淡江時報 第 703 期

**心靈花園－壓出你的活力**

**瀛苑副刊**

對忙碌的現代人來說，壓力是如影隨形的，但每個人面對壓力的感受及方式卻不同，例如：同樣面臨考試，學生A會失眠、頭痛、莫名其妙拉肚子；學生B卻能安心準備，以平常心去應試，為何會有這樣的差異呢？另外，現代人承載著如此多的心理負荷是必然的嗎？難道我們不能過個無壓生活嗎？

 壓力是使人感到身心不自在的外來壓迫，但每個人的壓力源差異極大，有人心煩的是考試、遲到……等生活事件，但有人焦慮的則是人際互動、金錢規劃……等問題，因此當你出現下列狀況時，代表壓力已經開始向你侵襲，一不小心就可能造成身心失衡的現象。

　 1.　身體方面：頭痛、胃痛、失眠、心悸、冒汗、頻尿、免疫系統功能下降而生病…… 等生理反應。

　　2.　心理方面：焦慮、緊張、煩躁不安、憂鬱、喜怒無常、想要發脾氣……等情緒上的轉變。這些負面的情緒會直接影響人際關係。

　　3.　行為方面：暴飲暴食或胃口不佳、瘋狂買東西、大量喝酒或抽煙、濫用藥物、注意力不集中、思考能力衰退……等。

 發現自己出現上述徵兆時，迫切該做的是找出壓力源及對症下藥。例如：令你緊張擔心的是打工、上課、社團……等時間安排的問題，就重新規劃時間；讓你備感壓力的是和家人、同學或老師的相處，就學習人際互動技巧。總之，你不能再對壓力所發出的警訊視而不見了。

　　至於如何過個無壓生活呢？大部分的人都抗拒壓力，以為無壓生活能讓人解放身體與心靈，工作或唸書輕鬆自在，各種表現才會更好，但事實並非如此。研究指出：個人的表現在適度的壓力之下表現得最好。也就是說，壓力具有使人提高警覺、集中注意力的正面意義，完全無壓力的狀態反而讓人失去工作重心或學習目標，無法激勵出好的表現，因此適度的壓力對人是有幫助的。為了讓自己處於適當的壓力下，平時即可運用下列提醒來積極疏壓，避免壓力偷偷找上你：

 1. 規律的生活：一個人的身心狀態和生活作息有很大的關聯，因此當壓力出現時，盡量讓自己維持正常與規律的生活，不要突然暴飲暴食或不眠不休……等，這包含定期的運動、均衡的飲食及適度的休息，這樣不僅能減輕壓力，也能避免發生與壓力相關的疾病。

 2. 放鬆技巧：運用深呼吸運動（放慢吸氣及吐氣的速度，重複做2~3分鐘）、冥想、靜坐、聽輕音樂、泡熱水澡……等方式，來舒緩身體的緊繃或心理的不安，並沉澱混亂的思緒。

 3. 正面思考：生命是一連串的挑戰，很多問題是人生必經的磨練，以樂觀積極態度來正面思考問題的人，壓力感受相對會比悲觀的人小，更能以自在的心面對生活中的種種挑戰。

 4. 人際協助：當壓力超過身心負荷時，主動找家人、朋友或學校輔導老師聊聊或討論，除可讓自己喘口氣外，也可從中獲得問題解決之道。 下列方式是一些同學提供的減壓之道，想想看，有壓力時還能做些什麼？

◎有壓力時，我會……去喝杯咖啡，讓自己放鬆一下；到校園裡或街上去閒晃；洗個熱水澡，然後好好的睡一覺；去租幾本漫畫來看；聽聽音樂；去看場電影；找好朋友聊一聊。