

如何做好壓力管理

壓力可以影響一個人很多的層面，不論是心理或是健康，但永遠不應該被允許去控制一個人的生命，無法處理每天生活所帶來的壓力的大多數人往往乎略了能讓他們開心的小確幸，其實不必完全改變自己的生活方式才能減少或消除生活中的壓力，對於試圖處理壓力的人來說，記住積極採取措施來減少壓力是非常重要的，在此提供一些處理壓力的方法，大家不妨可以試試：

1. 對於大多數人來說，生活失去秩序是壓力的主要來源。例如：錯過了會議、忘記了一個重要的約會、或者在一個重要場合遲到，很容易讓人感到壓力，要避免這種情況可利用手機上的行動秘書功能來幫助自己追蹤所有必須完成的事情，一個簡單的方法可以協助自己記錄需要做的事情，而不是強迫自己記住該做的事。
2. 關注壓力的觸發因子。如果某些地方或情況會增加自己的壓力指數，可以試著避開尖峰時間去那裡或者離開現場。譬如說，擁擠的購物中心的人潮會讓自己感覺緊張，這不是意味著不要去購物中心，只是可以試著在購物中心人潮較少時再去。
3. 每天留一些時間給自己。每天看書一小時或聽一些舒緩的音樂可以緩解

壓力，有些人甚至發現清掃和洗碗也是一種很好的緩解壓力的活動。

4. 盡量減少跟會讓你感覺壓力大的人在一起。有一些人總是習慣把壓力傳遞給他人，他們經常透過爭執吵架的手段，把壓力轉嫁到別人身上，無形中就被他們玩弄於股掌間。
5. 思考現今高科技產品為我們帶來什麼樣的生活。手機和電腦拉近了人與人之間連繫的距離，但也增加了彼此的壓力，不斷地接聽電話並檢查電子郵件、訊息可能會干擾到生活的其他方面，為了維持良好的生活品質，建議在休息或休假期間為自己保留私人空間，徹底的放鬆心情。
6. 如果您是身處於管理或領導職位，請不要自己承擔每一項任務。適當的將任務和責任委託給部屬，少許的壓力可以為他們帶來成長。
7. 某些食物已被證明會增加壓力。早上喝一杯咖啡可能幫助你度過一個早晨，但最終，它會提高身體的皮質醇水平，皮質醇是一種與壓力有關的荷爾蒙。研究發現，只要 200 毫克的咖啡因（一般連鎖咖啡店所販售的一杯咖啡的咖啡因含量），就能使體內皮質醇的水平增加約 30%，並且會維持 18 個小時才緩慢下降。
8. 如果去健身房會感覺緊張，可以考慮另一種運動。運動不一定要是做激

烈的健身鍛煉，散步對身體和心靈都有好處，在幫助緩解和減輕壓力方面，簡單的散步與強烈的舉重效果一樣好。

9. 如果無法入睡是因為有壓力，而且愈想睡卻愈睡不著而感到壓力。在某些時候你應該收拾所有讓你夜不能寐的東西，如：工作，電視，食物…等，並且睡個好覺，因為休息可以幫助身體建立能量讓你舒服的渡過一天。
10. 讓機器為您代勞吧。實際上便利的技術使我們更容易在舒適的家中完成某些家庭事務，如：購物、支付帳單、發送郵件，甚至買一輛車都可以在家輕鬆完成。

你可以透過很多的方式來減輕生活中的壓力，無論是出去散步還是多睡一覺，最重要的是，要積極主動的去執行，否則壓力是不會消除的。