

## 談壓力之利弊

4D\_林金壇

壓力並非絕對的利，也並非絕對的弊，而是一把無形的雙刃劍，即能推動社會進步，也能讓人生失去希望。惟有將壓力轉換為動力，才不會被壓力壓垮。

壓力是人類突破極限的助推力。生於南非牙買加的博爾特是世界赫赫有名的短跑運動員，他一次次地打破人類的一百米、二百米的短跑世界記錄，代表著不被世人熟知的牙買加摘得奧運會金牌。他的成功是輕鬆的嗎？當然不，牙買加是一個十分貧困的國家，在大家想著如何養活自己與家人，博爾特毅然決然選擇了短跑這條路。這絕非是一個被認可，支持的選擇。博爾特面臨巨大的壓力，若不成功，一個年輕的男人將面臨生計的壓力，然而他們抱著要成功的心態刻苦訓練，一次次打破人類的短跑極限。我們可以看出，他正是將種種壓力轉化動力，助自己一步步實現成功。

壓力也是企業發展的必需品。若沒有壓力，社會上的企業將原地踏步，安於現狀。前段時間，內地知名外賣軟件「美團」進駐香港市場，此舉瞬間令原來的本地外賣軟件感到壓力。美團進駐後便推出「首單免運費」等優惠政策吸引香港市民。美團進駐前，外賣對於市民來說是一種較大的生活開銷，人們普遍選擇主動下樓進行購買。然後美團的到來改善大家的生活方式，同時美團也為商家，外賣員推動大量加盟福利。此舉也帶動其他外賣軟件更新模式，推動優惠，一下推動了香港外賣行業的發展。若不是美團的進駐，本地外賣定不會是香港市民的首選，而正是這種「競爭壓力」，推動著名企業發展，安於現狀不謀求改變的企業或將出局。

壓力固然是國家前進所需。縱觀中華五千年歷史，朝代更替。其中有絕大部分朝代並非國力不強盛而滅亡，而是君主過於鬆懈，在長時間的和平中沒有感到壓力而懈怠其統治，造成滅亡。就如清朝，清朝前期國力強盛而實行閉關鎖國之政，各大臣被眼前的強盛外表蒙蔽了雙眼，不與外國外交貿易，最後才面臨「鴉片戰爭」、「八國聯軍」等。這其中也並非只有壞處，而是在戰爭中，激發國民的愛國精神，產生像「周恩來」這樣是志士。侵華戰爭的壓力推動了中國的蛻變，使中國走出封建王朝進入現代化。由此可見，壓力推動中國社會的進程與發展，否則只會繼續實行閉關的政策，封閉自己的發展。

然而壓力也並非只有好處，也有其弊端。不少名人因壓力而誤入歧途，也有不少學生頂不住升學的壓力而自殺，也有許許多為家庭生計奮鬥的成人因壓力

而絕望麻木。

這是把極端的雙刃劍，它的朝向由自己把握。把握得好，則社會進步、國家富強、人民安康；若把握得不好，則會使社會退步，國家衰退，民不聊生。所以我們要將這壓力轉化為催化劑，在壓力中找尋希望，用壓力助推自我，才不會被壓力這把雙刃劍所傷害。