

## 生命中的美麗平衡—壓力調適與管理

撰文/簡里娟

『大學生活揉合感情、課業、社團、家庭的學習課題，在蛻變成長的過程中，當壓力之朝來襲時，你如何面對、調適和管理?』

大學生活是生命中關鍵的轉換點，社團生活的豐富面貌、人際視野的拓展、課業的自主學習、感情生活的學習與處理，再再皆需要把握年輕歲月，盡情揮灑自我。此外，大學階段也是邁向獨立的開始，許多人離開家鄉、遠道求學，從父母的羽翼裡展翅飛翔，逐漸掌握安排自己的權利，為自己負起責任。

從依賴到獨立、從別人呵護到自我負責，是一種渴望，卻也是生命試鍊承擔力的開始，充滿了無限的挑戰。面臨生活中的挑戰、挫折，壓力難免相隨而生。這些有形、無形的壓力，就好比一顆顆色彩繽紛的氣球，外表看起炫麗、豐滿，但底下的空氣若是闕如，則軟弱曲折、扁塌不成形，更無法飄揚於蔚藍的天空，享受夏日薰風；可是一旦填充過多氣體，表面張力的緊繃，不僅讓人看了冷汗直流，甚至必須面臨隨時爆炸的危機。適度飽滿的汽球，則能隨春風徜徉至所嚮往的目的地。

美妙生命因為壓力的出現而彰顯現出豐富色調，倘若沉重的色系佔卻繽紛生活的份量過多，生活的色澤也就跟著混濁，甚至成為了黑白的色調，因此，壓力的調適與管理即成了人生中需要學習的課題。

### 找尋宣洩出口前，請先找到入口

每個人能承受的壓力程度不同，壓力也並非都會造成個人的不舒服，因此，自我覺察是知道壓力是否出現的首要步驟。留意自己的身體反應，身體是自己最知心的好友，在壓力之下，它會絲毫不隱藏自我，給予最誠實的反應，心慌、盜汗、厭食或暴食、睡不著、肌肉緊繃、淺而快的呼吸、心跳加快、血壓升高、不容易專注...等等。再者，學習跟自己在一起，傾聽內在真實的聲音，問問自己：「哪一種生活情境最令我感到有壓力?」、「壓力出現時，我的身體反應是什麼?心裡想些什麼?」、「我的生活步調是不是太快、壓得我喘不過氣來?」此外，從試著「心」笑起，帶著幽默的態度看清壓力糾結的起源，當明瞭壓力的入口處時，才知道如何開拓一條可行、合適自己的出口哪!

## 獨特的自己，獨特的壓力調適秘訣

知道壓力的入口處之後，便是尋找適當的宣洩出口。壓力宣洩出口的功能就如同一壺煮沸的開水，上面必須有出氣孔讓蒸氣排出，免卻滾燙的熱水壺因壓力過大而爆炸。有人建立情感支持網絡，傷心煩悶時，撥通電話即可找到知心、信任的朋友訴苦，尋求支持的力量；有人喜愛獨處，沉澱心思、整理思緒，重新出發；有人熱衷出外走走，親近自然，享受天海遼闊、山嵐蕪林，讓心隨日月交迭，重新整合；有人偏愛躲進川流人群，看紅綠燈光閃爍，人來人往，帶走自己一身的沉重。

也有人藉由肌肉放鬆、冥想、按摩、呼吸練習、運動、均衡飲食等方法，真心疼惜身體，減緩身體因壓力而產生的生理徵狀；也有人嘗試改變認知，去除不合理和負面的想法，例如「我一定要表現的很完美!」、「這一次我鐵定完蛋了!」幫助自己不誇大壓力的嚴重性。每個人都是獨特的，沒有哪一種因應策略最有效，建立自己的一套壓力釋放系統最重要。無論如何，平時便要自我檢視，知道自己的真實需求，免得一但面臨龐大壓力時，怎麼也找不到屬於自己心情的出口。

## 找尋美麗平衡，營造生活情趣

太輕的壓力雖然使人放鬆、無負擔，但若長時間如此則變得懶散、沒有鬥志；太多的壓力造成生理和心理負擔，也無法發揮平常的水準，長時間累積容易出現精神症狀。適度的壓力使人有活力，能積極經營生活、追求成長。壓力都會讓人不安，而愉悅與不愉悅的事情都會造成壓力，這意味著，無論處於什麼狀況下，壓力的考驗與試驗無所不在，免除壓力絕非可能，端看自己如何將壓力轉換成優勢壓力，不使之成為劣勢壓力。優勢壓力是促進性、成長性的；劣勢壓力是威脅性、破壞性的，將兩者調和製造出屬於自己的美麗平衡，即是成功管理壓力的人。

屬於你的美麗平衡在哪裡？