

情緒與壓力

小福閱讀網路關於情緒與壓力的資料：

一、適當的壓力有助於潛能的開發和工作效能的提升。

二、壓力超過一定限度，效能開始降低。

三、個人承受的壓力差異極大。

四、壓力可以用一個公式來表達： $P(\text{壓力}) = \frac{L(\text{負載})}{E(\text{自我功能})}$ 。

其中負載可以分為:正當負載和垃圾負載；自我功能包括:解決問題的能力、良好的生活習慣、堅強毅力。

問題 1 (2 分)：

在「自我功能」不變的情況之下，請問「壓力」、「負載」的關係。

問題 2 (2 分)：

從壓力的公式來看，請問如何降低壓力，請說明你的理由。