

# 釋放生活中的壓力

作者：諮商中心兼任諮商師沈宛甄

壓力是每個人生活中的一部份。當生命面臨威脅、挑戰或機會時，身體和情緒都會感受到騷動，這就是壓力。壓力有時是好事，可以激發創造力、勇氣和活力的感覺；壓力也可以是個提醒，告訴你可能需要一個動力來糾正一樁錯誤、改變一個壞習慣、或重新思考生命中的價值觀和信念。

適度的壓力是好的，但若壓力過大或持續時間過長，未能抒解的壓力會帶來長期的憤怒、挫折、頭痛、肌肉緊張、甚至心臟病等問題；壓力也會損害你的性靈，使你無法放開心胸，接納人生的美好，甚至無法愛人。

其實，我們每個人都有能力讓自己過得快樂一點，讓壓力成為一種助力而非阻力。當面臨壓力時，試著思考並運用下述的小守則，會讓您更能面對並轉化生活中的壓力。

## 一、認清自己的價值：

生活中很多的壓力來自於擔心他人的評價和看輕自己的價值。許多人常會認為若我無法獲得他人的喜歡和稱讚、無法將份內的工作做好、不能滿足家人或朋友的期待，我就是一個糟糕的人。我常看到許多學生，他們的外在表現已經非常卓越了，但仍對自己不滿，因為一山還有一山高，他們只習慣看自己沒有的，卻很少欣賞自己已擁有的。於是，不斷和他人比較，擔心被別人拒絕或批評、憂心別人勝過自己；好像唯有這樣，才覺得自己的存在是有意義、有價值的。長期下來，人變得疲累、感到莫大的壓力，甚至當發現自己無法有滿意的表現時，便不能接受自己，將自己封閉起來，以逃開壓力、人群。

如果你發現自己陷在上述的困境中，不妨停下來問自己：「我真的需要做這些事嗎？這是我的需要或只是別人對我的期待？我是否要藉由他人的肯定才能肯定我自己？」其實，每一個生命本身都有其特殊的意義與價值，不需要外在成就去證明，告訴自己：「沒有人是完美的，我擁有許多的優點和能力，但我也有限制和不足之處。」帶著這種肯定自己的心情，去處理你所遇到的困難。

## 二、認清目前遇到的問題為何，並學習接納你無法改變的狀況：

當我們遇到困難或和我們期待不同的狀況時，大多數人常希望事情會自動解決或別人能有所改變。但事實是，要別人改變是很困難的，問題也很少會突然不見。但大多數人總是習慣抱怨、指責，將精力都用在生氣和讓自己感到沮喪、無力，殊不知即使在最困難的情況下，自己還是有**選擇**的權力。你可以問問自己：「問題出在哪裡？我可以怎麼解決？在他人或外在環境不變的情況下，我自己真正想達成的目標是什麼？我可以如何因應？」找出自己能盡力的部分，努力完成它，然後不再理會他人的責難和評價。

## 三、不為未來的事擔憂：

許多的壓力、不快樂，來自於我們常將焦點放在未來，而非現在。常看到許多人為孩子的學業及前途擔心，為自己或伴侶的健康及事業憂愁，或為了隔天的考試、報告焦慮不已。偏偏未來的事還沒發生，但這種擔憂、恐懼卻已形成一種束縛自己的壓力了。心理學裡有個著名的論點——『自我應驗效應』，也就是「你怎麼想，就會怎麼發生」。因此當你對未來充滿擔心時，你的思緒便被憂愁、恐懼佔據，很難清楚思考，因此回應給你的也常是不好的結果。不管我們有多擔心，事情不會因此而消失，發生了，還是要去處理，既然如此，何不放下擔憂的心，盡己所能的做好準備，然後享受現在的愉快和平靜，等事情真發生了再去面對吧。對未來抱持著樂觀的看法，告訴自己：「我相信自己有能力處理這件事。」你會發現，很多的困難其實都可以被適當的處理。

## 四、不要凡事一肩挑：

我們常習慣將事情攬在身上，不放心交給別人；或擔心流露出自己的脆弱、怕他人拒絕而不敢適時求助，因此常會覺得自己很累，責怪他人不給予協助或讓我們擔憂。其實當我們試著放手時，會發現生活並不會因此失序或大亂，一切仍會繼續運作，頂多是方式不同罷了，而且，以往我們所擔心的對象其實是有能力處理問題的；而當我們願意說出自己的需要時，也更能感受到他人的關心和支持的力量。所以，為什麼凡事都要求自己事必躬親？為什麼不能表達自己的脆弱與需要呢？是怕別人做的不好，或怕別人做的比自己好，取代了自己的價值和地位？如果我們能認清自己的價值、了解自己想討誰的喜悅、自己的目標是什麼，就不會擔心被取代。容許別人犯一些錯誤，給別人一些學習的機會；同時接納自己有求助的需要，會讓自己和對方都更肯定自我的價值。

## 五、尋求內在心靈的力量：

很多的壓力、空虛、煩躁是來自於我們無法靜坐片刻，我們無法和自己獨處，於是不斷的找各種活動來填滿自己的時間，汲汲營營的不斷追求，但卻不知道自己要的是什麼？

所以，當你覺得疲累、煩憂、失去動力時，不妨留點時間給自己，找個舒適的地方，練習用腹部呼吸（吸氣時腹部隆起，吐氣時腹部扁平）來釋放自己的緊張和憂慮。如果你有信仰，就向你的守護神祈禱，說說今天的歡喜悲傷；或者，你也可以和自己說說話，你將發現心靈也能給我們指示和力量。

## 六、安排休閒生活：

我們似乎很習慣將自己的生活填的滿滿的，告訴自己每一分每一秒都要用在有意義的事情上；難得有閒暇時，也習慣將它排滿緊湊的旅遊計畫，否則便惶惑於自己的浪費光陰。其實，生活也需要均衡一下。適度的放鬆自己，拋開所有嚴謹的計畫、目標、期待，找個讓自己放鬆身心的地方，山上、海邊、草原，去接受大自然的洗禮、撫慰；或者，你也可以去做些自己喜歡的事，拜訪好友、煮頓好菜、修理家中的用品…。記得，休閒時就放下平日的身段，不要在意別人的眼光，沒有慾望、沒有得失心的讓自己投入活動當中，你會發現自己又充滿能量了！

面臨壓力時，試著省思上述的小守則，能夠幫助我們用新的角度重新檢視壓力。若看完這篇文章，您有任何疑問，或希望再多些相關的資訊，歡迎您隨時和我們聯絡。

## 七、參考書目：

1. 林 鶯譯(民 87) 給壓力一個出口 張老師文化
2. 林珍如譯(民 89) 放鬆情緒的 25 種方法 探索出版
3. 蕭順涵譯(民 88) 釋放焦慮七大祕訣 生命潛能文化

諮商中心電話：5712121 轉 51302~51315

諮商中心網頁：<http://www.cc.nctu.edu.tw/~counsel>