



106學年度第一學期

# 壓力調適講座

蘇銘祥實習心理師

106.12.20

# 有趣的心理測驗

你/妳承受壓力的能力好嗎？

- 你會上哪一間廁所？

A	B	C	D	洗手台

# 心理測驗結果~選A的人

【承受壓力指數為8分】

你生命力旺盛，能快速瞭解別人的需要，善於理解複雜的人際關係，容易成為富貴中人。品味高，條件好，並重視個人成長，是一個極有智慧的人。

# 心理測驗結果~選B的人

【承受壓力指數為3分】

你喜歡簡單樸實的人生，你會全力以赴地去照顧和體貼心愛的人和所有親朋好友，多愁善感是壓力指數的致命傷。

# 心理測驗結果~選C的人

【承受壓力指數為5分】

你的個性孤獨又不能被他人肯定，使你不喜歡瞭解自己的缺失，像被丟掉的石頭，不知道它的價值何在，別人欠你的錢，你也懶得去追討，以不變應萬變的心態度過生活難題。

# 心理測驗結果~選D的人

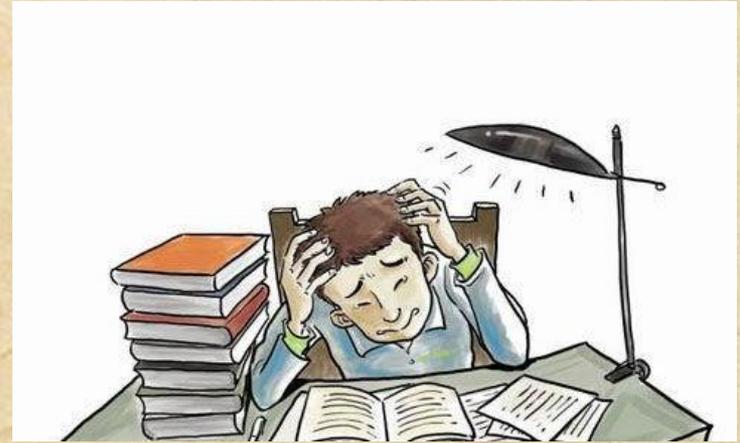
【承受壓力指數為10分】

你不在乎生活壓力時，什麼都可以看得很開，你的人生永遠在追求完美和理想，只要能幫助你完成或順利達成目標，你的苦幹精神無人可以比較。你的快樂是單純而自然，能時時知足又懂得不斷去追求。

什麼是壓力呢??



# 那些年的故事~高中生的我



# 大家想想看~

- 壓力都是不好的嗎?
- 應該盡量避免壓力?
- 壓力調適是天生就會嗎?
- 高壓力才有可能會成功嗎?

# 什麼是壓力呢??

- 在心理學上的解釋：  
壓力是我們因為應付「困難和挑戰」所產生的「生理及心理反應」。

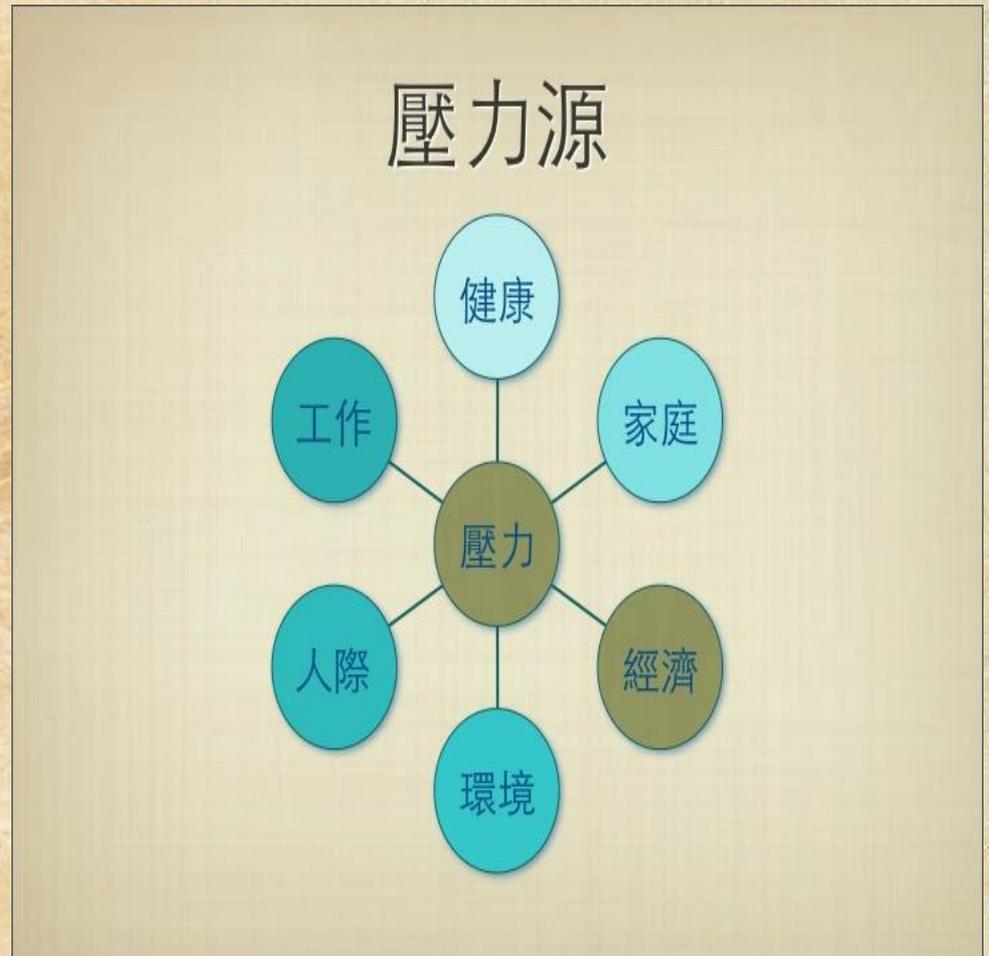


# 壓力也是種歷程

- 壓力不只是刺激或反應
- 而是一種**動態歷程**
- 壓力源 + 壓力反應 + **人與環境的互動** → 交流

# 壓力怎麼產生??

- 學業
- 人際關係
- 感情
- 家庭
- 生涯



# 為什麼每個人對壓力的感覺不一樣呢？

## 1. 社會支持：

- 情緒的支持
- 尊重的支持
- 實質的或工具性的支持
- 訊息的支持
- 網絡的支持

# 為什麼每個人對壓力的感覺不一樣呢？

- 2.個人控制感：

- 行為
- 認知
- 決定
- 訊息

- 3.性格：

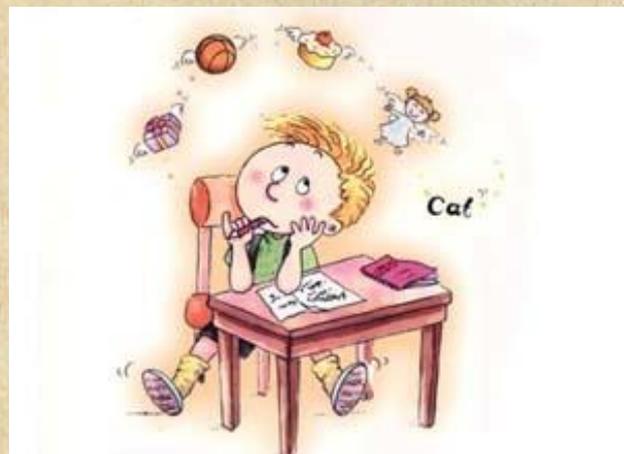
- 堅毅性格
- A型性格

# 壓力來了我會怎樣嗎？

- 你可能會...



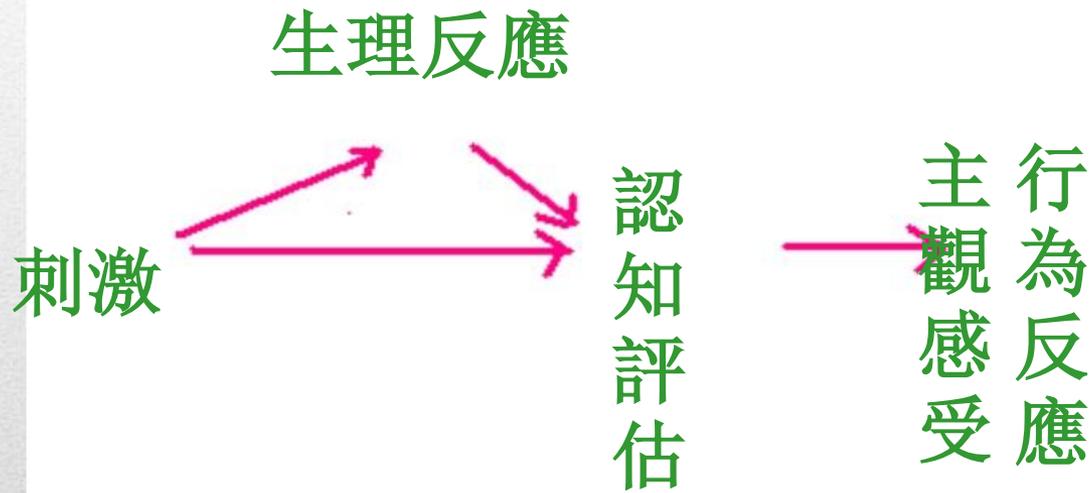
# 壓力來了我會怎樣嗎？



所以~壓力好像跟情緒有一些關係~~

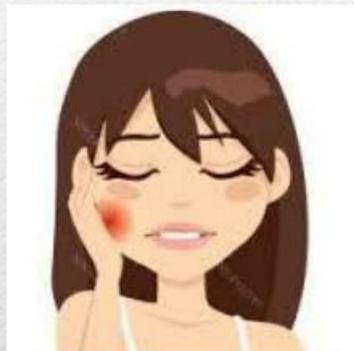
那~~~什麼是情緒呢??

# 什麼是情緒？



# 刺激

- 內在
- 外在



# 情緒經驗的形成

- 先天論：  
達爾文  
~情緒表達是與生俱來
  - 後天論：  
行為主義  
~情緒表達是學習而來
-

- 情緒狀態能控制嗎？

**Not really**

- 情緒與動機息息相關！

動機性行為

→ 滿足或不滿足

情緒性行為

情緒因素引發行為變化

---

# 主觀性：立場影響認知



各方反應

**Upaper 2007/8/15**

陳水扁 / 微笑快閃

謝長廷 / 不願回應

侯寬仁 / 無法接受

國民黨 / 委屈心疼

民進黨 / 遺憾痛心

# 情緒的功用

- 生存功能
  - 溝通功能
  - 與動機
- 互為因果
-

# 情緒表達

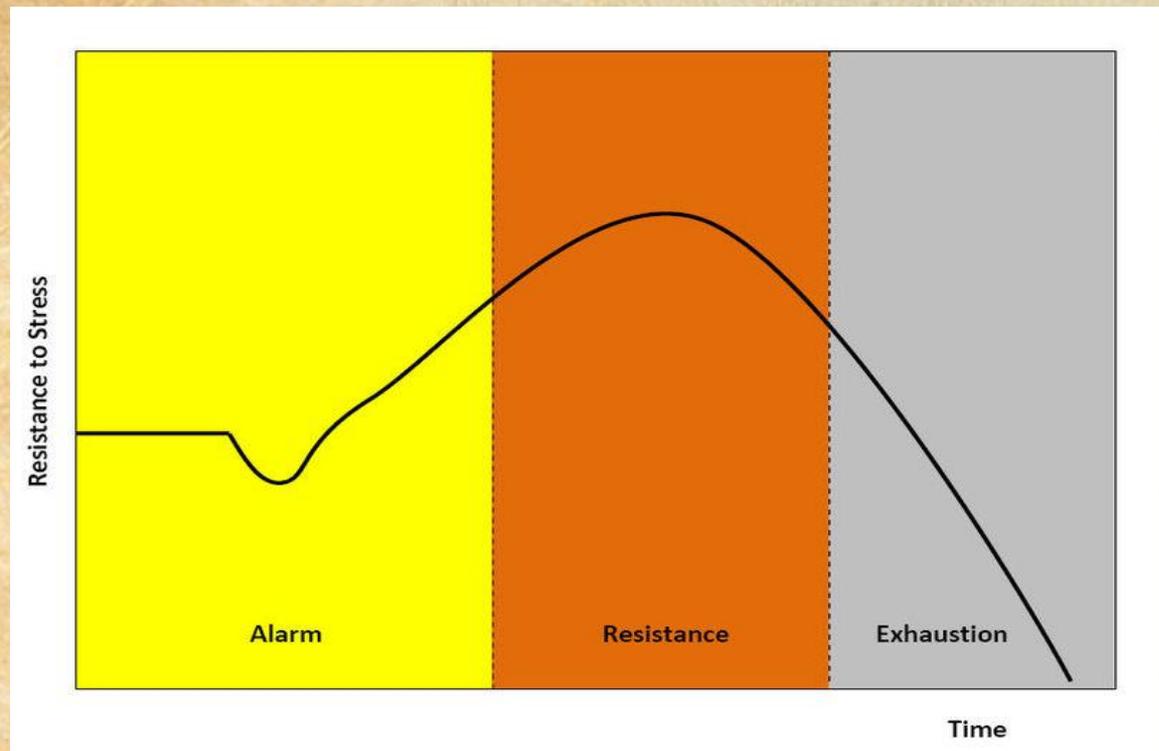


- 臉部表情
  - 身體姿勢
  - 行為傾向
  - 雙向特徵
-

# 與壓力有關的疾病~一般適應症後群

一類適應性反應：一個有機體必須尋回他的平衡或穩定，從而維持或恢復其完整和安寧。

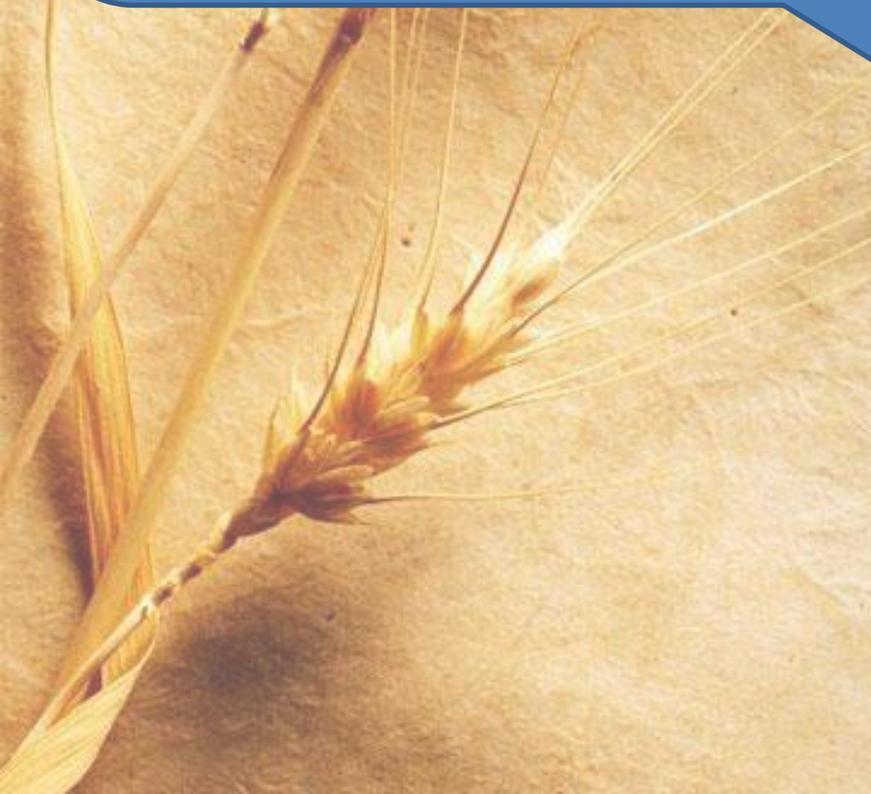
。



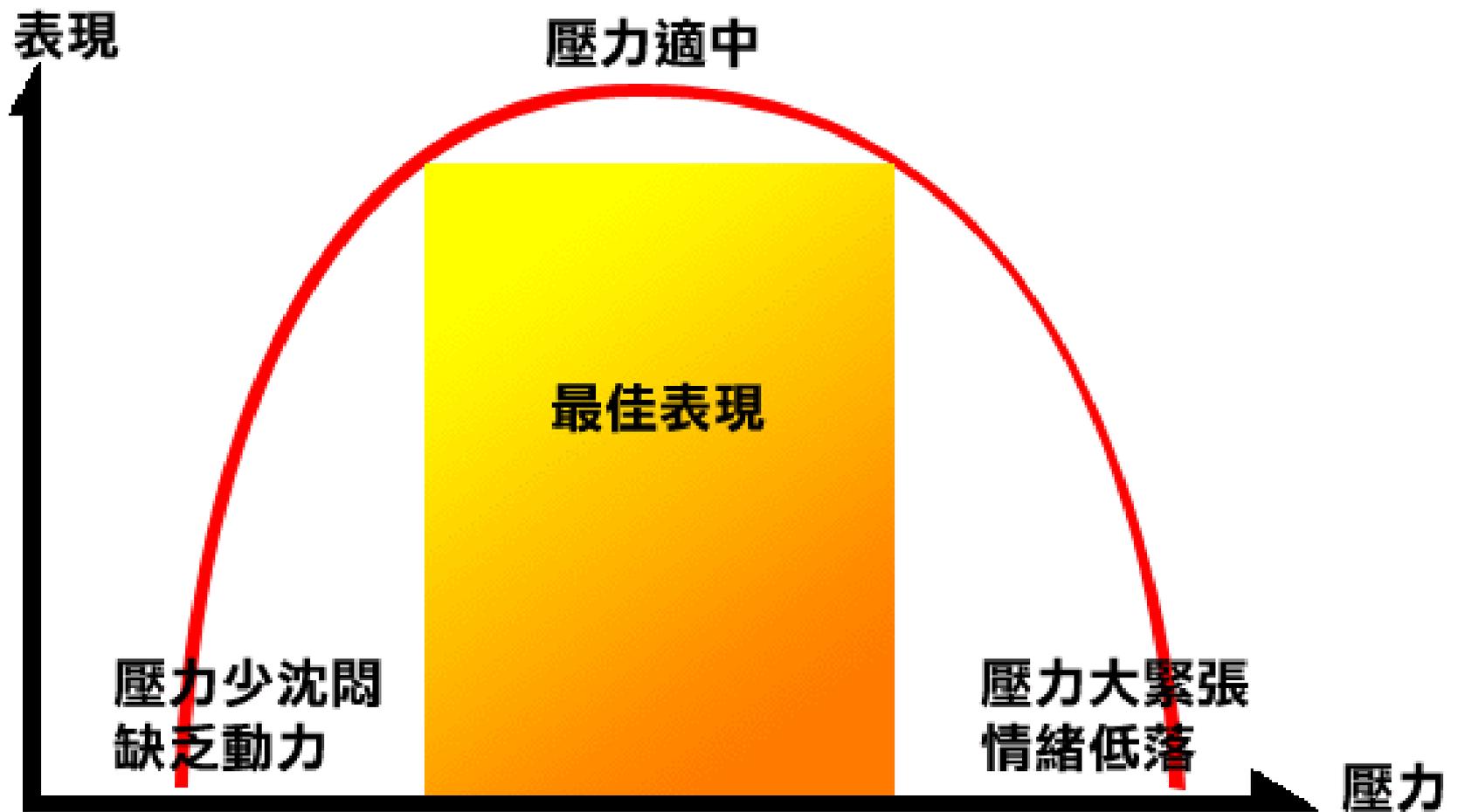
# 與壓力有關的疾病~身心症

- (一)當事人原先就有生理疾病，如十二指腸潰瘍、偏頭痛或冠狀動脈病變等。而當面臨生活壓力時，難免引發錯綜複雜的情緒變化，且間接惡化了既有疾病的症狀，變本加厲。例如嚴重的腹痛、心臟病復發等。
- (二)當事人本身並無任何器質性疾病，但卻有胃脹、胸悶、疼痛、心悸等問題。

有壓力是好是壞呢？



# 壓力的好處



# 同場加映1~A型人格

## A、B、C型人格 大解密

### A型人格

標準「急驚風」，難放鬆、好競爭、易有完美主義，對人沒耐心，給人敵意和攻擊性之感

### B型人格

隨和悠閒，得失心淡薄，常忽略時間壓力，給人散漫的感覺

### C型人格

害怕競爭、逆來順受、對人際關係焦慮，害怕被孤立，容易生悶氣，也常為迎合而失去自我

# 同場加映2~慢性壓力

<https://www.youtube.com/watch?v=YSLwUIUZFr8>



# 壓力來了該怎麼辦呢??

發現壓力源



評估壓力源



解決壓力源or  
紓解壓力

# 發現壓力源

- 壓力的評估
- 1.初級評估~ 我有麻煩嗎？我有壓力的原因是？
- 2.次級評估~ 我能做甚麼？

# 壓力的因應功能與方法

## 一、問題解決

- 1. 直接行動
- 2. 尋求訊息
- 3. 轉向其他方面
- \* 適用時機：
  - 當資源足以因應壓力要求，或
  - 情境要求是可以改變的
- → 問題解決策略較為有效

# 壓力的因應功能與方法

- 二、處理情緒
- 1. 認命接受
- 2. 情緒紓解
- 3. 內在心理化歷程
- \* 適用時機：
- 當無法改變壓力情境，
- 或擁有的資源不能符合壓力的要求時
- → 情緒因應的策略較有幫助

# 紓壓的方法可能是...

1. 運動
2. 找人說說
3. 看電視電影
4. 打電動電玩
5. 聽音樂
6. 睡覺
7. 發呆
8. 出去外面走走

# 壓力調適方法的大原則

- 不影響別人，不傷害他人
- 不傷害自己
- 有效但符合前兩項的方法，就是好方法

# 如何增加抗壓能力??

1. 運動
2. 充足的睡眠
3. 換個想法，正面思考 EX:stressed
4. 找到能讓自己放鬆的方法

# 學校有什麼資源可以幫我呢?

- 同學
- 老師
- 輔導室



那些年的故事~高中生的我~後來的故事



# 減壓方法分享1~觀呼吸

1. 先深深的吸氣，感受到自己把氣吸滿整個肚子，並且將專注力放在緊張的感覺，持續四秒。
2. 慢慢地把氣吐出，專注在放鬆的感覺，並將它釋放。
3. 以這樣的方式重複10次。

# 減壓方法分享2~肌肉漸進式放鬆

從頭到腳一點一點地：

用力、再用力

→放鬆

→更放鬆

# 減壓方法分享3~如何轉念呢~信念檢核表

事件 A	當時的想法 irB	當時的感受、結果 C	後來調整的想法 D	效果 E	新感受 F
與00衝突而受到誤會	我一定是個不受人歡迎的人	感受： 挫折、失望 結果： 不歡而散	我可能是太衝動	我可以再找機會說清楚	不再自責

# 有獎徵答

1. 剛剛分享的三個減壓方法是什麼呢？
2. 今天介紹到的兩種與壓力有關的疾病是？

The image features two golden wheat stalks with long, thin awns, positioned on the left side. The background is a textured, light brown surface, possibly paper or fabric, with a subtle pattern of small, repeating motifs. The text "Q&A" is centered in the middle of the image in a large, bold, black font.

**Q&A**



[3png.com](http://3png.com)

Thank you for  
your listening

# 參考資料

1. Douglas, A. J. (2005). Central noradrenergic mechanisms underlying acute stress responses of the Hypothalamo-pituitary-adrenal axis: Adaptations through pregnancy and lactation. *Stress: The International Journal On The Biology Of Stress*, 8(1), 5-18. doi:10.1080/10253890500044380
2. 國立斗六高級家事商業職業學校 輔導室 取  
自:<http://web.tlhc.ylc.edu.tw/files/13-1001-236.php>
3. 江承曉、劉嘉蕙 ( 2008 ) 。青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討。嘉南學報 ( 人文類 ) ， (34) ， 595-607 。