淡江時報 第 419 期

**心橋--壓 力 來 了 何 處 逃**

**專題報導**

「 逃 避 」 一 向 被 認 為 是 不 好 的 ， 我 們 會 給 他 負 向 的 評 價 ， 但 是 面 對 「 壓 力 」 這 個 巨 大 的 怪 獸 時 ， 暫 時 逃 避 一 下 反 而 是 有 利 且 必 要 的 ， 否 則 可 會 被 怪 獸 吞 噬 。 要 關 切 的 問 題 倒 是 ： 何 處 可 逃 ？ 挫 折 、 衝 突 、 變 遷 、 事 件 與 時 間 的 壓 迫 感 等 均 會 帶 來 壓 力 ， 勇 敢 的 面 對 、 解 決 它 可 以 化 解 壓 力 ， 但 這 過 程 必 然 是 要 承 受 著 壓 力 的 ， 需 要 適 度 的 調 適 與 舒 解 ， 試 著 讓 身 心 逃 離 壓 力 現 場 ， 將 會 使 我 們 更 有 能 力 去 面 對 。

面 對 一 大 堆 未 完 成 的 事 心 情 煩 躁 ， 「 時 間 」 又 無 情 的 催 促 你 ， 偏 偏 頭 腦 變 得 更 混 沌 不 清 、 腰 酸 背 又 痛 時 ， 你 該 如 何 呢 ？ 建 議 你 可 不 要 「 硬 拚 」 ， 稍 微 逃 避 一 下 可 能 會 更 好 ， 給 自 己 二 十 分 鐘 洗 個 熱 水 澡 、 做 個 放 鬆 練 習 與 按 摩 、 出 去 走 走 呼 吸 新 鮮 空 氣 ， 或 者 吃 點 東 西 喝 杯 飲 料 等 ， 也 許 再 回 來 面 對 問 題 時 可 以 更 有 效 率 ， 有 較 佳 的 頭 腦 與 較 安 定 的 心 緒 。

轉 換 時 空 逃 到 大 自 然 中 去 渡 個 假 是 面 對 壓 力 不 錯 的 逃 避 方 式 ， 或 者 短 暫 的 逃 到 被 窩 裡 、 逃 到 個 人 的 音 樂 世 界 裡 也 是 不 錯 的 選 擇 。 另 外 有 一 個 不 錯 的 建 議 是 ： 逃 到 「 人 際 」 之 中 ， 越 來 越 多 的 證 據 顯 示 ： 人 際 關 係 緩 衝 了 壓 力 情 境 的 衝 擊 。 有 個 學 者 研 究 了 一 組 經 歷 重 大 壓 力 的 婦 人 發 現 ： 那 些 無 任 何 親 密 社 會 關 係 的 人 有 40％ 變 得 憂 鬱 ， 能 得 到 社 會 支 持 的 人 中 ， 只 有 4％ 的 人 變 得 憂 鬱 。 親 友 可 以 提 供 意 見 與 鼓 勵 ， 也 可 以 表 達 同 情 ， 了 解 與 支 持 ， 更 可 以 提 供 安 全 的 環 境 讓 我 們 宣 洩 ， 可 以 大 大 舒 解 我 們 的 壓 力 。

建 議 你 能 學 習 向 親 友 們 傾 訴 你 的 心 情 感 受 與 壓 力 ， 逃 到 「 人 際 」 之 中 是 個 不 錯 的 選 擇 ， 如 果 可 以 傾 訴 的 對 象 有 限 ， 逃 到 輔 導 老 師 那 兒 ， 也 是 個 不 錯 的 選 擇 哦 ！