0207

《是非要溫柔》

生活如何減壓？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 82 ～ P. 88	無	1 壓力	1.1 面對外來問題 1.2 壓力的形成
		2 恐懼感的來源	2.1 沒有清楚認識自己 2.2 遇到挫折與困擾
		3 減少壓力的方法	3.1 少一點得失心 3.2 多一點自知之明 3.3 確定方向後，全力以赴
		4 何必放不下？	4.1 對身外事物的過於在意 4.2 害怕沒落、害怕倒楣、害怕困難與挫折
		5 不要把希望變成壓力	5.1 如何免除壓力？

0207 生活如何減壓？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.82 ～ P.88	無	1 壓力	1.1 面對外來問題 1.2 壓力的形成
		2 恐懼感的來源	2.1 沒有清楚認識自己 2.2 遇到挫折與困擾
		3 減少壓力的方法	3.1 少一點得失心 3.2 多一點自知之明 3.3 確定方向後，全力以赴
		4 何必放不下？	4.1 對身外事物的過於在意 4.2 害怕沒落、害怕倒楣、害怕困難與挫折
		5 不要把希望變成壓力	5.1 如何免除壓力？

1 壓力

1.1 面對外來問題

1.1 有的人是以責任感，來處理它。

1.2 有的人是以恐懼心，以缺乏安全感來處理它。

1.2 壓力的形成

1.2.1 恐懼心、缺乏安全感、過重的責任感，這些加總起來，就變成壓力。

2 恐懼感的來源

2.1 沒有清楚認識自己

2.1.1 對自己的能力、智慧、優缺點瞭解不夠充分

2.1.1.1 不是自己誇張自己的才能，便是膨脹自己的能力 。

2.1.1.2 總是自信滿滿的誇張自己、伸展自己。

2.2 遇到挫折與困擾

2.2.1 在誇張、伸展自己的過程中，若遇到挫折無法稱心如意的發展自己，於是便產生了一種恐懼感

2.2.1.1 恐懼著將來會不會發生什麼事？

2.2.1.2 恐懼著自己的手伸出去，會不會被打一拳…等？

2.2.1.3 不可預知的恐懼，讓自己隨時處於一種壓力狀態。

3 減少壓力的方法

3.1 少一點得失心

3.1.1 不要有只許成功不許失敗的心態。

3.1.2 成功不是僅靠個人主觀的意念，或個人主觀的努力，就能成功的。

3.1.3 不管哪一方面的成功，都是有外在的、客觀的許多因素，例如天時、地利、人和等因素互相配合。

3.1.4 成功的創業者，總是帶著人往前跑，也帶著自己跑，他的觀念新，走在時代的前端；集合著自己各種條件，少一點成敗得失的心，成功率自然會增加。

3.1.5 成功時不要驕傲，面對失敗也不必痛苦，心理大概就不會有很大的壓力了。

3.2 多一點自知之明

3.2.1 知道自己的才能、人緣、財力的資源、本身所處環境的條件，衡量看看這些因素是不是許可自己成功，而且能成功到什麼程度。

3.2.2 專長與興趣的配合。例如：對某一項工作有興趣，那就去瞭解這項工作，朝這個方向發展。

3.2.3 充分的瞭解自己，然後找一個方向來全力以赴。

3.3 確定方向之後，要全力以赴

3.3.1 所謂的方向，是一面成長自己，一面又能奉獻自己，成就他人。

3.3.2 對自己有利，對他人、社會有益就奉獻。

3.3.3 如果原則、方向一變再變，那就不能對社會大眾有所奉獻，對自己的心理壓力也會增加許多。

3.3.4 在心理上要預備好，在努力的過程當中，一定會有許多的困難、磨練、挫折、變故等發生，如果有了事前的心理準備，就沒有什麼壓力了。

3.3.5 鎖定方向培養專長之後，就要盡力發揮、盡量努力深入，持之以恆，透天徹地去做，也就可以不必管成敗的壓力了。

4 何必放不下？

4.1 對身外事物的過於在意

4.1.1 希望社會肯定、希望他人肯定，把自己的價值交給社會、他人來評斷

4.1.1.1 當社會、他人給你評斷不好時，心裡就很痛苦。

4.1.1.2 自己的地位、財產、名望下降時，也會覺得很痛苦。

4.1.1.3 事實上，這些都是他人給的、環境給的，未必是自己的，何必放不下？

4.2 害怕沒落、害怕倒楣、害怕困難與挫折

4.2.1 人出生的時後，沒有財產、名望、地位，沒有身價，什麼也沒有。

4.2.2 有了這些財產、名望之後，當自己面對失去、沒落時，就會很痛苦。

5 不要把希望變成壓力

5.1 如何免除壓力？

5.1.1 沒有完成的事，只要盡心盡力，就已經算是完成了。

5.1.2 如果事情已經是這個樣子，那也不需要覺得有壓力。

5.1.3 對於他人要求你、期待你，而你自己也要求自己，這都是正常的，不能視之為壓力

5.1.3.1 他人的期待，自我的要求，這是一個希望，一種期許；如果把希望當成壓力，反而會減少自己奉獻和努力的心力和體力。

討論題目

1. 如何面對困難與挫折？
2. 你在意別人對你的評斷嗎？如何釋懷？
3. 在待人處事方面，你自我要求嚴格嗎？
4. 談談自己如何減輕壓力？
5. 談談自己的人生方向。