

如何解決現代焦慮？

要解決現代人的煩惱、焦慮，需要改變我們面對壓力的方式。

1、認識壓力公式

鄭石岩教授在多年的諮商經驗中發現，人的壓力，可以用一個公式表現， $\text{壓力} = \text{負載} / \text{自我能力}$ 。

負載等於是卡車上所載的東西，自我功能就好像這部卡車的承載能力。如果上面負載的東西並沒有增加，可是你現在很難過，這就表示有幾個可能，一是你的自我功能減弱了，一是你在上面加了太多別的東西、太多垃圾。

例如，在辦公室跟同事處不好，回家後跟家人處不好，這些壓力、這些情緒，全都加到工作上去，就變成垃圾負載。這些衝突、情緒，其實跟你的工作並沒有關係，但都全部被加到你的工作裡面去。

2、減輕垃圾負載

對於這些人來講，鄭石岩教授並不主張馬上把他們原來的主題負載減少，要減少的是他們的垃圾負載。

根據這個壓力公式來分析，鄭石岩教授為那位女主管開了三個處方。

第一個處方是運動。

因為運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡，使人的心情變好。

第二個處方是儘量表現出開心的樣子。

鄭石岩告訴那位女主管每天進辦公室前，就深深吸一口氣，裝一裝，假裝高興，感覺自己的胸口鬆開，把眉毛揚一揚，很高興，振作起來，再走進辦公室，並且要記得跟人打招呼。鄭石岩解釋，一旦你經常這樣作，行為影響情緒，人真得會變得比較快樂。

第三樣處方是笑。

因為笑的時候可以產生內臟按摩。而且笑的時候通常都會深呼吸，也會刺激身體產生令人舒服、愉快的分泌物。

幾個星期下來，這位女主管真的有很好的轉變，她保持運動，心情也變好了，也不再有辭職的念頭了。



- ◆早起 15 分鐘→讓自己有更充裕的時間面對早晨的壓力。
 - ◆改善外表→使自己看起來更美，心情也會更開朗。
 - ◆把家裡或工作的環境整理一番→如此才能免去找不到東西的困擾。
 - ◆家電、器具損壞馬上修理或換新→不要任由一些生活不便之處破壞您的情緒。
 - ◆和樂天派的人做朋友→杞人憂天型的人物，讓您養成擔憂的習慣。
 - ◆凡事事先計劃→別等到用完最後一滴油才趕著去加油。
 - ◆做事一件一件來→尚未完成眼前的工作時，別去想下一個任務。
 - ◆討厭的工作儘早做完→免得令你心煩。
 - ◆要懂得變通→有些事情不值得力求完美；有些事情必須妥協、折衷。
 - ◆把問題說出來和朋友討論→別悶在心裡。
 - ◆每天做一、兩件你最喜歡的事情→娛悅心情。
 - ◆每天留給自己片刻寧靜→一方面休息，一方面整理思緒。
 - ◆不能依賴「記憶」→重要的約會、工作應該用筆記下來，才不會耽誤。
 - ◆當你感到愈來愈緊張時→試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸。
 - ◆懂得拒絕→學會對你沒時間或沒興趣參與的工作或活動說「不」。
 - ◆碰到必須大排長龍的情形，不要感到不耐煩。
- 因為這就是人生，何不一笑置之，安之泰如。
- 如果預期必須等候一段時間，應該帶本雜誌去打發時間。
- ◆避開吵雜→感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞。

◆洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴。

◆就寢前，先將第二天的生活做一計劃→包括進餐、衣著。

◆睡眠要充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、易怒。

《另類財富》轉念

... 念頭能左右人生的方向，當遇到逆境時，轉個念頭，人生寬廣，命運也會跟著改變。

有位小姐相貌不好，又受人輕視，想交朋友都很困難，一時想不開，就跳河自盡。恰巧一位老和尚從河邊經過，把她救起來。女孩哭喊說：「不要管我，不要救我，我生得這麼難看，不如死了算了！」

老和尚說：「人的生命有兩種，第一種是自我的、自私的生命；第二種是為人的、無私的生命。妳剛才跳河自殺，就當作第一種生命淹死了吧！現在我把妳救起來，妳要活出第二種生命，這是與大眾融和在一起的生命，是服務的、最美的生命。」

這位姑娘接受老和尚的勸說，慢慢改變觀念，看到年老的人走路不方便，會上前攙扶；看到老太太衣服洗不動，也主動幫忙，對所有人都給予服務。人家都說這位姑娘這麼善良有美德，這麼的可親、可愛，給她很多的讚美，她愈來愈開心，慢慢的改變氣質，相貌變得愈來愈好看，也愈來愈多人喜愛她，後來和一位年輕的男士

結為夫妻。

德蕾莎修女，相貌平凡，但她對垂死病人的付出，打動人心；反之，有人相貌非凡，但有蛇蠍美人之稱，相較下，前者活出第二種生命，所展現的精神是如此偉大，而後者卻讓人心生畏懼。

佛經提到，此生相貌醜陋，是前世好瞋恨，若想改變，可以禮佛懺悔、多服務大眾。這說明了人的生命是可以改變的，所謂相隨心生，心隨境轉。所以平時正念的養成相當重要，除了多攝取這方面的資訊，也可常參加心靈成長的講習或活動，更要結交善知識。此外，助人最樂，有空時不妨參加義工行列，從中得到喜樂，自能帶來好運。(默然)

< 遇見一株樹 > 學習單

觀察者：_____

請在校園巡禮之後，畫下你最欣賞的樹，並用一首小詩或一百字來描繪它的容顏。(生長的角落、樹名、枝幹造型、葉色、花果)。

「遇見一株樹」，請你去抱抱它、摸摸它、傾聽它跟你的「對話」。用一百字寫下你的心情。。
