



煩哪！！

提供消除壓力的數帖良方

對於現代人來說，在壓力源源不竭的環境之下，心情不好是常有的事。這時你是如何處理呢？是大吃一頓、

心情不好其實是一種常態，重要的是如何自我排遣與調適，這才是生活中的智慧。

找個朋友倒倒垃圾、飆車，還是任由時間沖淡一切？而在這些你想得到、或想不到的心情調解方法中，你知道哪些是最受歡迎的嗎？而其中又是哪一個的效果最好呢？尤其是對醫學系的學生來說，我們承受著比一般的大學生更大的壓力，於是心情也隨著壓力的大小起起浮浮。透過對於本系學生的問卷調查，我們將告訴你醫學生最常用來調整心情的方法，希望大家能在這裡面找到最適宜自己的一種調劑方式，讓自己的精神永遠保持在最佳狀態。

最佳「垃圾桶」

看到問卷結果時，心中不得不讚嘆友情的偉大。在所有列出的選項中，最受歡迎的一種方法，就是找知心好友談天。或許這正是因為，人畢竟還是一種群居的

動物，總是希望在心情變化時，身旁能夠有個人和自己分享生活中的喜怒哀樂，或是一些安慰、鼓勵自己的話，或是聽你罵罵心中痛惡的人。傾聽的過程中，讓你大肆地發洩心中的垃圾情緒。

大家應該都有過這樣的經驗吧！當你把心中的垃圾都一股腦地倒在朋友那兒時，心裡頭那股煥然一新的感受，就好似整個人又活了過來一般。

不過，許多人也同意，在真正面臨很嚴重的事情時，有時候朋友的功能反而就沒有平常來得有用。一方面要擔心這個垃圾桶的「蓋子」蓋得好不好，今天你倒下去的垃圾，到了明天會不會就變成了大家茶餘飯後的八卦話題，如果是這樣的話，心情只怕會更加惡劣了；另一方面，這個垃圾桶合作嗎？自己心情不好的時候，別人的狀況是否夠好，可以任由你把心中的垃圾倒過去？假使對方也正是處於低潮期，那結果……。

一般而言，人在處於低潮時，通常會想要找朋友傾訴，向外尋求精神上的支持力量。有時候是基於心中的困惑，想要找朋友商量、討論，藉由與朋友互動的過程，來跳脫出單向思考的盲點，

幫助自己找出想要的答案。不過，有的時候，發發牢騷只是為了吐吐苦水罷了。這時，身為一個傾聽者，與其說教似地告訴他「你應該如何如何」，倒不如就任由他發洩吧！甚至是幫他罵出心中的憤慨，反而更能夠讓他覺得「你真是我的知心啊！」，而不是覺得孤獨，「世界上沒有人能夠了解我……」。等到發洩過後，情緒恢復了平靜，此時也許就能夠以一種新的心情，重新出發，面對原來的生活。

下一次心情不好的時候，找個垃圾桶吧！可別讓心中的垃圾情緒一再累積，等到哪一天一發不可收拾的時候，可就大事不妙囉！而在自己成為別人的垃圾桶時，也別忘了善盡職責地扮演好傾聽者的角色。雖然只是聽，或許幫不上什麼忙，但是默默地支持、陪著對方走過這段難熬的時期，其實比起任何形式的幫助都要來得重要了。

當朋友絮絮地向你叨唸著一些你認為無關緊要的事情時，不妨耐著性子聽他說完。也許你聽了就忘，但是在他而言，卻是別具意義的。

能夠有個人聽自己說話，是一種幸福；而能夠被朋友當作垃圾桶般地傾訴心事，也該覺得榮幸吧！畢竟，那也同時代表了一定程度的信任與依賴，不是嗎？

從事個人興趣

每一個人從事自己最感興趣的事情時往往都會特別的投入，外面的一切彷彿與自己無關，就好比許多人在看小說、打電動時，全身所有的感官都集中在上面，忘記了其他一切的事情，旁人說的話，外界的喧鬧聲，都好像不存在了似的。也有的人喜歡打打球、彈彈吉他，將一身的不滿透過大量的運動發洩出來，在流完汗、筋疲力竭之後，心情的鬱卒不滿也隨之而去，剩下的是一個嶄新的自己。

事實上，這也是一個滿有效的方法，讓人暫時身處在一個自己構築的世界中，能夠很快地忘了心情上的不愉快。不過，事後的結果就因人而異了，有些人再回到現實生活中，再度面對這些不愉快時，他已能用一個新的心情去看待，但也有可能故態復萌，毫無起色。其間的差別就在於，你是把這件事當成一個調適的過程，或者只是一個逃避現實的方法？

在忙碌的生活中，人們的確需要一個讓自己的心靈休憩的地方。藉由暫時地自現實生活中，將自己抽離出來，在全然地放鬆與轉移之後，不論是在生理或心理上，都彷彿灌注了能量一般，又是一個活力四射、神采飛揚的自己。

所以，在工作與課業之外，試著去培養一些個人的興趣與嗜好吧！不為競爭、不為成就，求的只是那份自得其樂的悠游與滿足。

在獨處的過程中讓心靈沉澱

除了找朋友談天之外，現代人似乎在心情不好時，更喜歡一人獨自散散心，到處走走。只有一個人，沒有別人可以陪伴，也沒有東西可以寄託。尤其是名學府、高學歷出身的人，越是偏好這些方法。筆者曾問過許多偏好此法的同學，他們紛紛表示，在散步的過程中，許多心煩的事情都會一一地沉澱下來，直到心情回復平靜之後，這一段散心的舉動也算告一段落，又可以提起精神來重新面對。

因為，在忙碌的生活中，有時候人彷彿是被時間追著跑的。

為了要完成課業上、生活上、或是工作上大大小小的事項，現在的人大腦已不敷使用，幾乎是人人必備一本萬用手冊。行事曆上排得滿滿的工作，標明了時間、地點，一個接著一個，以期能夠將時間作最有效的利用。

可是，人畢竟不是機器呵！再怎麼樣也不可能把一天二十四小時的每一個時段都塞得滿滿的，毫不浪費。於是，在一段時間的

忙碌之後，便亟欲尋求某種型式的喘息，在所有的瑣事都靜靜地漸漸地沉澱下來之後，心中的一捧水又再次變得澄澈透明。

就好像在欣賞田園的美麗景緻時，人們總是喜歡騎著腳踏車，悠遊自在地吹著風、看風景，而不願開著時速一百的車在田野間奔馳，使得美麗如畫的景色，因為速度太快，而變得模糊了。

也像是在坐雲霄飛車，刺激、尖叫，只在那一瞬間。由於過程太快，還來不及細想，便已結束，留下一個人呆呆地坐在椅子上，驚魂未定。回想方才的一切，還會有些懷疑，是否真的發生過。

生活太忙碌的時候，就會像那樣，還來不及為上一件事高興，便已投入另一件工作中。偶爾閒暇時，坐下來喝杯熱茶，才發覺原本應有的喜怒哀樂，竟變得如此模糊。

好好地反芻、回味連日來的生活點滴，然後才能繼續回到原來的崗位上，重新出發。

有時候，也許只是需要時間的流逝，讓自己好好地靜一靜！

時間是最好的解藥

也有不少的人選擇了「任由他去，隨時間沖淡一切」。「心情不好就隨他去吧！處理現在的事情比較重要，反正過一段



藉由汗水與體力的消耗，亦不失為一自我調適的妙方

日子就好了」受訪者如是說。

輔導老師則是表示，有時候隨著時間的流轉，人的成熟度也會逐漸提昇。過了一段時間之後再來看同一件事，就能夠以一種更加成熟的心態來面對。此時，曾有過的困擾與迷惘，便已不再構成心中的負荷與壓力了。所以說，時間是最好的解藥，正是因為時間能夠讓人成熟，或者淡忘過去的傷痛。有時，倒毋需強逼著自己非得「現在」、「當下」解決不可，只要你不是在逃避，也許你會在該長大的時候，習得了迎接、面對、與超越的能力。

此外，根據我們的交叉分析之後發現，圈選這個選項的人數，隨著年齡的增加而越來越多。在實際了解後，歸納出兩種可能的原因，一個是大家的心智變得比以前更成熟了，抗壓能力提昇，所以也就愈來愈不放在心上；另

外一個原因是隨著年齡的增長，有較以往更多的工作等著自己去處理、解決，就算心情不好，也沒有時間允許自己排遣、休息，那麼就只有隨他去了。

不過，還是建議這些朋友，偶爾也撥出一些時間來散散心，畢竟真正能完全不在意的人還是少數，大多數的人都是在壓抑。值得注意的是，過度壓抑長久累積下來，很有可能會導致心身症，也就是因為心理因素而導致的生理症狀，如頭痛、胃潰瘍等等，對於身體仍舊是一種傷害。

最適宜的方法，因人而異

說了那麼多處理心情不好的方法，要如何選擇還是要看自己，畢竟別人適合的自己不見得適合，自己合適的別人也不見得合適，總而言之，找一個最合宜自己的方法才是重要的。如果你天生就喜歡和朋友聊天，那就不如尋覓一個最佳垃圾桶；如果你是一個喜歡獨自反觀自我、靜觀自得的人，那不妨嘗試利用散步的時候沉澱一切；假若你是一個只有在超速快感才能放開一切的人，那就選一頂最好的安全帽，挑一個賽車場去釋放你的熱情吧！別讓惡劣的心情一直困擾著你的生活，也讓周圍的朋友能看心情最好的你。

〈文 / 李青樺〉