

壓力管理 加減乘除

你有壓力，我有壓力，在生活中每人都面對不同方面的壓力，包括工作、學業、家庭、經濟等。對家長而言，管教孩子亦很多時會帶來壓力。事實上，處理壓力是一生的課題。正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）表示，「壓力是好是壞，看你如何管理」。雖然我們未必能離開造成壓力的環境，但是我們可以改變心境來有效處理壓力。如何調整心態呢？就讓我們學習採用以下四式運算方法來管理壓力吧！



+（加）-- 增加：

面對壓力，其中一個有效的方法就是增加正能量。

首先，可訓練自己多從正向角度思考，例如：孩子不聽話，鬥嘴，有時會令你生氣，不知怎樣管教孩子，或者會令你壓力倍增；此時，我們可以加入的正向角度：孩子鬥嘴代表他腦袋靈活、表達能力強。

當你加入正向思維，你便會有多一點正面的力量去處理孩子的問題，可以嘗試向孩子說：「媽媽欣賞你有主見，而且表達能力強，但請你改善說話的態度……」，而非一味抱怨、責罵。

另外，在日常生活裡也可多注意正面的訊息及多作正向的行動，例如多閱讀心靈雞湯故事，多欣賞富正能量的圖片或句子，多鼓勵自己及他人。當你這樣行，你會發現自己更有力量面對人生的風浪及壓力。

- (減) -- 減去非理性信念：

當我們面對生活壓力時，很容易放大憂慮，甚至會出現一些非理性信念，令心情變得更加煩躁不安，例如：「子女今次成績不好，真是蠢」；「孩子平日都很聽話，但今天卻不跟從我指示，一定是我做得不夠好，我不是一個好媽媽」；「上司不採納我的意見，一定是因為他針對我」。

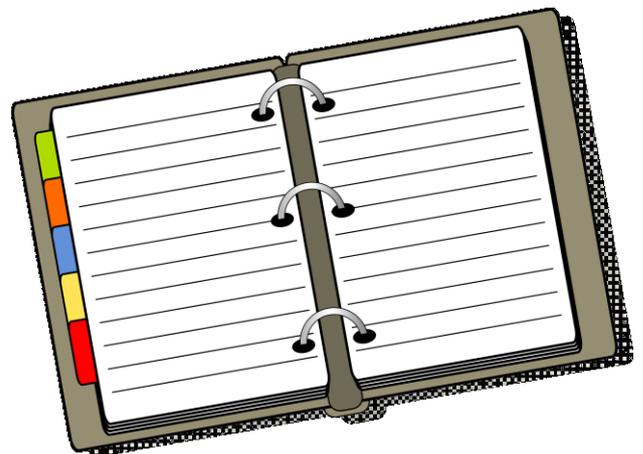
這些打沉自己、以偏概全、非黑即白的思想模式，不但無助處理事情，更會增加自身的壓力，所以，我們要提醒自己減去這些非理性信念。



x (乘) -- 倍增美好事物：

常言道「人生不如意事情十常八九」，但生活中總有一兩件美好的事情，我們要學習將這些事情倍增、放大，其中一個有效的方法是每天寫「幸福日記」。

正向心理學之父—馬丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 建議在睡前花 10 分鐘，寫下今天發生的三件美好的事 (例如：感恩的事、開心的事、幸福的事)，以及它們發生的原因。例如：工作雖然辛苦，但感恩仍有工作，因為現時失業率高，有工作已經很好。根據研究，如持續實踐 6 個月，我們會更少抑鬱、更幸福，並減少壓力。



÷ (除) -- 除去憂慮／負面情緒：

根據生活事件壓力量表，不同事件會帶來不同的壓力指數，增加罹患身心疾病的風險。

人際關係欠佳、疾病、生活等各項轉變，均有機會引發負面情緒或憂慮。

此時，我們需要尋找出路—紓緩情緒的方法，例如：深呼吸、做運動、聽音樂、吃「開心食物」(深海魚、香蕉、西柚等)、觀看喜劇、做靜觀鬆弛練習、與朋友傾訴、放空……

如果發現自己長期受壓力困擾，但嘗試多種方法都沒有改善，請立即尋求專業人士協助。

總結：

雖然知易行難，但堅持「每天一小步，人生一大步」，

你會越來越懂得如何面對人生的壓力，將壓力化成動力，

相信「風雨過後，天一定會放晴」！



資料來源：

慈慧幼苗教育主任(資深註冊社工)吳彩輝姑娘

<https://www.parent.edu.hk/article/%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%AE%A1%E7%90%86-%E5%8A%A0%E6%B8%9B%E4%B9%98%E9%99%A4>

2021年09月10日