

健康的心理

伊 晴

人的壓力從出生後經求學階段進入社會到退休，一生不斷的接受學業、交友、就業、工作、婚姻、家庭、子女教育、退休、更年期、喪偶等一次次的考驗、磨練，並從挫折、失敗中求成長。甚至到了年老時，更要面對疾病、死亡的威脅，在面對各項不同的壓力，造成情緒矛盾、焦慮、精神緊張而失去信心勇氣，因此，培養健康的生活習慣與安排生活的調劑娛樂是不可缺的生活滋潤劑。

說出壓力

現代社會急速的變遷，所面對的挑戰和壓力較以往艱鉅，一旦生活步調失去秩序，常會出現精神上的疾病。此時，切勿慌張，應該冷靜下來想想解決的方法，例如：將自己的壓力說出來，因為很多生理上的疾病常是內心積壓太久的結果。當所有的壓力沈積在內心時，一旦說出問題癥結或壓力所在，即使問題未解決，心情的鬱結也會隨之解開，而每一個人都應嘗試了解自己個性的特質，試著分析問題壓力的來龍去脈，前因後果，了解自己的需要凡事不要過分要求十全十美，要能容忍不滿意但可接受的事。

鬆弛心情

有些人常鞭策自己努力向上，其生活上往往極缺乏鬆弛的機會，長久下來，必造成身心沈重的負荷。娛樂是身心健康的基本條件，培

養良好的生活習慣及嗜好，興趣或運動的習性，正是緊張生活中減輕壓力不可缺的滋潤劑。人要建立生活目標，才有方向可循，不致於猶豫徬徨不知所措。生活有了目標，才有奮鬥的決心去按步就班的處理各項問題，也才能提高生活效率，冷靜的面對生活事件，增進理性的反應能力。

如果在一番努力後，仍無法幫助自己解決生活壓力，達成良好適應時，則可求助於專業機構的工作人員，從他們客觀的角度，來幫助我們看清問題，解決壓力帶來的心理問題。