

## 煩啊!煩啊! 煩到不能呼吸!／文/諮輔組

心靈花園

最近上大學的小菁心情有些煩，學校的功課和報告一個接一個，打工的時間變長了，與同學之間相處的氣氛也有些怪怪的…一下子遇到這麼多的事情，一時間也不知如何是好。上面這些情況，不知道大家有沒有類似的經驗。在生活當中，我們或許都會遇到一些不順心的事情，以下提供幾種處理煩惱的秘訣，供大家參考！

### 一、煩惱之事非我獨有：

當陷入煩惱時，總覺得煩惱黏著自己，而別人看起來總是那麼愉悅動人，事實上真的是這樣嗎？你身邊的人真的都沒有煩惱嗎？仔細想想，沒有煩惱人似乎少之又少，多數人多少都有自己的煩惱，所以當你心煩時，你不寂寞，多數人都有自己的煩惱要去面對，而自己的煩惱，需要去學習如何處理。

### 二、煩惱與學習是一體的兩面：

當有事情讓你煩心時，同時也是學習自我成長的最佳機會。以前有位同學自認英文很菜，常笑自己的英文連外籍勞工都不如，後來因為工作關係必須經常與外國客戶接觸，剛開始很痛苦，但為了保住飯碗，硬著頭皮用破英文溝通，結果這些客戶居然能聽得懂他所說的意思，於是信心大增，工作也愈來愈順手，還參加語言進階的課程，當初讓他心煩的英文，由於選擇去面對、處理它，反而成為學習成長的機會，煩惱與學習是一體兩面，端看聰明的你如何選擇了。

### 三、不想不理不是逃避，而是暫時從煩惱裡抽離：

有些事，現在的你如果想不通，就別想了；有些人，現在的你如果無法面對，就別面對了；有些困擾，現在的你如果不能處理，就別處理了；有些情緒，現在的你如果不知如何分析，就別分析了；不想不理不是逃避，而是暫時讓自己從煩惱裡抽離；若再繼續下去恐怕只會深陷於一團亂局；再說，現在的你沒有辦法處理，不代表以後的你也如此無能為力，所以把那些事那些人那些困擾和情緒，暫時打包裝箱，等到有能力解決時候，再從容優雅地處理。

### 四、抱持希望迎向未來：

還記得去年此時煩惱的心情嗎？仔細想想，彷彿已隨著時光消失不記得了。換個角

度想想，現在心煩的種種感覺也會隨著你的面對與處理，消失於無蹤！人生的際遇千變萬化，下一刻會發生什麼事情，很難事先預料，我們能把握的就是現在，好好處理當下的煩惱，未來也終有解決煩惱的方法。

人生的希望是掌握在自己的手上，當你不再垂頭喪氣，鼓起精神朝向人生大道前進時，希望也展露在你的眼前了。當你能飛的時候就不要放棄飛，當你能夢的時候就不要放棄夢，當你能愛的時候就不要放棄愛。人生的無奈太多！但煩惱一定要處理，若任由煩惱一件件長期累積在自己的心頭，會有礙健康，希望大家能善用處理煩惱的方法，讓自己的心情更輕鬆，人生更美好。

2011/10/17