心情部落格

掌握六大心法 不讓壓力壓垮你！

國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 張雅涵
109年12月號

諮商輔導中心網頁：
http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx

勤益諮輔

「明天要上台報告，但我還沒有準備好欸！」

「最近和好友吵架，我想和他和好，但我不知道該怎麼做才對……」

「機器亮起了紅燈，明天沒辦法交出研究數據該怎麼辦？」

現代人的生活緊湊，每天都有不少需要完成的任務，「壓力」是生活中的必然，但「有壓力」未必就會很糟糕，正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）曾說：「壓力是好是壞，端看你如何管理。」

其實，適當的壓力反而可以幫助我們提升學習或工作表現，真正困擾我們的，是不經意地累積過多壓力，引發後續失眠、記憶力變差、身體不適等不想要的結果。那，我們又可以怎麼管理壓力呢？這裡的六大心法可以幫助你！

壓力管理是一輩子的課題，雖然無法完全避免壓力，但至少，我們可以試著了解壓力，學著與壓力共處，畢竟，這個世界本來就無法被我們完全掌控，你說是吧？

資料來源：
壓力管理 6 心法：能做的下手，不能做的放手：
https://www.cw.com.tw/article/5031713
壓力太大，我就好想逃！
心理學：面對壓力，能防止你變「笨」：
https://womany.net/read/article/20975

01 心法一：釐清壓力源

當你覺得有壓力，代表你真的很在乎！不是只有壞事才會引起壓力，好事也可能會帶來壓力，管理壓力的第一步，就是試著去感受哪些事情容易讓自己出現波動，例如緊張、焦慮、心跳加速、胃痛……，掌握可能會形成壓力的刺激，就有機會早一步做好準備。

02 心法二：挑能做的下手，不能做的就放手

有些壓力是我們能控制的，也有些壓力是我們無法左右的，列下你的「壓力清單」，針對能有所作為的部份，採取實際的行動，至於那些無法改變的，就接納它吧！

03 心法三：正向解讀壓力

你如何看待壓力，決定了壓力將如何影響你，研究顯示，當一個人傾向將壓力源視為一種「挑戰」，而不是「災難」時，會更願意去面對，並試著解決它；反之，把壓力源視為災難的人，由於過度放大了壓力的負面影響，通常會選擇逃避壓力，使壓力始終無法獲得解決，使壓力不斷累積。

04 心法四：減法思考

「壓力終有結束的時候」，試著用這樣的想法思考壓力，你可能會發現心裡的負擔可以稍稍減輕一些。

05 心法五：尋求人際支持

當遇到困難時，一個人獨自面對真的會覺得很有壓力，你可以找信任的親朋好友，一方面使情緒獲得抒發，另一方面也可以得到更多的觀點或協助喔！

06 心法六：規劃放空時段

你是一個常常把自己的時間填得很滿的人嗎？當我們的生活過度忙碌，忘了給自己喘息的機會，壓力自然會找上門來，不妨找個片刻讓自己適度休息、放空，即便只有五分鐘，讓自己暫時放下手邊的事務，也能獲得減壓的效果。