

各位：

有人寄給我一個附件，我覺得頗有意思，
所以寄給你們看！：-)

「有一位講師於壓力管理的課堂上拿起一杯水，
然後問聽眾說：「各位認為這杯水有多重？」
聽眾有的說20 公克，有的說 500 公克不等。

講師則說：「這杯水的重量並不重要，重要的是
你能拿多久？拿一分鐘，各位一定覺得沒問題；
拿一個小時，可能覺得手酸；拿一天，可能得叫
救護車了。其實這杯水的重量是一樣的，但是你若
拿越久，就覺得越沉重。這就像我們承擔著壓力一樣，
如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，
到最後我們就覺得壓力越來越沉重而無法承擔。我們
必須做的是，放下這杯水休息一下後再拿起這杯水，
如此我們才能夠拿的更久。所以，各位應該將承擔的
壓力於一段時間後適時的放下並好好的休息一下，
然後再重新拿起來，如此才可承擔久遠。」

這就像我們於職場上一樣，我們應該將工作上的壓力
於下班時放下而別帶回家了，回家後是應該好好的休息，
明天再重新拿起這壓力，如此我們就不會覺得壓力的
沉重了。休息並放鬆一下吧」