

如何減低生活上的壓力？

／陳玉仙

壓力是生活過程中無可避免的一種心理及生理上的反應。壓力可分三種，過少的壓力，你會覺得生活蠻單調無聊，或不快樂，過多的壓力，會讓你無法集中精神處理事情，煩躁、易怒、或無法入眠等，若不以妥當的方式減低壓力，久而久之很容易引起病症。適當的壓力會讓你覺得心情愉快，有學習，創新的慾望。

要如何來平衡你生活上過多或過少的壓力呢？首先要知道每個人有不同的方式應付生活上的壓力，甲的方式並不一定能適用在乙方，每個人應考慮一些不同且適當的方式來應付過重或過輕的壓力。以下是一些建議讓你做參考。

1.如果你覺得很心煩意亂或生氣，可以試做一些你喜歡的戶外運動，例如慢跑、打網球、羽毛球、游泳、散步

、種植花木等等。適當的戶外運動可以幫助你清除一些精神上的壓力及煩惱。

2.讓可以信賴的人分擔你的煩惱：朋友、家人、老師或同事，有時候這些人可以幫助你分析事情。從不同的角度，可以幫助你找出一些解決的辦法。若你的壓力超過你能承受的，最好能和受過訓練的心理專家談，例如心理醫師、生命線輔導員等，他們都是很好的來源，可以協助你減低你的壓力。

3.學習接受無法改變的事實

：如果問題超過你能所控制，且無法改變，就試著接受事實一直到你可以改變。接受事實有時可以減低壓力；把事情看開，說不定可以幫助你注重在積極的一面，如果你無法接受事實，容易變得很消極且易傷身體的。

4.避免用藥物、酒精類減低你生活的壓力：藥物或酒精只是暫時性，時間久了，你可能會倚賴這些酒精藥物來麻醉所承受的壓力。別忘了，減低生活上的壓力，主要靠你自己，並不是藉藥物來

建春種苗園

因應GATT之農業衝擊，敝園備有播種適合農地造林之種子苗木批發供應。並開辦為客戶代育各種林業及作物苗木業務歡迎洽詢。

大小葉南洋杉、樟樹、馬拉巴梨子、福木、竹柏、台灣刺桐、印度紫檀、大小葉桃花心木、麵包樹、大小葉欖仁、黑板樹、羅漢松等。

連絡處：台南縣善化鎮三民路18號
TEL:(06)5818515 • 5817051 郭先生洽

若水事業有限公司

- 插花泡棉(特別適合蘭花栽培用) 價廉量多、保水力強、省肥料、省澆水人工、全省唯一。
- 麥茶、炒沙花生大小包裝批發零售
- 金菇栽培整廠設備技術買賣。
- 農機、種子、花卉、菇類、園藝器材代辦進出口。

訂貨請用 TEL: 03-3375881
FAX: 03-3338321

治療，除非是由醫師指定。
5.充分的睡眠及休息：缺少睡眠、休息會減低你應付生活壓力的能力，你的煩躁、厭倦、緊張程度反而會增加，一般人每天應有七至八小時的睡眠，如果你的壓力一直讓你無法有正常的睡眠，你應當和你的醫師商量。

6.平衡你的工作和娛樂：整天工作沒休息，很容易提升壓力的程度。安排一些娛樂的時間，讓你的身體、心理能有緩和鬆懈的時候，此不僅可以減低你生活壓力，更可增進你對明天的生活挑戰與希望。

7.幫助他人：有時當你覺得很苦惱，你會將你的注意力集中在你自己及苦惱的事情。當這種情形發生，最好能把你的注意力集中在幫助他人，或為他人做些事情，這樣可以減低你的煩腦，並且可以增加你的愉快感，因為你幫助他人獲得快樂。

8.不要一次想完成所有的事情：若能一件一件處理事情



與朋友閒談，可以減低心理壓力，使生活更輕鬆、愉快。(阿丰／攝)

，可以幫助你減低工作壓力，你可以把所要做的事情依次完成，不僅可以減低承受壓力的機會，並且會讓你覺得很輕鬆且有成就感，因至少你完成一些你想完成的事情。另一點十分重要的是建立你的生活目標，朝著你的目標努力，你會覺得你生活十分踏實的。

9.有機會應參與一些活動：如果你每天只工作，而沒有其他正當的活動，例如和朋友聚會，參加音樂會、家人一起爬山、散步等，很容易會覺得生活很無聊、單調，有機會應和家人有一起活動時間，多和朋友親戚或鄰居保持連絡或有機會一起參與

活動。這些交談、聚會，也可以幫助你的生活有輕鬆、愉快的一面。

10.讓自己有多餘的時間：不要把時間安排得太緊湊而增加你生活上的緊張，例如開車、等車、上班、上學的時間，如果能挪出一些時間，早點起床，早點出發，可以減低你趕時間的緊張、壓力，且每天如能有15~30分鐘時間讓自己做一些你喜歡的事情，例如，散步、看小說、雜誌或聽輕音樂等，你會覺得生活步調蠻愉快充實的。

11.減低你的速度：如果你說話、走路的速度總是比他人快好幾拍，最好能試著慢下來，因為這些緊湊快拍很容易累積成繁重的壓力。

12.適當的飲食習慣：充分的營養、適當的飲食習慣可以讓你的身體有充分的資源來應付生活繁重的壓力，刺激性的食品應少食用，咖啡因、糖、塩、脂肪、酒類應避免過多的用量，否則易增加壓力的症狀。



宏鼎溫室工程企業有限公司



鉸管簡易溫室承造設計
鉸管蔬果(花卉)防蟲遮陽網室
自動灌溉系統，活動遮陽網

材料供應：
PE防塵塑膠布、農用PVC膠布、
塑膠夾、彈簧夾(白鐵夾)、
鍍鋅管、彎管、
尖端科技造物微電腦溫濕
控制及防盜系統

歡迎來電諮詢：
新莊市民安西路212巷11之2號
TEL: (02) 2028278 · 9918125

行動電話090099109# : (060) 021196
黃碧屏先生洽