

釋放你深層的壓抑--壓力調適與情緒管理

邱信凱

生活壓力是在生活中因受到生活事件的刺激而產生的困擾，造成心理的緊張，使得人們在情緒上出現不愉快，甚至是痛苦難過的感覺。壓力有時是一種警告的信號，讓人們面對壓力的來源，進而採取情緒調適的方式消除壓力、解除威脅。同時，壓力也是考驗個人身體、心理調適或者社會適應能力的一種緊張的狀態。

現代人由於生活步調緊湊，往往因為壓力而讓自己的情緒處在緊繃的狀態，一旦遇到刺激就容易將這些負向情緒釋放，而不小心傷害了身邊你最在意的人，或是傷害了自己，以下跟大家分享一則廣為流傳的小故事：

從前，有個情緒起伏很大的小男孩。有一天，他父親給了他一大包釘子，要求他每發一次脾氣都必須用鐵錘在他家後院的柵欄上釘一根釘子。第一天，小男孩就在柵欄上釘了數十根釘子，就這樣持續了好幾天。由於釘釘子很費力，小男孩想說慢慢嘗試學習控制自己的情緒，於是小男孩每天在柵欄上釘釘子的數目逐漸減少了。到最後，小男孩漸漸變得不常發脾氣。小男孩將自己的轉變告訴父親。他父親又建議說：“如果你能堅持一整天不發脾氣，就從柵欄上拔下一根釘子。”這件事情很有趣，也很有挑戰性，小男孩很認真的執行。經過一段時間，小男孩終於把柵欄上之前所有的釘子都拔掉了。父親牽著他的手來到柵欄邊，對小男孩說：“兒子，你做得很好。但是，你看那些釘子，在柵欄上留下那麼多的小孔，柵欄不太容易變回原來的樣子。當你將負向情緒向別人宣洩之後，甚至將這些情緒用來攻擊自己或傷害

自己，你的情緒造成的傷害，就像這些釘孔一樣，會在心靈中留下疤痕，而傷口都不太容易撫平。

其實每個人心裡都有一片情緒心田，裡面有著正向能量的花朵，和負向能量的雜草，當負向能量的雜草逐漸蔓延，甚至掩蓋整個心田時，愈是想撲滅，則愈是感到焦急，與其如此，不如好好的守護和滋養心田裡正向能量的花朵，讓自身的情緒心田，能慢慢調整為自己所期待的花園。而滋養的方式，包含以下幾種方法：

- (一) 調整生理狀態：像是呼吸的頻率，閉上眼睛，讓自己慢慢的深呼吸，再輕輕的吐出來，每回三次，做幾個循環。
- (二) 自我瞭解：明白自己情緒的來源與原因。例如：哭泣時，可以知道自己正在難過，為什麼會難過。
- (三) 適當表達：與身邊的家人、朋友、同學舒適的聊天，適時的表達自己的情緒，建立情緒支持管道。
- (四) 接納情緒：不同的情緒出現，可以練習體驗自己的感受，不要受困於想法或執著帶給我們的負向能量。
- (五) 放慢步調：設定一個適合自己的界線，來處理情緒所帶來的負面能量。
- (六) 情緒微調：沉澱在自己想像的美好世界裡，如：聆聽音樂或運動休閒，讓自己隨著美好事件的影響，重新感覺正向情緒的調整。
- (七) 空間釋放：將自己身邊的物品依序放置想擺放的位置，釋放心理的空間。

自身的情緒調適，可以從生理、心理和靈性層面進行調整，相信透過適當的自我覺察，進而找到情緒宣洩的合適管道，學習自我照顧的方法，讓自己的環境空間和心靈空間適時的釋放，將能夠讓我們重新恢復與體驗生活的正面能量。