德國時間管理大師的妙招

教你走出緊張的陰影 25個抗壓力原則

文／塞維特

根據德國時間管理大師塞維特（Lothar J. Seiwert）書中的建議，如果4個生活領域獲得平衡，就可以提高抗壓性。

身體：運動可以減少緊張賀爾蒙。每週4天從事30分鐘以上的運動，每天必須讓自己敞開心胸大笑3次，所以我很樂意轉寄一些有趣的電子郵件。

人際關係：友誼、親情、愛情是對抗緊張的良方。

生命意義：找到自己生命意義的人，抗壓性也比較高。

工作：請找出自己最喜歡的工作項目，以及自己的長處，設定符合能力的挑戰。

25個對抗壓力的原則

迴力鏢的原理就是平衡，如果我們能把「工作」和「休閒」一起整合到生活中，我們才能充分運用生命的推動力。如果太偏向某方，迴力鏢就會墜落。所以，不要緊張的過火了！

1	認清敵人	什麼是造成負面情緒的主要原因?哪些事情會讓你鑽牛角尖?請仔細觀察自己的生活，找出真正的敵人。
2	勇於說出來	治療緊張最好的方式就是說出來，自言自語或跟精神對話也無所謂。
3	深呼吸	找出緊張的根源之後，不要急著與之奮戰，先給自己一些時間，做個深呼吸，深思熟慮一番。
4	魔力圖像	當你深陷緊張的情緒時，請回想過去曾經歷過，但你卻能成功克服或快樂度過的類似情境。
5	馬上決定	延宕的決策會引起緊張情緒。每個決定都會產生一些能量與滿足感。所謂直接決定就是直接完成某事、直接計畫、直接排定行程、直接授權或直接消除障礙。
6	預先進行每日計畫	每天晚上都為隔天的行程列出優先順序。跟績效有關的工作就在上午或下午完成。

7	正、負、零的原則	接受一件額外的私人或業務工作時，必須自動放棄1件舊任務。絕不可以增加自己的任務數量，記住：量大會降低品質。
8	規律運動克服緊張	克服緊張的最佳方法還是運動。有規律的運動，每天30分鐘；或沒有時間壓力的放鬆自己，善用午休時間，休閒時投入大自然的懷抱，遠離電視遙控器。
9	學著對別人說「不」	不是毫無理由地拒絕，而是告訴對方你的優先順序，這種合理的拒絕相當具說服力。
10	我可以做！	利用反向說法來克服緊張的負面言詞。緊張情緒出現時就告訴自己：我有時間；我能犯錯；不必完美……。
11	聽聽身體的聲音	身體會告訴你，負擔是否過重。如果感覺呼吸急促，就試著規律地深呼吸，每隔1.5小時休息一次。
12	授權	改掉事必躬親的壞習慣，給別人表現的機會。
13	學著鬆手	手握得越緊：不管是工作、家庭或責任，就越容易緊張。常常自問：我一定得做嗎?我一定得有嗎？
14	不要陷入急迫的陷阱	檢視事務的重要性，排出優先順位。
15	寫下問題	克服情緒的最佳方法就是具體寫出來，寫一封信給自己吧！
16	曬曬太陽	在陽光下散步10分鐘，重新充電。
17	參加放鬆課程	或列出可以讓自己放鬆心情的活動，在72小時內立刻去做。
18	切實遵守休息時間	每年至少度假3週，不一定要遠行，也可以在陽台上悠閒地曬曬太陽。定期挑個週休2日去休假，短期休假有利於儲備能量。
19	每天喝杯番茄汁	番茄汁是抗壓良藥，可以降低因緊張而造成的高血壓。
20	注重飲食健康	遵守輕而少的原則。每天至少吃5種蔬菜水果。
21	補充抗氧化的營養素	維他命C和E、硒以及B紅蘿蔔素。
22	每天喝3公升的水	水可以協助排除身體的緊張物質，增加抗壓性。
23	工作後留給自己空白時間	下班後最容易和伴侶爭吵。所以，下班後最好給自己一段空閒時間沉澱下來，換上家居服也是個好方法。然後再給家人一個擁抱。
24	經營人際關係	朋友是對抗壓力的最佳利器。
25	不必追求完美	完美主義是愉悅感的大殺手。「好」比「完美」更難得！

本文摘錄自《慢慢走，拔得頭籌！》，知識流出版