

宜心

第 29 期 2013/10/30

輔導室

指導老師：陳美瑤、劉仲芳
總編輯：鍾岩宏、葉威君

了解壓力絕非為了逃避壓力，逃避壓力就讓逃避食物、運動或者是一樣不合理。

——【塞利博士(Dr. Hans Selye)】



滿面笑容迎向驚濤之路

有一位講師於壓力管理的課堂上拿起一杯水，然後問聽眾說：「各位認為這杯水有多重？」聽眾有的說 20 公克，有的說 500 公克不等。

講師則說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你想拿多久？拿一分鐘，各位一定覺得沒問題；拿一個小時，可能覺得手痠；拿一天，可能得叫救護車了。」

其實這杯水的重量是一樣的，但是你若拿越久，就覺得越沉重。這就像我們承擔著壓力一樣，如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，到最後我們就覺得壓力越來越沉重而無法承擔。

我們必須做的是，放下這杯水休息一下後再拿起這杯水，如此我們才能夠拿的更久。所以，各位應該將承擔的壓力於一段時間後適時的放下並好好的休息一下，然後再重新拿起來，如此才可承擔久遠。」

這就像我們於職場上一樣，我們應該將工作上的壓力於下班時放下而別帶回家了，回家後是應該好好的休息，明天再重新拿起這壓力，如此我們就不會覺得壓力的沉重了。

休息並放鬆一下吧！

摘錄自 <http://tw.myblog.yahoo.com/jeach-work/article?mid=235&sc=1>

找到壓力的來源

一、家庭的經濟：家庭的經濟狀況是常見的壓力源，尤其是身為父母的角色，在社會新聞事件中常可見到與此種壓力有關的家庭自殺事件的悲劇。

二、家人的衝突：家人之間的衝突不論是對成人或兒童均會造成壓力與情緒困擾，同時也是家庭中常見的壓力源。

三、學校與壓力：對於學齡兒童與青少年來說，學校的生活事件是最常見的社會壓力來源，包括考試、學業成績及同儕關係等。

四、環境的壓力：我們所處的環境本身也可能是壓力的來源之一，包括擁擠、噪音、不舒適的溫度、以及可能會造成傷害或有害健康的環境等。

緩解壓力的方式

(一)讓壓力減到最低——當壓力無可避免時，要去面對，要分析輕重緩急。把重要緊急者先處理，自行加以適應，使自己內心壓力減到最低點。

(二)要有生活目標——努力工作，表現自己的成就，就是人生目標。找一份工作，全心投入，讓工作成為自己的喜好，陶醉在工作之中，可以忘記壓力的存在。

(三)充足的睡眠——睡眠是活力之泉，睡眠一定要十分好，精力才會充沛。

(四)保持喜悅的心情——周末邀來面對四周的人，把災難痛苦放在腦後，內心隨時充滿喜樂愉悅。

(五)讓問題獲得支持——把自己的問題提出來，徵詢家人的意見，尋求支持。大家能支持，自己才有信心，有信心就不怕有壓力了。

(六)食勿過飽——保持標準體重，飯吃七分飽，講求營養均衡衛生良好，重質而不重量。

(七)做有氧的運動——運動可以抒解內心的緊張和壓力，讓血液循環更順暢。

(八)擁有和諧的家庭生活——居家四周要安靜，家人相處要和睦，分工合作，喜悅快樂。

(九)讓嘴巴動起來——當壓力很大的時候，可以咀嚼一些自己喜愛的食物，也可以紓解壓力。

(十)沈默做深呼吸——壓力擺在眼前，不必立刻處理，先沈默不語，思考一下，然後做一次深呼吸，清醒一下頭腦再行動。

很多壓力來自個體本身，內心的自我調適，自我堅持，往往可以化壓力為助力。平時對事多去體驗，多去磨練可以降低很多不必要的心理壓力。

保持「樂觀」的方法

樂觀者活得比較久，復原地較快、比較快樂、較有成就、較少抽煙或喝酒、較少冒不必要的風險、注意力較集中與比較主動。他們專注在有意義的事件上，人際關係也較佳。

但無論是樂觀或悲觀，都有其優點。因此，正向的態度不外乎是選擇樂觀與悲觀的正向面。那麼，到底哪一個情形適用樂觀或悲觀呢？

「正向樂觀」幫助自己快樂，擁有復原力，專注在好的事物上。

「正向悲觀」幫助自己衡量事情輕重，避免不必要的問題，讓自己判斷正確和保持理想的我。

然而，「負向樂觀」能使自己較不敏感、自大、輕忽問題、敷衍責任、思想變化多端、虛張聲勢地面對挑戰。那些有嚴重否認態度，或是有安非他命成癮問題的人就會這樣。這樣的樂觀態度，若是管用，自己可能會覺得好玩，但是這態度無效時，可能會被弄得團團轉，深陷其中而不自知。

「負向悲觀」會使自己一直滯留在問題上打轉，而無法學到任何有建設性的態度，並經常會擔起不該由自己擔負的責任，覺得自己沒有價值，乍看下有點像是謙虛，但事實上是自我毀滅，並陷入低潮和擔憂，進而失去生命的價值。

因此，保持正向態度的意思是，當自己面臨新的危險時，採取「正向悲觀」且同時保有「正向樂觀」。可以適時轉換「正向悲觀」或「正向樂觀」，只要有幫助即可。

正向的態度會突然發展出來嗎？沒辦法！這需要常常覺察自己的思想，再加上練習。在團體中比較容易學習，其他人可以協助你看到自己到底在做什麼。漸漸地，更能面對挑戰，更快解決問題並給予回應。

當某件事情發生時，想一想：自己是以正向或負向的態度去看事情？可以用不同的角度去看事情嗎？

比如說：自己可能對工作抱持「負向悲觀」，對人際關係抱持「正向樂觀」，如果你有一份好工作但人際關係很差，日子也是很難過的。需要發展一個聰明的生命策略，才能擁有正向的態度，使生命更有意義。

〈正向態度〉

順境時，你更愛自己，因為發現自己很有價值。盡量讓這順境再度發生，因為你值得擁有它。

如果態度是負向的，將認為好事是僥倖的，或是你將失去它。

〈負向態度〉

當遇到逆境時，會認為這件事就代表了你是怎樣的人。例如：工作面試不順，表示你是很糟糕的人，永遠得不到一份工作。你會因為無能感覺而麻痺，無法準備下一次的面試。但，如果抱持正向的態度，將認為那只是因為運氣不好，下一次面試有可能成功。

學生分享

• 生活中總是有那麼一些不如意的事情，不論你怎麼擺脫，這些問題總是如影隨形，日積月累而形成了千斤重擔。這份重擔，可以是把你壓倒在地的阻力；亦可以是將你推向空中的助力。而其中的關鍵就是學著如何去面對問題，化阻力為助力，不讓生活中的挫折擊倒我們。

• 不可否認的，壓力存在我們的四周，我們越是逃避，這些問題越是積少成塔，終究會成為壓倒駱駝的最後一根稻草。只有勇敢的去面對，才是一勞永逸之道。