



## 江山易改 品性可移

譚秀薇

我們日常生活所面對的壓力是相當繁重及多元化，從預防及心理健康的角度，要提高處理壓力的能力，就要多注意個人性格、生活方式、思想的發展。以下是我從生活體驗中得到的一些良方：

### 勇於表達和爭取

性格和個人應付壓力的容量有很大的關係。有些人遇上天大事也從容不迫，有些對芝麻般小事卻反應得好像天快要跌下來；有些人可以靜靜地聽別人批評自己，有些未聽完就急著反駁。這不同的反應當然是與人性



有一類的性格特別容易招來壓力，就是那種不懂得合理地維護個人權利和表達個人意願的性格(non-assertive)。這一類性格表面看來十分隨和，既不與人爭執，容忍力也很高，但骨子裏卻覺得很委屈和不舒暢。他真正的面貌其實是很怕與人正面衝突，不敢為自己的立場而開罪別人，背後主要是害怕表露自己的情緒，怕傷和氣。

不要誤會爭取就是自私、缺乏謙和的心。爭取並非強奪，而是在尊重別人權益的心態下，同時去享用自己的權益；包括在適合的情況下適度地表達自己的立場(別人可以不接受)、需要和感受(別人沒有責任去照顧或滿足你這方面的需要)。表達之所以和壓力拉上關係，因為它有化解壓力的力量；試想想，一個人若能「做自己」，心靈就會輕省些。但表達需要有對象，如果你有好的聆聽者，那麼表達的才有回饋，帶著了解的回饋對表達者是一種有力的支持和肯定。



## 懂得閒暇和獨處



都市人好像把閒暇忘記得一乾二淨，生活再沒有甚麼情趣。一天廿四小時，除了睡覺，餘下的小時就塞得滿滿，終日拚命跑、做、搏。講到情趣，不一定要錢才有，只要你覺得是享受，坐在路旁靜觀人爭巴士之模樣也是情趣。當然養養小動物，種種盆栽，拿著相機四處「擺景」也是情趣，只要你喜歡，為你繁忙生活加點輕鬆的事，都應任意而為。筆者是半個手工藝「發燒友」，忙中不忘各色各樣的手工，朋友總奇怪哪裏來的時間，因為他們認為有時間才可以做，但這正是手工藝的作用之一；忙碌中它給人製造情趣，既怡情，且養性，又協調身心舒暢。

獨處與閒暇同樣重要。獨處是將在外的注意力轉向個人內心世界。我們可以透過閱讀一本好書，讓它啟發和引導我們去思想，透過獨處反省，深思一些如移民一類的巨大問題。忙碌生活易使人將矛盾簡化處理，獨處催迫人去面對自己，人沒有任何一刻較這一刻更接近自己的心靈，更接近造物主，帶來潔淨和平衡心靈的力量。

## 積極自我游說

我們不難發現，一些人的思想是傾向於負面和消極。他們心底誠惶誠恐，覺得不如意的事件常發生自己身上。而不幸地他內心的顧慮有時又竟成真。

舉例說，一個僱員若被波士指出工作上的錯失，多少會感到不開心，是可以理解的。但有一種人，他會因而感到極度挫敗，開始變得焦慮，處處為自己的表現作解釋，他這種表現是因為他覺得波士對他印象不好，隨時會開除他。例子指出由於這個僱員對於波士的批評抱有負面的解釋，所以引出與事件嚴重性不相符的情緒，繼而有不合理的猜測，逐漸在腦海中演變成將會發生的「事實」。相反，對於波士的批評，如果你當時對自己的游說是「我今次實在不小心，幸好只是第一次，下次不能再犯了」，雖然仍會不開心，但不會演變成一個惡性循環。



積極的自我游說並非漠視事情的實際性，只看積極的一面，而是要加強自己積極的意識，也是說，你告訴自己甚麼，你內心就會感受甚麼，你的思想也繼而受這些輸入的意識所支配。如果你想幫助自己有積極的思想，不妨多注意朋友給你的鼓勵和提議，比方他們大部分都說你應該接受新崗位的挑戰，你可以告訴自己「我若努力是可以應付這工作的」，這句話便會產生很大的推動力。