



在职场、家庭、邻里之间，“压力”是无法避免的存在。既有“工作太忙”“担心孩子的教育问题”“担心老后的生活”等可以自我察觉的压力，也有完全未察觉，最终导致严重后果的压力。

这样的压力也存在于本节所提到的“用自己的头脑思考和传达之后的回顾”过程之中。回顾在某种意义上，意味着“和自己较劲”。和自己较劲时，我们会产生大量的压力，导致思考能力迟钝，无法进行深入思考，头脑变得不清醒等。

“压力”这个词最早源自物理学领域，是指对物体施加外力，导致其变形。而在医学和心理学领域，它是指由于身心承受外界的压力，而让身心感到痛苦和不快的状态。具体而言，会出现“免疫力低下”“自律神经失调”“头晕”“头痛”“食欲不振”等症状。

根据日本厚生劳动省在2012年进行的调查的结果，压力内容按照降序排列为：人际关系（41.3%）、工作的质（33.1%）、工作的量（30.3%）。虽然男女之间存在差异，但是人际关系确实是压力的主要来源。

在牛津大学留学期间，笔者发现由于学生们随时都要面对严格的学术性问题，因此常常处于高压的生活状态。另外，对学生提供指导的教授也会因为讲义、知识拓展训练和对学生的应对和顾虑等而陷入烦恼。

在牛津学子的繁忙的课业生活中，笔者观察到了一种应对压力的普遍方法。这种方法一般被称为“压力管理”。

“压力管理”，如同字面所示，表示巧妙地应对压力的能力。以下，笔者将围绕“压力管理”进行说明。

通过压力管理术 来提升思考和传达能力

1

意识到压力

意外地，很多人都未曾意识到自己正在承受压力。首先，意识到压力的“自我认识”非常重要。实际上，这个步骤非常重要，不擅长管理压力的人在这个阶段中往往出现问题，等发现的时候，常常已经发展成比较严重的局面。

在牛津大学，来自各个国家的学生在一起共同学习。即使是和同学进行对话或者聊天等稀松平常的事，也能从中获取重要的信息和启示。

牛津学子平日埋首苦读，几乎不会意识到自己感觉疲劳或者感受到压力。关于这一点，笔者曾经利用课间时间和同学沟通过一次。当时大家都一致认为：在出现以下这些情况时，就必须要多注意了。

●即使睡了觉，还是无法缓解疲倦：即使有充足的睡眠，第二天还是无法彻底恢复体力。

●连简单的事情也开始变得健忘：忘记在图书馆借过书、在商店买过笔、和朋友喝过茶等日常琐事。

●被周围人提醒：家人、朋友、恋人、同事和上司等提醒道，“你最近看起来很疲倦”。

或许各位读者也曾经历过这样的情况。而这些症状就是压力的信号灯。

2

尽早消除压力

感觉到压力不断堆积，并明确压力的原因时，必须尽早消除压力。

此外，牛津学子有不少消除压力的方法。在此，笔者将介绍一些在日常生活中也能运用的简单方法。

·散步：每天进行大约30分钟的散步。散步时尽量去发现一些积极美好的事物。例如“美丽的花草正在望着我”“能够听见孩子们爽朗的笑声”等。通过散步，还能让自己的思维和对事物的看法产生积极的转变。

·读书：牛津学子广泛涉猎各种书籍。有研究数据显示，只需要阅读6分钟就能消除压力。哪怕是很短的时间，也建议大家养成每天看看报纸、在上班的电车途中阅读小说的习惯。

·冥想：在牛津大学的校园内，有好几家“瑜伽教室”之类的文化教室，笔者的不少友人都参加了其中的课程。科学研究发现，“进行冥想”和“学习呼吸法”能够增加大脑的灰质。

·饮食：摄取脂肪含量较多的食物。据说日本人和欧美人相比，肉类和乳制品的消费量较少。有研究称，摄取脂肪能够避免情绪低落。当然，也要避免过量摄取。

除此以外，还有“芳香疗法”和“个人爱好”等方式可以消除压力，另外在“KTV”高歌一曲也是减压的好方法。

笔者由于伏案工作时间太长（现在也在打字！），腰部和肩部常常感到酸痛。因此常常去正骨院进行姿态矫正，来实现放松心情目的。此外，适量饮酒也可以转换情绪，但是酗酒却会带来完全相反的效果。

如果压力症状过于严重，最好马上前往医院就诊。在欧美各国，许多家庭都会有会对精神方面进行诊治的心理医生。在日本，人们感冒时一定会去看内科医生，同样地，心理医生在欧美国家也是极其普遍的存在。但愿心理医生这个职业在压力大国的日本也能得到普及。

（下转24版）