

# 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、馬拉巴栗子、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