

紓壓，不僅是解除身體之疲勞、釋放心靈之負累，
更要將個人無謂的負面思維轉化為裝滿正向能量的想法。

做自己的紓壓師—— 談青少年壓力紓解

文／南區宗教小組策劃 盈或撰稿
圖／鳴叮 鳴叮



輔導室裡，高二女生——舞，正和輔導老師對談著。

「所以，妳認為當一個學生應該要『今日事，今日畢』才是『對的』？」

「也不是啦！只是覺得至少要做好時間規劃，管理好自己，不是嗎？」

「嗯，做好時間規劃的確重要。妳覺得自己做得如何？」

「很糟，現在的我根本無法靜下來好好念書。每當聽到又有新的作業就感覺壓力好大，真不知道該怎麼辦才好？」

舞，未能如期完成作業，雖然老師在了解她的情況後，願意多給她一些時間去完成。然而，身體不斷發出的警訊：頭疼、失眠、無食慾、精神無法集中……，種種毛病困擾著她，甚至到了難以靜下來坐在書桌前的地步。原以為這些毛病大概是因身體裡某個部位出了什麼問題。然而，就醫檢查後，醫生告訴她，她的

身體狀況良好，之所以會有這些症狀極可能是因課業壓力過大所導致，學習壓力調適將有助於改善。於是，她轉向學校輔導老師求助。

因壓力過大而引起的種種症狀與疾病，諸如：頭痛、食慾不振、失眠、焦慮症、憂鬱症……等，各種身心不適的問題困擾著不少年輕學子。近年來，青少年因壓力過大，導致身心不適而需求助於輔導老師或就醫的比例愈趨增加。身心科的門診，掛號者竟多是年紀輕輕的國、高中生！

壓不壓力，因人而異

面對超乎本身能力所能處理的事情時，人們容易因不知所措而產生緊張的情緒，進而形成心理壓力。然而，因著每個人對壓力的感受程度不同，反應自然也會有所不同：有些人因感覺壓力過大而導致身心失調，鎮日鬱鬱寡歡，怎麼也提不起精神來做事，若再加上得不到周遭親人、朋友的諒解與支持，悲劇往往因此而生；但是，也曾有人笑稱自己對壓力的知覺力極弱，因而被視為是抗壓力很好的人。一個人如果感覺不到壓力的存在，自然就沒有所謂如何調適壓力的問題，因為壓力在他身上起不了作用，這樣的人的心態也較能維持平衡與穩定。

雖然壓力本身不是病，卻是眾多疾病的根

源。現代人生活繁忙、心理緊張，難免會有壓力大的問題。偶爾，適量的壓力固然能逼使個人發揮如短跑健將般的爆發力，卻不是長久之道。壓力過大，往往是長期積累而成，如同小病在不覺間變為重疾，對身心的健康均有相當的危害。紓解過多壓力的知能，當從小教育與培養，使之成為個人生活能力；一個人若能懂得紓壓，抗壓力自然高，於待人處事上均有所裨益。

做自己的紓壓師

「舞，妳知道嗎？正因為每個人對壓力的感受與承載能力都不相同，所以每個人都應該，也都可以成為自己的紓壓師喔！」

「真的嗎？那要如何才能成為自己的紓壓師呢？」舞好奇地問道。

「試想：當面對滿桌的教科書、參考書神遊的時候，妳會選擇繼續念書，還是稍事休息呢？」



「我會想休息。」

「那就對啦！我們都知道，持續讀書而不休息，不僅容易疲勞，在精神不濟的情況下，效率也不好。不妨起身，到戶外走走、逛逛，做運動，沖個澡，好好地放鬆一下，轉換心情。適時放鬆後再回來讀書，效率絕對會比一直讀書而不休息要好得多。由此可知，要紓解壓力並不困難，關鍵在於學會『適時放

鬆』。」嗯，舞認同地點了點頭。輔導老師喝口茶，繼續說道：

「適時，指的是選對時機。讀書、寫作業都需要動用腦力與體力，我們的腦筋與身體在工作一段時間後，會因疲勞而開始出現注意力分散及倦怠的現象，此時就該好好放鬆、休息一下囉！如果能夠在這時好好地讓自己放鬆一下，相信能夠提升妳讀書的效率，也能有助於減少對讀書的排斥感。」

休息是為了走更長遠的路，放鬆是為了紓解過多的壓力！

「放鬆有多種型態，重要的是要讓身心皆能獲得舒展，進而達到消除疲勞、恢復體力的效果。舉例來說，有些人習慣透過『獎勵』的方式為煩悶的生活添加一點樂趣，他們會先將自己要念的書和須完成的作業切割為幾個小部分，每完成一小部分就起來走走、伸展筋骨，或閉目養神。每完成一件事或一個目標，就小小犒賞自己一下。」

「自我獎勵？」

「沒錯！妳可以試著到戶外運動、呼吸空氣，買杯飲料或自己喜愛的小物品，看看看的電視節目，或是跟朋友聊聊天等等，藉由此種『苦中作樂』的方式，不僅能夠逐一完成討厭的作業，也能夠減緩大量作業與考試所帶來的沉重壓力。」



「記得，不論採行什麼樣的方式，都該知所節制，才能有效掌握學習節奏，有效紓壓！」

「嗯，我會記得的！」在和輔導老師對談後，舞感覺心情好多了。

受到社會型態急速變動的影響，整體環境的壓力有如潮水猛獸般侵襲而來，以致於今日的青少年所要承受的壓力，除了來自於課業外，還包括了同儕間的互動，師長的要求、父母的期許，對未來的不確定感……，林林總總加起來早已超乎其所能負載的量。有的學生像故事中的舞，被一堆課業追著跑，加上達不到自我的理想要求（期望自己能今日事、今日畢），因而新的作業一來，壓力也跟著來。這樣的情形，我們會建議她：藉由將大作業分割為小單位逐一完成的成就感，提升對完成作業的自信心，進而掌握自己的學習腳步，並且學會紓解過多的壓力，調適面對課業時的心理狀態。以平穩的心情面對自己的問題，比慌張忙亂時來得周密、有效率多了。

有的學生成績優異，偏偏和同學就是處不好，每天上學就成了煎熬。這樣一來，人際關係就成了他的壓力來源。一個孩子就算成績再好，人際關係不佳一樣令人憂心。孩子在學校人際關係不好，未必是他個人的問題，有時會涉及極複雜的事件；但家人如何想、如何處理卻是關鍵。家庭是孕育孩子人格的搖籃，多一些支持和鼓勵，教導孩子以多元角度看待事情、協助處理。畢竟小孩的思慮無法像大人一般地深入、周全。一般而言，家長思想愈正向，處事情愈明理，教養出來的孩子性情會較穩定、個性也較開朗、活潑，走出人際困境的速度當然也會比性格陰鬱的人來得快。

而有的學生的壓力並非出於本身，而是源於其生活周遭的負面環境。常聽到負面的聲音與訊息（如：批評、否定、悲觀的思想……）易使人心理滋生壓力，長久緊張不安的情緒，使得想法於潛移默化中轉為負向，形成負面的人格。除了自我感覺不好外，也會有「我做的事情別人都不滿意，好像全世界都針對我……」的非理性想法。不用說，跟這樣的人在一起沒有人會感到開心，久而久之，也會想刻意疏遠他，以免影響自己原有的好心情；漸漸地，他又覺得自己聽到一些批評他的聲音與訊息——典型的負面循環。

紓壓，不僅是解除身體之疲勞、釋放心靈之負累，更要將個人無謂的負面思維轉化為裝滿正向能量的想法，對困難積極以對，再出發！正所謂「心轉境轉」，一件事情是好抑或是壞，不在乎事情的本身，而在於你如何看待，「塞翁失馬」的故事即是最佳事例，更何況萬事都互相效力，叫愛神的人能得著益處呢！

一個人的成長過程中，各個階段皆有其壓力存在，而這些或大或小、或多或少的壓力，我們不妨將它看作是邁向人生旅途中步向更上一階的關卡。當你「破關」之時，就更進一級囉！能力變得更強，心智也變得更成熟了！

基督徒看壓力

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太十一28）、「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」（賽三十15）。主的話絕不落空，但叫你我在被重如軛的壓力壓得喘不過氣來的時候，不忘緊緊抓住祂的應許，體會祂所要我們學習的信仰功課，將心中的一切煩慮卸給神。

因著沉重的壓力，反而得享主為我們預備的屬靈的平靜安穩，好讓我們在軟弱時仍得以靠主剛強，如同保羅因信稱謝：我何時軟弱，何時就剛強！（林後十二10）。

記得有回聚會，領會者播放了幾則意味深長的小短片，其中有兩則故事令我印象深刻。第一則短片：畫面中出現一個非常忙碌的人，他的辦公室裡從桌上到地上堆積如山的公文讓他忙得不可開交，而在畫面右方是慈愛的主耶穌等待著，等待著這忙碌的人何時有空跟他對談……。第二則短片：一群人背著自己的十字架前行，長短不一的十字架在各人的肩上看來沉重無比。此時，有個投機取巧的人用鋸子將自己的十字架一而再、再而三地鋸短。他背著這輕巧的十字架，開心而快速地向前行，卻發現前方出現了斷崖！其他人見狀皆放下肩上長長的十字架當做橋樑，輕鬆而順利地通過斷崖，只剩下他一個人呆望著，後悔不已。

不論有多忙碌，多親近主，與主交談，富憐憫、有恩慈的主能慰人憂傷，解人困難——「在人有所不能，在神凡事都能」，多禱告、多有能力即因如此；不論眼前的難題帶給你

多大的壓力，如同背十架重擔，都要學會不逃避、不畏難。忍耐到底，終能走到柳暗花明之境。原來困境都是為磨練個人心志，增進各樣智識才能而來，也為將來可能遭逢之事鋪路、預作安排。

結語

「耶和華說：我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念……。我口所出的話……決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的……。你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導……。」（賽五五8-12）

生理健康影響著心理健康，同時心理健康也影響著生理健康，循環往復的結果，對個人的生活品質實有舉足輕重的影響力。壓力紓解的方式有千百種；然而，對基督徒而言，多麼幸運地能比別人多了那麼一樣祕方：親近主、信賴祂的大能大力！何況在主內許多弟兄姊妹願意陪伴我們，大家彼此代禱，為軟弱的人鼓舞、打氣。在主裡，屬靈的兒女不僅於困境中得享「平平安安蒙引導」的恩典，最終也必能從壓力的牢籠中「歡歡喜喜地出來」！

