

◎我的壓力學分

「紓壓」是學校裡沒有教，但卻是漫漫人生中所必需的必修學分，36年來，現在才自認為這方面的學分達到「及格」的程度。當壓力來襲時，首先影響的就是情緒的變化，正是考驗著一個人的情緒智商（EQ）高低的時刻，壓力與情緒是一體兩面的，也是二十一世紀現代人隨時都要學習調整的重要課題。

過去，我大多是用壓抑的方式在處理壓力所產生的負面情緒，但自己卻不自知。五專畢業正在準備升學考試時，同班同學泰國僑生的男友忽然不告而別地回泰國去，這突如其來的失戀打擊，對當時還很年輕的我來說，真是青天霹靂，不過我卻不知不覺地把它壓在心底，沒有向家人或朋友訴說這件事，表面上還是和平常一樣，甚至順利地考完二技和插大的考試，但其實當時的情緒智商並沒有跨越那股強大的壓力，那股痛苦的失戀感覺仍浮上心頭，使我完全念不下書，放棄了一個月後的高普考試

有時候，壓抑久了，情緒是會爆發的，嚴重者甚至會有自傷或傷人的情形出現。剛出社會在台北銀行工作時，當時辦公室裡正處於銀行合併的危機以及整體資訊環境的改版與整合之忙亂時期，所有人都人心惶惶，瀰漫著不安的氛圍，加上程式設計schedule的急迫與因經驗不足處理行政事務的諸多不順，使自己的心理壓力越來越大卻不自知，因而曾經用手用力敲打樓梯的把手，造成右手腕受傷瘀青。

除了努力地改變自己外，多多利用社會資源也是非常重要的。心裡若有困難想向人訴說，可以尋求心理諮商相關管道以求慰藉，或參與各種心靈成長團體課程，而培養正當休閒活動，增強自己的人脈網絡等等，都對紓解壓力很有助益。海倫凱勒曾說：「信心是生命的主宰。」當壓力來臨時，只要有信心能克服種種的挫折與困難，相信一定能正確適當地紓解壓力，化阻力為助力，並攀上人生另一高峰。

（出自台灣電力公司《同心園地》第137期；文／張敏慧 台北北區營業處）