

◎抗壓大作戰-生活 Fun 輕鬆

壓力無所不在，物價高漲、生活緊張、子女教養等等問題，都有可能形成壓力。壓力原本並非壞事，壓力會使人激發潛能，但是當壓力過大或持續過久，而自身又不懂如何化解時，便會使壓力如滾雪球般的擴大，長期下來會出現頭痛、腰痠背痛等身心症狀，因此要懂得如何正確有效抗壓，是企業及個人必須學習的重要課題。

為減輕員工壓力，各國企業都積極尋求解決之道，如在日本東京，一群 40 多歲的中年男子組成一個「老爺們縫紉俱樂部」，為單調的生活增添色彩，緩解工作壓力；在英國可在辦公室遛狗，透過寵物來減輕壓力，增加員工的幸福感。雖然企業祭出各種招數，但要能真正有效紓壓，員工的自我放鬆是最重要的，在不堪承受的壓力面前，唯有透過適度的壓力管理訓練，把承受的過多壓力釋放出來，才能達到身心調適。在此提供 4 個減壓秘技，期能幫助大家找出最適合自己的減壓法。

Tip1：正面思考，為自己帶來好的運氣

著名減壓書籍的作者卡羅爾·懷斯曼（Carol Wiseman）在《如何從周圍的事物中尋求舒適》一書中指出，想想芳香的肥皂、路邊繁盛的花朵，都能達到減壓的作用。我們要用樂觀的角度看待每個人、事、物，每天保持笑容，有正面的能量就能為自己帶來好的運氣哦！換個角度看事情，想想自己是不是常為了某件事搞得心神不寧，而事後卻覺得其實並沒有甚麼大不了的。在憤慨與沮喪的情緒中只會浪費你的時間及體力，杞人憂天的擔心也只會為自己帶來更大的壓力。可以選擇透過聽音樂的方式減輕憂慮，或透過靜坐調整呼吸，均可有效緩和情緒、放鬆身心，凡事盡量試著以正面、樂觀的態度去看待，就能讓自己輕鬆自在些。

Tip2：做好時間管理，減少壓力的產生

時間是現代人最大的壓力，對於許多人來說一天 24 小時永遠不夠用。我們常發現越是成功的人讓人感覺越悠閒，因為他們已經學會做好時間管理。要做好時間管理首先要將浪費時間的原因找出來，是遇事情考慮太多或是完美主義作祟、害怕自己失敗或是只挑簡單喜歡的事做。思考自己的時間運用方式，依事情的輕重緩急來訂定計畫，克服因循苟且的個性，如此不但可以減少因趕時間所造成的壓力，甚至還能省下一些時間來做更有意義的事。例如每天上班總會遇到塞車，早點出門，便可以減少遲到壓力的產生。

Tip3：尋求適當的協助管道，替自己找一條出路

當心中有煩惱或遇到困難的事，最好不要一個人承擔，向身旁的人傾吐心事，心情會舒適些。台電公司員工協助方案 EAP（Employee Assistance Program）就是給同仁們有尋求協助的管道，推動減壓團體、職災危機處理及自殺防治等，協助同仁在面對重要課題時有所幫助與啟發。因此當心中有煩惱時，多與親友或同事雙向溝通，不要默默承受壓力，才不會提高緊張氣氛，除可宣洩壓力外，並可打破自己的思緒盲點，在面對過往的失敗不要去勉強遮掩，要能有「那有

甚麼好丟臉」的想法，並對自己克服了這些困難而感到驕傲。

Tip4：適當的運動配合均衡飲食紓解壓力

每天適當的運動可以增加體能，增進免疫系統活化的作用，適度的選擇適合自己的運動，並有足夠的休息，可以紓解壓力，提高自我抗壓能力。有人心情不好時會大吃大喝，這樣會增加腸胃的負擔，反而造成更大的壓力，飲食可以選擇清淡為主，避免食用過多的肉類、油炸食物等。在空閒時，不妨多往郊外走走，和大自然結合，放鬆心情。

結語：

處在壓力下的上班族每天面臨緊張的工作和忙碌的生活，往往會造成身心的過度負擔，我們應學習如何抗壓，持續的學習和創新，以承擔更大的責任和挑戰。也許要戰勝壓力並不容易，但我們可以學習調適壓力，化阻力為助力，如果遭遇自己無法承受的壓力，要盡快尋求專業人員的協助，勇於面對壓力，找出壓力源進而戰勝壓力，享受輕鬆而快樂的生活。

（出自台灣電力公司《同心園地》第 137 期；文/台中營業處沈玉如）