

管理心理學

註解 [U1]: 92 分

準備充分、內容完整、目標明確、說明清晰。



小組名單：



B9705013

顏麗娟

B9705021

陸奕町

B9705029

高樂涵

B9705037

汪婉莉

B9756018

李佩霓

B9756047

郭佩君



拉拉



目 錄

一、活動設計理念.....	2
二、活動內容說明.....	2
三、什麼是「挫折」	2
四、什麼是「壓力」	4
五、如何自我調適.....	5
六、壓力程度的自我檢查	6
七、戲劇內容	7
八、遊戲內容	9
九、希望達成的效果：	11
十、實際執行的結果：	12
十一、分工情況：	12
十二、預備過程的酸甜苦辣及心得：	13
十三、資料來源：	14

一、活動設計理念

現在常常在新聞上看到壓力過大而自殺或者做出傷害別人的消息，因為我們以戲劇及遊戲的方式呈現出壓力與挫折，現實生活中的例子更能清楚明瞭"壓力與挫折"對我們的影響，也讓人知道該怎麼走出挫折解決問題。

二、活動內容說明

利用表演短劇，編造一個失業的人，如何再創未來，從新振作起來，怎麼去克服困難，勇敢接受挑戰，面對問題就應永不放棄，有努力不懈的精神，飾演出壓力與挫折感。

透過爆氣球問問題，這也是一種壓力跟緊張的呈現，在頭頂上放置氣球充氣，在時間內回答問題，相對的一定有壓迫感。

透過短劇及遊戲描述挫折與壓力，以及該如何自我調適。

三、什麼是「挫折」

「挫折」是指阻礙個體動機性活動的情境，及個體遭受阻礙所引起的情緒狀態。「挫折容忍力」則是指個人遭遇挫折時免於行為失常的能力，亦即個人承受環境打擊或經得起挫折的能力。

在日常生活中，挫折是免不了的，有些挫折是暫時性的，隨著時間變化而消失，無須擔心。但有些挫折卻是長期性的，無法克服又無法逃避，若沒有學習正確的因應之道，往往成為生活中揮之不去的陰影，對人生造成負面的影響。挫折容忍力的高低通常受到生理條件、過去的經驗和學習、對挫折的知覺判斷等因素影響。而一個心理健康的人要能面對挫折，而不是否定或逃避現實，看個人的抉

擇與判斷是否具有理性。

就精神分析觀點，挫折是「自我」功能之失調，挫折的情緒反應可能包括自尊之損傷、自信心之喪失、失敗感、愧疚感交織形成緊張、不安、焦急、憂慮、恐懼之狀況。

就社會學習概念學中，挫折感及對挫折處理的方式，往往是來自於日常生活中，我們從認同的楷模及環境中觀察，與學習別人如何處理挫折的結果。從行為學派來看挫折感的形成，在於「學習情境中缺乏正增強」。

四、什麼是「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。壓力其實是人體對任何需求所表現出來的一種反應，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。從這個角度來看壓力並非壞事，因為人體的運作本來就是各種壓力的承受與排解，壓力會使人更具生命力，或在壓力之下激發潛能而表現更好。壓力之所以危害人體，是在壓力過大，或持續過久，或次數（發生頻率）過多時，尤其當壓力集於某一特定器官或機能時，危害更大。

壓力這個名詞該如何界定，目前並不一致，不同的研究者根據他們的研究取向而有不同的定義。多數學者認為，壓力的定義可歸納出刺激、反應及互動等三種取向。以下則依此方法，分別說明各學者對壓力的看法：1.刺激取向 2.反應取向 3.互動取向。

壓力基本模式的內容而言，此又可分就壓力源、壓力，個別差異及壓力反應等四方面來談。壓力源可依其層次之不同，將其分為社會長期事件、災害事件、生活改變、生活瑣事及心理因素。而壓力是個人主觀上的知覺，係經由認知鑑別來判斷的。個別差異則可依其重點之不同，將其分為人口變項與心理變項二者。至於壓力反應則依多數學者的分類方法，可分為生理、心理及行為三者。

壓力源視為知覺到威脅的任何刺激，則有許多事情具有潛在的壓力。壓力源可概分為社會長期事件、災害事件、生活改變、日常瑣事及心理因素等五類。此五類的壓力源由全球、非特殊化的因素，到完全是個人的外在因素，再至完全是個人的內在因素。壓力來源分為：社會長期事件、災害事件、生活改變、生活瑣事、心理因素、認知鑑別、個別差異、人口變項、心理變項。

壓力的影響最主要產生在三個範圍中：生理、心理和行為。壓力的生理反應可以分為緊急反應與一般適應症候群兩者，前者是在短期或偶然壓力下的反應；

後者則是在長期性壓力下的反應。心理反應是生活壓力下的反應，在性質上多屬負面的情緒反應，像是恐懼與焦慮、倦怠、冷漠與抑鬱都屬於心理反應。行為反應是壓力表現在行為上的反應的意思。

生活上比較容易遭受下列這些挫折：（1）溝通挫折（2）需求挫折（3）家庭衝突挫折（4）自我辯解挫折（5）認知事情挫折。

五、如何自我調適

（1）正向思考：

改變對壓力的態度，既然選擇了自己的喜愛，就要尊重自己的選擇。

用心努力，讓自己更勝任愉快吧！

（2）心想事成：

很多的潛能開發課程，都教導人們「若要成功，就要在心中想像自己一定會成功」，強調心想事成。這是潛意識令人不可思議之處，但它的確讓許多人有了非凡的造就。

（3）情境引導

（4）學習辨識有害的壓力：持續的壓力、彈性疲乏、不習於檢查自己的承壓狀況、壓力警戒線、生理、社會、心理層面的警訊。

（5）選擇健康的生活型態：平衡飲食、規律作息、經營親密關係、情緒管理、固定運動、穩定的支持網絡、定時體檢、自我照顧、盡量滿足自我需求、自我關照。

（6）學習放鬆：深呼吸、瑜珈、靜坐、冥想、自省、肌肉鬆弛、接觸大自然。

六、壓力程度的自我檢查

1	時常感冒，難以治愈	16	面對美味依然食慾不佳
2	手腳經常冰冷	17	吃東西時經常不消化
3	手掌和腋下經常出汗	18	時常腹脹痛、下痢或便秘
4	突然會喘不過氣	19	肩膀容易酸痛
5	有時會心悸	20	時常腰酸背痛
6	有時會胸痛	21	時常感到疲勞
7	頭時常沉甸甸的	22	最近體重有下降的趨勢
8	眼睛容易疲勞	23	做任何事很容易感到疲勞
9	鼻子經常不通	24	早上起床時常有下床氣
10	常會感到頭暈	25	工作意慾不強
11	站起時頭會發暈	26	不容易入睡
12	有時會耳鳴	27	常會作夢
13	嘴角時常會破裂潰瘍	28	半夜一旦醒來就不容易再入睡
14	喉嚨時常會發痛	29	懶得和朋友見面
15	舌頭時常有舌苔	30	一點小事就容易生氣、焦躁不安

符合的話劃上○，○數在 0 ~ 5 個尚無問題，6 ~ 10 個處於輕度狀態，11 ~ 20 個就已陷入壓力狀態。21 ~ 30 個表示身心可能有障礙。2，7，8，10，11，17，19，20，21，27 項 表示處於長期壓力的狀態下。

七、戲劇內容

我們以現在最常發生的問題來表示挫折及壓力，在這個經濟不緊氣的社會裡，有許多人失業，找不到工作。

（旁白）老闆大聲得斥罵著：「你，下個月不用來做了！」

從此 先生失業了！（要有挫折感）

過沒多久，先生振作起來開始找工作。

先生一如往常得四處投遞他的履歷表，卻總是碰壁。（此刻播著命運的吉他，主角跪地）

這天，他收到了面試時間表，收到之後他很高興得要去面試（旁白）

（到達面試會場）

然後面試官就要嚴肅的坐在他面前要問他問題，（問題自由發揮答案也是看情況回答）

（幾個問題後，五分鐘過去的牌子）

面試官討論然後，就請他先回去了，之後在給他答覆。

沒多久後宣告他沒錄取（挫折感要表現出來）

先生很無助的走在街上：「小孩子的學費和家庭的生計都落在我身上，現在沒工作了怎麼辦（嘆氣）」，想到小孩子的學費與家庭的生計，不免備感壓力，於是買了瓶酒，坐在路邊喝了起來。

之後一回到家就看到他老婆跟小孩（旁白）

老婆對他說：「我們家米要沒了，上個月得水電費和小孩的學費都還沒繳，你還跑出去喝酒！！」

（於是兩夫妻開始為生計的問題大吵了一架。）

在與老婆吵完沒錢繳學費水費的話題後，先生到外面走走散心讓自己冷靜，看到

許多自己創業的攤販，自己賣東西的攤販，忽然想(這句話要說出來)：「別人可以創業，別人可以創業，我也能吧！」先生重新建立目標，什麼事情都處理好了，什麼事情都處理好了，只剩下金錢的問題。有天走著走著看到一位生病卻還在賣彩券的阿婆：「先生求求你好心點，幫我買張彩券，好心會有好報的！」，先生想了想，拿出了口袋裡最後的50元買了一張彩券，幫助這位阿婆，卻沒想到一個無心的舉動，竟然讓先生中了樂透的頭獎！他把資金拿去開了一家「台雞店」的雞排店，開店之後口碑良好顧客絡繹不絕，就這樣成功的上了電視。

八、遊戲內容

在問答的情況下，上方有氣球，當答錯時氣球會爆破，以氣球爆破讓大家感受到壓力。

遊戲題目如下：

1. 李安哪一部作品得到奧斯卡最佳導演獎

答：斷背山

2. 下列哪一種不是鳥類？

A. 黃花雀 B. 鷹 C. 鸚鵡 D. 蝙蝠

3. 公司要裁員時不能喝什麼？

答：仙草蜜，因為「先炒ME」...

4. 打狗是指高雄，那『打貓』是指哪一個地名？

A 台南 B 桃園 C 宜蘭 D 民雄

5. 『阿猴』是指哪一個地名呢？

A 南投 B 台東 C 屏東 D 恆春

6. 美國世貿中心中心位於哪裡？

A 洛杉磯 B 拉斯維加斯 C 紐約 D 芝加哥

7. 八隻腳一對螯,走進熱水鍋,綠袍變紅袍,請問是什麼？

答：螃蟹

8. 我們班班導是誰?!

答：邵敏華老師

9. 目前美國總統是誰？

答：歐巴馬

10. 台灣國花是什麼？

A. 百合 B 櫻花 C 向日葵 D 梅花

11. 問題:擁有很多牙齒,能咬住人類的頭髮是什麼?

答:梳子

12. 看對方幾秒就表示一見鍾情?

A 7.2 秒 B 8.2 秒 C 8 秒 D 9 秒

13. 岳飛被多少面金牌召回京師?

A.5 B.8 C.10 D.12

14. 中秋節的由來,是將什麼包在月餅中?

A 硬幣 B 情書 C 紙條 D 蛋黃餡

15. 管理心理學老師的名字是?

答:樊台聖老師

16. 一個人兩張嘴,一張在下面,一張在左邊,請問是什麼字?

答:哈

17. 多拉 A 夢最怕什麼?

A 老鼠 B 蟑螂 C 蜘蛛 D 壁虎

18. 台灣校園佔地最大的是哪間學校(請講全名)?

答:屏東國立科技大學

19. 敗犬是幾歲以上事業有成在愛情卻無著落的女性?

A 28 B30 C32 D29

20. 印度人最崇拜的動勢什麼?

A 豬 B 羊 C 牛 D 鹿

21. 日本成人節是向全國本年度年滿幾歲的青年男女表示祝福?

A 16 B 18 C 20 D 22

22. 哪一家的路最窄?

答:冤家 Because:冤家路窄

23. 身子裡面空空洞洞而擁有五隻手指頭的是什麼?

答：手套

24. 空手道以前稱之為什麼？

A 醉拳 B 螳螂拳 C 唐手 D 漢手

25. 加拿大首都是哪一個？

A. 蒙特利爾 B. 渥太華 C. 溫哥華 D. 多倫多

26. 伊能靜和誰爆發牽手情導致與哈林離婚？

A 黃力行 B 黃德倫 C 黃維德 D 黃安

27. 世界最高建築是哪一棟？

答：101 大樓

28. 未帶安全帽罰金多少？

答：500 元

29. 多拉 A 夢最愛吃的東西？

A 麻糬 B 雞排 C 羊羹 D 銅鑼燒

30. 在聖經裡是哪個動物引誘亞當夏娃嘗試禁果？

A. 蛇 B. 老鼠 C. 羊 D. 豬

九、希望達成的效果：

希望能藉於這次的活動讓大家了解，面對挫折與壓力不應該去逃避，而是要努力、勇敢去面對，才能戰勝壓力和挫折。藉由遊戲讓大家感到壓力的存在。

十、實際執行的結果：

戲劇表演帶給大家的效果並不是太大，呈現的效果並不是很適合，台下的同學們看不太懂我們想要呈現的東西。但是遊戲的效果很成功的讓大家感覺到，我們藉由氣球把無形的壓力，變成有形的壓力展現出來。

十一、分工情況：

1.劇本：大家一起想。

2.角色分配：

旁白：陸奕町

先生：顏麗娟

面試官：汪婉莉、李佩霓

老婆：高樂涵

賣彩券的阿婆：郭佩君

3.書面報告：李佩霓、陸奕町（封面）

4.資料搜集：汪婉莉、郭佩君

5.道具準備：高樂涵、汪婉莉

6.題目蒐集：郭佩君、李佩霓

十二、預備過程的酸甜苦辣及心得：

壓力與挫折，是每個人再生活上都會遇到的。

在思考帶活動前，我們先上網蒐集了許多有關壓力與挫折的資料讓我們更了解壓力與挫折是什麼、該怎麼解決我們的壓力及挫折。也讓我們想到我們讓如何來呈現這個主題。

我們想了很多的方式要來呈現這兩個主題，運用戲劇來呈現，再加上限制時間炸氣球得方式讓大家感覺到現實生活中的壓力。

一開始的時候大家絞盡腦汁的在想劇本，之後我們還抽了時間出來排練，但是我們很擔心同學是否了解我們戲劇的意義，所以我們決定在帶第二個活動一問問題爆氣球。

在第二個活動一問問題爆氣球時，我們花了很多時間去做金頭腦的遊戲，從中挑出難易不等的題目出來，雖然花了很多時間及腦力找這些問題，但也因為這次的活動讓我們了解了自己懂的東西真的不多，但在時事新聞中查詢哪些熱門話題可以增長大家的常識。

在活動進行後，我們發現同學們似乎不懂我們戲劇要表達的東西，但經過遊戲的方式大家似乎有比較懂我們所要表達的，生活中都會有一定的壓力，適當的壓力會讓自己得到適度的成長，但太大的壓力又會是自己的阻力，所以應該要適當的解除自己的壓力，找到適當的方法。

藉由這次的活動，明顯看出壓力與挫折帶給人們生活中的敏感程度，當一個人在越大的壓力下越是不知所挫越是緊張。然而每個人面對壓力與挫折的感受程度不同，因為這樣的不一樣，造就有些人處事態度的不同，其實減退壓力及挫折最好的方法找一個人抒發出心情，和你的好朋友靜下心來好好思考一下，挫折和壓力是如何發生的，解決之道又是什麼，千萬不可逃避，因為終究你還是得面對它，別自己一個人默默承受，敞開心胸與人分享，就算壓力還是存在，但至少有人知道你遇到挫折和壓力，並且樂於幫助妳。

十三、資料來源：

<http://summer.ntua.edu.tw/~t0336/pressure.htm>

<http://www.geocities.com/kaiminglee/stress.htm>