《人間世》

0401

紓解壓力的法寶

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.141～143	無	**1 一般人面對壓力的態度**	1.1 少數人抗壓性很強，把壓力當成鍛鍊 1.2 有人懂得化解壓力 1.3 有人逃避壓力
		2 用正確的觀念疏導減壓	2.1 四兩撥千斤 2.2 「以虛待實、以無待有」
		3 紓解壓力的實際做法	3.1 四它：面對它、接受它、處理它、放下它 3.2 靜坐 3.3 千萬不要走上絕路

0401 紓解壓力的法寶

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.141~142	無	**1 一般人面對壓力的態度**	1.1 少數人抗壓性很強，把壓力當成鍛鍊 1.2 有人懂得化解壓力 1.3 有人逃避壓力

1 一般人面對壓力的態度

1.1 少數人抗壓性很強，把壓力當成鍛鍊

1.2 有人懂得化解壓力

1.2.1 讓頭腦沉澱後再出發

1.2.2 與有智慧的朋友談話，腦力激盪出解決的辦法

1.3 有人逃避壓力

1.3.1 發牢騷

1.3.2 狂歡、喝酒

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.142	無	**2 用正確的觀念疏導減壓**	2.1 四兩撥千斤 2.2 「以虛待實、以無待有」

2 用正確的觀念疏導減壓

2.1 四兩撥千斤

--利用輕微的力量，借力使力，化解千斤般的壓力

2.2 「以虛待實、以無待有」

--自己是虛、是無，對方是實是有，壓力便自然化解

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.142~143	無	3 紓解壓力的實際做法	3.1 四它：面對它、接受它、處理它、放下它 3.2 靜坐 3.3 千萬不要走上絕路

3 紓解壓力的實際做法

3.1 四它：面對它、接受它、處理它、放下它

3.1.1 發生任何狀況，必須去面對；遇到任何危機的壓力，不能逃避，不要裝做不知道

3.1.2 運用我們的各種資源，包括智慧、經驗、技術、體能、時間、財物及社會關係等，盡力處理

3.1.3 問題解決不了，至少還留有一條命，所以我們必須學習放下心中的無奈感，不要耿耿於懷

3.1.3.1 例如被倒債的人，債務雖未解決，但有朋友收容，三餐有著落

3.2 靜坐

3.2.1 每天靜坐五至十分鐘，讓頭腦休息，可減少心理的壓力，輕鬆面對煩躁的狀況

3.2.2 放開心胸，靜觀世間萬象，壓力便找不到自己

3.3 千萬不要走上絕路

--「天無絕人之路」，縱然天塌下來，總有辦法解決

討論題目

1. 通常人在面對壓力會有哪些種反應？
2. 紓解壓力最好的辦法是甚麼？
3. 紓解壓力的實際做法是甚麼？
4. 可以分享您個人處理壓力的經驗嗎？