙攣

- 1.與人交談時裝模作樣，且有握拳頭、抓頭髮等小動作。
- 2.時常咬牙切齒、拍桌大罵、持續微笑或點頭。

(十一)以效率來評估成敗

- 1.懼怕步調放慢下來。
- 2.覺得只要放慢腳步，就得不到別人的支持。
- 3.相信工作效率比別人高，即為成功之道。

(十二)凡事以數據來評量

- 1.以錢財與物質來證明自己的成功。
- 2.總是拿自己與別人打分數。
- 3.凡事一定要贏才會高興。
- 4.好與人算計。

(十三)相信自己是屬於A型人格者，自認無法改變且沒有什麼不好。

二、B型人格的特質

(一)未具有上述任何一項A型人格特質。

(二)從未感到為時間所迫，亦未因時間不夠而感到煩惱。

- (三)除非萬不得已，不在別人面前自誇。
- (四)凡事逆來順受，不對別人產生敵意。
- (五)從事休閒娛樂時，盡興而返。
- (六)在休閒活動中，能放鬆身心，心曠神怡，與世無爭。
- (七)休息時，不會有罪惡感。
- (八)不易為外界事物所擾亂。
- (九)做事常常不了了之，能輕易放下未完成的事，就去休息或另覓生活情趣。
- (十)有耐性。
- (十一)缺乏競爭性。

我們可以根據上述所列，分析自己是較傾向於A型還是B型的人格特質。不過一個人也可能兼具A型與B型的人格特質。簡言之，A、B型人格的主要區分，是以是否傾向於敵對、侵略性、好勝、易受刺激、驅使感，以及時間緊逼感而定。

據研究指出，A型人格的行為特質與冠狀動脈心臟病的患病機率有關。但是，A型人格特質的測量以及該人格特質如何造成生理上的反應，詳細原因至今不清楚；僅知A型人格較易患冠狀動脈心臟病，而患病機會與壓力程度成正比。至於患有冠狀動脈心臟病者是否均具有A型人格，則尚未能確定。但顯而易見的是，壓力與健康之間具有密切的關係。（藍采風，1981；藍采風，廖榮利，1994，藍采風，2000，頁42-45）

A型人格行為測試

你是典型的A型人格嗎？還是只有輕微的A型人格傾向呢？請在下列的題目中，將符合的選項以數字填入空格中。

計分

0—我不是屬於這種闡述的人

1—有時候（差不多每個月一次）我是屬於這種闡述的人

2—我經常（多於每月一次）屬於這種闡述的人

- () 1.我覺得每天都沒有足夠的時間做我想做的事情。
- () 2.一般而言，我講話比較快，而且我有替人把話說完的習慣。
- () 3.我的配偶或朋友覺得我吃飯太快。
- () 4.當我與人比賽時，我寧可贏而不願輸給對方。
- () 5.我在工作上或其他比賽上，都有競爭性。
- () 6.我有控制別人或當老闆的傾向。
- () 7.我寧可領導而不願當追隨者。
- () 8.即使我不是在做重要的事情，我也覺得時間緊迫。
- () 9.當我必須等待或被迫中斷的時候，我感到不耐煩。
- () 10.我有匆忙下決策，甚至如強迫症般驅使自己盡速作決定的習慣。
- () 11.我答應做超乎我所能勝任的事情。
- () 12.我比別人較易受到情緒干擾或發怒。

總分：()