

# 減壓要識 4 個字

5 歲的你肚子餓會找媽媽；  
10 歲的你不懂得做功課會找老師；  
15 歲的你有心事會找死黨；  
那麼今天的你有壓力又會找誰呢？  
只要懂得 ACES 四部曲，可助你有效管理壓力。

## Aware (認清壓力來源)

首先要認清是甚麼引發壓力，並找出壓力源。壓力源可分為 4 類：外在環境、人生階段、人際關係與個人性格。壓力源對每個人的影響，程度皆不相同；而壓力主要在生理、心理、人際關係及行為 4 方面影響著我們。若你發現以上任何一方面出現不尋常的情況，便可能反映你正受壓力影響。經常留意自己的身心狀況和壓力徵狀，才能對症下藥和有效管理壓力。

## Cope (減壓有妙法)

壓力會影響身心，若你有能力控制因壓力而起的身心症狀，便能減少壓力的負面影響。你可試用「腹式呼吸法」，以鼻子緩緩吸氣，直達腹部，再緩緩呼出，這樣能助你穩定生理節奏；你也可運用「肌肉鬆弛法」，進行一些收緊放鬆的運動，舒緩頭部、頸部、肩膀、手臂及腿部等繃緊情況；又或運用「意象鬆弛法」，在一處寧靜舒適的地方躺下並閉上眼，腦海想像或回憶一些令你輕鬆舒服的畫面去，並嘗試感受它。當然，做一些自己喜愛的事情，例如購物、跟親友談天、享受美食、到郊外走走、去旅行、泡個熱水浴、抱頭大睡等，也可以令你感覺舒服，有助減壓。

## Expand (轉變狂想曲)

即使面對同一事件，各人所受的壓力和影響截然不同，因我們的思想方向並不一樣。我們的生理反應、情緒和行為，會因不同的信念而改變。簡單而言，我們對事件的自我觀念，決定我們所承受的壓力程度，而非取決於壓力源本身。因此，正面思想有助我們以正面角度和態度來面對及處理問題，它是一種需要反覆練習的思想習慣，從經驗和教訓中積累，以樂觀的心態推動自我。若我們能培養正面積極的思想觀念，管理壓力自然輕鬆自在得多。

## Seek help (常在你左右)

當你能掌握以上三部曲，已經有一定能力管理壓力。若想加深了解以上方法，或發覺壓力超出能控制及處理的範圍，便應立即尋求專業協助。

### Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。  
網址：[www.fourdimensions.org](http://www.fourdimensions.org)

