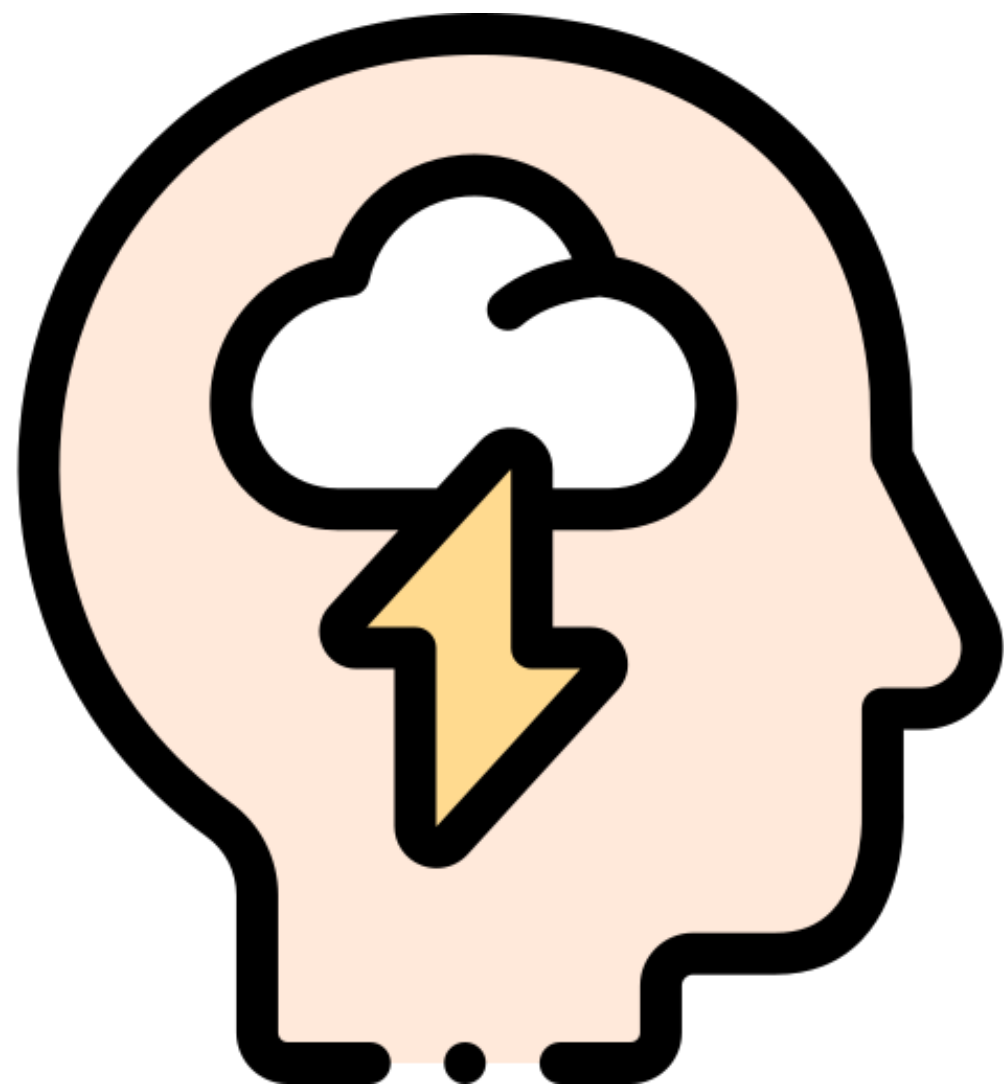


做自己人生的主角

-談壓力、情緒管理與實作

張榮斌 臨床心理師



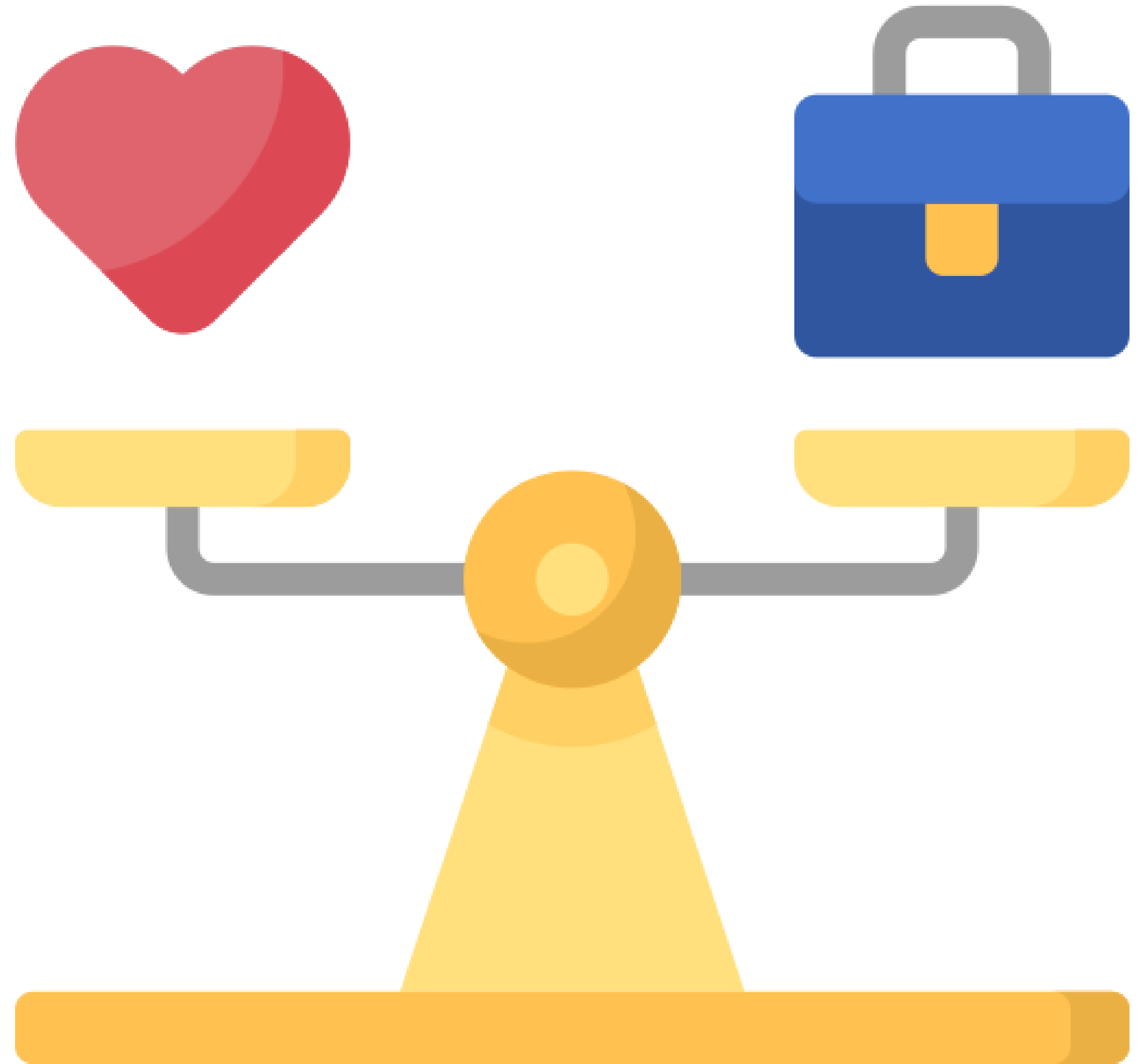
想像一下

最近有什麼事情讓你喘不過氣來

壓力是不是有害的？

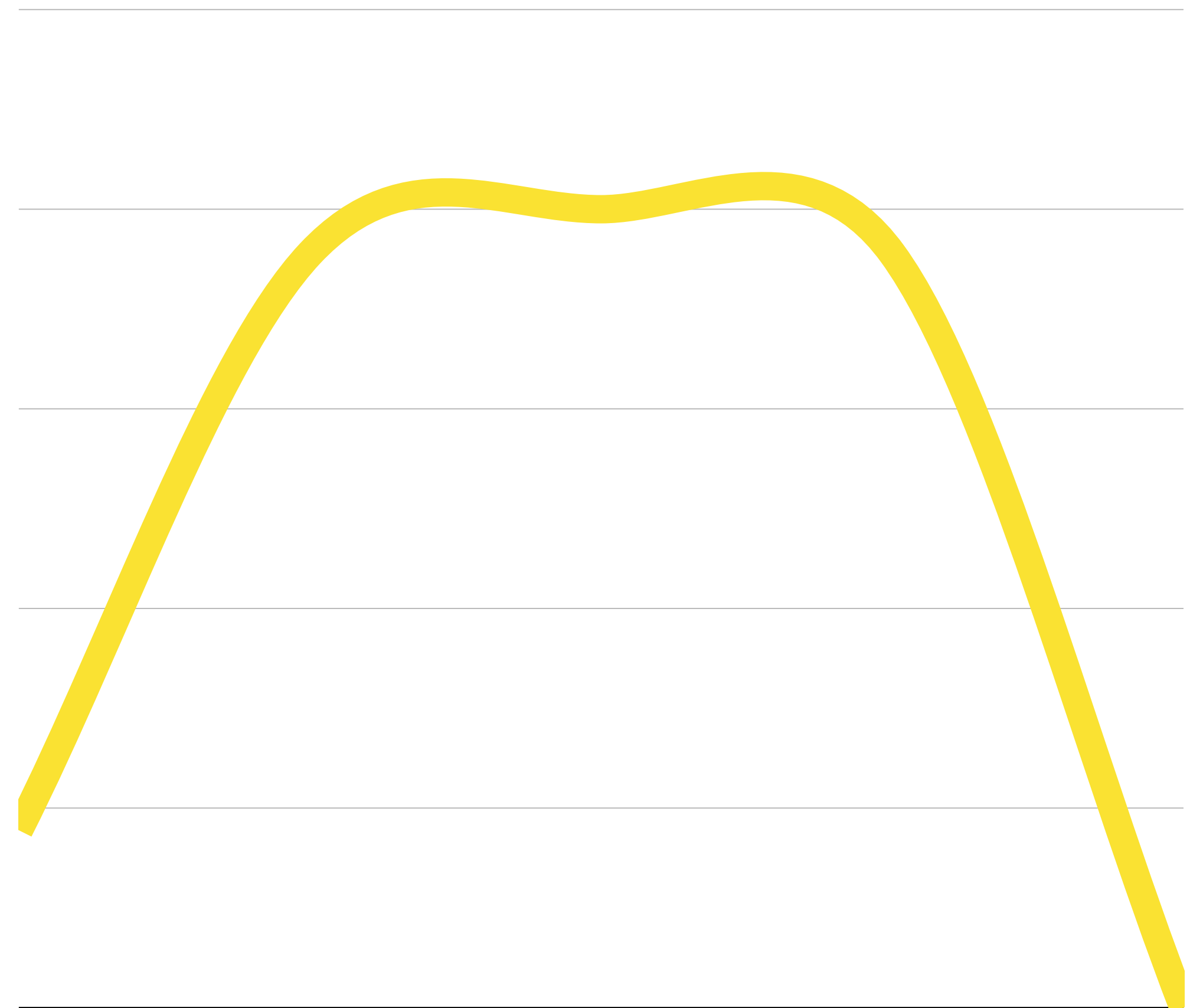
面對壓力

- 主觀感受
- 能力+資源 [vs] 內外在需求
- 內外在需求：生物因素、環境因素。
- 戰、逃、僵住、討好



壓力曲線

- 無壓力狀態
- 適度壓力
- 長期過度壓力



來評估一下自己的壓力吧！

壓力、焦慮、憂鬱自評

- 請閱讀以下句子並選擇0,1,2或3, 表示過去一周適用於你的情況的數量。沒有絕對正確或錯誤的答案。請不要花太多時間在某一句子上
- 評定量表如下:
 - 0 完全不適用於我的情況
 - 1 在某種程度上或某些時候適用於我的情況
 - 2 在很大程度上或者很長一段時間適用於我的情況
 - 3 非常適用或大部分時間適用於我的情況

DASS-21

1. 我覺得自己很難安靜下來
2. 我感到口乾
3. 我好像不能再有愉快、舒暢的感覺
4. 我感到呼吸困難(如呼吸急促、氣喘)
5. 我感到很難去工作



DASS-21

- 6. 我對事情往往做出過敏反應
- 7. 我感到身體顫抖(如手、四肢)
- 8. 我覺得自己消耗很多精神
- 9. 我覺得自己對將來沒有什麼可盼望
- 10. 我覺得自己對將來沒有什麼可盼望的



DASS-21

11.我發覺自己很容易情緒激動

12.我感到很難放鬆自己

13.我感到憂愁悲哀

14.我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情

15.我感到快要恐慌了



DASS-21

- 16.我對任何事沒有熱衷
- 17.我覺得自己不怎麼配做人
- 18.我發覺自己很容易被觸怒
- 19.我覺察自己沒有明顯體力勞動時，
也感到心律不整
- 20.我無緣無故地感到害怕
- 21.我感到生命毫無意義



評分*2

憂鬱	3 5 10 13 16 17 21
焦慮	2 4 7 9 15 19 20
壓力	1 6 8 11 12 14 18

評分

	正常	輕度	中度	重度	極度
憂鬱	0-9	10-13	14-20	21-27	28+
焦慮	0-7	8-9	10-14	15-19	20+
壓力	0-14	15-18	19-25	26-33	34+

DASS-21

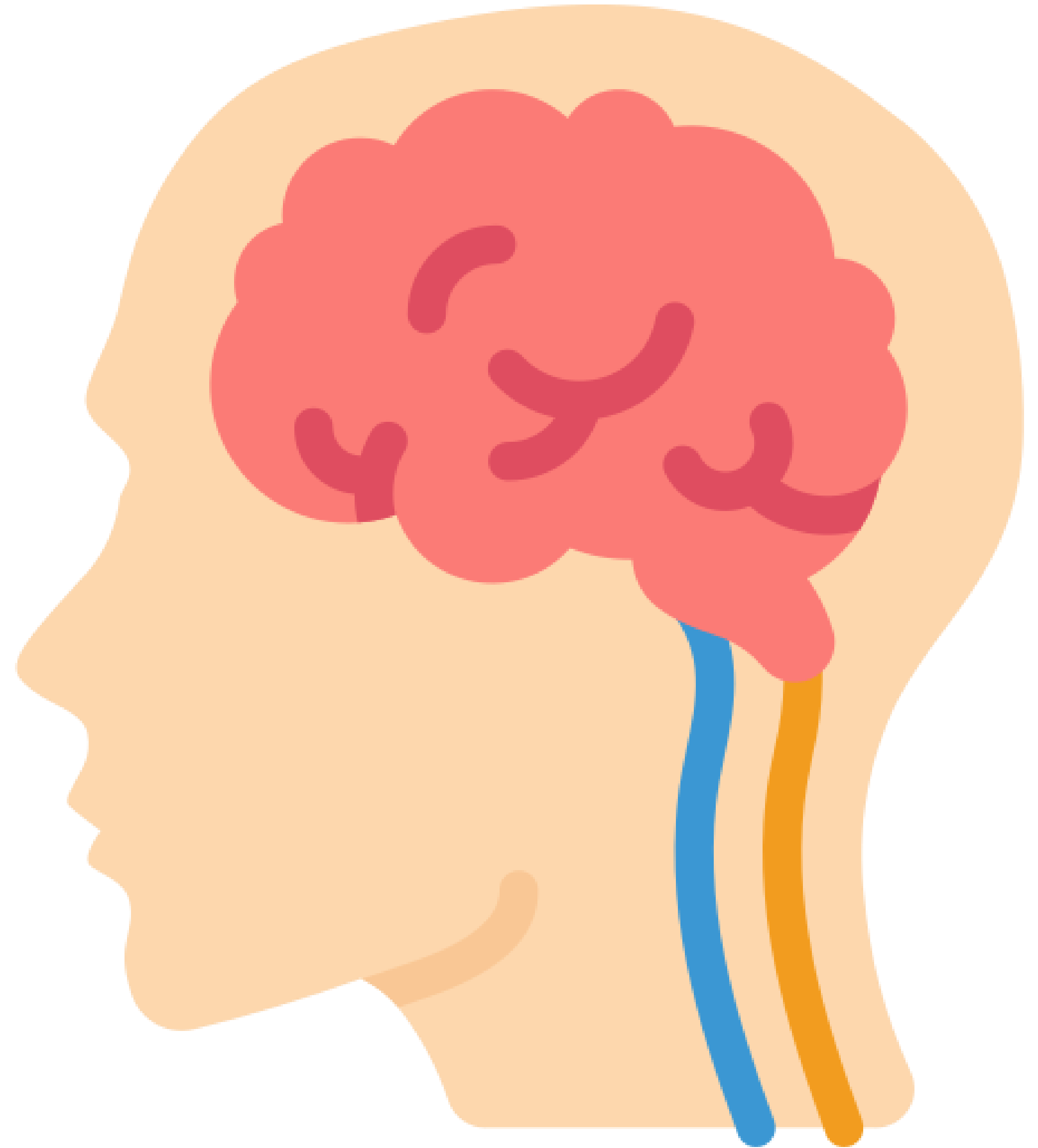
- 狀態是浮動的
- 可以改變
- 必要時尋求專業協助



長期處在壓力下會如何？

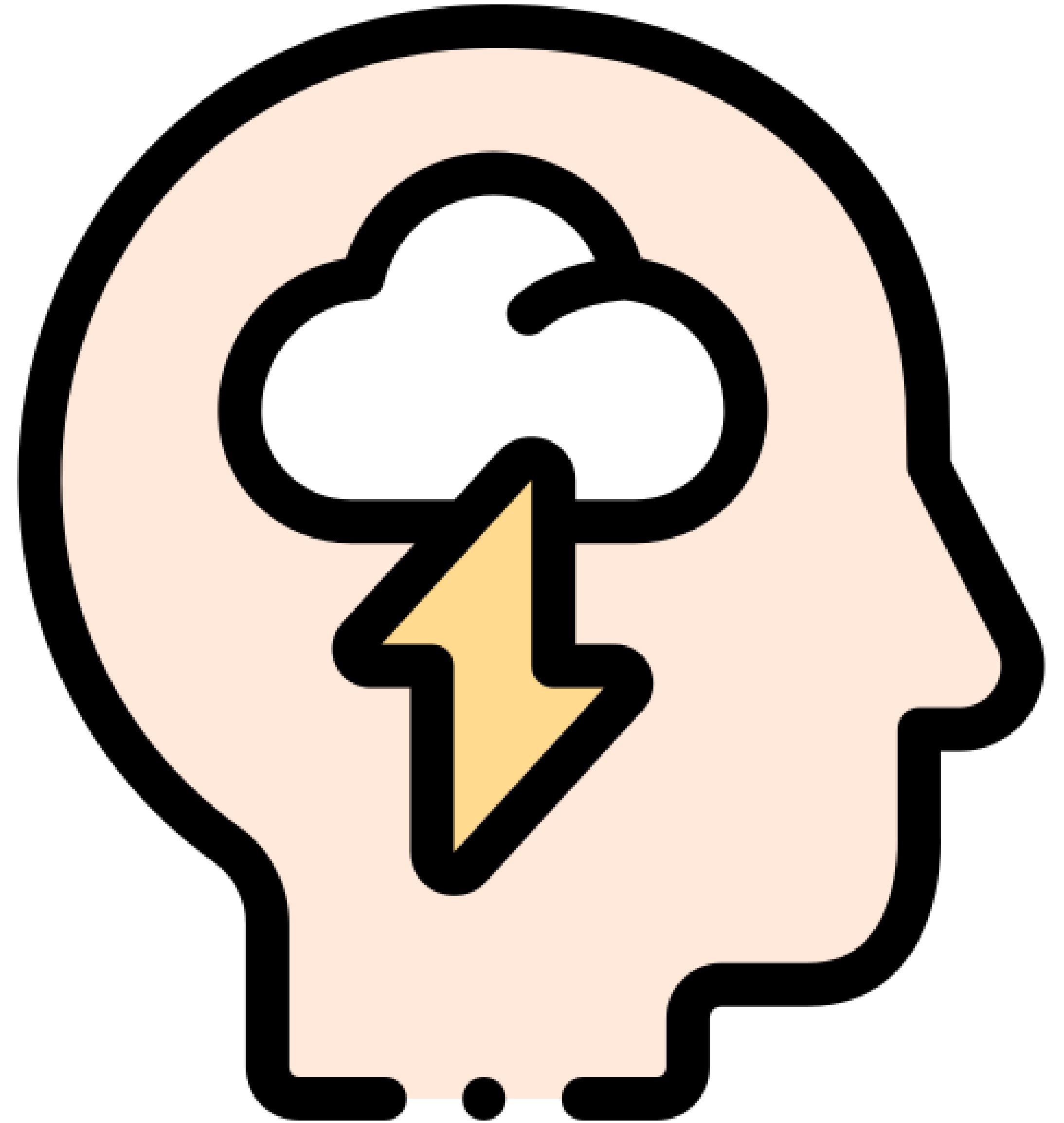
H-P-A軸

- 下視丘
- 腦下垂體
- 腎上腺皮質
- 可體松的負向反饋



長期壓力

- HPA軸的運作可對抗緊急狀況
- 長期會抑制免疫系統
- 能量會集中與壓力有關的運作
- 記憶會加強處理情緒記憶



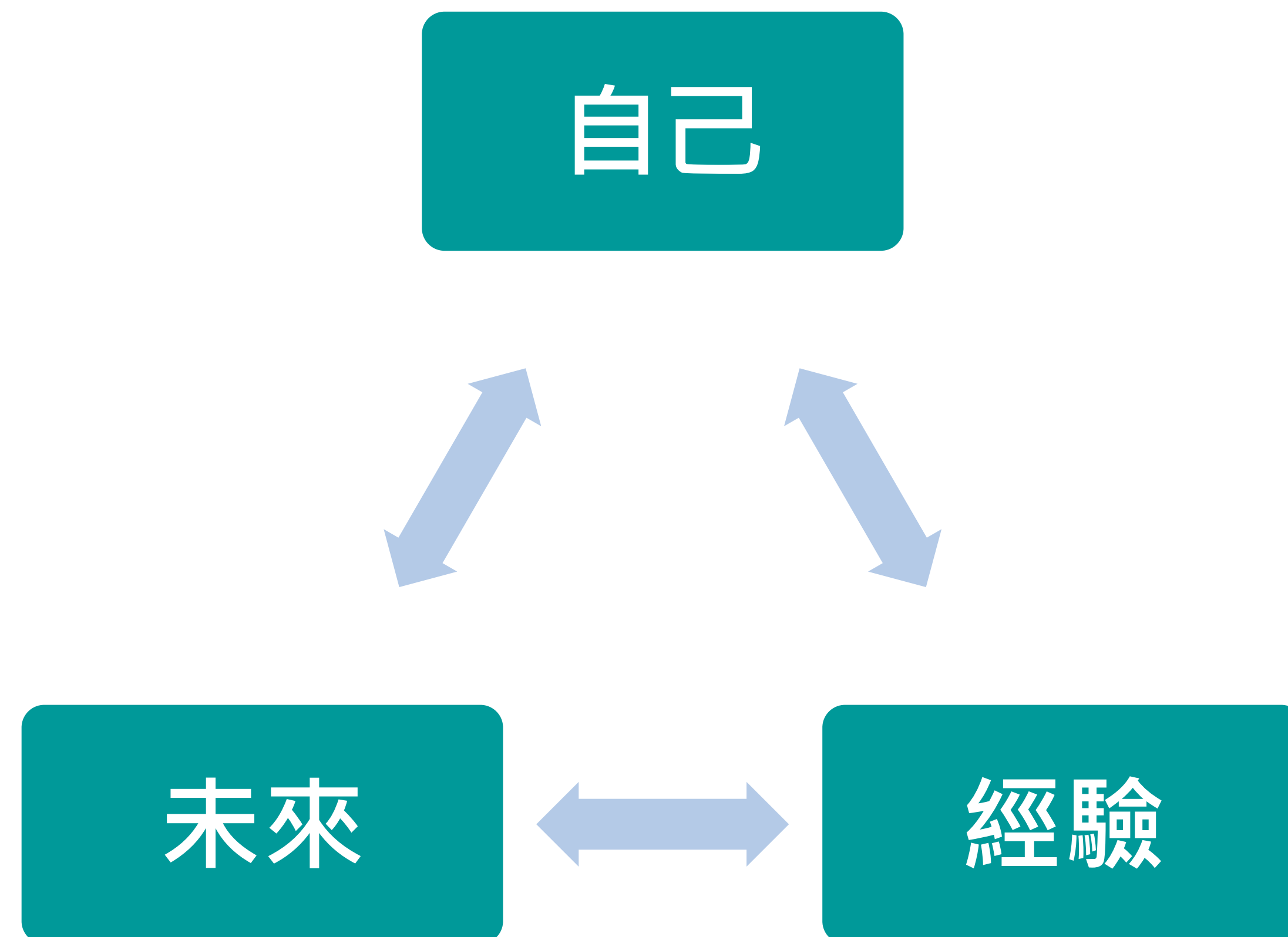
壓力對情緒的影響

- 窄化注意力
- 加強情緒記憶
- 加強關注各種負面情況
- 非理性的思考



憂鬱認知

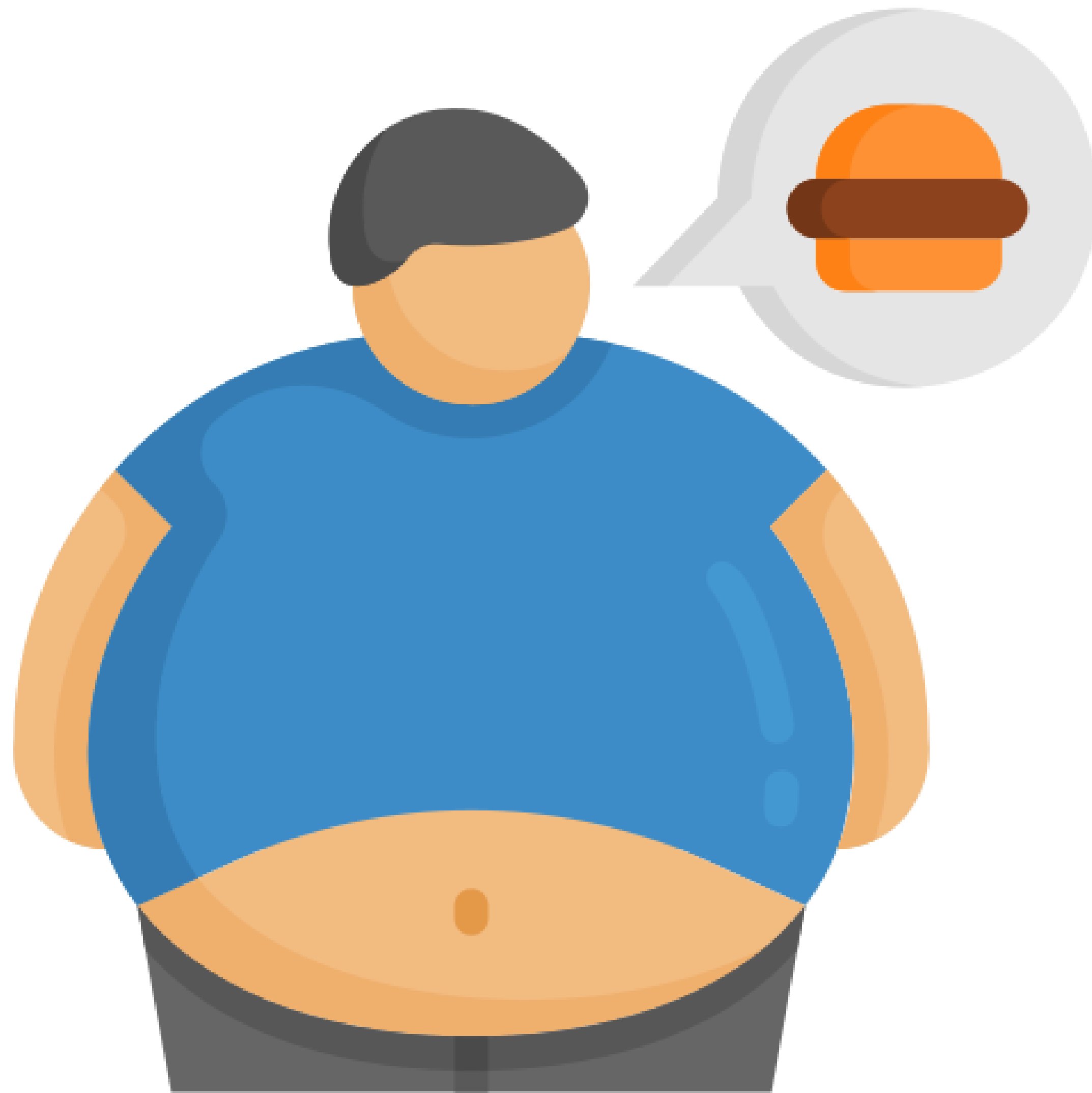
- Beck憂鬱認知三角
- 滾雪球效應



壓力還會影響到.....

身心健康的影響

- 身體健康
- 人際關係
- 心理狀態
- 不良生活習慣
- 身心意象受損



壓力如何產生的呢？

情緒事件

- 上班路上遇到塞車
- 被上司要求計畫重寫
- 跟伴侶吵架



ABC理論

事件



結果

ABC理論



非理性思考

- 過度脫離現實
- 誇大事實
- 非黑即白

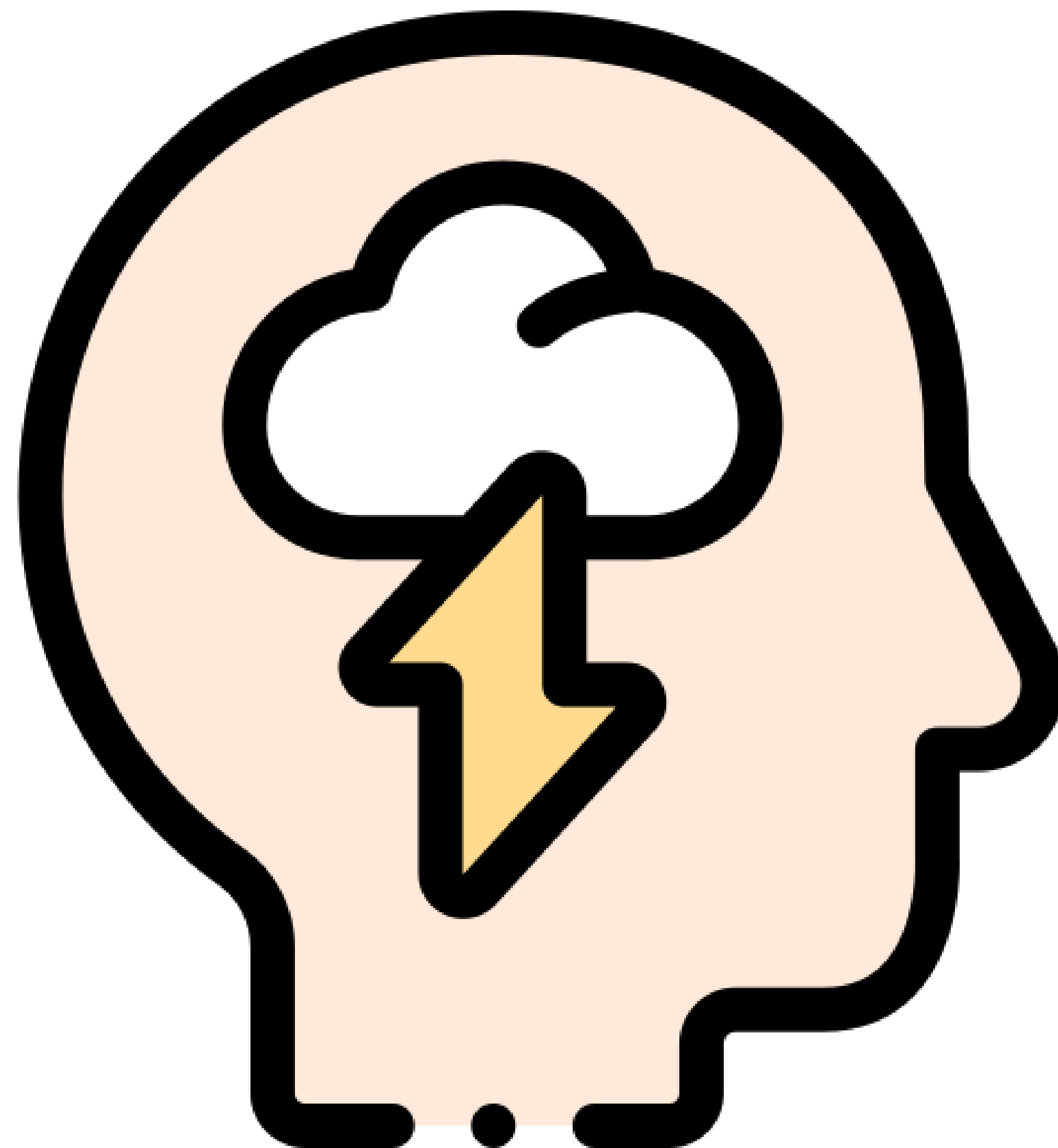


非理性思考

- 過度脫離現實 > 塞車遲到表示我人品不好
- 誇大事實 > 上司就是討厭我
- 非黑即白 > 伴侶對我有意見就表示我是最糟糕的人

辯證非理性思考

- 必須信念：
- 對自己、他人、環境



辯證非理性思考

- 現實或實證辯論法：為什麼？證據是？
- 邏輯型辯論法：信念符合邏輯嗎？
- 實際或務實型辯論法：注意結果的影響。



新的信念

- 為什麼遲到的人，人品就不好？
- 遲到跟人品有絕對的關聯嗎？
- 我遲到的話會有什麼後果？



新的信念

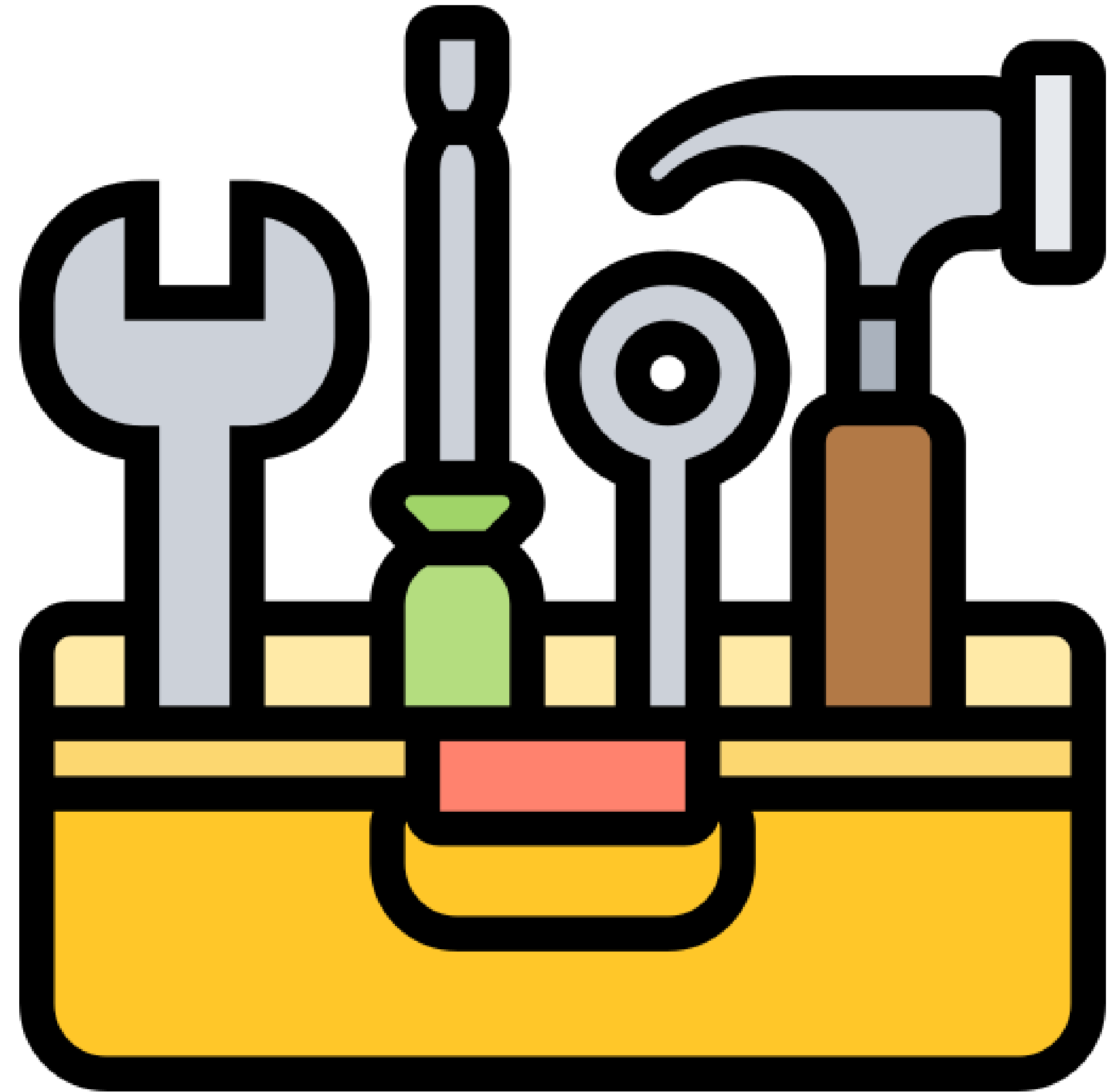
- 新的信念
- 帶來新的感覺



我們如何緩解壓力與情緒？

減壓工具箱

- 工具一：4-7-8呼吸法
- 工具二：成本效益分析
- 工具三：積極想像法
- 工具四：腦力激盪
- 工具五：無條件自我接納
- 工具六：心靈錨點
- 工具七：放鬆與分散注意力



4-7-8呼吸法

- 吐氣
- 吸氣4秒
- 維持7秒
- 吐氣8秒



4-7-8呼吸法的益處

- 避免衝動行為
- 調節生理機能
- 阻斷負向思考
- 找回自己的掌控感
- 經常練習



成本效益分析

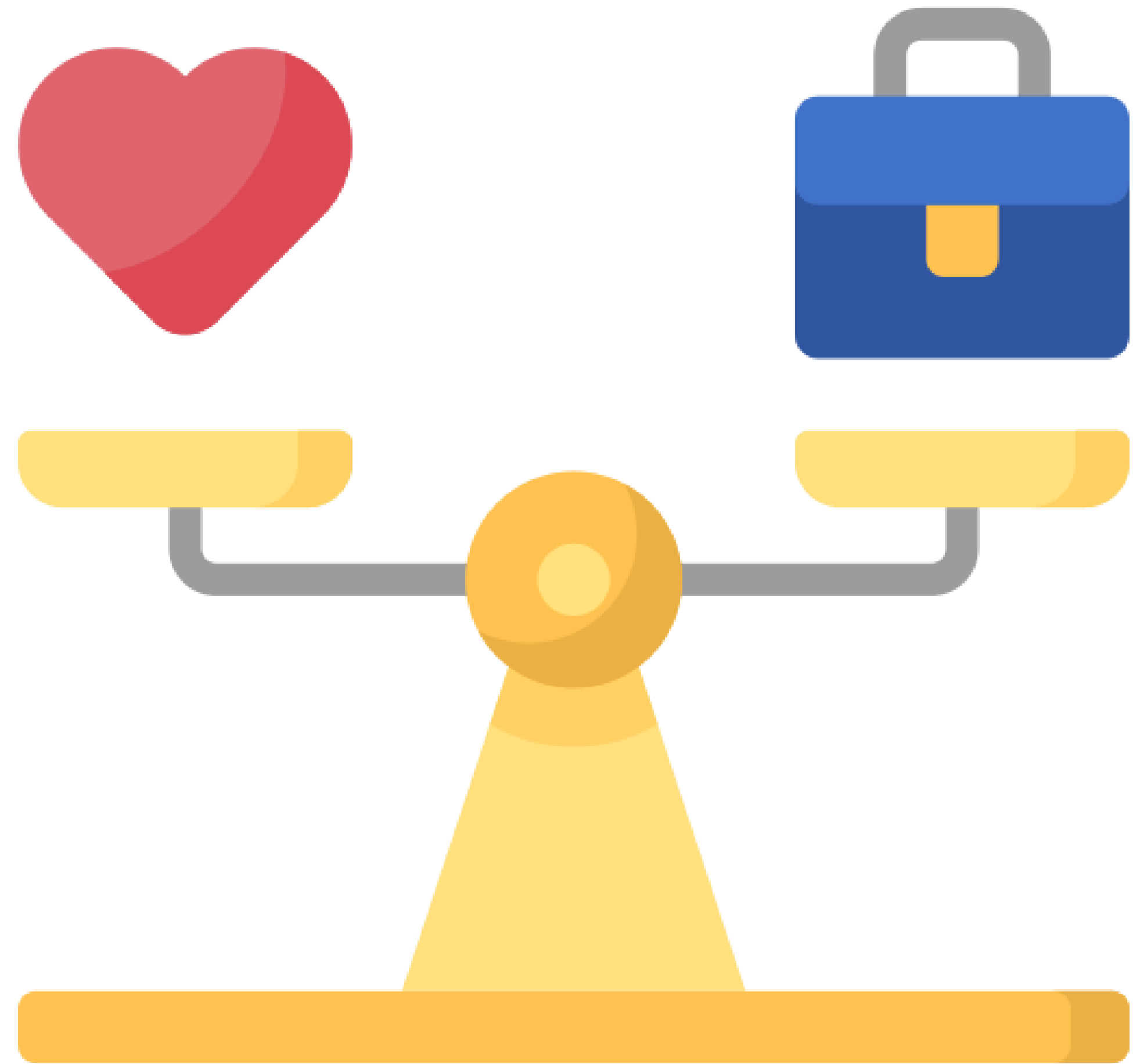
	好處	壞處
面對或執行		
逃避或不執行		

成本效益分析

	好處	壞處
面對或執行 (重考大學)	理想的科系	苦讀的煎熬 格格不入 生活停滯
逃避或不執行 (維持工作)	相安無事	自我貶抑 失落感

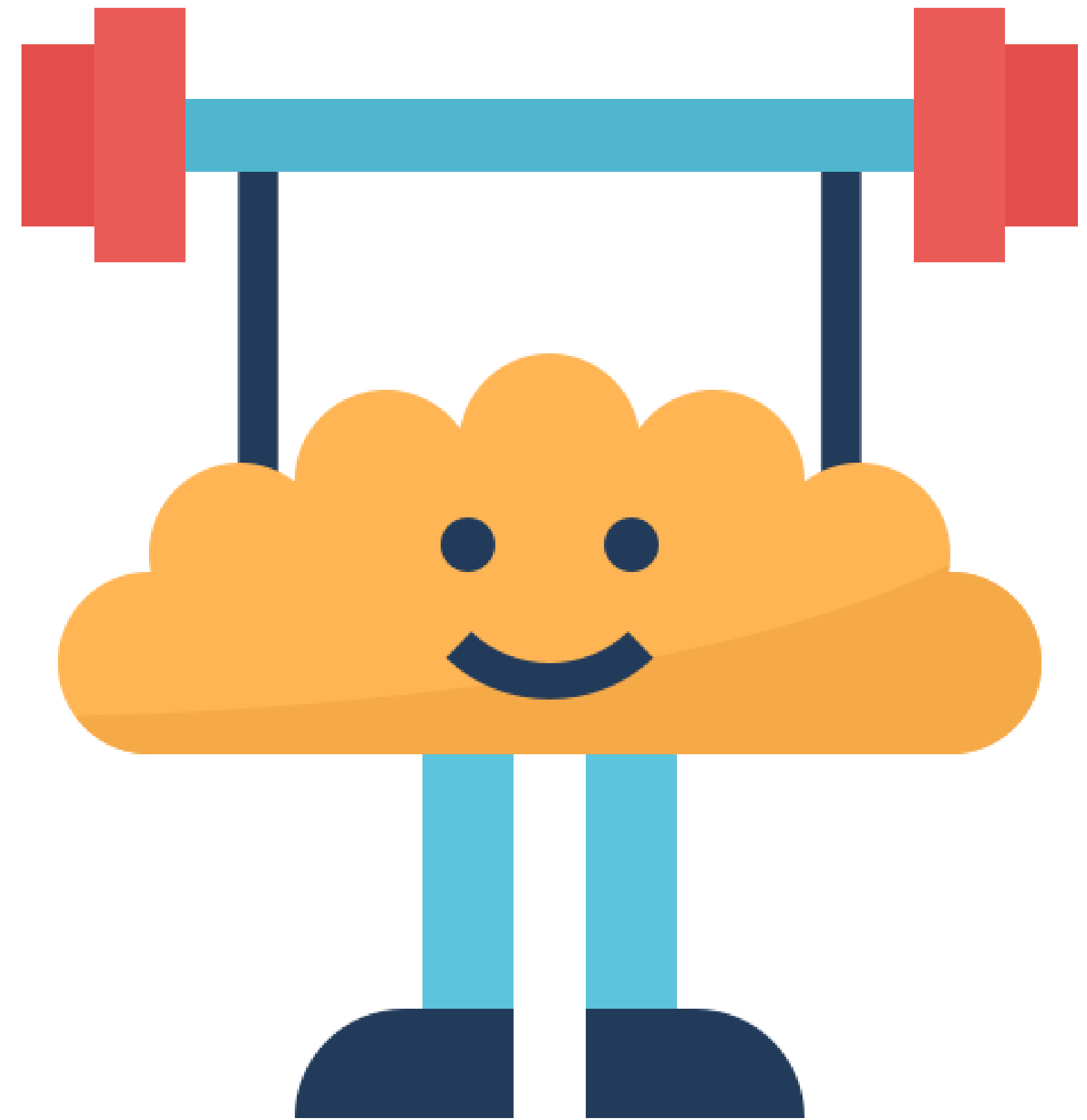
成本效益分析

- 覺察後果
- 確認目標
- 果斷進行
- 接受選擇的結果



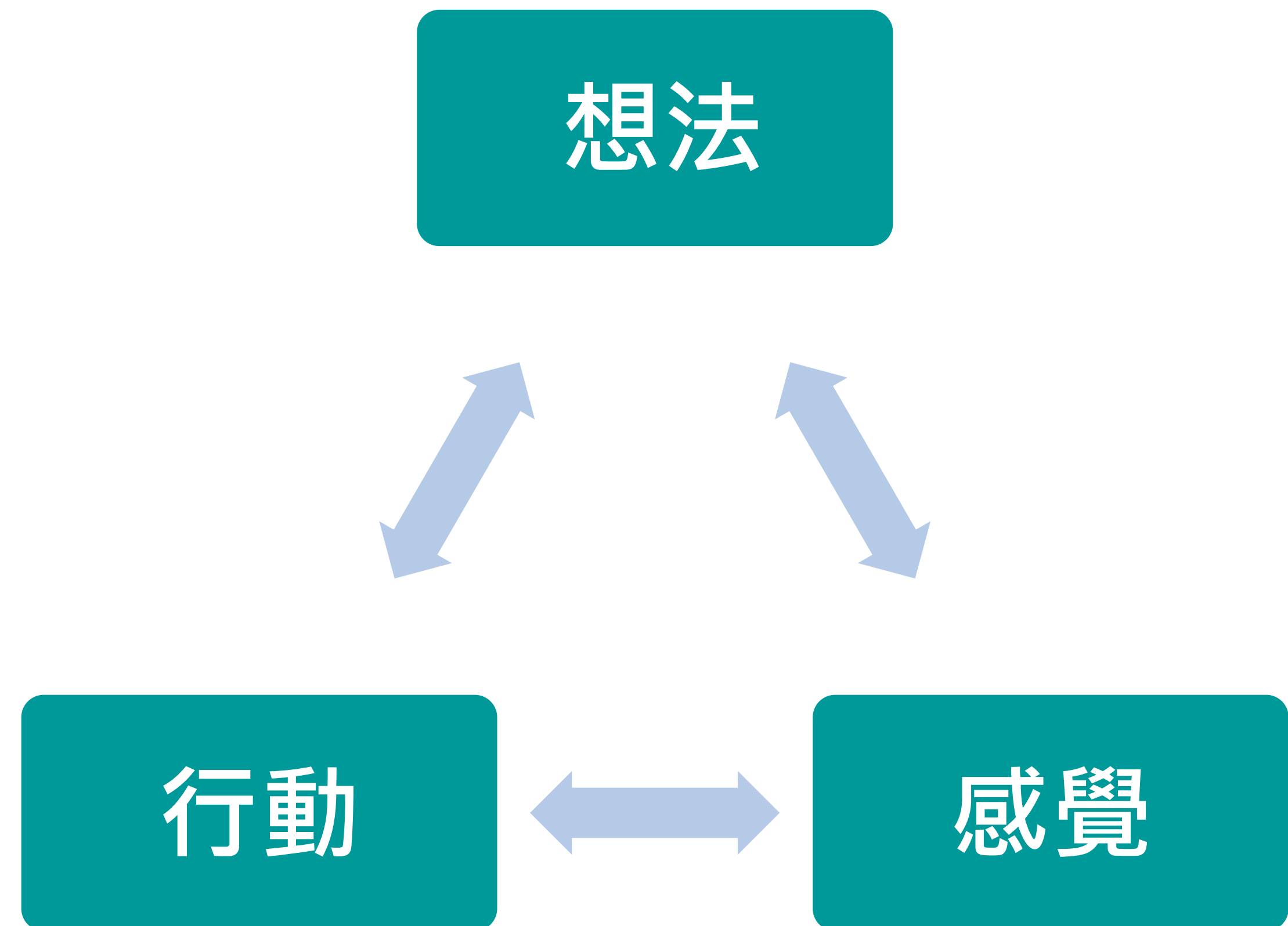
積極想像法

- 想像最好的後果
- 盡可能鉅細靡遺
- 世界會如我們所想的那樣運行



積極想像法

- 正向想法
- 正向感覺
- 正向行動
- 開始第一步



腦力激盪

- 為什麼會遲到？
- 不批評
- 理解目的
- 上歸類
- 產生新行為



腦力激盪

- 遲到的原因是想睡覺。
- 那還有什麼方法也可以得到錢？



腦力激盪

- 睡到飽(x)
- 早點睡覺(o)
- 請假(x)
- 床上不滑手機(o)
- 提升睡眠品質(o)
-



無條件自我接納

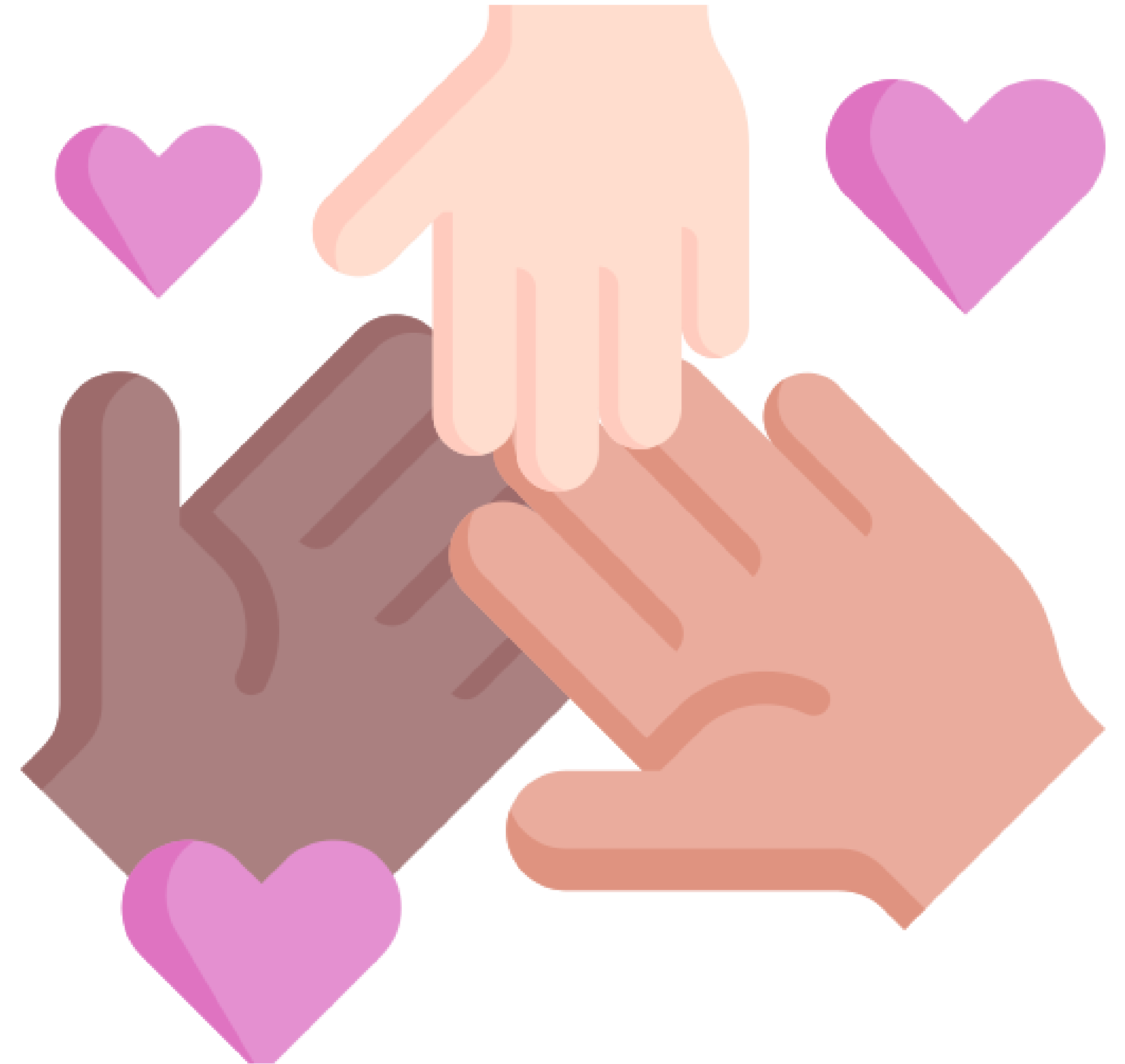
- 想想目前的處境
- 自己的感覺
- 自己的想法
- 這都是你！



寫下生命中感動或平靜的時刻

心靈錨點

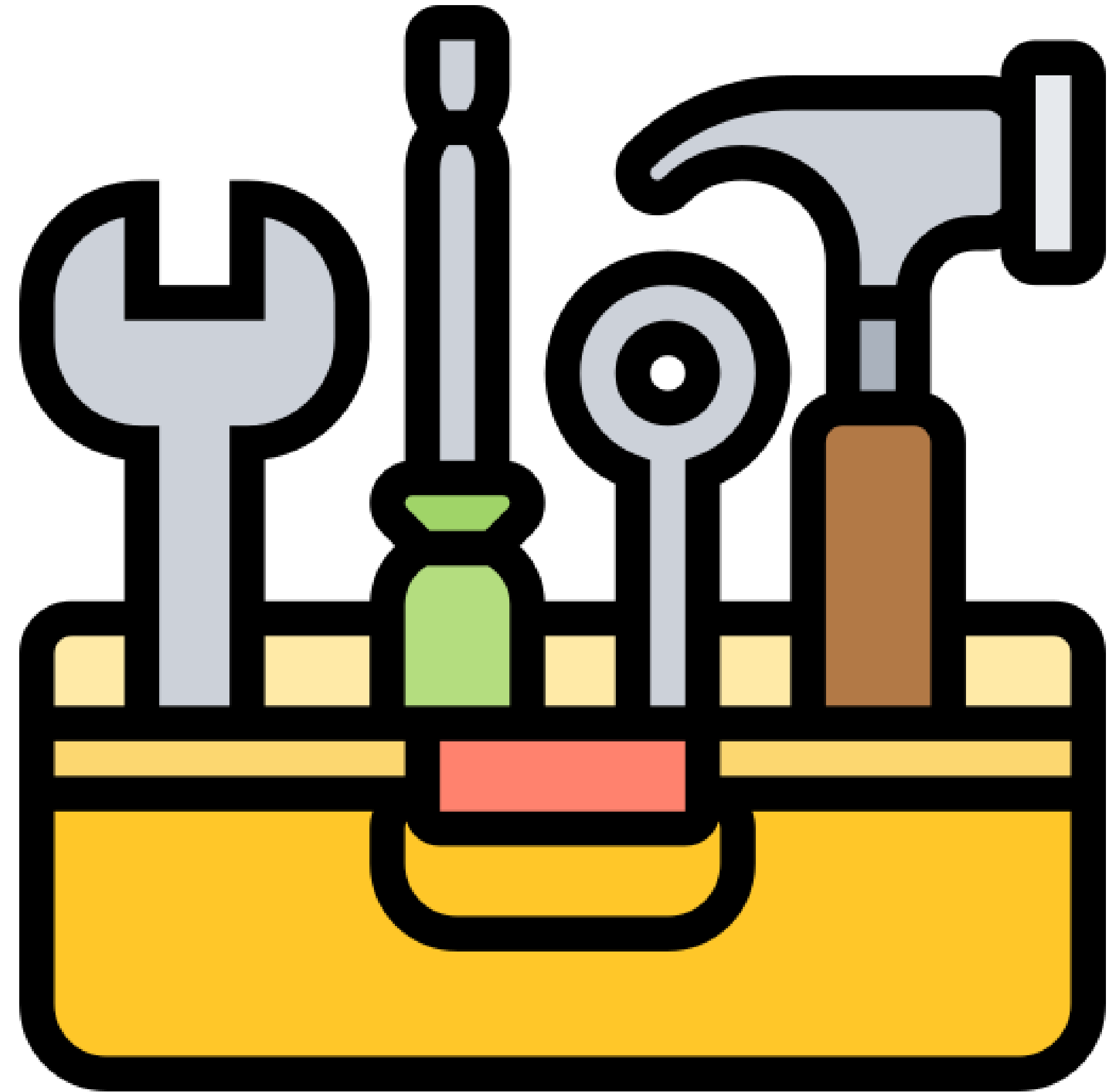
- 想像生命中感動、喜悅、平靜、溫暖的時刻...
- 當時的人物、時間、地點
- 提供回憶的東西：照片、影片、紀念品、人物、衣服、香味...



回想你的困難
你會用哪個工具處理呢？

減壓工具箱

- 工具一：4-7-8呼吸法
- 工具二：成本效益分析
- 工具三：積極想像法
- 工具四：腦力激盪
- 工具五：無條件自我接納
- 工具六：心靈錨點
- 工具七：放鬆與分散注意力



放鬆

- 正念呼吸





你不必完美
『夠好』就好



耕心心理諮商所
張榮斌 副所長
謝謝聆聽