

放鬆紓壓 so easy

何謂壓力

當我們遭遇到一些重大事件，或面對過多的工作、來自他人的要求或自己給自己的期待時，會產生一些身心不舒服或緊張的反應，稱為壓力反應。此種反應與自己的人格特質、思考方式、過去經驗密切相關；事件對人造成的壓力強度與我們自認能處理威脅或危機的能力有關。

壓力哪裡來？～壓力的主要來源

- ★來自課業或工作：修過多的課、對表現要求過高、同學間氣氛不佳、對未來發展不清楚、環境不佳都會引發高度壓力的感受。
- ★來自生活：生活中發生的重大改變（如離家上大學），或是不斷累積且未處理的小困擾（如與室友生活習慣不同），都會使人產生高度的壓力。
- ★來自個人性格：有一些個人的特質，例如：缺乏自信、完美主義、與人比較、習慣獨立作業等，也為個人帶來高度壓力。

紓壓方法

當人遭受壓力時，容易覺察生理上所產生之最迅速的變化，若能讓身體放鬆下來，則有助於紓解身心上的緊張狀態。而在眾多的紓壓法中，運動是最簡單又最有效的一種，平時從事運動，除了健身外也可讓身心得到鬆弛；當面臨壓力時，更可用運動來消除焦慮與緊張的身心。此外，以下再介紹三種紓壓的方法，你可依照自己的喜好或習慣採用。這些紓壓方法主要是透過交感神經系統的活動降低，副交感神經系統的活動增加的生理原理使我們感受到放鬆。因此在生理方面，我們會產生心跳減緩、血壓降低、汗腺活動減少等改變；在心理方面則產生平和感、控制感，因而焦慮與緊張的感受也降低了。

腹式呼吸法

腹式呼吸法指的是「吸氣時讓腹部凸起，吐氣時壓縮腹部使之凹入」的呼吸方法。進行腹式呼吸放鬆前先調整好呼吸，將體內的氣吐完，慢慢的深呼吸，將氣吸入腹部，此時腹部會稍稍突起，再慢慢的將氣吐掉，此時腹部會稍微凹下。以平穩緩慢、速率相同的方式呼吸，呼吸時將注意力專注於吸氣—吐氣之間，感受自己的呼吸，並重複練習至少十次。

肌肉放鬆法

肌肉放鬆就是藉由練習逐步拉緊和放鬆身體不同部位的肌肉，使自己敏感於這些部位肌肉的緊張程度，並有效控制及維持放鬆的感覺。首先，採取最放鬆的

姿勢坐在有靠背的椅子上，手部握拳並逐步用力，使肌肉感受到逐步緊繃，達到最緊繃的狀態後開始逐步放鬆，拉緊的動作持續約 5-10 秒，放鬆的動作持續約 15 秒，並依序由手部→額頭→臉部→口腔→上半身至腳部進行拉緊與放鬆的動作。拉緊的動作只是一個輔助的步驟，最重要的是去體會肌肉放鬆的感受，並持續放鬆的時間。持續練習後可不用作任何拉緊的動作，整個身體就能夠自然放鬆下來。

冥想法

冥想法是種運用想像力以產生鬆弛感覺的技巧，實施時你可以找一個讓自己最放鬆的姿勢，閉上眼睛，想像自己身在山林間，耳邊傳來陣陣鳥鳴，微風徐徐的吹來，呼吸一口新鮮的空氣，看見陽光穿透樹葉間隙，閃耀著金色的光芒……，此外，你也可以將自己想像成一隻遨遊天空的小鳥，或悠遊於海邊自在清爽的微風等，讓自己在想像的情境中駐足片刻，以獲得抒解及放鬆；也可配合音樂、圖片、影像等媒材，協助自己融入冥想情境中。

有效管理壓力小撇步

1. 減少不必要的壓力來源

生活中不可能沒有壓力，也不可能去除所有的壓力，只能減除不必要的壓力來源。仔細想想看有哪些不必要、不需要的生活事件會造成自己過大的壓力。例如：接工作時可先評估考量自己的興趣、能力，建立合理的期待，並適當取捨、疼惜並肯定自己，也可減少或避免某些外在環境的壓力。

2. 了解自己並建立合理的期望

生活中有些壓力是來自缺乏自我了解而導致設定較不合理的期望或目標。誠實面對自己、認識自己，了解自己能做什麼、適合怎樣發展、有何限制等，同時學習自我接納，承認並接受自己的狀況。根據自己的真實狀況訂定合理可行的目標，按部就班的努力實現，比較容易成功而減少不必要的挫折與壓力。

3. 改變對事情的想法

一件事情常常可以從很多角度去看，而有不同的想法，如果只看消極面就可能感到很不舒服、洩氣、失望。不去擴大自己的不好，試著用正向、合乎事實的想法來取代負面的想法，可除去不必要的壓力，使自己的情緒較正向健康。

4. 增強問題解決的能力

當我們問題解決的能力越高，排除困難、減除壓力的機會也越大。勇於面對並學習處理生活、工作或活動中出現的問題或困難，問題解決的經驗與能力越豐富，就越有助於壓力之解除。

5. 有效的時間管理

現代人面對的重大壓力之一就是時間管理，有效的時間管理並非只是提高工作效率，而是依事情的重要性妥善運用時間。你可以試著遵從以下時間管理原則：
(1)列出需完成的工作清單 (2)決定優先順序 (3)排出日程表 (4)任務一次

完成

(5)阻隔干擾 (6)適當休息提升效能 (7)保持時間彈性

6. 培養並實踐健康的生活

(1)均衡飲食、適度運動、充分休息與睡眠

(2)積極參與建設性的社交生活

(3)培養嗜好、適當休閒

7. 建立良好的人際關係與支持

尋求人際的支持也是有效的減壓方式，人際關係的建立仰賴平日的累積與經營，開放自己、坦誠待人、真誠互愛、主動關心並幫助他人都有助於建立良好的人際關係。良好的人際關係不僅會讓你有親密感，當需要時，也有人能和你分享快樂、分擔問題、困擾與擔憂，並提供額外物質、精神、技巧與認知上的協助，增進你對情境的控制力。

與人建立親密與信任的關係比一群泛泛之交更重要，也更能提供情緒支持。

8. 尋求專業協助

面臨壓力時可尋求相關之專業協助，如醫生、專業輔導人員、社工人員或其他專業人員等。很多的壓力與情緒困難經過與專業人員會談討論後，都可以得到紓解或學習到解決問題的方法。