

身心俱疲怎麼辦？



身心俱疲和人承擔的壓力密切相關，壓力難道都不好嗎？
我們該如何正視和面對壓力？

播出日期：4/17（六）21:30

講員◎周巽正牧師、廖文華牧師 整理◎莊恩慈

由於科技進步，許多事物快速變化，現代人每天都要面對不同的環境和考驗，很容易產生壓力。

認識壓力

加拿大心理學家漢斯·薛利（Hans Selye）提到，通常人面對壓力，都會產生所謂的「一般適應症候群」（general adaptation syndrome），可分為三個階段：

警戒階段（Alarm）：在一個短暫情境中，開始有緊張的反應，會考慮要繼續面對或是逃避。

抵抗階段（Resistance）：在這個階段，可以適應這個壓力並與之共存，或者行使抗壓與之搏鬥。

疲憊階段（Exhaustion）：長期或過度的壓力造成耐受力惡化，好像失去彈性的橡皮筋，一點力道都無法再承受。

所謂的壓力並非都不好，甚至可說是一種生活的調味劑，像是在遊戲或比賽中，可能因為緊張而產生的壓力，這樣的壓力使我們感到樂趣。人在壓力中，心理會產生變化，同時也會啟動一些對身體有益的生理反應，因此短暫的壓力對人體來說是好的。只有在長期的壓力下，造成身體負擔、運作不正常時，才會導致免疫力下降等問題，這也就是為什麼處於長期壓力下的人，很容易生病的原因。

如何看待壓力？

現代社會常提到抗壓性，華人傳統文化也常要我們「扛起」責任。然而，當我們批評某人抗壓性過低時，

其實常有很多背後我們看不見的因素，也許他已經扛了過久的責任，心裡無法放下，或者是個性不肯認輸、長期壓抑，以至於一丁點的事件發生，都可能成為壓垮駱駝的最後一根稻草。

有時候，我們會因為在意旁人的眼光，或自身責任感太重，把壓力攬在身上。但以大自然或上帝的定律來看，我們並不需要承擔這麼多。如果有壓力時，可以尋找合適的對象，談談自身的感受。適時地表達出自己需求，尋找同伴的幫助，甚至藉由專業諮商協助，都對解除壓力很有幫助。

有的人因為長期處在壓力下而形成情緒憂鬱，如果稍微調轉方向、改變目標，接觸不同的領域，也許能因為焦點轉移，達到舒壓的效果。培養不同的興趣對我們解除壓力有很大的助益。很多人對興趣和嗜好有錯誤的認知，以為興趣必定要帶出一定的成就，但興趣純粹是讓自己開心，對陶冶身心都有好處。

抗壓性最好的操練，就是要適當地從壓力中走出來，進入神所要給我們的安息。綜合以上的觀點，我們不僅可以嘗試與人分享自己的壓力，也可以培養一個健康的興趣，對正承受壓力的你必有很大的幫助。📺

掃描收看
共享觀點



Facebook



Youtube

**播出時間：每週五、六 21:30（首播）
每週五、六 19:00（重播）**