

◎為壓力找到出口

「累了嗎？」是一句大家耳熟能詳的廣告台詞，身體的勞累通常經過適當的休息就可解決；但心靈的疲累可就沒那麼容易處理。造成心靈疲累的原因有很多，其中一個主因是「壓力」，常聽有人說：「我最近壓力好大，沒胃口、晚上失眠，瘦了好幾圈。」或聽有人說：「我老公最近壓力大，脾氣變得很壞，不管小孩，也不理我，我快受不了了。」

壓力的確會對人產生身心不同的反應，甚至會波及周遭的人，難道壓力一定是不好的嗎？適當的壓力會使人產生動力，學生有考試的壓力，就會努力念書；員工有工作的壓力，就會勤奮地工作。每個人承受壓力的程度不同，如同不一樣的材質可承載的重量不一，所以一個人面對壓力過多，甚至超過負荷，是會造成不良的影響。當感受到壓力時，先要釐清壓力來源，壓力若是自己給的，思考是否自我要求太高，凡事要求一百分，完美主義的人，不僅常給自己壓力，也容易給別人壓力，試著降低標準，給自己喘息的空間。壓力若是由外界而來，先想想來源是否合理，是否大家都把工作丟給你，你又不懂得拒絕；這項任務是否超過你目前的能力範圍，或是不在你的職責之內。首先要過濾不必要的壓力，避免不必要的麻煩，再來想如何面對壓力，用什麼方式來紓解。

壓力來臨如同壓力鍋被持續加溫，或氣球被一直灌氣，若不停止加溫、灌氣，並將其降溫、釋放空氣（壓力），它們就有可能爆炸。紓壓的方式很多，每個人可找到適合自己的紓壓處方。像是聽聽自己喜歡的音樂，或是去欣賞一場演奏會，抒發情緒、放鬆心情；找個知心好友聊聊天，傾吐心中的鬱悶，讓對方了解自己目前的狀況；出去旅行或散心，離開煩悶的環境接近大自然，享受花草香、蟲鳥叫、山海景、涼爽風，徜徉在天地的懷抱中，像嬰兒般地無憂自在；做運動、流流汗，透過雙手的擺動、雙腳的跳躍，壓力和情緒經由身體的舞動、熱量的燃燒、汗水的揮灑得到宣洩。

千萬不要尋求有害身心的管道來紓壓，例如：喝酒、賭博、吸毒、情色派對、飆車等，不但壓力沒解決，反倒帶給自己與旁人更大的傷害。有益的紓壓方式相當多，找到適合自己的模式，不僅壓力可以有效地釋放，更可培養不同的生活態度，用不同

的角度看人生，能得到不一樣的啟發，產生更多的能量向前進。

（出自台灣電力公司《同心園地》第137期；文／陳國賓 台中發電廠）