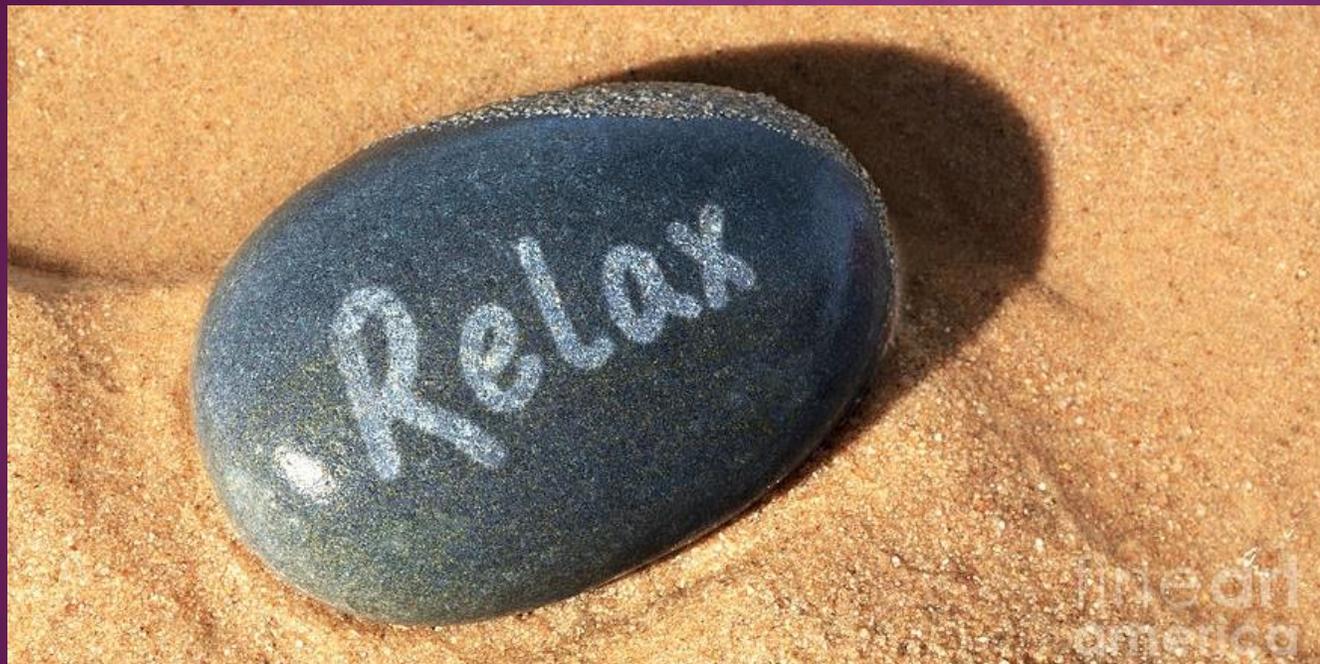


壓力調適~ 談如何面臨與因應人生的挫折



講師：劉煥祥 諮商心理師

單位：中央大學 諮商中心

劉煥祥

諮商心理師

◎ 證照

高考合格諮商心理師 (諮心字第 0 0 1 5 0 7 號)

美國NGH認證催眠師

牌卡療癒師

◎ 學歷

國立台中教育大學諮商與應用心理學系 (諮商心理組) 碩士班畢業

國立中央大學英美語文學系畢業

◎ 經歷

台中張老師 諮商心理師

中央大學諮商中心 兼任諮商心理師

台中市衛生局定點 諮商心理師

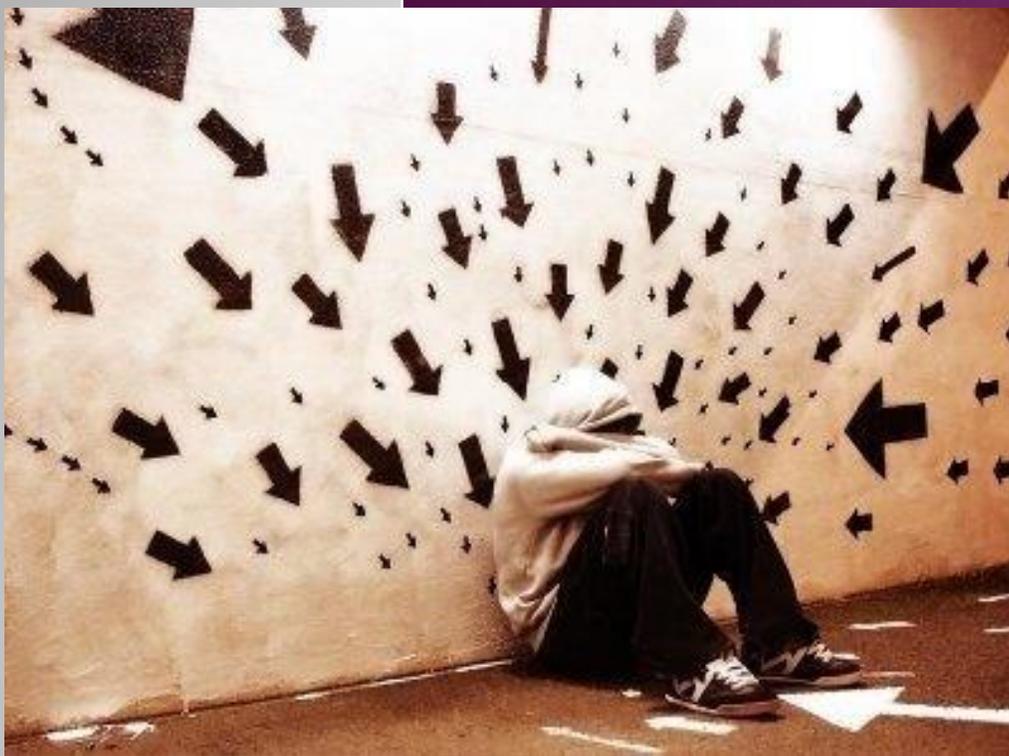
內政部役政署替代役男 諮商心理師

修平科技大學 學生發展中心 專任諮商心理師

陸軍第八軍團第 4 3 砲指部 心理衛生中心 心輔老師

今日主題

- ◎ 壓力知識+
- ◎ 壓力與人格
- ◎ 紓壓與面對挫折
- ◎ P T S D



壓力知識+

你被壓扁了嗎？

研究生壓力無所不在

- ◎ 融入新環境、新同學
- ◎ 課程、實驗與作業的難度提升
- ◎ 達到老師期望不簡單
- ◎ 論文難產，做起來比預料困難
- ◎ 遇到難搞的同組同學
- ◎ 指導教授賦予的要求
- ◎ 對未來出路的擔憂或迷惘
- ◎ 爸媽說：當學生最幸福了
- ◎ 生活瑣事、伴侶溝通、家庭議題
- ◎ 真了不起，你還坐在這裡！還可能度過兩年！



壓力會有何影響？

- ◎ 身體：家醫科 4 到 6 成的病人，生病都跟壓力有關。長期壓力直接降低免疫力。
- ◎ 心理：焦慮症、憂鬱症、恐懼症...等疾病第一次發生經常處於重大壓力下發作
- ◎ 工作：職業倦怠造成生產力下降。罹患心血管疾病、慢性疲勞症候群、情感性疾患（憂鬱症、焦慮症、躁鬱症）的機率比一般人來的大。

長期過度壓力可能造成研究生倦怠

- ◎ **1.對學習喪失熱情**，情緒煩躁、易怒，對前途感到無望，對周圍的人、事物漠不關心。
- ◎ **2.學習態度消極**，對服務或接觸的對象越發沒耐心、不柔和，如研究生厭倦研究室，容易在研究室合作發生爭執，或對學弟妹態度差等等。
- ◎ **3.對自己的研究工作的意義和價值評價下降**，常常遲到早退，甚至開始打算休學或轉行。

你的壓力指數如何??
現場檢測一下



【壓力指數測量表】

說明：

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

【壓力指數測量表】

| 編號 | 是 | 否 | 題目 |
|----|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？ |
| 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？ |
| 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？ |
| 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？ |
| 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？ |
| 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近六個月內是否生病不只一次了？ |
| 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？ |
| 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？ |
| 9 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常意見和別人不同？ |
| 10 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否注意力經常難以集中？ |
| 11 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？ |
| 12 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 有人說您最近氣色不太好嗎？ |

你回答了幾個是呢？

- 回答3個「是」：你的壓力指數還再能負荷的範圍。
- 回答4~5個「是」：壓力滿困擾你，雖能勉強應付，但必須認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
- 回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，如心理師、精神科醫師，接受心理諮商等
- 回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依處方用藥與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。



壓力與人格

| A型性格者 (壓力人格) | B型性格者 (閒適人格) |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1.高度競爭性2.高成就導向3.非常努力拼命4.缺乏耐心5.時間壓力感高6.具攻擊性與競爭性7.沒安全感8.自制力高 | <ol style="list-style-type: none">1.不太與他人競爭、易協調2.輕鬆自在、順其自然3.有耐心4.善體人意且易原諒他人5.工作中充滿自信、滿足與愉悅6.享受休閒生活與星期假日7.說話緩慢聲音平和 |

改善或減少A型性格之方法

- ◎ **有計畫不會忙**：重新檢核原先之計畫是否有必要於一時之間完成？訂下優先順序，按部就班。
- ◎ **有分工不會累**：依個人專長職責分工其責，學習放心及放手。
- ◎ **有體驗有收穫**：學習體驗有時「過程」比「結果」還重要。
- ◎ **有兼有顧才能平衡**：學習生活時間中工作與休閒兼顧。
- ◎ **有耐心有修養**：學習耐心傾聽他人話語及等待他人，不打岔。
- ◎ **有專心會成功**：學習一次專心做好一件事。
- ◎ **正向想煩惱少**：凡是正向想，不操不必要的煩惱。
- ◎ **有笑容有幸福**：天天要笑，惜福中有樂趣。
- ◎ **有運動有健康**：養成健康生活習慣，如運動。
- ◎ **凡「我」必有可取之處**：學習自我激勵，當自己做到上述中一項改善的表現，即可給自己鼓勵。

A型人格的風險

※好競爭性、時間緊迫、敵意

- ◎ 高度生理激發

在壓力與競爭的情境中，人們的生理以心跳加快及高血壓來反應。而此類型人格的人常會設定較高的目標，使自己進入更高度壓力與挑戰的情境中

- ◎ 膽固醇產生

身體增加膽固醇的製造量來對抗壓力，而累積的膽固醇造成血液的堵塞，最後膽固醇黏附在心臟動脈中，使得血流常不順。

- ◎ 冠狀動脈疾病

A型性格比較容易得冠狀動脈疾病。(coronary artery disease)

常見的與指導相處的困難

- ◎ 教授指出錯誤不留情面，研究生害怕被釘→建立自信，客觀檢視
- ◎ 教授的要求不停改變，研究所無所適從→自己要有一套想法
- ◎ 教授追著研究生跑，研究生跟不上進度→兢兢業業，有困難要說
- ◎ 教授不追著學生跑，研究生慢吞吞→自我管理
- ◎ 教授喜歡找研究生辦事，研究生忙到焦頭爛額→學習適度拒絕

紓壓面面觀

1. 轉移注意力法--治標

- 吃大餐、喝酒、玩手機、唱歌、運動都可能有效，大部分人都會這方法，但過度使用單一方法會有成癮或拖延之餘，建議尋找多種辦法。

2. 調整思考和行動—治本

- 指導教授罵我→我認為自己一無是處→沮喪→逃避
→錯了就改，沒錯不用介意→信心→積極
- 女朋友跟我分手→嫌我不好→生氣
→不適合→遺憾、解脫

放鬆是什麼？

- ◎ 覺察身體感官，就會放鬆（自我調整）
- ◎ 身體的放鬆會帶來心情的放鬆。
- ◎ 放鬆就容易專注，專注就容易放鬆。
- ◎ 每天練習**10分鐘**冥想，身心狀態都會有顯著差異。專注力提升，身體更健康，心情較為平穩，關係較能覺察改變，成癮行為變少，降低血壓和憂鬱程度...

- ◎ 推薦書籍：正念療法

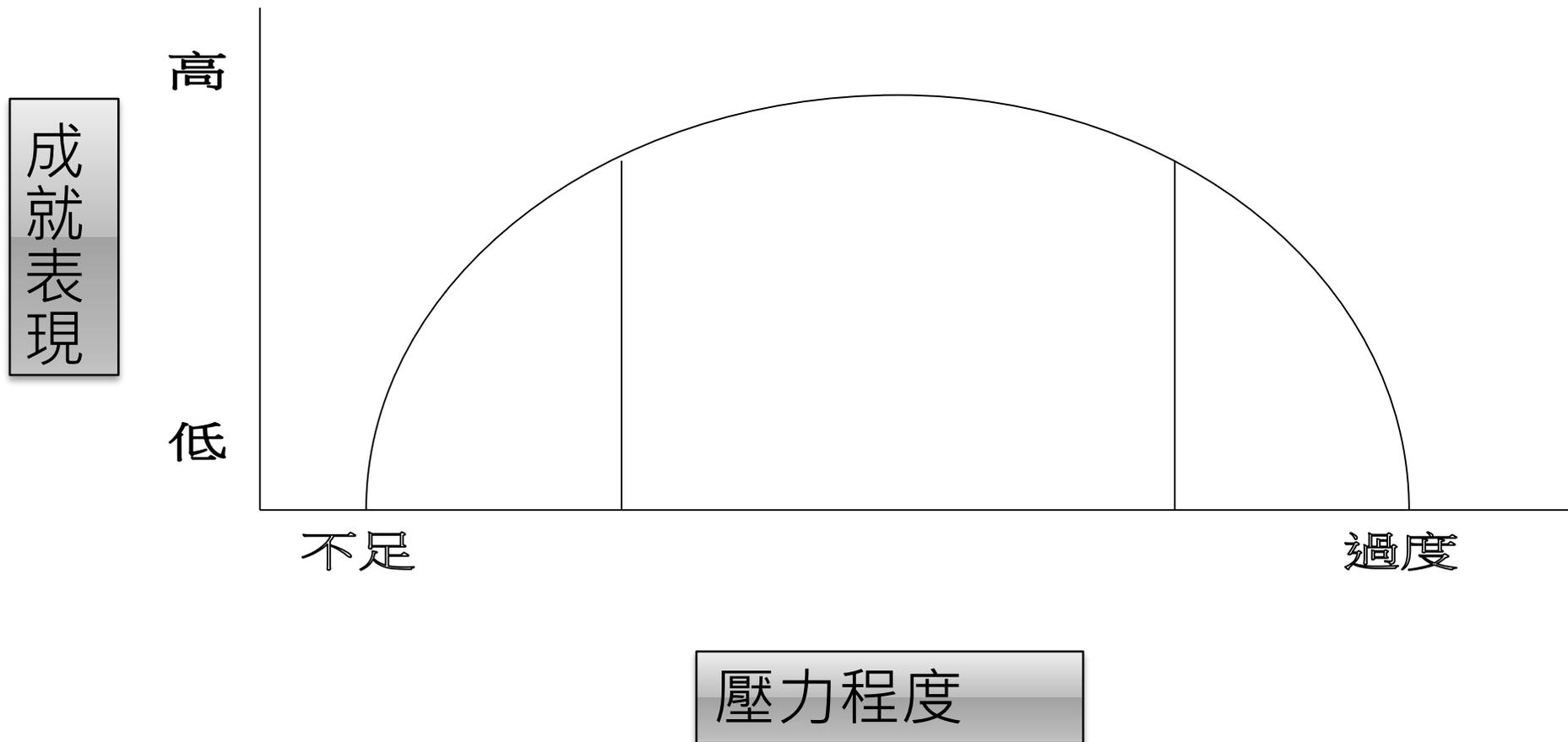
轉念工作 (THE WORK)

- ◎ 探索煩惱時的想法信念，可能運用轉念工作來調整。
- ◎ 例如：父母生氣我不聽話 → 「我應該聽他們的話」 → 內咎
 - 1. 這是真的嗎？ 「我**真的**應該聽他們的話嗎？」
 - 2. 有沒有可能相反？ 「我**不**應該聽他們的話」
 - 3. 轉向**他人** 「**他們**應該聽他們自己的話」
 - 4. 轉向**自己** 「我應該聽**我自己**的話」

壓力的正面意義

- ◎ 壓力是毒蛇猛獸嗎？我們是否要盡可能減壓、紓壓，活在一個沒有壓力的快樂天堂嗎？
 - 過少的壓力會如何？
 - 過高的壓力會如何？
 - 適度的壓力會如何？

壓力與成就表現關係圖 (葉度二氏法則)



鯊魚效應

- 挪威人愛吃沙丁魚，挪威人在海上捕得沙丁魚後，如果能讓他活著抵港，賣價就會比死魚高好幾倍。多數沙丁魚很難活著被送到港口，但有人發現了保存活魚的方法，就是在沙丁魚中放了天敵鯊魚。

重新看待壓力

- ◎ 壓力也是挑戰，關關難過關關過。無論是否喜歡，你知道每度過一個壓力就會長出一個新的能力嗎？

創傷後壓力症候群(PTSD)

- ◎ 重大壓力事件之後，產生持續身心失調的症狀
 - 危及性命
 - 威脅與破壞安全感
- ◎ 例如:連環車禍、大地震、火災、飛機迫降、社會事件...
 - 你還想到這幾年有什麼重大壓力事件呢?



全民愛健康
心理篇1

認識創傷後壓力症候群(PTSD)

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臨床心理師 王澤

再面臨類似事件時，
可能引發過大的情緒
與生理反應



逃避與創傷事件有
關的活動、地點、
感覺等



人經歷較嚴重的創
傷後可能出現的症
候群，建議尋求精
神科醫師或心理師
協助

情緒麻木、對事物失去
興趣、與人疏離



睡眠困難、過度警覺、專注
困難、易怒、易受驚嚇



更多資訊請上 健談 havemary.com

創傷後自我照顧

1. 信仰：無論是禱告、做禮拜、拜拜、靜坐等等，依照您的信仰進行自我恢復，重拾對人生意義的信心，逢凶化吉，安定心神。
2. 運動：跑步、爬山、游泳、瑜珈等等原本有的運動習慣，請繼續保持自己的活動週期，健康的生理狀態，可以有效的承受外在的壓力衝擊。

創傷後自我照顧

3. 同伴：適當的倚靠家人、朋友、同學或同事，不要封閉自己的感覺，找他們聊聊自己的擔心跟害怕，適時紓解，會發現大家都有一樣的心情，避免孤立自己。
4. 轉移：轉移自己的注意力，無論是工作或興趣，動手或是動腦，外出旅行等等，事情的忙碌或是專注做一件事情都可以轉換心情，暫時把擔心放下。

重大新聞事件後自我照顧

- ◎ 適度隔離新聞資訊：聳動新聞的危險
- ◎ 對自己好：過好生活睡好吃好，玩樂開心
- ◎ 接受事實，小心究責現象
- ◎ 對世界保有信心：世界不會因為一件事毀滅

如果你的親朋好友有 P T S D

- ◎ 切勿強迫喚起回憶
 - 嚴重者會有失憶或回憶困難，此時勿強迫面對創傷
- ◎ 接納情緒表達並給予支持
 - 傾聽、了解
 - 不批判
 - 要設定界線，不願聽的時候要能委婉拒絕

如果你的親朋好友有 P T S D

◎ 協助正向思考

- 如果情緒較為穩定了，可分享看到壞事中的好事，塞翁失馬焉知非福。

◎ 鼓勵接受專業協助

- 身心科
- 心理諮商
- 成長團體
- 自助法：冥想、正念、閱讀

面對挫折的自我鼓勵

- ◎ 沒有失敗，只有回饋。
- ◎ 挫折也可以視為挑戰。
- ◎ 沒有殺死你的，都將使你更堅強。
- ◎ 我承認並接納自己的限制。
- ◎ 情緒體驗過了就沒了。
- ◎ 過去就只是個故事。
- ◎ 想到難以忘懷的人，就祝福他們。

祝福各位

- ◎ 如果你減輕了壓力，你會過著怎樣的一天？
- ◎ 為了減輕自己的壓力，你第一步可以做什麼呢？
- ◎ 那麼從今天起，你可以做什麼？

感謝聆聽

THANKS

