

克服憂慮有方法

文：張佩玲 圖：林嵩展



健康步道

動作雖不一致，對運動的喜愛可是一樣。



多數人都知道憂慮不好，也不想憂慮，但他們常身不由己，究竟要如何克服憂慮呢？

有一個笑話是這麼說的：一個婦人有兩個兒子，一個賣傘，一個賣冰。天熱時，婦人擔心賣雨傘的兒子沒生意；天涼下雨時，婦人憂慮賣冰的兒子沒錢賺。於是，終日過著憂心忡忡的日子。旁人或許當它是笑話，但當事者可認真地把它當一回事呢！

可不是嗎？尤其是現代人，幾乎人人都有憂慮的經驗，無論事情大或小，它都足以對當事者構成威脅。而憂慮所帶來的傷害，是眾所皆知的。最明顯的是，它對健康帶來損害，許多生理上的疾病多多少少都是因憂慮而引起。

本來，生理與心理就是一體兩面。憂慮還會使人老化、使人喪失鬥志，此外，憂慮還可能會使你失去朋友，大多數的人都不喜歡和一位成天愁眉苦臉的人在一起。

除了以上所提的，相信：你還能提出許多憂慮的弊害。多數人都知道憂慮不好，也不想憂慮，但他們常身不由己，究竟要如何克服憂慮呢？以下有幾個

方法：

感謝你曾經擁有的

心理學家艾里斯 (Ellis) 曾提出人格的 A - B - C 理論。所謂的“ A ”是指引發事件 (Activating Event)。“ B ”是指信念 (Belief)。“ C ”是指情緒後果 (Emotional Consequence)

這個理論是說：你的情緒後果，並不是取決於引發事件，而是取決於你對這事件的信念 (想法、看法)，也就是說，同一件事情發生，因你對它有不同解釋，便會有不同的情緒反應。

例如：有人告訴你，他不喜歡你 (A)，你可能會想：我是不得人緣的 (B₁)，你也可能會想：沒關係！還有別人喜歡我 (B₂)，因為有不同的 B，便會帶來不同的 C。

因此，心理建設，是絕對必要的。同樣的半杯水，有人會為失去的半杯悲哀，有人却為剩下的半杯感謝。比上不足，比下一定有餘的。當你為事情憂慮時，試著去想想你所曾經擁有的，為因此而感謝吧！

為今天而活

法國哲學家蒙但 (Montaigne) 曾說 →

→：“我的人生一向充滿可怕的災禍，不過其中有一大半，現在尚未發生。”不錯，想一想：常常令我們憂慮的事，往往不是發生在現在，我們花很多時間在為過去的事懊惱，也花很多時間為將來憂慮，却忘了自己是活在“今天”，而今天才是你唯一能把握的。

聖經馬太福音說：“不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。”與其為“不一定會發生的事”憂慮，不如把握今天。我們可以為明天計劃，但絕不要為明天憂慮。對於過去，要抱著“往者已矣”的態度去面對。每一個清晨醒來時，就告訴自己：“又是嶄新的一天！”，試試看，用這種態度迎向每一天吧！

關心他人

當我們願意暫時忘掉自身的不幸，去協助別人時，往往會從中獲得快樂。所謂的“助人為快樂之本”便是這道理。當你盡力去關懷他人時，就沒有時間去憂慮了。富蘭克林說：“當你關懷別人，幫助別人時，也就等於是在幫助自己，為自己謀福。

關心他人，不僅可將自己從煩惱中解脫，還可結交許多朋友，更有助於得到許多快樂。這對大多數的人而言，或許像是“唱高調”，但何妨試試看！你會得到意想不到的結果。

剖析你的憂慮

當你處在憂慮的狀況時，要學習不要“陷”在裡面，儘快地脫離，並安靜地為你的憂慮做一番剖析。首先，你可以根據過去的記錄，回想一下：我所憂慮的事情，過去是不是曾經發生過？它的結果真的這麼糟嗎？

當你發現：事情並不如你想的那麼糟時，可以幫助你鎮定自己，減輕憂慮。

其次，你可以想想以下幾點：

1. 我到底在憂慮什麼？所可能發生的最糟情形是什麼？
2. 做好接受最糟情況的心理準備。
3. 冷靜地想想：對於目前所遭遇的難題，能採取那些對策？

4. 在各種可能方案中，我決定採取那一種？

5. 我什麼時候開始付諸行動？

6. 對於無法改變的事實，要去接受它。

保持忙碌

人若一空閒，許多毀滅性的思想便會由內部轄制你，憂慮便會在此時趁虛而入，有一條心理學法則告訴我們：一心不能二用，你無法同時思考兩件事。當你投身於工作中時，你便無暇憂慮。

如果你的工作不太忙碌的話，不妨學一項技能，或者培養一個嗜好，或許經由這個嗜好，可以成為你的專長。那麼，當你發現：你從這項專長中，可以獲得許多意想不到的滿足感時，那時，你的快樂是不可言喻的。

學習放鬆自己

儘管我們需要工作，但我們也同樣需要放鬆自己，我們無法時時刻刻上緊我們的發條，那樣，終會彈性疲乏的。

你可以藉著種種方法來學習放鬆自己，“肌肉鬆弛法”是其中之一的方法。它的做法是：將身體各部位，按手→額頭→臉→牙→舌→脖子→胸→背→腿的順序，循序緊縮，之後再循序放鬆。之所以要緊縮，目的是要體會“放鬆”，因此，重點乃在放鬆，你可以選擇一個安靜的環境，想像一個令你十分舒適的情景來做。不一定要每個部位都做。如果能每天練習20~25分鐘，將可變成習慣，如能體會緊張與鬆弛間的差別，會有莫大的效用。

音樂與運動

此外，音樂也能使人放鬆，它對人的情緒之影響，遠超過我們所能想像的。再者，運動對於減輕憂慮的效果，也有很多研究報告出來，你可以選擇你所喜歡的運動，持之以恆地做，對你減輕憂慮，也有很大幫助。

以上提的一些方法，不妨嘗試看看，只要你願意，一定能掃除憂慮，有個快樂的人生。



健康門診 讀者服務

你有太胖或太瘦的苦惱嗎？最近為什麼老是腰酸背痛？痛風的老毛病又犯了，怎麼辦？諸如此類，如果讀者有這些飲食或健康上的煩惱與疑難，都可以請鄉間小路的營養保健顧問群來為你診治。

歡迎來信，請寄：
台北市溫州街14號
鄉間小路營養保健門診收

