

## 管理压力的方法和技巧—罗加怡老师

为了消除和减低沉重的压力，有些人会喝酒、多喝含咖啡因的饮料、抽烟等，企图以这些不良的习惯作为减压的方法，甚至有人会滥用药物。但这些做法只会给人带来更大的问题，也变成沉溺的行为，把自己推到更大的压力里。下面是一些管理或解决压力的建议。

### 一、管理压力的技巧

#### 1. 对自己的要求和期望要合理

- a. 不要作过多承诺，认识自己工作的能力，适当的时候要作出拒绝。
- b. 做事不要过分要求完美，只要尽心和尽力去做就会有良好的水准和结果。
- c. 要把注意力集中在能力所及的范围，不要浪费时间和精力在不能控制的事上。
- d. 对自己有要求之余，也要懂得欣赏自己的优点和成就。

#### 2. 培养良好的工作习惯

- a. 面对繁重的工作，要为工作列出优先次序，按着工作的迫切性来完成。
- b. 遇上比较复杂而困难的工作，要尝试把工作分为不同部份，就会较容易掌握和完成。逐小部份完成，可提升满足感和工作动力，对完成整体工作有帮助。
- c. 不要把工作拖延到最后一刻才去做，这样只会增加自己的压力。
- d. 要按着能力和步伐来工作，不用和别人比较，因比较只会加添压力。
- e. 工作繁忙时，要给自己适当的休息。

#### 3. 跟别人倾诉自己的感受和困难

- a. 跟人倾诉不等于软弱，因别人或能给予协助和意见，成为自己的支持和鼓励。
- b. 遇上不平的事，更要鼓起勇气把自己的感受和诉求说出来，让人明白。

#### 4. 实践健康的生活

- a. 养成良好的饮食习惯，让身体得到均衡的营养。
- b. 定时、适量的运动，能够帮助脑部释放“安多芬”物质，有效舒缓情绪。
- c. 建立有益身心的兴趣，可以帮助放松心情，轻松面对压力。
- d. 有足够的睡眠，才能有充足的精神面对工作。

#### 5. 学习用积极的角度看事情

- a. 每件事总有好与不好两面，学习用积极的角度看事物，人就会轻松一点。
- b. 把生活上遇到的困难挫折看作挑战，压力就能够化为面对困难的动力。

### 二、在神里面重整生活步伐

在现代社会里，有些人选择在人生的道路上飞驰，希望可以很快就达到自己的目标。他们像开快车一样，因为车的速度快，便对路标的敏感度不高，难以仔细观察和留意路标的指示和提醒。然而，设置路标的目的，却是提醒人附近路面的变化和危险。因此，没有留意路标，便容易发生危险。另一方面，开快车时因为速度太快，没有足够时间让人思量该怎样走，也会出现走错路的情况，产生危险。

下面是一些在神里面重整生活步伐的建议：

### 1. 明确目的

开快车所比喻的生活模式，并不是神要人走的道路。当人选择靠自己走人生的道路，努力争取自己的成功和价值感，就会拼命地工作，为自己增添压力。靠自己开快车走人生道路的人，要付出高昂的“通行费用”，也就是会因为压力而失去跟从神的心。压力也会使人际关系破损和严重影响健康，让人的生活不能向前。因此，人必须改变想法，重新以神儿女的角色，面对亲近神和面对要在世界取得成功的抉择。人越能意识到自己在基督里的身分，就越能看到简单、无压力的生活方式所具备的属灵价值。

### 2. 借助祷告

在繁忙的生活中，人要每天喂养自己的灵命，让自己得到神的提醒，也把自己的需要和害怕坦诚地告诉神，让他来帮助。人要在生活的每个细节上求问神，满心盼望他的供应，并对他会满足自己一切需要的应许心存感恩，相信他的信实。

### 3. 寻求保守

要明智地管理自己的时间，评估自己的能力，认识自己的限制。学效神，给自己有休息的时间，藉休息来摆脱从繁重的工作及各种活动而来的压力。神在创造天地的时候，也为自己定下安息，因此，人不用为自己的休息感到内疚，或者给自己定罪。要知道身体经过休息，体力可以恢复，人就从新得力，工作也会更有效率。

### 4. 在神里面得着平安

倚靠神可以面对日常生活的压力和厌烦，体会神的平安。怎样去操练全然在神里面、完全倚靠神的大能保守呢？其实就像不懂游泳的孩子，因为知道爸爸会在水里用手托着自己，就放胆往水里躺下去一样。孩子能放胆，是因为爸爸是可信任的对象。信徒在生活里会遇上压力、困难和挫折，所以要学习把自己的思想焦点从压力上移开，尝试关注神允许压力出现的目的。像保罗说：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（林前 10：13）

神真是可信赖的，只要我们愿意倚靠他，他必保守我们十分平安。在人生的旅途中，千万不要错过神为你设置的标记。当压力临到，妨碍你飞速前进的时候：请减速，并寻求神的带领；请刹车，并远离危险；请把司机的位置交给神；全心倚靠神，再重新上路。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。