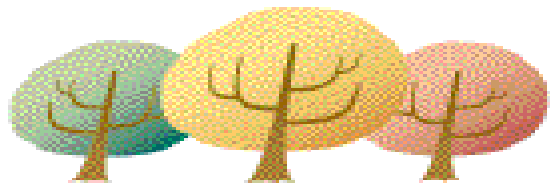


我的壓力處理方式

《護理科 芷晴》



許多作家覺得

寫作是內心感覺滿溢出來了，而在現代人忙碌的生活中，似乎是「壓力」多到滿溢出來！然而抒發的方式很多，例如文人將它行諸於文字，進而昇華了自己內心不滿煩躁的思緒；這是心理學中的一個處理性危機的模式，是屬於良好的機轉。

越是要完美的人活得越辛苦，但卻也最充實精彩，在一步步成長的過程，曾「背叛」過多別人的期待和自己的期望，或許已「背叛」習慣了的我，有時也麻痺得不知道自己內心的感覺……。

其實壓力是一直無所不在的，只要人生存的一天，每個時刻都存在著

壓力，成長的壓力、生理的壓力、心理的壓力，「它」不只無所不在，更是形影不離的！只是，看我們用何種「心態」去面对罷了，適度的壓力可以增進我們成功與進步的動力；而如何權衡「適度」與「超量」的平衡點，就在於我們自己了！

我覺得壓力來時處理的最好方式應該是冷靜，而後思考解決方式，二話不說馬上去做，用行動去抵制那壓力帶來的不安和焦慮，如果你一開始就被突襲而來的壓力打亂了陣腳，那麼你就很難把「它」化為助力了，那麼「它」將只是顆巨石重擔，只是壓著你，使你逃不出自成籬禁的牢籠，苦痛不堪……。

而壓力來時，首當其衝的是妳（你）的心情會一下子「盪」到谷底，這時先盡情發洩情緒，因為這樣的心情無法理性的思考事情。這時我

Stress Out

喜歡唱歌或洋洋灑灑的寫一大篇日記，等冷靜或回時再看一次，用心澄如鏡的心去看，會有不同的想法和感觸，久而久之後也比較能控制自己的情緒了！

我一直相信，有夢想的人會活得很充實，使追夢的過程中會很艱辛，會遭遇比別人多很多的壓力，但請你相信，這一次又一次的**考驗中，你卻比別人多成長了一次。請不要把壓力想成負擔，它可以是「甜蜜」的負擔，**因為在你夢想實踐後，這一切都算不了什麼，或許你還要反過來道謝，是「它」把**你逐步推向成功的呢！**

讓「壓力」與你（妳）成為相伴成長的朋友，一起努力的追夢去吧！