



峽客快報

106.10.19



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目
生命

106學年度(上)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編輯：楊詩涵老師
美術編輯：鄭聿伶老師

班級秩序成績

1	703.803.908.915
2	701.805.809
3	702.911
4	710.812.808.919
5	713.904
6	707.814.906

班級整潔成績

1	703.803.909
2	707.815.912
3	708.813.902
4	701.809.914
5	709.807.913
6	710.819.920

翻轉壓力，輕鬆管理

元智大學學務處諮商與就業輔導組
汪昭瑛諮商心理師

每天面對生活中諸多變化，無論是大事或瑣事都可能是壓力。壓力無所不在，但覺知壓力程度的大小則因人而異。同樣的事件或情境，有些人可能游刃有餘，而有些人則疲於應付，苦於壓力脅迫。如何能輕鬆的自我管理，以適應壓力甚至於翻轉壓力呢？

除了認識壓力的本質與正向看待壓力外，提升抗壓力、練習轉念、做好時間管理、適度運用人際關係，以及採行一些讓身心放鬆的策略，都是重要的翻轉壓力技巧。

適度壓力的存在，對個人是有益處的，它能增強警戒心與防禦力，能催化注意力去面對問題和解決困難，或是防範未然，也能激發個人潛能，使工作更有效能。

以考試機制為例，合理的考試壓力有時能讓學生精進所學，使學習達到效果。反之，若壓力過小，會讓人缺乏動力，生產力下降，感覺生活無趣，較少有積極作為；但若壓力過大，超過個人所能負荷，同樣也會造成動力減弱，且無法有效因應問題，形成工作耗竭，甚至身心健康亮起紅燈。

壓力是「壓力源」與「壓力反應」的結合，壓力源具有激發壓力的可能性，但個人思考方式，才是真正造成壓力的關鍵。有關人事物、環境或個人內在等的變動，都可稱為壓力源。同樣的壓力源，因著個人不同的主觀覺知，產生不同的生理心理反應，也就形成不同的因應壓力反應。有效的因應能化解壓力，無效的因應長期累積之下可能就會讓人生病。

如何抗壓與紓壓？

適度的壓力對人是有助益的，良好的壓力管理並非要完全消除壓力，而是幫助我們有效運用壓力以達成目標。增強抗壓性來因應壓力，並找到適合的紓壓方法讓自己減緩壓力。

(一) 提升抗壓力

抗壓性高的人通常有三個心態特質：投入、挑戰、掌控感。投入可以產生使命感，越能投入生活，越能對生命產生熱情和意義感，壓力的影響就能減少。

(二) 練習轉念

當問題或困難到來時，練習轉念，以正向樂觀的態度看待之，則壓力會轉化為積極往前的動力。

(三) 做好時間管理

依事情的輕重緩急，安排先後次序，提醒自己不拖延，有效率地運用時間，將可減輕精神壓力。

(四) 適度運用人際關係解壓

良好的人際網絡是很重要的解壓支持系統。當遇到困難時，若能找到可信任的對象吐露心事，感受被支持。

(五) 身心 SPA

適度紓解壓力是必須的，身心放鬆可減少壓力沈積和疾病產生。

1. 好的睡眠品質
2. 規律的運動
3. 良好的休閒活動
4. 練習靜坐冥想、放鬆練習



壓力專家威廉斯

(Roger T. Williams) 說：「再多的放鬆技巧，都消除不了漫無目標的人生帶來的壓力。要是沒有方向、沒有目標、沒有存在的理由，一個人將會隨波逐流、時好時壞，純粹靠運氣行事。」

多數有壓力的人，是因為沒有明確的使命感。缺乏動力，會讓一個人無法應付日常壓力，常感心力交瘁，跟家人關係緊繃。如果你無法對你的工作充滿動力，如果它不那麼吸引你，你就會有壓力。然後，那衍生出來的壓力，又會讓你更沒有動力。

「以終為始」，每天把最重要的事情排在第一位。你最重視的價值，會開始影響你的選擇，而你的壓力也會隨之消除。請你思考每一天所做的選擇，問自己：「哪個選擇可以幫助我實現自己的使命？哪項行為最能符合我的價值觀和原則？」想要避免壓力，往往取決於你是否能夠決定：你心中的終極目標到底是什麼？你希望什麼事發生？在刺激與回應之間的關鍵空隙裡，你究竟可以怎麼做？這裡提供「以終為始」的練習：

1. 觀察：觀察情勢，什麼話都不要說，也不要做出評斷。
2. 容許：對自己說，你可以容忍這樣的事，一切順其自然。
3. 接受：對自己可以接受這樣的事，這個情況能幫你實現使命。
4. 發現：問自己可以學到什麼足以幫助你實現使命？
5. 感恩：感謝有這樣的經歷，這個情況富有意義，你收穫很大。