

生活看招談壓力紓解

文圖／高淑貴 王正一

壓力帶來的好或壞可以某種程度操之在我，有時反而能「化阻力為助力」，所謂「有壓才有力」，壓力成為我們生命過程中的歷練，激發我們的潛能，促使我們的成長。

欣賞天空之美

「**壓**力」(stress)是現代人常掛在嘴邊的用語，當個體感受到壓力出現時，精神上或肉體上會呈現出某種緊張狀態。有人將壓力分為兩類，一是健康或愉快的壓力，一是不健康或不愉快的壓力。前者是所謂對身心有益的「優壓力」，後者則是有害身心，可能會引發病變危機之「苦惱」(distress)。大多數時候，人們所指的壓力是屬於後者。

外在的環境及事件等壓力源(stressor)確實會帶給個體壓力，但相同事件發生在不同人身上，其壓力反應往往有所差別。此壓力感與個人如何看待壓力事件，以及個人的性格有關。例如不論是金榜題名或是名落孫山均可以成為壓力源，但不同的人會因其人格特質及認知等之不同而有不一樣的壓力反應。

由於壓力引起之身心疾病(psycho-somatic disorder)不少，幾乎涵蓋了所有的器官，因此絕不可等閒視之。例如與神經系統有關的憂鬱症、與內分泌系統有關的月經不順、與消化系統有關的潰瘍、與呼吸系統有關的氣喘病、與心臟血管疾病有關的中風，及與免疫系統有關的過敏症等。有道是：「心病需要心藥醫」，處理上述之身心症狀，除了為治標而就醫之外，進行心理上的調適才是治本之道。

陳彰儀教授指出：「大多數人認為壓力是負面或具傷害性的，但事實上壓力事件是中性的，並無所謂好與壞。」他建議：「要克服壓力應先從改變認知做起，換個角度與想法來看待自己和周遭的人、事、物，再加上實際的改變行動，就能讓自己的情緒更好。事件雖仍存在，但自己的心態改變了，它就不再構成壓力，這正是情緒管理的精髓。」

誠然，壓力帶來的好或壞可以某種程度操之在我，有時反而能「化阻力為助力」，所謂「有壓才有力」，壓力成為我們生命過程中的歷練，激發我們的潛能，促使我們的成長。不容諱言，對現代人而言，壓力與煩惱免不了，在生活中、在職場上、在與人的接觸中、在追求榮譽與金錢的過程中都難免遭受挫折與壓力，如何求得壓力之舒緩是一重要課題。在此謹提出有助於心情放鬆、壓力紓解的幾點看法供參考。

善待自己 享受一下

第一個要項是讓自己高興一下或享受一下，善待自己，對自己好一點。在心情不好，陷入低潮

時，要做自己最喜歡做的事。例如出外旅行散散心，住在休閒飯店，享受沒有人打擾的時光。好好的享受美食，喜歡的話，不妨喝2杯助興。(但不要喝太多，平常喝2杯，今天喝4杯，讓自己滿足就好，不要喝到醉。)當然也可以買平常捨不得買的東西，例如漂亮衣服、名貴服飾等，好好打扮一下自己，讓自己看起來美美的。(錢花得有感覺就好，要量力而為，不要因此而成為卡債奴，否則樂極生悲，壓力不減反增。)



益智休閒樂趣多

又，不必花錢的方法也有不少，如果家裡有卡拉OK的設備，不妨唱幾首自己的招牌歌，不然隨口哼兩三首歌，效果也不錯。洗一個舒舒服服的熱水澡，它是最便宜的、也是人人辦得到的，只是千萬要注意水溫，可別燙傷了。

宣洩怨氣 傾吐為快

第二項是要把怨氣吐出來：方法很簡單，找一個可以聽您講30分鐘話的人，例如好朋友或您的另一半，告訴他(她)你的委屈，把怨氣宣洩出來。如果找不到合適的人或怕因此會傷人或會有後遺症，那麼找小狗、小貓、或其他動物、植物、或任何東西都可以，只要講出來，您就會發現自己好像慢慢的就心平氣和而不再那麼的難過或激動了。

如果能到一個幽靜的地方，設定對象，大聲罵出聲，要罵誰就罵誰，重要的是出出氣、消消氣，也是不錯的做法。

心有怨氣，在平常的時候就要不定時的宣洩，切莫積壓太多太久，否則爆發開來會不可收拾。所以一昧的「任勞任怨」絕非美德，這很不衛生，對健康有害。千萬不要要求自己任勞任怨，更不要要求別人任勞任怨，這是很不合理的要求。



欣賞獨特之美

自我解嘲 幽默以對

第三個要點是要培養幽默感，看事情不要太嚴重或太在意別人的說法，遭遇挫折時要會反向思考。例如遇到求職不順或考場不利，適度反省「前事不忘，後事之師」固然重要，但千萬不可因此自暴自棄，自我沉淪，認為自己毫無是處。求職不順也許是伯樂還沒出現，或對方眼光不佳；考場不利也許是該考的都沒考，不該考的都考了。

幽默一點順便自我解嘲，反正以後可能會有更好的機會，也許「得之我命，不得才是我幸」也說不定。何況「塞翁失馬，焉知非福」，很多時候，得可能是失，失也可能是得，也許因此可以更順利發展也說不定。

別人的話也許是冷言冷語，很不中聽，但是又不能阻止他發表高見，這時候就要學習把耳朵關起來，或半開狀態(有好聽的就挑好的聽)，不必把別人的話當作一把利刃插向自己的心臟，一定不要作損害自己的事。萬一避不開，最好默念「人若氣你



朋友相聚輕鬆自在

你不氣，你若氣了中他計，不氣不氣不能氣，氣壞身子沒人替。」很管用的。

告訴自己，明天我會有更好的機會，而且很快就要來了。把這一次的挫折、當作是一次歷練或磨練。不管用什麼方式所都可以，別讓自己沉淪下去，我明天會有更好的機會。若在職場上受挫，記得先請假就好，不要輕言辭職。盡量讓自己實力更強才會更有競爭力。

居安思危 預防第一

尋求防止心靈崩盤的減壓秘方以這一項最重要：即平時就要有一些預防措施，有居安思危的準備。例如有三、五個交心好友，新舊都居、同學、同事。多聯絡多套交情，必要時就可以找他們聊聊，散散心。請注意朋友之間最好不要有

金錢往來，以免發生糾紛。

再者，好好對待自己的家人，常常聊天溝通，培養感情及共同嗜好，以長相聚首及長相左右。平常培養多種興趣或嗜好，在心情煩悶時可以自得其樂。至少會唱兩三首歌曲。家裡準備好最喜歡的曲子的音樂帶，可以隨時播放。養成運動習慣，動動手、動動腳、動動身體，每天持續運動可以減壓並紓解鬱悶情緒。

找一個醫師朋友，他是在我們需要時可以找得到醫師，他會有效幫助我們減輕內心的煩擾及痛苦，渡過危機。要常存感恩之心，不要為沒有而難過，要為擁有而感謝。提升自我肯定感，並讓自己養成拿得起、放得下的本事，確實了解留得青山在，不怕沒柴燒的道理。如此，自然可以逢凶化吉，得到平安與喜樂。

