

「認知療法」

對於壓力，若在思想，行為的改變，或給予條件或學習的方法，可減輕或遠離不良影響，基本上，只要不緊張，放鬆身心，就可以消除壓力，如能做一些有意義的事情，也能提升免疫力，遵循自己的步調，選擇適合自己方法進行，以下方法僅供參考，建議各位從喜歡的事情，開始做起。

☆.藉由「認知療法」瞭解思想偏差

所謂「認知療法」，就是了解並解決自己心理問題的關鍵，存在於自己意識範圍內的觀點，來進行治療方法。情緒不穩定，無法適應環境，其原因多半自想法偏差或認知的偏差。願意修正自己「認知的偏差」形態，擁有彈性的想法，就能調整情緒，藉由檢查認知的偏差，來改變想法，使不良影響的壓力，變成良好的壓力，巧妙運用壓力。

※注意自己認知偏差的自問自答法，幫助自己，瞭解是否有這樣偏差的想法。

1. 凡事都採「黑或白」或「非此則彼」，這種二選一的兩極思考模式嗎？
2. 極端反射思考模式，是否每次使用「絕對是○○」或「絕對不是○○」？
3. 一般化：是否只以發生過一件事情或體驗為由，就認定自己不行或經常自責呢？
4. 是否只注意自己軟弱的一面或缺點，而拒絕接受內心堅強一面或優點？
5. 是否經常，只看事物壞的一面（負面）而變得悲觀？
6. 對於自己不必負責的事，也會自責？
7. 對於與自己沒有直接關係的事，是否也認為與自己有關呢？
8. 是否希望或認為，自己一定要完美無缺？
9. 是否過度想像，嚴重狀況到來的可能性？
10. 是否過度誇張詮釋，某件事情發生的意義？
11. 不能自然地接受事物，擁有「必須是○○才行」的想法而自尋煩惱？
12. 是否認為無法改變現狀呢？
13. 在行動之前，是否抱持「反正結果一定是○○」的否定想法？
14. 當從對方那兒，無法得到自己的期待，是否會失望地認為「我對他付出這麼多，他竟然這樣對我」？
15. 是否認為跟別人商量，或求助於人，是一件可恥的事

若有以上的特質之一，就要修正自己「認知偏差」形態，調整轉化思想，擁有彈性的想法及靈活的心，這樣就可以巧妙地化解壓力，以下要點可做做看！

●承認自己承受壓力

默默忍耐痛苦是美德，自古一直被稱讚，然而忍耐也是有限度，如果過度累積壓力，不久就精疲力竭而不支倒地，學習承認並接受陷入壓力狀態之心態，很重要。

●你是無法控制對方，然而可自我控制，自我改變

如果你以為每一個人都跟我一樣的想法，採取相同的行動，那就大錯特錯了，首先瞭解到，每一個人都有獨特處，在社會上，什麼樣的想法都有，否則就會天天生氣，時時不悅。你是無法如意改變對方，然而可自我控制，自我改變，當有如此想法，你會發現心情穩定、開朗。

●不只是擔心，可朝向好處想

遇到困難，與其終日憂心，害怕，「不成功，怎麼辦」、「一定不成功」、「別人會看輕我」，身心耗盡，不如把想法轉換到正面思考上，才是不累積壓力的要訣。

你可以每天在鏡子前自我暗示：「事情會愈來愈順暢」，如此每天不斷持續暗示，事情自然會有不可思議的轉機。

●改變想法，增加心理彈性

俗語：「窮則變，變則通」，若原先想法，態度及行為，帶來負擔，何不改變一下，要使改變能夠迅速而有收獲，當事人心目中的世界，就先要有改變的可能性存在，可問自己，是不是無論何時，至少給予三個以上新選擇，擁有最多選擇的人，也是具有彈性的人，將會主導互動的關係，此乃靈活的重要性。

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關壓力狀況，可參考『身心舒眠使用手冊』，這本書有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。.