**調整生活壓力**

撰文：平烈勇 玉里榮民醫院精神科主治醫師

我們常說「人無遠慮，必有近憂」表示壓力是無時無刻的存在我們的四周。每一個年齡層都有其特殊壓力：例如青少年時，以課業壓力為主；到成年人時，有家庭和工作的壓力；邁入老年期，以退休、孤單、面臨死亡為壓力。

角色的扮演不同，壓力也不盡相同，當老師和當學生的壓力不同；做主管和做員工的壓力不同；身為父母和身為孩子的壓力不同，而一個人往往是身兼數種角色，集數種壓力於一身。如何應付生活壓力？是現代人所關心的重要課題，這裡提供一些小偏方，讓大家參考：

**一、別為小事抓狂**：我們經常為一些小事抓狂，其實仔細想一想：這些都不是真的什麼大不了的事，我們只是專注在一些小問題上，把問題過度放大了，浪費寶貴的力氣為小事抓狂，當然就無故憑添了許多壓力。

**二、小心你的想法滾出雪球效應**：越是全神貫注在令你心煩的細節上，你就覺的越糟糕，思緒一個接著一個，直到你變得焦慮到不可思議的地步。即時打住，防患未然，並且要察覺自己的情緒，不要被情緒低潮所愚弄，完全以負面來看待周圍的人事物，如此一來，小小的壓力，可能瞬間就變成巨大的壓力。

**三、練習放鬆數到十**：當你感到生氣時，長長深深的吸一口氣，同時大聲對自己數一，然後在吐氣時放鬆全身，數二至十重複這個步驟。當你數完時，氣也全消了，這個方法幫助我們把大事化小，壓力也就消失於無形。

C:\Users\USER\Pictures\My Pictures\物品\MC900437751.WMF**四、你會變成你最常練習的樣子**：如果我們常在生活中表現出生氣、憤怒、焦慮不安，我們的人生可能就會反映出這類練習的結果，「相由心生」就是這個道理。相反的，若是我們平常練習有耐心、放輕鬆、肯學習、積極樂觀的態度，即使面臨壓力，也能以所練習的結果，從容應付，化解壓力。

生活中有各式各樣的壓力，我們沒有辦法去選擇承受那一種壓力，但是我們可以決定，用那一種方式去面對壓力，解決壓力，聰明的你會怎麼做？

輔導文章心得：(請轉知並寫在黑板)

1. 上網填寫截止日期：6/12
2. 結算期末心得，有填寫5次心得且符合規定者，經篩選後記嘉奬乙次，逾期將不予以累計。