

壓力管理 6 心法：能做的下手，不能做的放手

2012-04-04 天下雜誌 494 期 作者：陳靜詒

你如何對待壓力，將決定壓力如何影響你。陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓你的腦袋，反而使你看不見其他的可能。

我們永遠擔心自己做得不夠好、在乎別人對自己的評價、害怕失控的變化球不知道會從哪裡冒出來、本季業績才達成，又開始焦慮下一季的空白。

在職場上，面對長官的要求、部屬的表現、自我的檢核，各種壓力從四面八方湧來。除了心理上的焦躁不安；生理上也胃痛、頭疼，內外煎熬地像是無止盡的迴圈，看不見逃脫的出口。

關於壓力，有壞消息，也有好消息。壞消息是，「壓力」是無可避免的必然；好消息是，「有壓力」不必然代表就會很糟糕。

正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）表示，「壓力是好是壞，端看你如何管理。」懂得管理壓力，是使你成為獨特領導人的重要優勢。

掌握以下六大心法，學習與壓力相處，重新找回身心的平衡。

心法一：釐清壓力源

壓力，是一個指標，與你的在乎程度成正比。一如《主管智商》的作者孟吉斯（Justin Menkes）所言，「如果沒什麼大不了，你也不會如此憂慮。」

所以壓力本身不是問題，問題在於，讓你緊張、擔憂的刺激是什麼？釐清壓力源，才能從疑懼的情緒中跳脫出來，從根本著手，移除壓力。

心法二：挑能做的下手，不能做的就放手

絕大多數人，都浪費太多的精力在煩悶那些不能改變的無奈。阿克爾建議，寫下你的「壓力清單」，把讓你感到壓力的狀況都寫下來，並且分成兩大類，一類是你可以控制的；一類則是你無法控制的。

無法掌控的部分，就放手吧。針對能有所做為的部份，採取實際的行動，改變可

改變的，對抗無謂的恐懼。

心法三：轉化壓力

你如何看待壓力，就決定了壓力將如何影響你。將壓力視為威脅，陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓你的腦袋，看不見其他的可能。

卡內基訓練大中華區負責人黑幼龍先生認為，「使我們受苦的，往往不是情況本身，而是我們對於情況的想法。」

嘗試改變看待壓力的心態、自我信心喊話，正向的能量一開啟，面對問題的力量也會慢慢地釋放出來。

心法四：減法思考

我們很容易放大憂慮，被惶惶不安的情緒折磨。面對壓力，我們得學著反向操作，利用減法思考。壓力終有盡頭，眼前的困境絕對不是永恆。

就像是討厭上學的孩子，每去上一天課，距離暑假的日子就縮短了一天。假設壓力有總量，再難纏的狀況，每經歷一秒，離解脫就又更近了一步。

心法五：建立支持系統

人際網絡，是管理壓力最有力的支持網。

難解的問題、無能為力的困擾、複雜的心情，不需要自己一肩扛起，獨自面對。找尋可信任的家人、朋友、同事，一方面為情緒的抒解的尋找出口；一方面也可以從不同的角度提供建議或協助。

心法六：規劃放空時段

處在壓力下，身體常不自覺地緊繃，累積的疲累，又造成更大的壓力。

給自己一段完整的時間，適度地放空，即便只有五分鐘，放下手邊惱人的任務，從頭到腳、從內而外專心放鬆。或者，養成規律運動的習慣、活動緊繃的神經，同樣也是減壓的好方法。