

壓力與情緒
管理講座

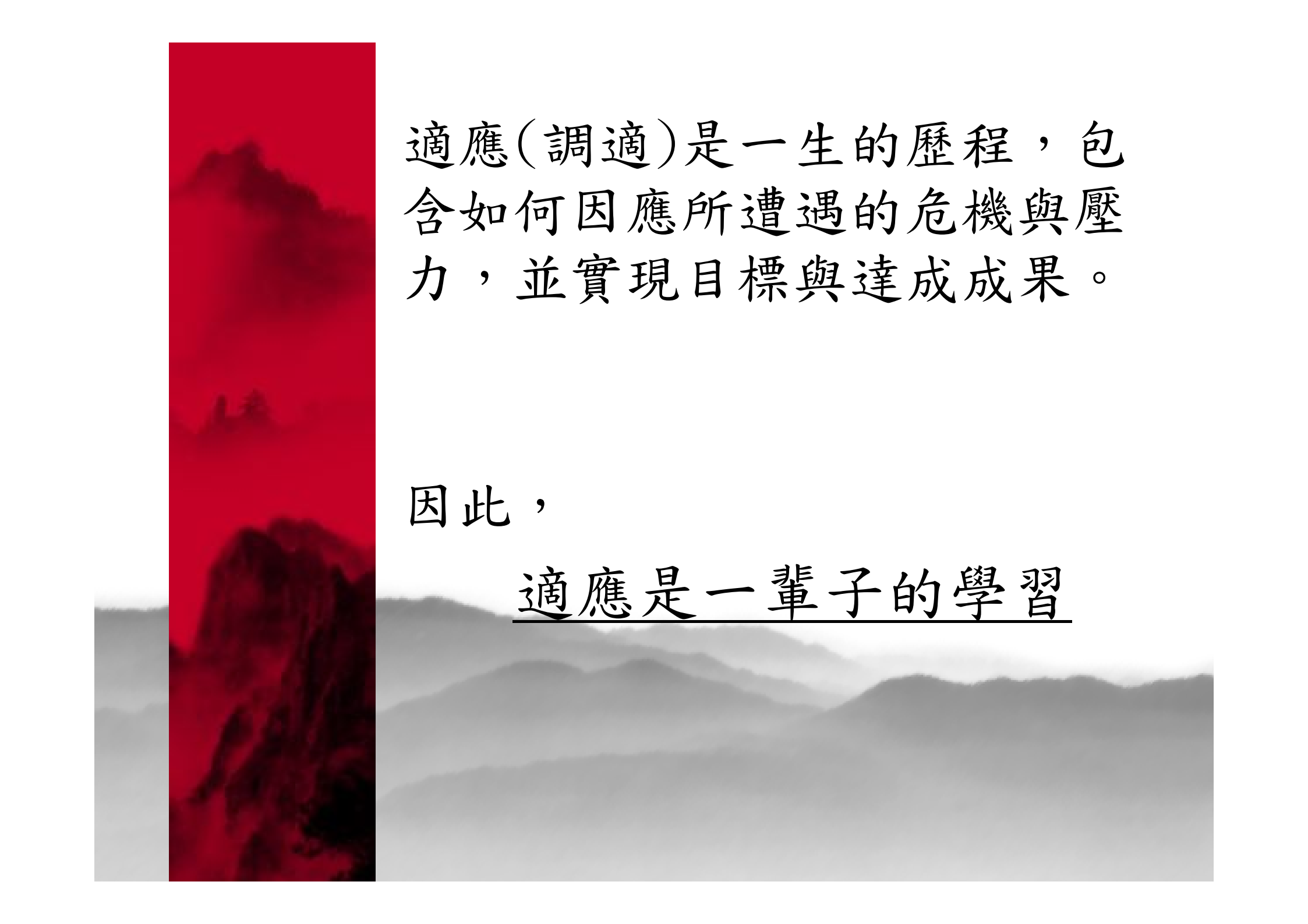
心理師：李韋蓉



現代上班族的辛苦談



適者生存
而不是快者生存




適應(調適)是一生的歷程，包含如何因應所遭遇的危機與壓力，並實現目標與達成成果。

因此，

適應是一輩子的學習



壓力人格量表



❁ 壓力如何形成

一、何謂壓力

- ❁ 生活中任何引起身體及情緒不愉快之反應，就是壓力，壓力是種主觀的現象，每個人的性格特質不同，對於相同的壓力，不同的人會有不同的解釋及反應
- ❁ 可以是正向的或負向的、可以是突然發生或是長期存在的、可以是能控制或是無法控制的任何變動、瑣事或要求
- ❁ 因體質脆弱度與壓力調適技巧而有差異

二、壓力來到怎知曉？

1. 壓力紅綠燈

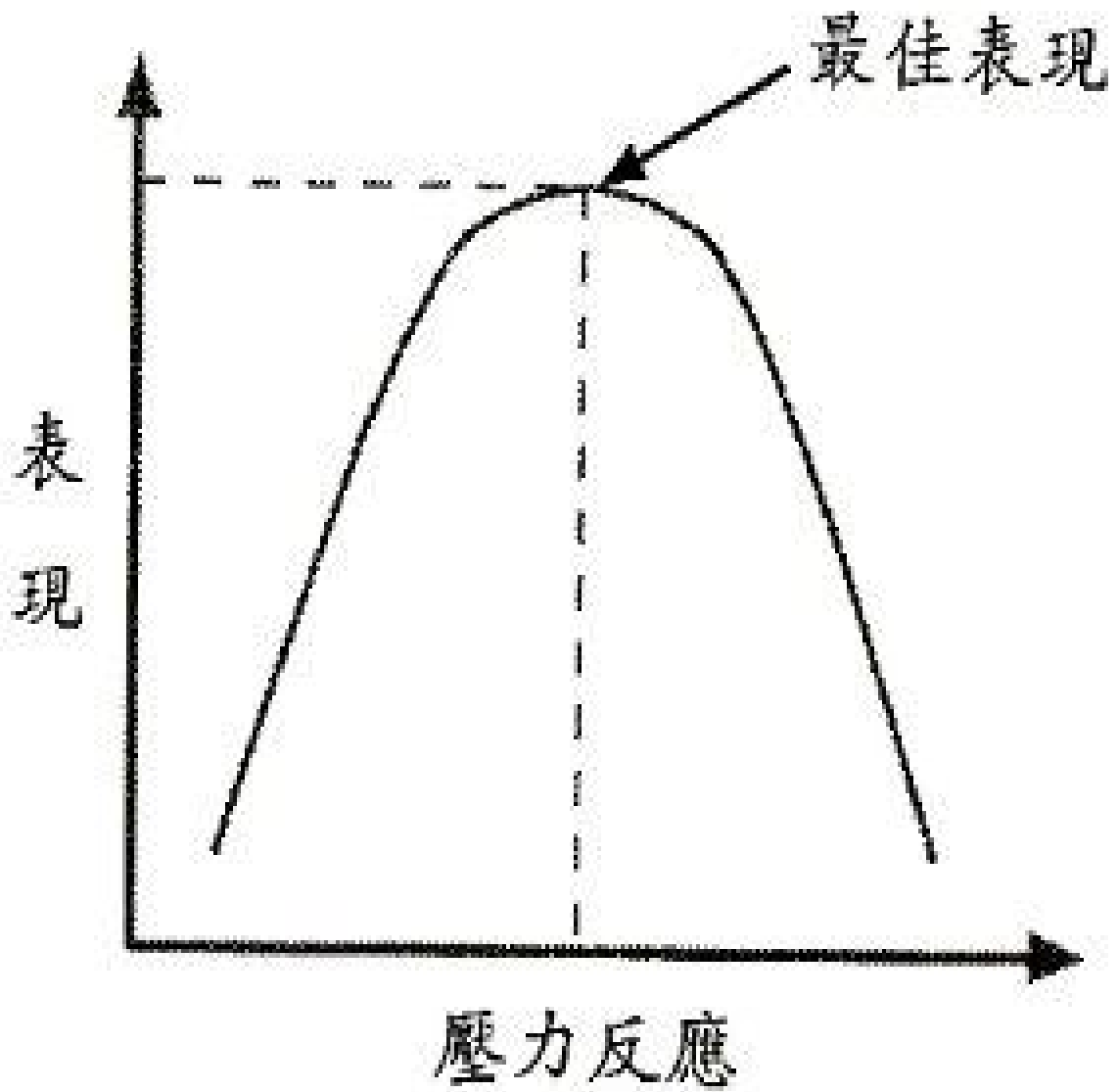
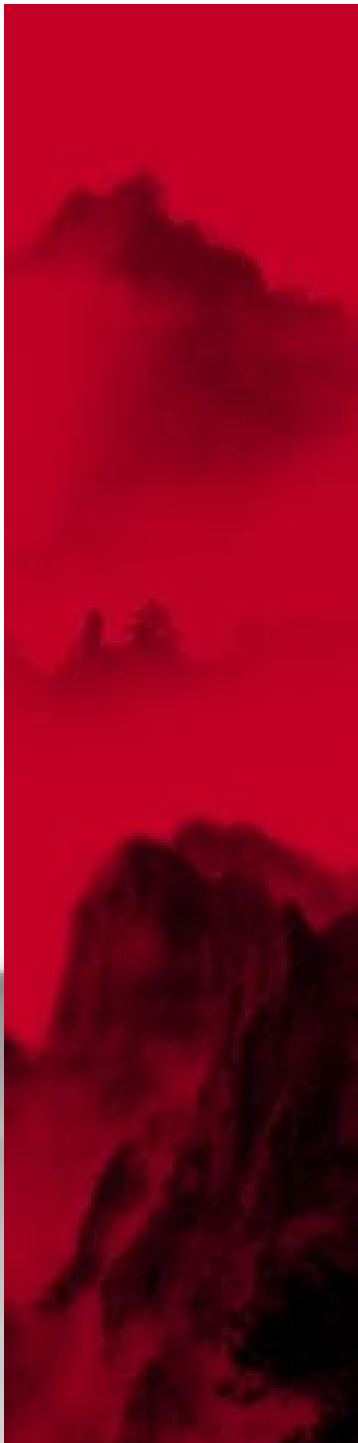
綠燈-完全舒服沒有壓力源

黃燈-感覺到力氣付出,有累的感覺但是因為要得到回饋,所以不覺得辛苦是不好的

紅燈-覺得不想做,不需要做,不得不做,做的很勉強,身心反應開始變大.

2. 壓力反應

(生理、情緒、心理、行為)



(1) 生理指標

- ❁ 心跳急促、胸痛、頭痛的頻率與強度增加
- ❁ 肌肉緊繃，頸部、肩膀或背部
- ❁ 皮膚乾燥、出現斑點或過敏
(免疫系統)
- ❁ 消化系統出問題，例如胃潰瘍

(2) 情緒指標

- ✿ 易怒、沒有耐心
- ✿ 憂鬱、意志消沈
- ✿ 易產生失控感，對自信心降低
- ✿ 過多要求、期待加諸於己，倍感耗竭
- ✿ 易感到焦慮

(3)
心理
指標

- ❁ 眾多事情縈繞心頭而無法專注
- ❁ 日常瑣事的累積與拖延
- ❁ 記憶力變差，判斷力受影響
- ❁ 對自我與自己的處境採負面思考

(4)
行為
指標

- ❁ 物質上的依賴或濫用
- ❁ 性需求下降或不正常
- ❁ 從人際關係中退縮，難放鬆，常處焦慮狀態



❁ 壓力與時間



生活週期表測驗





壓力管理的方法



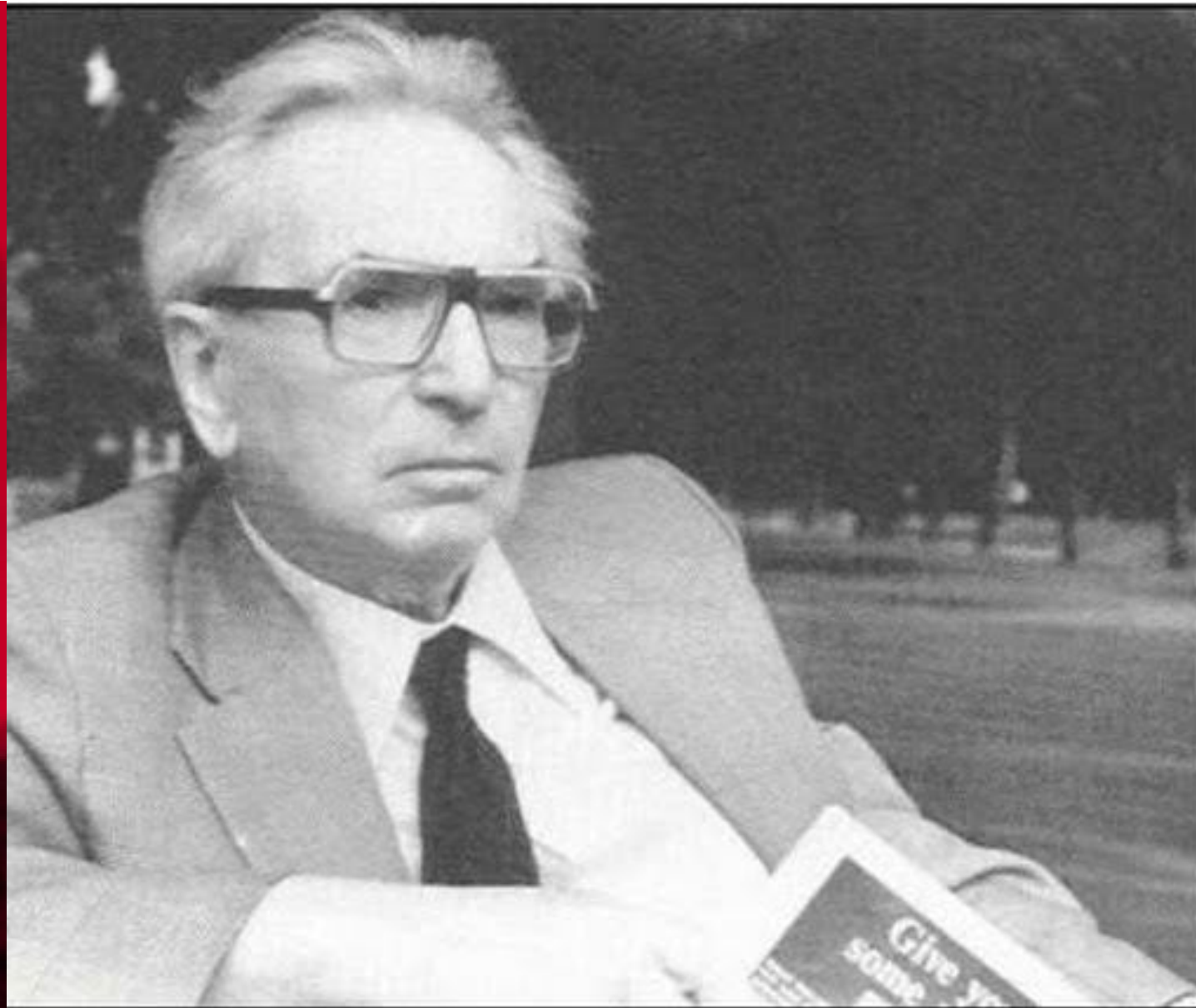
❁ 肌肉放鬆與自我冥想

三、何處自我調適

對於壓力…

你選擇適應或是逃避呢？

你希望自己是個什麼樣的容器？



Viktor Frankl

" Quien tiene una razón para vivir, acabará por encontrar el cómo "



打開心視的視界, 尋找新的可能



facebook 粉絲專頁

<http://www.facebook.com/yeswecare.com.tw>