把壓力變助力 關鍵在於管理

心靈花園

在生活中我們常常會經歷一種狀況，面對書桌堆積如山的作業及報告，推也推不掉的社團公務及朋友聚會，時間卡滿滿的打工時段，看著所剩無幾的睡眠時間，不禁讓自己壓力指數亮起紅燈，你也碰到這樣的窘境嗎？

調整壓力並不是讓一個人處於完全無壓力的狀態，也不是讓一個人完全浸泡在壓力的情境獨自承受。壓力調適的目的在於如何讓自己的壓力調到適度、中等的壓力，並透過適度的壓力激發出自己的潛能，像是勇於接下社長的職務或是要在期末挑戰大學生涯第一個ALL PASS，甚至是HIGH PASS等等，這些新事件可能也會激發人內在的潛能，並在過程中獲得成就感使自己得到真正滿足。

在《天下雜誌》中提到掌握以下紓壓心法，學習與壓力相處，重新找回身心的平衡。

心法一：釐清壓力源

壓力本身不是問題，問題在於，讓你緊張、擔憂的刺激是什麼？釐清壓力源，才能從疑懼的情緒中跳脫出來，從根本著手，像是期末考一個人讀原文書，那壓力肯定是非常大的，可能是閱讀的份量太多且都是自己不熟悉的文字，這時如果有一群同學彼此分擔讀書份量，壓力相對來說就降低了。

心法二：挑能做的下手，不能做的就放手

嘗試寫下你的「壓力清單」，把讓你感到壓力的狀況都寫下來，分成兩大類，一方面是可以控制的一方面是無法控制的。無法掌控的，就需要放手。而可以掌控的部份，採取實際的行動，改變可改變的，對抗無謂的恐懼。

心法三：減法思考

我們很容易放大憂慮，被惶惶不安的情緒折磨。面對壓力，我們得學著反向操作，利用減法思考，壓力終有盡頭，眼前的困境絕對不是永恆。就像是大學生會期待寒暑假可以出去哪裡玩，所以現在每到學校上課一天課，就距離寒暑假的日子就縮短了一天。

心法四：建立支持系統

人際網絡，是管理壓力最有力的支持網。難解的問題、無能為力的困擾，不需要自己一肩扛起。找尋可信任的家人、朋友、同事，一方面為情緒的抒解的尋找出口；一方面也可以從不同的角度提供建議或協助。

心法五：規劃放空時段

壓力常使身體不自覺地緊繃。培養自己規律運動的習慣，也是減壓的好方法。面對壓

力，積極管理相對於消極地逃避會有更多選擇的機會，化壓力為動力，勇敢向未知挑戰。