

# 壓力處理

## 壓力無處不再

壓力是每個人生命的一部份，我們不可能強求活於無壓力的生活當中！與其希望生命無壓力，倒不如從理解和處理壓力的過程中，學習改變我們的思想和態度，在生命當中不斷學習，自強不息，壓力便無法把我們征服或減低我們的生活質素，相反這些壓力使生命更富挑戰性和娛樂性，使我們的生命活得更精彩和充實。與其逃避壓力，倒不如將壓力化作生活的盟友和動力，不斷改善人生，只要堅持這個信念，目標將會指日可達。

## 認清壓力訊號

知己知彼，才能百戰百勝！若我們能洞悉自己身體在長期受壓時發出的警號，及早察覺和處理訊號，

便能避免問題惡化。若發覺自己近期的行為、情緒或身體狀況與平日有明顯的差異，如容易出現脾氣暴躁、情緒低落、自信心下降，甚至有逃避人群的心態，或身體經常出現不明的痛症、頭暈、失眠等，便需加以留意。特別是生理上的警號，很容易備受誤解，花費大量時間和金錢求醫，卻未能將情況改善時，我們便需要考慮身體是否正在發出警號，提醒我們需要關注生活所面對的困難或適應上出現了問題，而並非患上疾病的訊號。

## 實事求是

我們必須花點時間細想自己是否處於高壓的環境當中？同時有甚麼問題正困擾著自己？同時，有甚麼方法可以幫助自己離開困局呢？細想問題的根源，



只有正面地處理問題，把問題解決，才能去除那些不尋常的生理及心理反應。

另一方面，想想自己有否在遇到困難時，早已認定自己無能力、無法勝任、結果一定一塌糊塗？我們是否低估了自己的能力？或對自己過分苛刻，將自己看得一文不值？若我們經常有這種想法，做任何事情都會事倍功半，嘗試扭轉這種妄自菲薄的心態，調節自己的思想，擴闊視野，尋求其他的可能性，嘗試及接受各種不同的解決方法，增加自己解決問題的可能性，令自己的情緒得以舒緩。

## 尋求援助


能夠實際解決壓力根源，當然是最理想的！然而有許多問題並非一朝一夕、或者單靠個人能夠解決，所以我們還要學習透過人際關係，尋求別人的意見或聆聽，甚至學習其他人處理壓力的方法，從中汲取經驗，作為未來的支援。嘗試尋找知音或共鳴者。一位好的聆聽者或知音人，他們的一句支持說話，隨時可將你帶出絕境。因為許多時候，令人覺得沮喪、失落或無所適從的主要原因，是缺乏關懷和無法肯定自我的價值，若得到別人的肯定，情緒會較容易得以舒緩。但勿只專注於投訴或情緒舒

緩，還要尋找問題根源，並嘗試作出解決。嘗試尋找一些指引。增強個人對問題的了解及處理問題的技巧，最重要勿空談闊論，務求積極實踐，付諸行動。必要時，可嘗試請教專業人士或心理專家的意見。

## 學習放鬆

壓力是每個人生命的一部份，我們不可能強求活於無壓力的生活當中！當我們面對未可以完全徹底解決問題的情況下，最初步的方法，或者可以嘗試進行一些活動來暫時擺脫壓力的枷鎖，讓思想得以短暫休息，舒緩自己的壓力反應。我們或者可以嘗試舒緩自己的壓力反應，如給自己一些放鬆的時間，或是約朋友吃一頓晚餐、看一齣電影、看一本好書、做一些會令自己出汗的運動，或安排數天的假期，甚至規定自己每天用半小時的時間不想問題、不讓自己擔心，給自己有少許舒緩的空間。當我們稍作放鬆後，頭腦會更加清醒，可以重新思考問題根源，加以深入探討，怎樣才能解決問題的根源，令情緒得以舒緩。

放鬆的方法種類繁多，但無論用哪一種的方法，最重要是選擇個人感覺最舒適而可接納的方法。而達



致放鬆的四大元素，就是

- 學習隨遇而安的心態：不再主動搜索各式各樣的煩惱和問題，身體和心靈都處於被動的狀態，等待寧靜來臨。
- 選擇舒適的姿勢：沒有固定的坐姿，隨個人喜好，可以坐在沙發或椅子上，疊腳或放軟雙腿。
- 處身安全及寧靜的環境：選擇一個不容易被打擾或導致分心的環境，暫且關掉手提電話。
- 保持心境平靜：包括目光和腦袋，雙眼可以投射於遙遠的景物上，而腦袋盡可能保持空白。

我們必須學會宣洩壓力，讓身體回復放鬆的狀態，令身體機能和心靈都得以休息，重新儲備能量，才能使我們有更多的空間，接受更多的挑戰！正所謂「水能載舟，亦能覆舟。」適當地運用壓力，可以將人的潛力發揮至極點！

文章摘自

《養和醫健百科Vol.3 -

心理學家的治療室 - 從心靈起步邁向舒泰人生》，  
養和醫院臨床醫療心理學中心主任李永浩教授著。

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號  
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：[psychology@hksh.com](mailto:psychology@hksh.com)

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

[www.hksh.com](http://www.hksh.com)

© 香港養和醫院有限公司 版權所有