

## 生命是一種態度

從活在當下，接納自己，學習放下做起  
你會活得更輕鬆

撰文/林芸平

身為一個現代人，不管你願不願意，壓力總在不知不覺中襲上心頭。適度的壓力當然可以幫助工作效率，但過度的壓力卻會造成各種生理狀態的反應，例如自主神經失調所產生的心悸、冒汗、耳鳴等。而每個人對壓力的反應亦會隨著個人的人格特質及成長環境而異。正如同搭乘雲霄飛車，有人樂此不疲，來個好幾回；但對某些人光是想像搭乘雲霄飛車的畫面就足以令其腎上腺素分泌增加。

易有壓力的人，常是活在過去或未來而不是現在。因為壓力的產生往往是在擔心不知過去的考試考得如何或即將放榜的考試結果？而極少將心思放在面對當下，但自己能掌握的部份往往是此時此刻的自己。在書本“深夜加油站遇見蘇格拉底”中的主角，一個前程似錦的體操選手，但他總是不斷的夢見自己在比賽的中途腳斷了。我們通常會說，他一定是壓力太大了。在書本中，主角遇見智者，他叫他蘇格拉底，他讓主角了解到，他沒有和現在的自己在一起，上場時的自己腦海中總是盤據著要奪得金牌的念頭，任何動作都不能疏忽，在那剎那他是活在將來的，因此他無法讓現在的自己展現該展現的技巧，而他的導師稱他腦中的東西“是堆垃圾”，如果無法清空腦中的垃圾，就無法發揮真正的實力。而在書本的最後，主角克服現實中腿部受傷而參加比賽，他問了自己幾個問題幫助比賽中的自己活在當下，現在的自己在哪裡？正在做什麼？

人通常花很多很多力氣來抗拒自己所已有的特質，例如，不夠美，不夠好，不通過這個考試或未得他人稱讚就代表我是個失敗者，無法接受如其所是的自己，或生活未能盡如人意，而在這抗拒的過程中，壓力也悄悄油然而生。我們對自己的評價標準往往來自於社會，家庭或父母的價值觀。說服自己放下習以為常的內在自我批評的聲音、接受自己的無能，並不是件容易的事。但請想想一根有彈性的棒子和一根木頭棒在遭遇外力時，哪根棒子可以免於被折斷的命運呢？接納自己是去了解，自己的價值不在於靠任何外在條件來加持，通不過考試或未得他人稱讚並不代表我就是個失敗者，祇能說“現在的我就是這樣的人，但我仍在努力成為我想成為的人”。允許自己是個平凡人通常會有以下的好處：

## 1. 獲得更大的平靜。

接受生活中的不完美或自己的不優秀。

## 2. 保護你免於失敗。

失敗只會是人生過程中的一部份，自己的價值不會因失敗而折損。

## 3. 較少羞恥感。

羞恥感是我們拒絕接受許多內在感受和衝動的原因。只要接受自己，我們便能讓羞恥感溶解消逝。

以下提供一些接納自己，放下成見的策略：

### 1. 清楚認識自己的反應。

在一天中不時問自己“我此時在做什麼？我是怎麼對待這一刻？”

### 2. 透過別人眼光來看自己的事情。

想像有另一個人，也許是你的好朋友，正處於相同的情況裡，那你會對他怎麼說，來幫助他好過一點？

### 3. 要對自己誠實。

壓力常會在我們壓制那些我們自以為不恰當或不可接受的思想或感受之際。承認每個人都會有憤怒與攻擊性的衝動。

### 4. 寬容你周圍的人。

先接受你不喜歡的行為，再跟對方談這件事，並表明自己的感受。

### 5. 接受它的來臨，就能事先計劃。

接受事情即將發生之後，就能夠在心裡事先演練一番，並盡可能在放鬆的情況下，想像未來事情發生的光景。

#### 其它減壓對策：

1. **運動**：保持規律的有氧運動習慣，研究證明，運動可以減輕面對壓力的身心反

應。

2. **音樂:**可選自己喜歡、熟悉且拍子速度比正常心跳速率慢的音樂(大約是每分鐘七十二下)，具有令人鎮定的效果。
3. **走路:**善用每天的走路時間，練習有我冥想的全神貫注技巧，可以促進體會到平靜和放鬆的感覺。行走時，注意自己的呼吸，例如，踏出左腳，即吸氣並數至六，結束時即呼氣並踏出右腳，依此循環。

壓力常是今日許多身心病或精神官能症的元兇，也可說是現代人難以避免的文明病。既然我們無法根絕它，學習與它共處，便是我們可以做的。接納當下自己的有限性，就是戰勝壓力的第一步。

### 延伸閱讀

艾克哈特·托勒(2009)。修煉當下的力量。臺北:方智。

艾克哈特·托勒(2008)。當下的力量。臺北:橡實文化。

### 參考資料

卡爾·薛曼及預防雜誌編輯群(2001)。減輕壓力 51 妙招:生活減壓手冊。臺北:新自然主義。

丹·米爾曼(2007)。深夜加油站遇見蘇格拉底。臺北:心靈工坊。