

黃淑姬：壓力是邁向成功前的磨練

翰林驚聲

演講時間：10月3日PM7:30

演講地點：B703

演講題目：與壓力共舞

演講人：達人女中教師黃淑姬

主辦單位：禪學社

【記者李榮馨整理】每個人每天都面臨著壓力，壓力一來身心都不對勁，壓力解除了才能有愉快的心情。事實上，壓力來自於對周邊事務的不清楚或面臨選擇時猶豫不決，壓力來自於莫須有的感受，被強制灌輸時即有壓力。與人相處上被人稱讚很舒服，但遭毀謗時就充滿壓力，但壓力不是成功的負擔，而是成長的助力，有良好的準備才能輕鬆面對壓力，與壓力共舞。

要能輕鬆面對壓力，必須先清楚壓力的來源，通常壓力來自於對對方或事物的期待，當年蘇東坡為皇上身旁的紅人時，曾感嘆的說「伴君如伴虎」，待遭下放南方後，卻寫下「洛陽之子貶長沙，怡然自得」等語，可見其壓力解除後的愉快。蘇東坡與好友佛印的一次交談中，佛印說蘇東坡像一尊佛，但蘇東坡卻回應佛印像一推屎，因為蘇東坡滿懷著壓力，因此壓力來時看生命即為一堆屎，但旁人看你卻有如一尊佛。

紓解壓力最大的方式就是面對壓力，壓力若積在心中會一直擴張，腰酸背痛接踵而至，心理的不安造成身體的負擔，壓力形成時最容易把視神經、耳神經卡住，無法眼觀四面耳聽八方，亦無法集中注意力。90%的人生病皆因為壓力，只要壓力一直存在心中，就會造成身體的負荷。因此，要突破自我的壓力就是勇敢的面對它，壓力來自哪就從哪裡解決。

如何進一步的反制壓力不讓壓力入侵？所謂內勝則外旺內虛則外敗，內心若有正氣壓力就進不來，所以內在要夠充實，達到內外平衡。當面臨強大的壓力時，最簡單的紓解方法為「眼觀鼻，鼻觀心」，兩眉之間的位置是解除壓力最重要的點，也就時俗稱的元氣，元氣飽滿精神才會好，因此閉目養神、深呼吸等都是很好的紓解方式。

最後，要與壓力共舞，必須與壓力勢均力敵，若自己不快樂壓力自然來，容易形成抱怨與不滿。古云：「天將降大任於斯人也，必先苦其心智，勞其筋骨。」因此壓力亦為邁向成功前的磨練，抗壓性越大越能在這社會生存，因此壓力不是阻力，若懂得面對壓力，適當的排解壓力，壓力將成為邁向成功的助力。（圖\陳震霆攝影）

2010/09/27



