

◎壓力 GET OUT

工業用鍋爐是鐵製容器，然而一旦鍋爐本體強度減弱，無法承受容器內部壓力的擠壓而突然迸裂，會由裂開處急速噴出漫天蓋地的蒸汽及滾燙熱水，此時爐內蒸汽之壓力與溫度處於失衡狀態，壓力遽降，內部的飽和水因壓力之下降而產生汽化膨脹，在瞬間釋放巨大的能量，這就是所謂的「鍋爐爆炸」。連鐵製的鍋爐承受過大的內在壓力都會產生爆炸，何況是血肉之軀的人類呢！人如承受過大的內在壓力，恐將會衍生出令人意想不到的後遺症或危及社會安全的情事，後果堪虞。

一般人往往認為「壓力」僅止於精神層面緊張所引起的，此論調或許稍嫌薄弱，應有更廣泛的意涵與解釋。譬如說「壓力」可以是當人遇到外界困擾事件而心境起了波瀾，直接干擾平靜的作息時，人體為了能迅速回歸原有平靜的生活，所需加倍付出的精神與體力的總和，這就是壓力；「壓力」更可以是人體對任何需求，所表現出來的一種反應。由此觀之，日常生活中人體所需承受的任何負荷或消耗，均可視之為壓力。

可是檢視人體所承受的外來「壓力」，都一定是負面效應嗎？其實不然，任何事件總有正、負二面效應。就正面方向來思考，人每當一覺醒來，即開始面對日常瑣碎事務所衍生出的各種困擾，不但要正視它的存在，且得承受相對而來的內在壓力，諸如社會事件（詐騙、巧取豪奪、擁擠空間、惱人噪音、空氣污染、高物價）、災害事件（地震、海嘯、火山爆發）、居住環境的破壞與變遷、生活瑣碎事件等，無一不是累積壓力的來源。如能適應此壓力，才會使人生命更具張力與韌性，更能激發出人潛在的毅力與鬥志，促使人們在工作中表現得更亮眼。反之當壓力過大或持續過久，抑或發生頻率過多時，內在壓力將倍增，一旦壓力聚集於其中某一特定機能時，最易使人神經分裂甚至有崩潰之虞，那危害將不言可喻。

如何紓解壓力，不讓壓力找上門，提供以下拙見謹供參考：

1. 潛心於喜愛的事物上：醉心自己喜愛的天地中，玩賞或創作有自己獨特風格的文學或藝品，全都以DIY的方式來完成，醉心於此，將世俗塵囂拋諸腦後，如此最易感受到時光飛逝，宣洩生活壓力。至於我嘛，依然是搬出我的漂流木敲敲打打，創作出屬於自己獨特風格的藝品來紓解壓力。
2. 淨空心思，讓思緒放風去：偶爾獨處，晃著搖椅悠哉地對著庭園中的一草一木發個楞，直到兩眼冒金星方歇；或無拘無束癱軟在床鋪上，或蠕動或趴或躺，並試著醞釀遐思自己正「以大地為床、穹蒼為幕的豪情，並享受與清風追逐嬉戲的愉悅。」如此「無所為而為」的作為，也是排除壓力纏身的良方。
3. 改變或更換目前工作環境：日前本廠有位同仁，或許因工作不順遂而壓力大增的關係，抑或是與主管的理念不合，竟日與主管大吵大鬧，偶爾又如發狂般嘶吼咆哮，最後將她調離該主管所管轄的範圍內，個性竟然大為轉變，成為一位善解人意處處受歡迎的好同仁！可見工作環境也可能是壓力

源產生的重要主因。

4. 在山林原野大聲吶喊，釋放胸中鬱悶之氣：例假日離開紅塵滾滾的都市叢林，往「天之涯、海之角」的高山或海邊走走吧，將平日內在壓力盡情釋出。要如何發洩呢？依我之見，首先走到崖邊，眺望遠處連綿的高山，丹田聚氣連續大吼：「啥鬼壓力，給我滾吧！」當大聲嘶吼過後，滿腹鬱悶之氣將消逝無蹤。
5. 事有輕重緩急之分：職場中或日常生活裡，時時得面對各種惱人的事務，應當理性的分析並排序出事件的輕、重、緩、急。會讓人產生壓力的急迫事務應即刻先行處理，其餘則緩之，如此內在壓力將會隨著滿滿的自信心而減至最低。
6. 隨時保持著愉悅的心情：試想當遇煩悶之事，嘻哈也一天、憂鬱也一天，既然如此就抱持著凡事「船到橋頭自然直」的心態來應對，並以愉悅笑臉來面對四周的人，把災難痛苦拋諸腦後，讓事情順其自然發展吧！
7. 砸點小錢，請好友喝個下午茶：當壓力過大時，不妨砸點錢當老大，邀三五好友聚聚或聊些八卦，以解心頭之悶。如果沒有傾訴的好友也可以找我，我會講點笑話給你聽，直到你沒有內在壓力為止。
8. 充足的睡眠，外加有氧運動相隨：睡眠是每天工作活力的來源，睡眠足精力才會充沛，並配合有氧運動健身，不但可紓解內在的緊張壓力，並讓血液循環更順暢，如此才能將苦悶人生揮灑得更為多彩多姿。
9. 靜坐配合深呼吸法：在靜坐中儘量放鬆上半身，雙手自然平放於大腿上，配合最簡易的深呼吸法，如此可增進體內含氧量，此時全身緊繃的肌肉也都跟著放鬆，心情也跟著平靜，如此是紓解壓力最簡易的方法。
10. 放下得失心，化阻力為助力：專心執著於工作表現上，將之當作自己的事業與興趣去經營它，切莫存有爭功諉過的心態，如此將能愉快勝任工作，且因行事坦蕩不會遭同仁排擠，那就會減低壓力危害的風險。

人所承受的種種壓力追根溯源，往往不在於事件的本身，更不能責罪於周遭的人，而是自己看不清事情的真相與意涵，而後做出錯誤的判斷（或沒能得到預期的效能）；或者是對人、事、物無法肯定及掌握時，壓力自然產生。因此，錯誤的見解、未能得到預期效能的心理及固執的行為等，都是產生壓力的來源。想要紓解壓力，除了上述所闡述的十種常見的紓壓方法之外，我想首先應當瞭解自己壓力從何而來，找到壓力根源並對症下藥，方能有效排除壓力。

（出自台灣電力公司《同心園地》第137期；文／張財振 大林發電廠）