

紓壓了沒？淺談壓力調適

撰文/邱苡涵

日常生活中，我們會經歷不少大大小小的壓力事件，但每個人所知覺到的壓力卻回隨著個人的內外資源的多寡與個人對壓力事件所知覺得重視程度而有所不同，有些人因為有很多親朋好友的支持和幫忙，而能夠紓緩壓力的程度，有些人則因為自己在這方面的工作能力強，而將這個壓力源看得很輕易，有些人則不認為這個壓力源很重要或很重視，所以所知覺到的壓力依然比較少。人生命活著不可能沒有壓力，多少會有只是多寡而已，我們可以按照個人的狀況來調整自己，讓自己有最好的狀態來面對壓力。以下是一些面對壓力調適的方法：

時間管理

雖然生命中會遇到很多困難和挑戰，經歷各種壓力，有些壓力是自己可以掌控的，比如：作業、考試，隨著繳交期限或考試將近，壓力會隨之上升。自己可以掌控的壓力，可以透過時間的有效管理，給自己提前更多時間，完成所需要的事情，如此方能將自己平時最好的狀態表現在每個成就上。

自我要求

當外在現實中所需要完成的事情較多，或是較艱難，如：研究所的課業，這時候可以調降自己在不同事情上的自我要求，可以詢問自己：「如果0分是我對這份作業的最低期待，10分是我對這份作業的最高的期待，我要給自己打幾分，是我可以完成，也是我想完成的。」調整自己在不同事情的自我要求的程度，能減緩自己的壓力。

覺察當下

生活中會出現很多信念和想法，不需要去分類自己的想法是好或不好，就讓它如實的存在、如實的離開，自由的來去，生活當中一次盡量只做一件事情，就專注在那一件事情上，吃飯、睡覺、行走間，一天當中給自己一小段可以專注寧靜的時間，例如：好好的用五官來品嚐當下的飲食，提升自己的生活品質。

肌肉鬆弛訓練

一天練習十五到二十分鐘，找個安靜的地方躺著。

閉上眼睛後，首先注意你的右手臂，手肘維持四十五度角彎曲，握緊。同時體會一下手和前臂很緊的感覺，現在放鬆，注意緊繃和放鬆的感覺。同樣地來練習左手。

現在練習放鬆臉部的各部分的肌肉，首先，皺起前額和眉頭，持續著直到你感覺眉頭皺起來了，斜眼看、將鼻子向上皺，將舌頭捲至上顎，拉緊你的嘴角、緊緊地合上雙唇，這麼做時，注意所有嘴邊的肌肉。現在放鬆，撫平前額，讓它

舒展開來，放鬆顎部，顎部肌肉緊繃和放鬆感覺有差別嗎？並且放鬆嘴邊的肌肉，享受嘴邊和你全臉放鬆的感覺。

現在將注意力集中到上背肌肉，拱起背就如同是你挺出胸部和胃部，你會感到背部緊繃嗎？體會緊繃的感覺。現在放鬆，注意緊繃和放鬆感覺得不同。

現在深呼吸，充滿肺部，保持著，感受穿過胸部然後進入胃部的緊繃感覺，保持這種感覺。現在放鬆，自然地吐氣，享受這種愉快的感覺。現在注意你的胃部，將腹部的肌肉向上拉緊，繼續著，感覺胃好像打結了似的，現在放鬆，放鬆那些緊繃的肌肉。

現在集中注意你的腿部，伸展雙腿，體會大腿拉緊的感覺，再次體會大腿緊繃的感覺和你現在放鬆的感覺。現在集中注意你的小腿和腳，將你的腳趾往頭上拉，緊拉小腿的肌肉，假裝有細繩正將你的腳趾頭上拉，你可以感受到緊拉的感覺嗎？注意那感覺。現在放鬆，讓你的腿深度地放鬆，享受緊繃和放鬆的不同感覺。

現在我們再重新走過這些剛才經歷過的肌肉群。試著注意那些肌肉群中是否還有緊繃的感覺。如果還有，試著集中注意那些肌肉，並要它們放鬆。腳、足踝和小腿肌肉、膝關節和大腿、臀部、腹部、腰部、背部、上背部、胸部和肩膀、上臂、前臂和手、喉嚨和頸部肌肉、臉部肌肉。釋放全身所有的壓力。現在只要閉起眼睛靜靜坐著。

支持系統

支持系統亦是幫助自己度過難關、減輕壓力的方法之一，盡量找尋值得信賴的好夥伴，來幫助自己，生命中總是有一些不得不承受的壓力，有些壓力是能夠問題解決的，而有些壓力只能情緒處理，這時候身邊的好朋友、親人、愛人的支持、傾聽、陪伴就很重要了。

提升自己的內在資源

面對壓力的能力是可以培養的，當我們能從一件壓力事件好好的完成，就能再提升自己的能力面對兩件、三件、更多件壓力，一點一點的培養自己的抗壓性，並不是說要累積很多事情，而是抗壓性是能夠隨著面對事情的能力而提升的。看待壓力選擇用不同的方式來面對也能提升自己的內在資源，比如：將壓力視為挑戰！就是一個減輕壓力、改變觀點的方法之一，都可以試一試喔！

參考書目

生理心理學-神經與行為。林金盾著。藝軒出版社。

減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊

正念療癒力。喬·卡巴金著。胡君梅譯。野人家出版，

助人者的晤談策略。Sherry Cormier & Bill Cormier 著。王文秀總校閱。心理出版社。