

# 壓力管理

屏東科技大學資管系 樊台聖

## 暖身活動

- 你可以舉多重？
- 你可以舉多久？
- 啟示：要懂得放下！
- 找一個可以休息的角落

## 壓力

- 爬過高山嗎？
- 搭過飛機嗎？
- 聽過潛水夫病嗎？
- 其實，我們都（也必須）活在壓力之下
- 但真正困擾我們的是：心理壓力

## 心理壓力

- 會迫使個體處於緊張狀態同時將個體驅策至其容忍限度而令該個體感受到威脅的一種心理狀態
- 心理壓力是個體成長的動力
- 我們較常看到心理壓力的負面影響

## 心理壓力的負面影響

- 生理影響
  - 脈搏跳動加速
  - 血清膽固醇含量及血壓升高
  - 可能導致消化道潰瘍、心臟血管疾病、過敏、氣喘、感冒、癌症
  - 可能出現的壓力訊號
    - 緊張、咬指甲、手腳發冷、肌肉無力、頭痛

## ■ 心理影響

- 降低自我價值的肯定
- 人際關係不佳
- 對週遭事物不感興趣
- 可能出現的壓力訊號
  - 心情混亂、起伏不定
  - 沮喪
  - 失眠
  - 生活習慣的改變

## 引起心理壓力的主因

- 生活上重大的改變
- 長期挫折
- 人際衝突
- 跨越組織界限的工作內容
- 擔負過多的責任
- 人際關係不佳
- 參與決策的程度過低
- 角色壓力

## 角色壓力的種類

- 角色混淆：
  - 沒有足夠的資訊以適當扮演角色
- 角色衝突：
  - 同時扮演多個要求互斥或與自己性格衝突的角色
- 角色過荷：
  - 加在個體上的工作量達到或超過其所能負荷的極限

## 遭遇壓力常見的行為反應

- 攻擊
- 退卻（拒絕工作或辭職）
- 僅對來自最有權力或權威者的工作要求有所回應
- 雙重行事標準
- 改變自己對工作的期望
- 修正他人對自己的要求

## 個人的壓力管理

- 確認壓力訊號
  - 壓力自我檢測
  - 勾選7項以內：生活未受壓力影響
  - 勾選7~14項：標準的正常人
  - 勾選15~20項：該放鬆一下啦！
  - 勾選超過20項：改變現狀、找人談談！
- 你可以適當的處理壓力嗎？
- 你有什麼減壓的好點子？

## 上班族紓壓方式大公開

- 看電影、看電視、聽音樂（27.8%）
- 出國度假散心（26.3%）
- 到健身房運動（25.2%）
- 與同事一起吃飯、說老闆的壞話（24.5%）
- 大吃大喝（22.6%）
- 大肆血拼一番（20.7%）
- 悶頭大睡一覺（18.6%）

# 處理生活壓力的建議

- 保持良好身體狀況
  - 充足的睡眠
  - 適切、健康的飲食
  - 規律的休閒與運動
- 減少或調整壓力來源
  - 做好時間管理
  - 將工作或責任的範圍縮小
  - 改善工作習慣
  - 完成手邊已經開始也較容易完成的事情
  - 週一工作不要太重
- 自我調適、提高抗壓強度
- 培養興趣、嗜好
- 每天給自己留一段空閒的時間
- 與信任的朋友談論自己的問題
- 不要生氣
- 不要隱藏感覺
- 適當地宣洩情緒
- 培養幽默感（開自己玩笑較不會傷害他人）
- 每天至少開懷大笑五次
- 到大自然環境散心
- 跟學齡前的小孩交朋友
- 跟小貓小狗玩耍
- 擁抱你喜歡的人（當然要經當事人同意!）
- 不要使用不良替代物
- 學習放鬆
  - 意識呼吸法
  - 指壓法
    - 雙手互搓至生熱
    - 手掌按壓頭側太陽穴約10秒鐘
    - 右手輕拉左手小指尖
    - 自小指根部往上捏壓3秒鐘
    - 反覆做5次
- 下班後紓解壓力的方法

- 泡個熱水澡
- 換上寬鬆的棉質家居服
- 室內燈光以黃色為宜
- 清淡的晚餐
- 聽古典音樂（例：巴哈的郭德堡變奏曲）或輕音樂
- 睡前將腿抬高或墊高
- 盡量在晚間十一點前入睡
- 不同角度的觀察，會得到不同的詮釋
  - 卡內基訓練提到卅種方法幫助人克服憂慮、壓力，其中一條就是：

### 盤點你所擁有的福氣！

不幸的是，  
我們卻常陷於自己不如意遭遇的漩渦中。

## 盤點你的福氣

- 雖然，清晨鬧鐘響的時候，我會拉棉被蓋住自己的頭；但是，我要感謝上帝，因為：
- 有好多入耳聾，而我能聽得到。
- 雖然，我還是閉著眼睛，試圖躲避清晨的陽光；但是，我要感謝上帝，因為：
- 有好多入眼瞎，而我能看得到。
- 雖然，我賴床不想起身，希望能多休息一下；但是，我要感謝上帝，因為：
- 有好多入需要終身睡在床上，而我可以站起來。
- 雖然，一天的開始就是一塌糊塗：襪子找不到，小孩又吵又鬧，每個人火氣都很大；但是，我要感謝上帝：
- 到處都是孤寂的入，而我有一個家。
- 雖然，我們的餐桌沒有像雜誌的圖片那樣華麗，早餐也是拼拼湊湊、隨便解決；但是，我要感謝上帝：
- 飢餓的入那麼多，而我仍有充足的食物。
- 雖然，工作枯燥乏味，千篇一律；但是，我要感謝上帝，因為：
- 失業的入這麼多，而我仍有工作。

- 雖然，我常感嘆命運不佳，不能像別人一樣事事順心；但是，我要感謝上帝，因為：
- 祂賜給我活潑的生命。
- 為什麼同在一個辦公室裡，領一樣薪水的同事，有的人比較快樂、充滿活力，有些人則渾渾噩噩、毫不帶勁？
- 為什麼經濟狀況相近的家庭，夫妻恩愛、親子關係、小孩的笑容完全不同，幸福指數的差異這麼大？

### 《智慧小語》

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾！

## 地球人口的縮影

- 如果我們把全球人口壓縮成只有100人的部落，而且維持人類的各種比率，那麼我們會得到：
- 57個亞洲人、21個歐洲人、14個美洲人、8個非洲人
- 52個男人、48個女人
- 30個白種人、70個非白種人
- 30個基督徒、70個非基督徒
- 89個異性戀者、11個同性戀者
- 6個人將擁有全部財富的59%，而且這6個人全部來自美國
- 80個人的居家生活不甚理想
- 70個文盲
- 50個人營養不良
- 1個人即將死亡、1個人即將生產
- 1個人 (Yes, only ONE!) 擁有大專學歷
- 1個人擁有電腦
- 當我們從這樣壓縮的角度來看這個世界時，我們會更清楚的知道：
- 這個世界需要更多的接納、諒解和教育。
- 如果您今天早上醒來時還算健康，
- 恭喜您，因為有一百萬人將活不過一星期！

- 如果您不曾經歷過戰爭的危險、被監禁的寂寞、被凌虐的痛苦、或是飢寒交迫
- 恭喜您，**您比5億人還好命！**
- 如果您可以參加宗教活動而不必擔心被騷擾、逮捕、凌虐或死亡，
- 恭喜您，**您比30億人還自由！**
- 如果您的冰箱裡有食物、有衣服穿、還有地方住，
- 恭喜您，**您比全世界75%的人還富有！**
- 如果您在銀行有存款、錢包裡有鈔票、還有一些零錢，
- 恭喜您，**您是全世界前8%的有錢人！**
- 如果您的雙親都還健在而且沒有離婚，您算是幸運兒。
- 您可以讀這篇文章，那真是雙重幸運：
- **有人想到您這個朋友，而且你看得懂（因為有30億人根本不識字）！**
- 工作，可以不必如此汲汲營營；
- 用心去愛，即使您曾經受傷；
- 盡情跳舞，引喉高歌，
- **天堂就在你心中！**
- 當然，地獄也在。

原作者為Stanford大學醫學研究所的Phillip Marter

## 生命使用須知

每樣物品都有**使用期限**：熬夜趕作業的研究生

我們每個人都像馬戲團的特技演員，同時玩著五個球，以雙手將五個球輪流丟到空中，五個球就是你的

**工作、健康、家庭、朋友、靈魂**

這五個球只有一個是用**橡膠**做的，掉下去會再彈起來...

那就是**工作**！

另外四個球都是用**玻璃**做的...

一但掉下來，就**很難回覆原狀**。