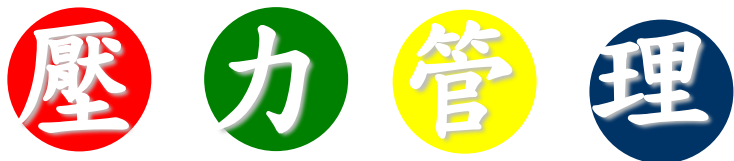


管理生活即管理壓力

壓力管理

主講人：唐士祥



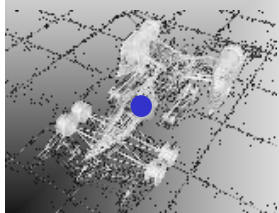
管理生活即管理壓力

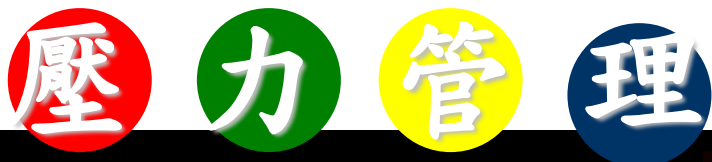
講師簡歷

現任 輔英科技大學心理學講師

資歷

- 高雄縣監獄假釋評審委員
- 諮商心理師
- 催眠師





管理生活即管理壓力

簡報大綱

壓力簡介

壓力理論

壓力定義

壓力反應

紓壓技巧

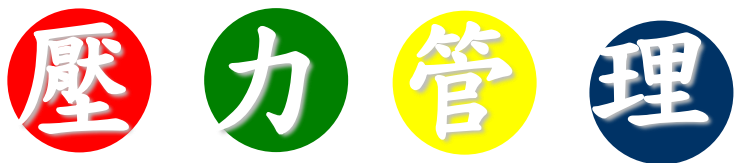
壓力讓生活烏煙瘴氣

你要如何應對呢？

業績
帳單
升遷
健康
時間

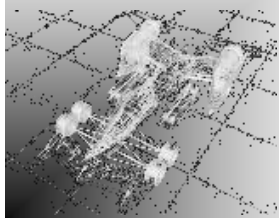
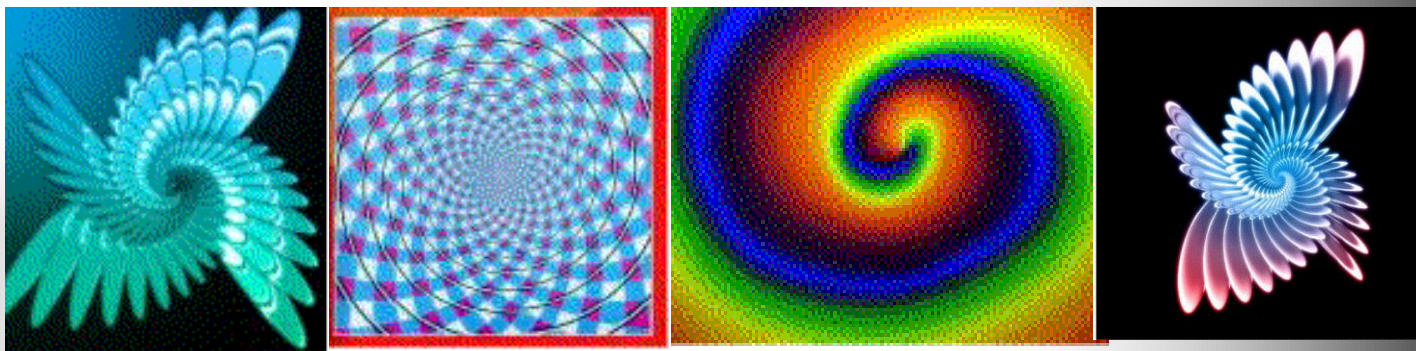
漲價
投資
考試
婚姻
貸款





管理生活即管理壓力

壓力到底是什麼？

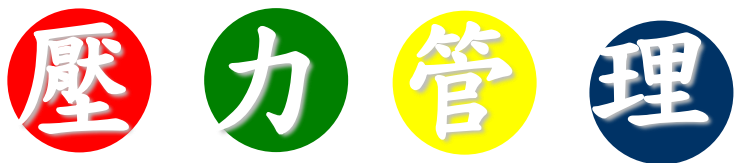


壓力管理

管理生活即管理壓力

- 有一種情緒人們通常報告這對他們大多數的日常經驗而言就像是一種**背景噪音**，這就是壓力。一般都認為壓力就是**精神緊張**



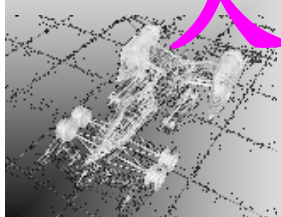


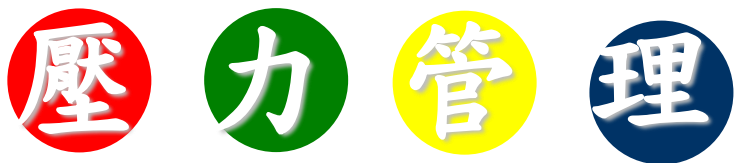
管理生活即管理壓力

外在壓力



失望的壓力、困難的壓力、
貧窮的壓力、工作的壓力、
疾病的壓力、情感的壓力、
人事的壓力，甚至死亡的壓力





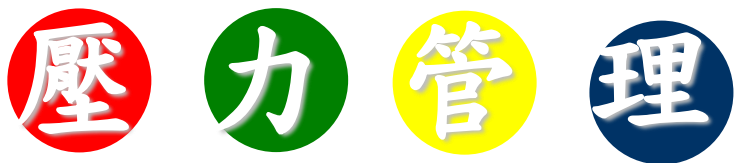
管理生活即管理壓力

內在壓力



空虛的壓力、嫉妒的壓力、
憂愁的壓力、瞋恨的壓力、
邪知的壓力、邪見的壓力、
仇恨的壓力等

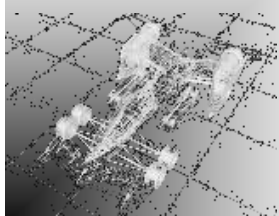




管理生活即管理壓力

好事也有壓力

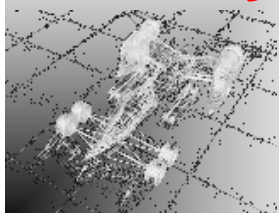
擁有的壓力、美麗的壓力、
名位的壓力、恩情的壓力、
成功的壓力

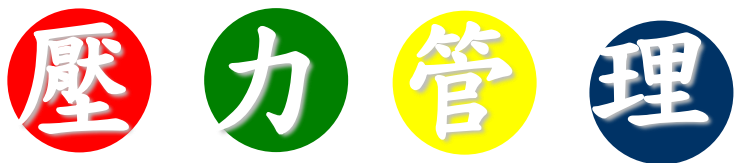


壓力管理

管理生活即管理壓力

- 少年人有課業壓力
- 青年人有感情壓力 
- 成年人有事業壓力
- 老年人有慢性病的壓力

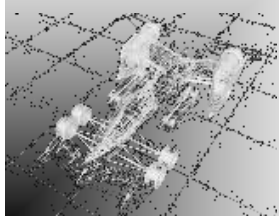




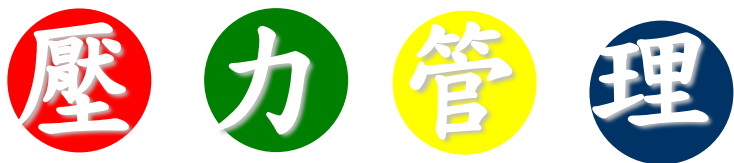
管理生活即管理壓力

壓力迷思

- (1) 壓力是**不安**而已
- (2) 壓力全都源自於**不如意**的事件
- (3) 壓力是**全然**有害的。



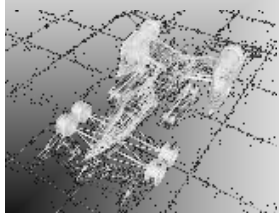
天長地久有時盡，
壓力綿綿無覺期

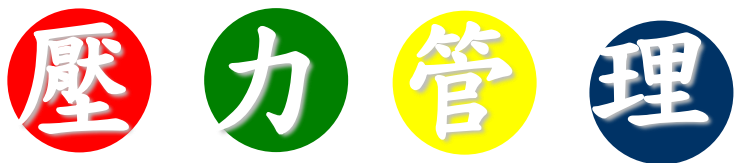


管理生活即管理壓力



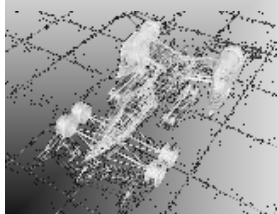
管理生活即是管理壓力

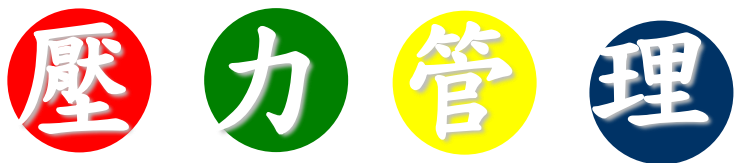




管理生活即管理壓力

現代人生活好過嗎？





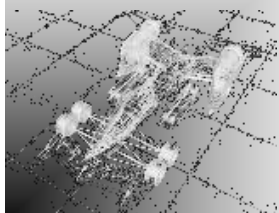
管理生活即管理壓力

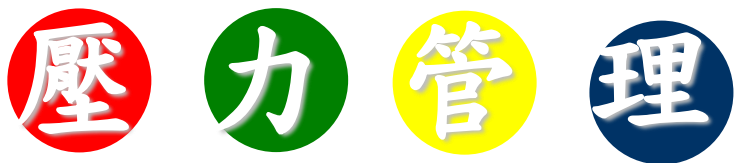
• 美國人一年要吃掉

五十億顆以上的鎮定劑來消除緊張

五十億顆的安眠藥來入睡

五十億顆安非他命來使自己顯得神采奕奕



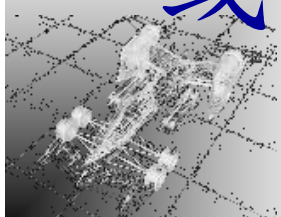


管理生活即管理壓力

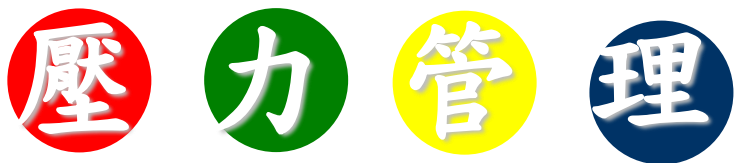
壓力



是人體對任何需求所表現出來的一種**回應**，所以日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗，均可視之為壓力。







管理生活即管理壓力

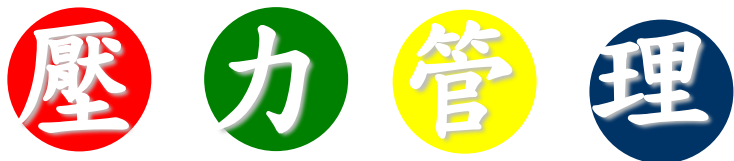


壓力的理論

- 刺激

- 回應

- 互動等三種取向



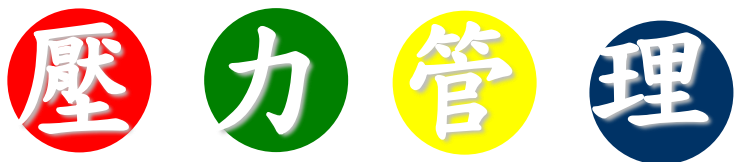
管理生活即管理壓力



刺激取向

外來的壓力會造成個人的壓力回應或緊張。
定義又可細分為二：

- 一類重視**個體對事件的評估**，
- 壓力指的是具有**客觀危險的生理或心理情境**，
惟具有壓力的情境只有在被解釋成為「**是危險的**」之後，才會引起個體的焦慮
回應。



管理生活即管理壓力

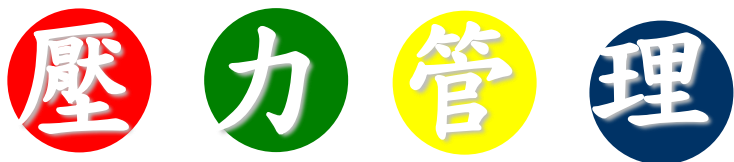


刺激取向

- 另一類則不重視
- 壓力是遇到外界事件而失去生活平靜時，個體為了恢復原有適應狀態，而所需花費的精神與體力的總合。



金榜題名VS名落孫山



管理生活即管理壓力

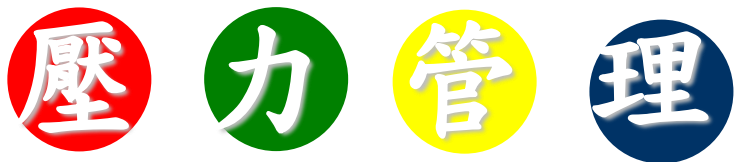


回應取向

- 壓力是有害環境的回應型式。將壓力定義為「**個體對於任何加諸於上的非特定回應**」。藉著「非特定」，他認為相同的回應模式可經由各種不同壓力刺激或壓力源而產生。

洞房花燭夜VS愛人結婚 可是新郎（娘）不是我



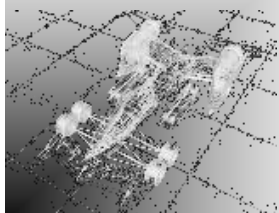


管理生活即管理壓力

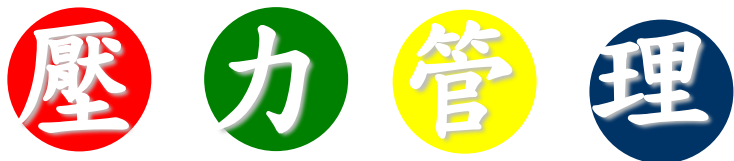


互動取向

- 認知辨別與因應是決定互動取向的關鍵過程。
- 認知辨別為一項個人何以視某些情境具威脅性，以及威脅程度為何的評量過程；而因應則關係到使用生理、認知及行為上的策略，以控制被認定為具壓力與併發情緒的情境。





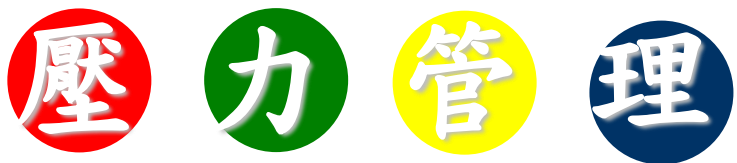


管理生活即管理壓力



壓力的定義

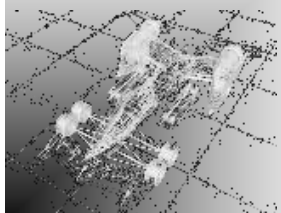
- 壓力的基本模式應為：
- 壓力源（stressor）引起壓力而形成**壓力回應**。
- 不過同樣的壓力源卻不一定會產生相同的壓力回應，此乃系脆弱性具有**個別差異**存在所致。
- **個人特質**為仲介變項



管理生活即管理壓力

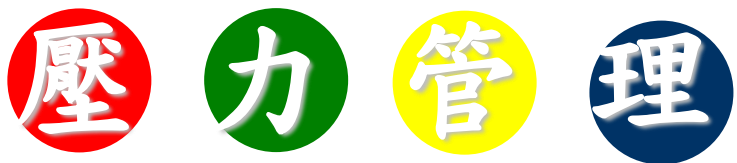
愉快的壓力稱為**優壓力**

不健康或不愉快的壓力稱為**苦惱**



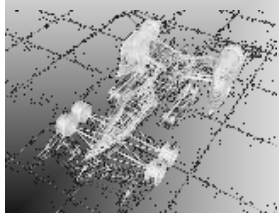


美術園邸

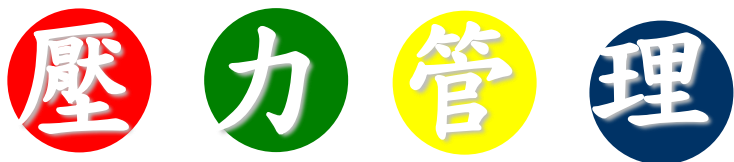


管理生活即管理壓力

- 壓力幻遊
- 找出積壓已久的壓力



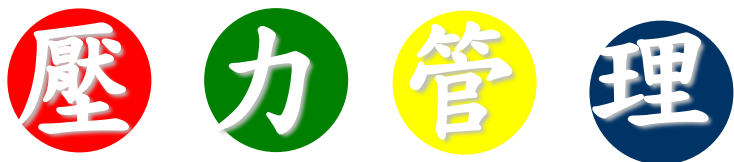




管理生活即管理壓力

社會再適應評估表

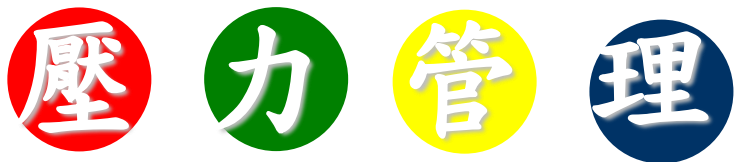
事件	衝擊量(LCUs)	事件	衝擊量(LCUs)
• 配偶死亡	100	工作上責任的改變	29
• 離婚	73	兒女離家	29
• 分居	65	姻親的煩惱	29
• 坐監	63	傑出的個人成就	28
• 家人死亡	63	配偶開始或停止工作	26
• 受傷或生病	53	入學或畢業	26
• 結婚	50	生活狀況的改變	25
• 被解雇	47	個人習慣的改變	24
• 婚姻諮商	45	與上司的煩惱	23
• 退休	45	工作時數或狀況的改變	20
• 家人健康狀況改變	44	住所的改變	20



管理生活即管理壓力

社會再適應評估表

事件	衝擊量(LCUs)	事件	衝擊量(LCUs)
• 懷孕	40	轉學	20
• 性生活上的困難	39	休閒活動的改變	19
• 工作的再適應	39	宗教活動的改變	19
• 經濟狀況的改變	38	社交活動的改變	18
• 密友的死亡	37	抵押或貸款低於美金10000元	17
• 工作性質的改變	36	睡眠習慣的改變	16
• 與配偶爭吵次數的改變	35	家庭聚會成員的增減	15
• 抵押或達美金10000元	31	飲食習慣的改變	15
• 抵押或貸款贖回權被取消	30	假期	13
• 家庭新成員的加入	30	輕度違法	11



管理生活即管理壓力

得分

- 低於150

罹患疾病的機率在標準以下 (30%)

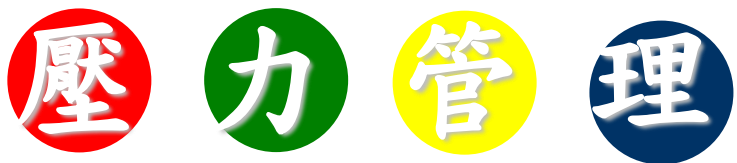
- 150-299

罹患疾病的機率為50%

- 300以上

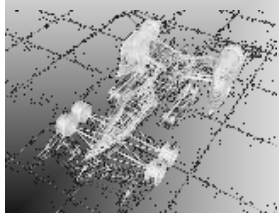
罹患疾病的機率為80%





管理生活即管理壓力

壓力指數表



壓力管理

管理生活即管理壓力

- 眼睛比以前更容易覺得疲勞。
- 有時會鼻塞，有時鼻子怪怪的。
- 過去並沒有耳鳴的現象，但是現在偶爾會有。
- 嘴破的情況比以前更容易出現。
- 經常喉嚨痛，甚至會覺得刺痛。
- 舌頭經常長白色舌苔，可是以前很正常。
- 以前喜歡吃的東西，現在並不那麼想吃，對食物的喜好也改變了。
- 這陣子體重不但下降了，有時還覺得毫無食慾。
- 覺得胃裡面的食物沒有消化，老覺得胃怪怪的。
- 最近肚子發漲、疼痛，身體不是腹瀉就是便秘。

壓力管理

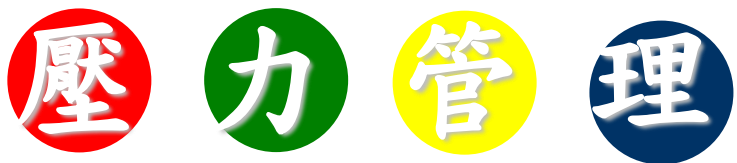
管理生活即管理壓力

- 腦袋總是昏昏沈沈、老是覺得頭重重的。
- 有時會頭昏，但是以前沒有這種情況。
- 有時站起來會暈眩，而且還感到瞬間頭暈眼花、站不穩。
- 感覺肩膀痠痛。
- 最近有時感到背部和腰部會痛，可是過去不太會這樣。
- 比以前更容易疲倦，而且疲勞好像不太能消除。
- 稍微做點事就立刻感到疲憊。
- 對工作提不起勁，注意力也變得較無法集中。
- 有時早上睡醒了還是覺得不舒暢，好像前一天的勞累尚未完全消除。

壓力管理

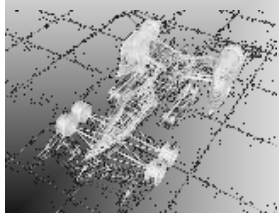
管理生活即管理壓力

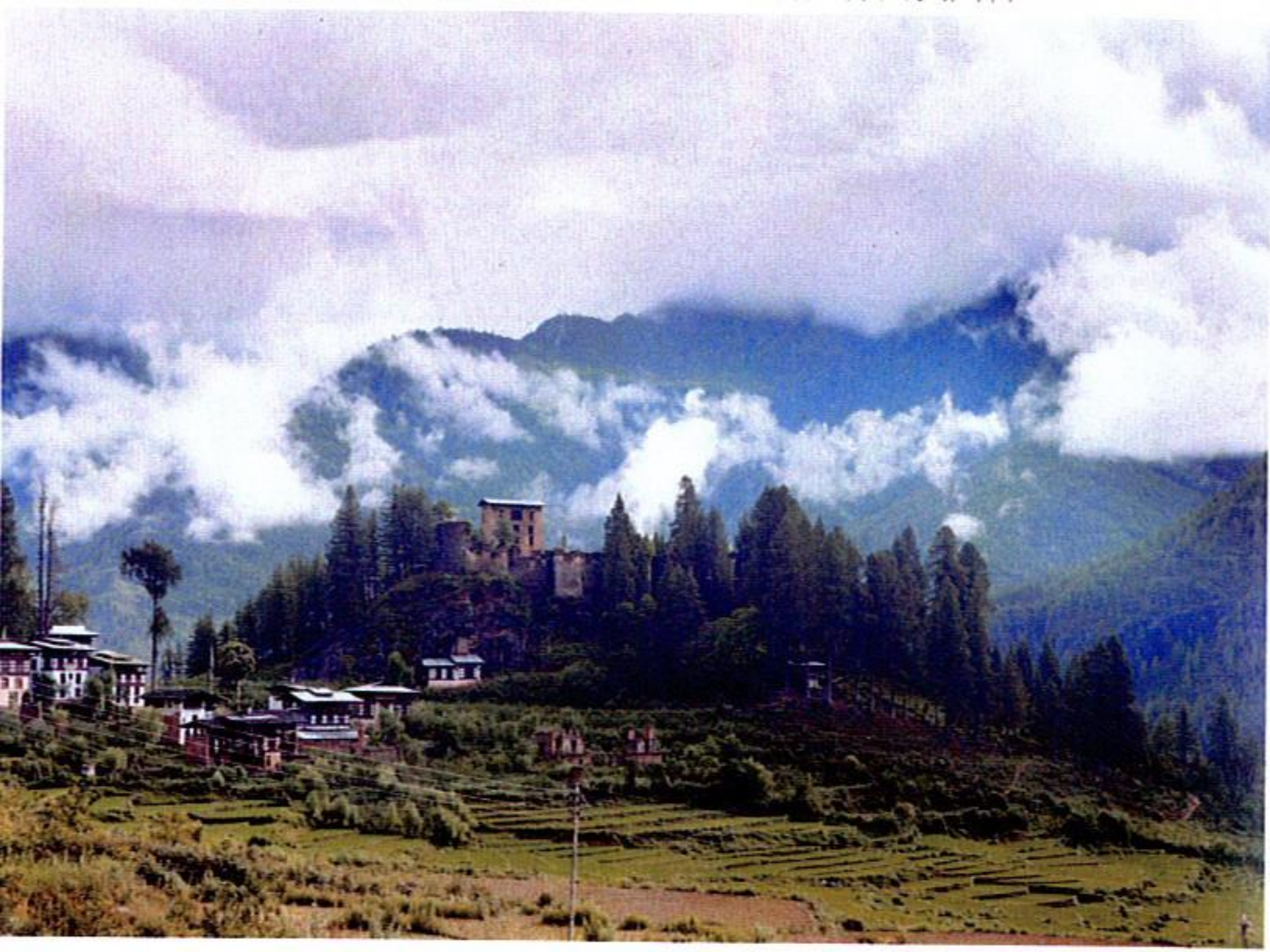
- 很難進入睡眠，或者總是睡不好。
- 這陣子很常作夢，可是以前並不會。
- 有時半夜一、兩點時會醒過來，然後就再也睡不著。
- 很容易為了一點小事就生氣，或覺得焦慮煩躁。
- 變得有點退縮，不太想與人接觸見面，覺得很麻煩，但以前並不會。
- 手腳常覺得冰冷，以前則不太會發生。
- 變得容易流汗，尤其是手掌或腋下。
- 最近常常感冒，而且還很難痊癒。
- 有時會有心悸的症狀，但是過去不曾有這種情況。
- 有時會感覺胸口好像被勒緊般地發痛。
- 有時會突然喘不過氣來，覺得好像缺氧一樣。

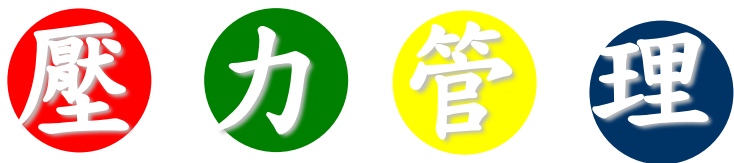


管理生活即管理壓力

得分



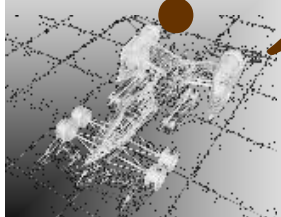


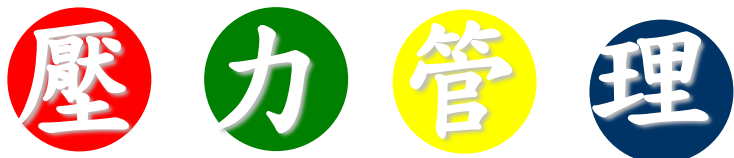


管理生活即管理壓力

壓力反應

- 情緒層面
- 身體反應
- 行為症狀

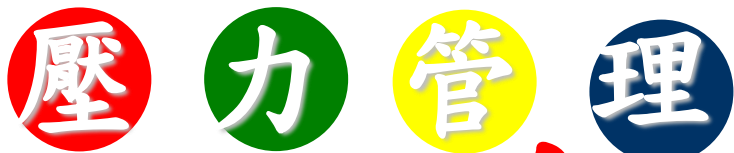




管理生活即管理壓力

情緒層面

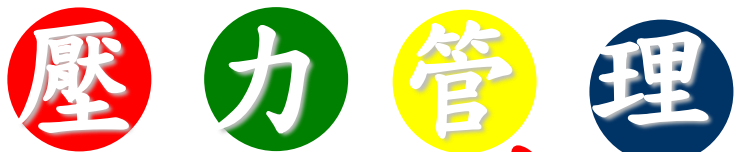
- 焦慮、緊張、混亂與激怒。
- 挫折與憤怒。
- 情緒過敏與活動過度。
- 降低有效人際溝通。
- 退縮與憂鬱。
- 情緒的壓抑、冷漠。
- 與人隔離與疏遠。
- 工作厭煩及不滿意。
- 心智疲勞及降低智力功能。
- 注意力不集中。
- 失去自發性及創造力。



管理生活即管理壓力

身體反應

- 心跳加速和血壓增高。
- 腎上腺素與正腎上腺素分泌增加。
- 胃腸失常，如潰瘍。
- 身體受傷。
- 身體疲乏。
- 冒汗。
- 心臟血管或呼吸系統的毛病。
- 頭痛。
- 失眠。
- 肌肉緊張



管理生活即管理壓力

行為症狀

- 生活習慣改變。
- 逃避工作。
- 降低工作績效與生產力。
- 直接破壞工作。
- 為了逃避飲食過量，導致肥胖。
- 增加看病的次數。
- 增加酒精與藥物的使用與濫用，如過度飲酒。
- 食慾減退，體重減輕。
- 從事危險行為、行為與工作危險性提昇。
- 引起攻擊性行為。
- 與同事、家人的關係不良。
- 企圖自殺。



壓力管理

管理生活即管理壓力

紓壓技巧

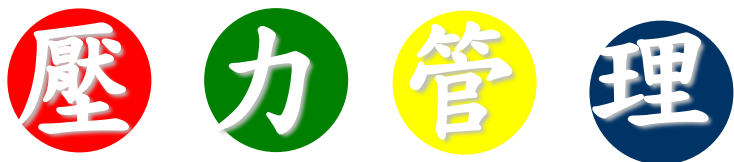
- 肌肉鬆弛
- 休閒生活
- 冥想
- 認知管理



壓力管理

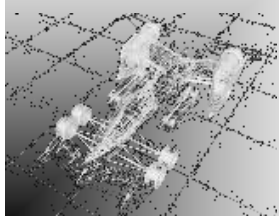
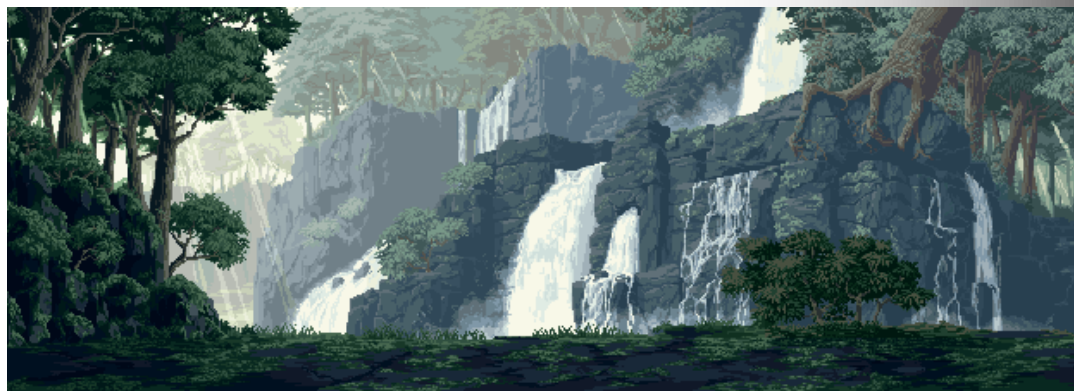
管理生活即管理壓力

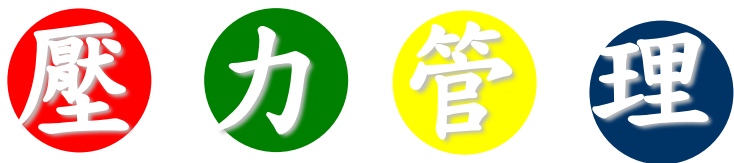
- 可以讓我們減緩與日俱增的壓力對我們的衝擊。**放鬆的技巧**就是一種很好用的法寶，它可以幫助我們將日常生活中逐漸累積的壓力降低到我們可以控制的層次。雖然當放鬆訓練完成後，所面對的壓力層次又會重新升高，可是卻是從一個比較低的壓力層開始。經歷放鬆訓練之後，隨著時間一天天的過去，我們不再只是一直無助的面對壓力，而是我們也能開始**控制及管理壓力**。



管理生活即管理壓力

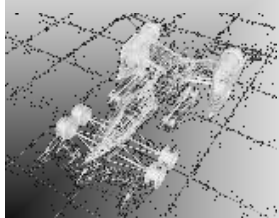
- 精神能量的疏導是可以在很放鬆的狀態下，任思維的操控運行的。

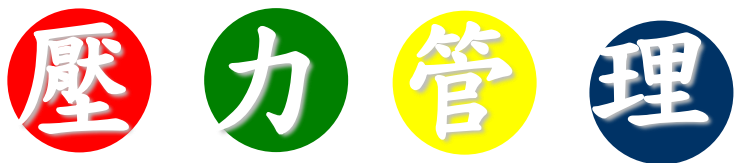




管理生活即管理壓力

肌肉鬆弛法是解除壓力的良好工具

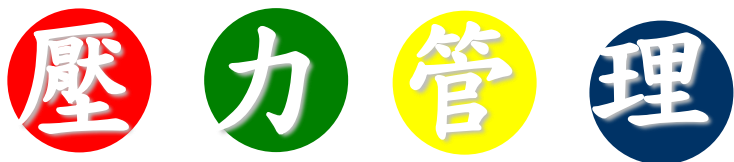




管理生活即管理壓力

肌肉鬆弛法精神

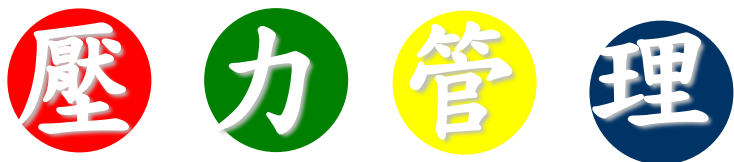
- 先緊繃再放鬆，促進體內氣、血、能量的循環與平衡。也是紓解緊張、進入舒適安定或淺度催眠的捷徑。



管理生活即管理壓力

肌肉鬆弛法練習之次序及方法

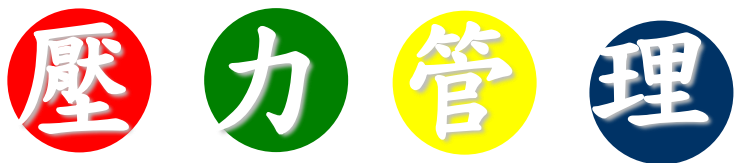
- 兩手拳頭握緊用力→手臂用力→肩膀用力→胸部用力→腹部用力→臀部用力→大腿用力→小腿用力→腳板用力→牙齒用力→全身用力(用力5至7分力，以個體能忍受之程度為主)放鬆順序如用力的順序。即透過一緊一鬆的方式，讓個體去感受身體的變化，使身體進入流暢舒適感。



管理生活即管理壓力

肌肉鬆弛法的功能

1. 對於緊張焦慮的生理反應有安定的功能。
2. 一緊一鬆的演練能促進血液循環，而達舒適放鬆的感覺。
3. 有助身心敏感度的提昇。
4. 是進入輕度催眠良好途徑。
5. 有助解除失眠。
6. 可以提供個體在短時間內達到很好放鬆效果。
7. 可以透過訓練成為自我放鬆的技能。



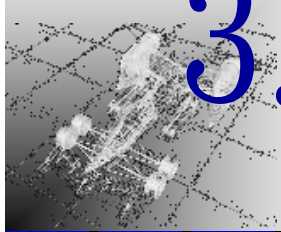
管理生活即管理壓力

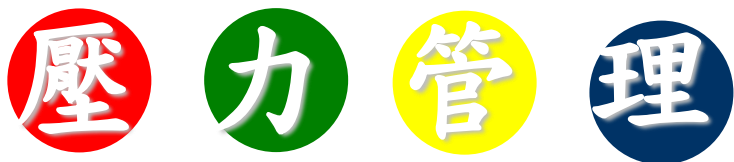
身心平和的價值

1. 身心自在。

2. 冷靜應變。

3. 潛能易發揮展現。

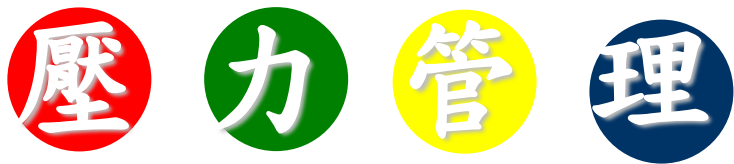




管理生活即管理壓力

肌肉鬆弛法

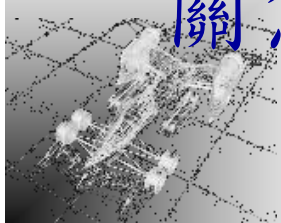
1. 可以成為自我放鬆技巧。
2. 可配合不同主題情境舒解潛意識能量。
3. 可配合不同主題情境舒解生理不平衡的能量。

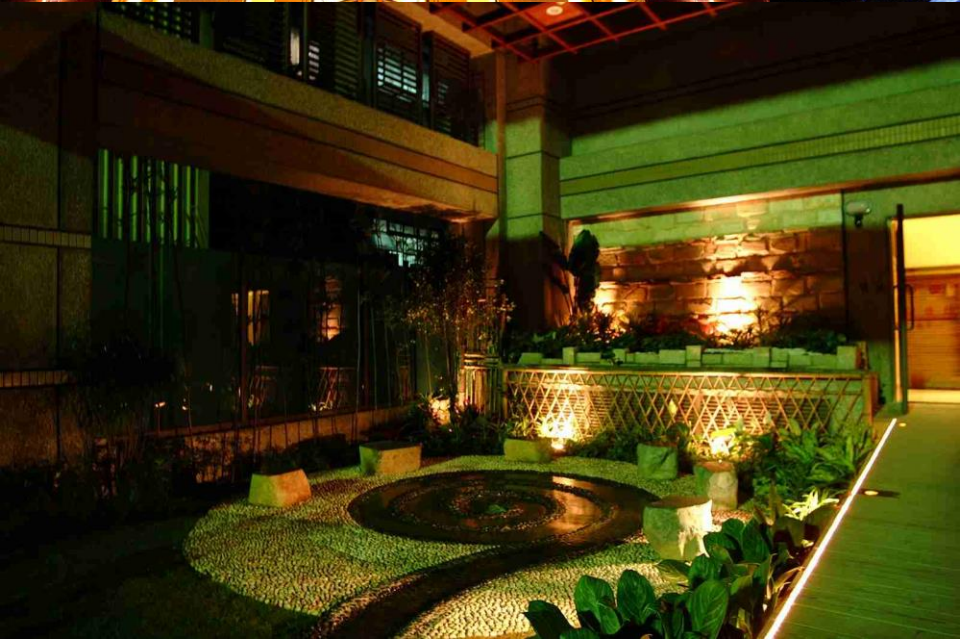


管理生活即管理壓力

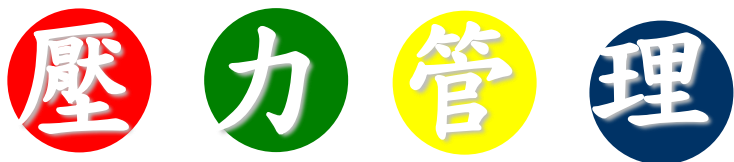
肌肉鬆弛法對生活應變的價值

1. 面臨焦慮、緊張、危險之應變處理工具
2. 協助個體在短時間內獲得鬆弛。
3. 可以改善失眠。
4. 平衡體內能量或荷爾蒙。
5. 熟悉後，可協助周遭親朋好友解除相關焦慮緊繃問題。





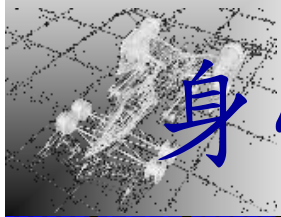
民權路首善



管理生活即管理壓力

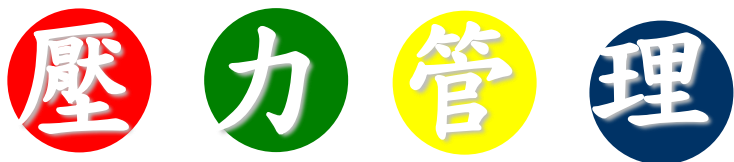
重視休閒生活運動

1. 健康的身心靈是人生的本錢。
2. 鬆弛是從生活中獲得，肌肉鬆弛法只是一種放鬆的技巧。
3. 適度的休閒生活運動可以調適身心，放鬆自我





都廳苑

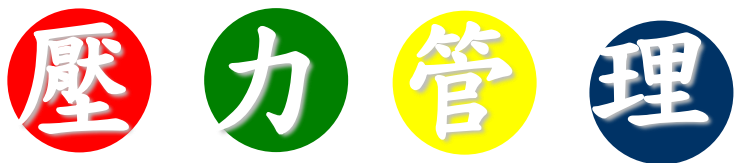


管理生活即管理壓力

冥想

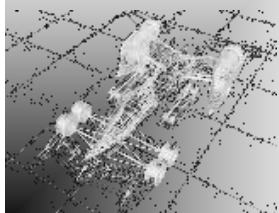
幾世紀以來，冥想就被人們使用來幫助身體與心靈的平靜。專注在一念感專時，幫個聲音、思想或影像讓其他雜己們話，被排除在外，以達到一致對上。當帝說話時，覺的控在種被視為一種冥想。



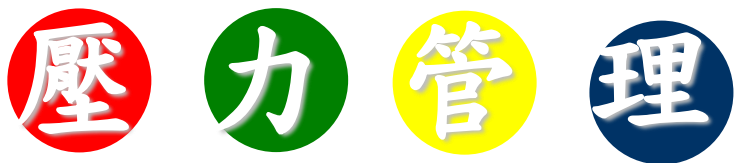


管理生活即管理壓力

均衡的營養



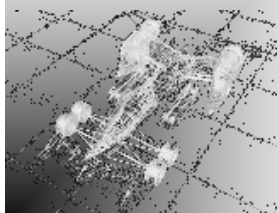


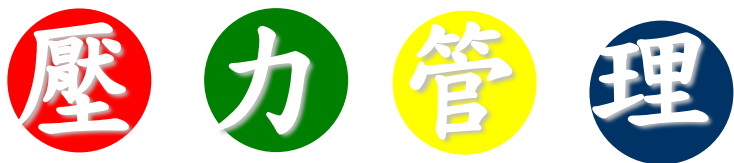


管理生活即管理壓力

認知治療

認知治療的核心在於認知的
重新建構---即改變想法

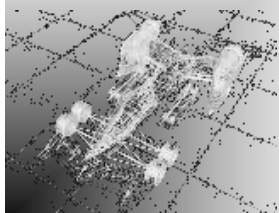


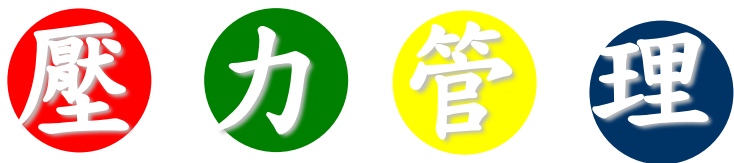


管理生活即管理壓力

雨果

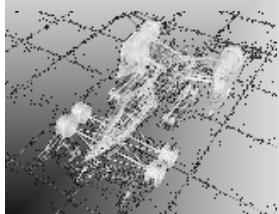
- 我們的思想決定我們身處天堂或是置身地獄

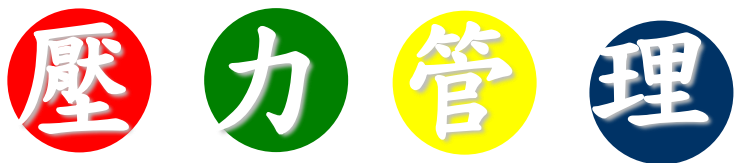




管理生活即管理壓力

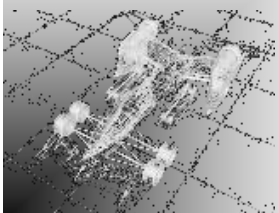
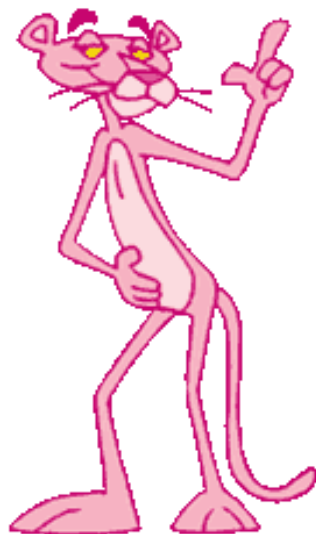
想法會導致焦慮與壓力，可以經由想法的檢驗及改變來減少產生焦慮與壓力的可能性。

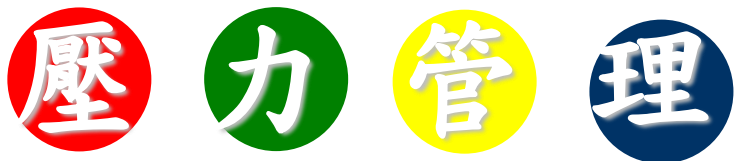




管理生活即管理壓力

一個焦慮的想法會引起其他更多產生焦慮的想法，而導致惡性循環





管理生活即管理壓力



壓力管理

找出壓力源

+ 察覺自己的壓力反應

+ 應用有效的紓壓技巧

= 優質的壓力管理

An aerial photograph of a tropical island, likely in the Maldives. A long, curved pier extends from the island into the turquoise water, lined with numerous overwater bungalows. The island itself is lush with green vegetation and has a small white sandy beach. The water transitions from a shallow, clear turquoise near the shore to a deep, dark blue further out. The word "END" is superimposed in large, bold, red capital letters across the center of the image.

END

謝謝大家的聆聽