

## ◎化壓力為邁向成功的助力

每個人的日常生活或工作中，壓力可以說是無所不在的，很多人遇到壓力，開始頭痛、胃痛，各種不適症狀出現，然後影響心緒，難以專心、錯誤百出，甚至情緒低落，感到無助絕望，嚴重者常期失眠、憂鬱，行為出現異常，這都是壓力處理不當的結果。

其實，壓力不全然是有害的，端看你怎麼面對它、處理它。適當程度的壓力可以產生積極的作用，如刺激急迫感，使你集中注意力，而加速完成工作；可以激發創造力去達成看似不可能的挑戰；更可以提升工作動機，增加成功之後的成就感。經常面對可控制的壓力，可以增強抗壓性，還能使大腦與身體保持在最佳狀態。

有效的壓力管理方法，已成為企業管理中重要的元素之一。壓力管理的重點，在於減少壓力的惡性結果，並發揮良性影響，唯有如此，才能把壓力變成邁向成功的助力。

以下整理的幾項壓力調適方法，希望大家能將生活中不能承受之重，化成一種成長與學習的力量：

### 一、面對壓力，不逃避壓力。

每個人都會有壓力，它會陪伴我們走過整个人生旅程，要求自己以較積極的態度面對壓力，告訴自己，適度的壓力能夠幫助自我成長。如果一遇到壓力就逃避、放棄，非但不利於壓力的排除，還可能養成膽小、懦弱、自卑的不良心理。

### 二、改變自己的認知及價值觀。

克服壓力，需從改變認知做起，換個角度與想法來看待自己以及其他人事、物，用正面的角度看待負面消極的想法，雖然壓力事件仍然存在，但自己的心態想法改變了，再加上實際的改變行動，原本惱人的事就不再是壓力。

### 三、做好目標管理，設立能力所及的目標。

透過目標管理，把空想、夢想化為實際可行的方案，成為確實有希望達成的目標。不要訂立難於達成的目標，或背負太多責任，可以把大型的工作分成好幾段，做自己能力所及的範圍。

### 四、掌握、了解事情的全貌。

無論甚麼情況產生的壓力，其實都有共同點，就是當你感覺到「不會」、「不熟悉」或是「不確定」時，就會感到壓力，一旦「會了」、「熟悉了」、「確定了」，可以有判斷的依據，壓力自然就會減低。

### 五、不斷學習，提升自己的能力。

自己的實際能力和達到目標需要的能力不相當時，導致不能勝任目前的工作，是壓力產生的主要原因，所以要養成不斷學習的習慣，只有不斷提高自己的能力，才能真正有效的紓解壓力。

### 六、多與他人溝通，以免產生落差。

即使工作上有很大的壓力，但因溝通與交流，而使每個人對目標很清楚，壓力就變成有計畫且自己能掌握的壓力。不過要注意的是，人與人之間的溝通互動，自然會產生關係中的壓力，因為溝通不可能 100% 被表達或接收，因此必須學習溝通的技巧，才能真正減壓。

七、認識自己的優缺點，建立自信心。

看到自己的優點，時時銘記在心：你比自己想像中有更多、更好的自我控制力，多認識自己，增強優點，克服弱點，建立自信心。

八、掌握「80/20」原則，找出新的工作模式。

調整工作重心，分辨事情的「急迫性」與「重要性」來設定正確的優先順序，用 80% 的工作時間及精力，將 20% 的重點工作做好，以獲得最大的工作績效，並減輕壓力。

九、建立社會支持網絡，借助他人經驗。

獨自面對壓力、承擔憂愁是十分痛苦的事，向值得信賴的人訴說，即使得不到解決問題的辦法，最起碼也可以讓你不感到那麼無助。當察覺自身的壓力真的難以負荷時，記得一定要尋求支持系統，如：長官、同事、家人、同學、朋友，或支持團體及專家等的協助。

「預防勝於治療」、「未雨綢繆，防患未然」是面對壓力影響時的重要原則，人生不會永遠風平浪靜，當你遇到生活中的狂風暴雨或困頓的壓力事件時，記得要勇於面對、積極應對，你一定可以像英國國家船舶博物館那一艘經歷不凡的鐵殼船，雖經 116 次觸礁、13 次起火、203 次被風暴扭斷桅杆，仍可繼續航行，永不沉沒。

(出自台灣電力公司《同心園地》第 137 期；文/屏東縣立萬丹國中退休校長)