

2013年9月

## 本期焦點

- 輕鬆玩
- 動一動
- 轉一轉
- 當生活的專家

# 放鬆學習， 學習放鬆



OMG!!!事情一件接著一件來，似乎都沒有做完的一天！我好像知道自己有壓力，但是當壓力來時，我可以怎麼做？YYY!!!

常有人可以很輕鬆地說，那就出去玩呀～但是，當自己事情沒有做完就無法盡情地玩耶；或是想找人宣洩情緒時，卻發現他/她沒有辦法聽到我要說的是什麼，反而告訴我—「可以做什麼，應該不要怎麼做～」，儼然成為我的建議導師！我才不需要這些咧！我只想，好好地放鬆～究竟讓自己放鬆的方式有哪些？以下將統整大家的經驗以及筆者的親身經歷，來提醒大家，可以做些什麼來讓自己適時地放鬆唷～

### 一、輕鬆玩

玩的方式很多種，最基本的就分成省錢跟精緻的，當然精緻的砸錢就可能有啦！但是錢難賺，有打工經驗的同學或許很能感同身受，那我們該怎麼用自己能力範圍內可以負擔的，又能好好地玩呢？事前規劃就很重要啦，這是自己省錢又能好好玩的好方法，多看看其他人的網誌、遊記，筆者很常因為省錢而住通舖，或是去廟住（此選擇要特別留意安全性唷），若你/妳是說走就走型的，準備接受驚喜會是很大的收穫囉！但便宜玩就是一大挑戰了！除非我們可以善用非假日的學生時光，除了避免人擠人，也可以用較便宜的價格住宿！

最重要的是，一起去的人是誰！旅遊能看出這個人跟自己在某方面能不能MATCH外，與志同道合的同伴一起出遊也是旅遊能否盡興的主因之一，事前的溝通是很重要的，沒有人想在出去玩時因為意見不合而敗興而歸，只想好好地享受這次的旅行，畢竟出去玩，需要多撐一下下才能再期待下次的旅行呀！

除了剛說的夥伴很重要外，心境也是關鍵唷！當自己出去玩時放不下讓自己鬱悶的事情，除了自己受罪外，夥伴也無法好好盡興地玩，演變成了無法好好玩、也無法完成自己想做的事，也太嘔了吧！試著

暫且放下煩惱吧，因為自己也知道，沒有去處理它還是在那裡等著我，出去晃晃會有短暫的輕鬆，雖然知道這是短暫的歡愉，這比一直持續地活在緊繃下，快要喘不過去來的生活好多了！

## 二、動一動

運動能促進人的腦內啡分泌，腦內啡能讓人心情愉悅一些，筆者也鼓勵大家能夠有著適時地運動，除了讓自己身體健康、心情愉悅外，也能夠維持自己想要的體態！或許你不知道自己可以做些什麼，或是，根本就是不想動！找時間出去晃一晃，讓身體維持現有年紀的機能，也是很重要的，青春活力一去不復返呀~若你是打死都不想動的人兒，那麼行走在諾大的校園儼然成爲你唯一的運動來源了。

除了身體動一動，心境動一動也是能讓自己心情變好的方式之一喔！可能有人會認爲這個很難，我就在很難受、掙扎的狀況下了，哪來這麼多精力與時間來讓自己有不一樣的想法或思維！大家有沒有這樣的經驗，當卡住又執意往自己想的方向前進時，簡直就像進了死胡同，持續的鬼撞牆…嗯~是掉入循環不斷的漩渦中，讓自己既無力又迷惘，這時就需要暫時離開這個情境，或是需要有人拉你一把，給你不同的視野或感受，當能夠暫離令人困惑不定的狀態時，再次回來的腦袋會更清醒清明喔！心境的動一動將牽扯到筆者等等要說的轉一轉，先爲自己能專注地看到這裡的堅定拍拍手，再請繼續看下去！

## 三、轉一轉

左三圈右三圈，肩膀扭扭屁股扭扭~，不是要跳健身操喔，是要提醒大家，當自己覺得壓力很大影響到心情時，簡單的放鬆練習能讓自己獲得些許的舒緩，筆者在這裡告訴大家簡單又容易做的放鬆練習，若肩頸痠痛，就先讓自己的肩頸先處於很緊繃的狀態 10 幾秒後，再一次性的放鬆不要出力，反覆幾次後，看看自己肢體的狀態有沒有好轉，再決定要做的次數，主要是看自己不舒服的部位在哪，在此部位做這樣的放鬆練習，或許會有不錯的收穫喔！

## 當生活的專家

有時候覺得，放鬆練習好像只是短暫的放鬆，我的壓力源或是困擾還是在呀！放鬆練習用意何在？這就如同橡皮筋一直持續緊繃的狀態，時間久了就會鬆或是斷裂，適時地放鬆會讓彈性維持較久，也不至於這麼疲乏，這也非常適用於剛剛所說的放鬆練習之功用，畢竟我們需要與親愛的皮囊相依爲命許久呀！

除了身體方面的放鬆，腦子有時也需要適時的放鬆，除了上述的出去趴趴走、大玩特玩以及動動身體外，想法的轉換也是很重要的喔！就如同上段筆者有提到，你要我在艱苦的時刻轉換信念談何容易？！抑或是自己從來沒試過，這怎麼做呀！？筆者告訴大家一個撇步，若你常讓自己處於較爲負向的狀態裡，做什麼事情就會往最壞的狀況做最佳的準備，恭喜你，再架構(reframing)信念會是幫助你的祕密武器！所謂的再架構所指的是，對於一個念頭、想法用不一樣的角度去解讀他，這樣會讓自己的心情更爲放心些。換著角度想，視野更開闊~

每個人的因應方式都不相同，沒有最好或最佳的答案，找到適宜

自己的方式，或可多加改良，你/妳也可以成爲自己生活的專家。

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳紫仔編)  
心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

