緊張自我檢測

1. 閱讀下列各題，有這樣的現象者，在前面的框格打勾

* 經常無緣無故的心煩意亂、坐立不安、無法放鬆自己
  + 凡事無法慢慢處理、非常急燥
  + 受一點小刺激就會暴跳如雷
  + 無法集中精神、自覺常做錯事
  + 晚上常因思考太多問題而難以入眠或被惡夢驚醒
* 時常因情緒低落而食慾不振
* 時常頭痛、手腳冰冷、肩頸酸痛
  + 消化不良
* 性慾過度旺盛或『性趣』缺缺
  + 莫名的疲倦感，凡事提不起勁
* 聽到周圍一點噪音，便會覺得焦躁不安、心悸出汗
  + 處在擁擠的人群中，會開始胡思亂想、行為失序
* 常常疑心自己有病
* 暴飲暴食
  + 酗酒
  + 菸不離手
  + 經常腹瀉、便祕交替出現
  + 常常感冒或感染疾病
  + 常覺嘔心或嘔吐

1. 計算打勾的題數，每題一分，將總分寫在後面空格：\_\_\_\_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_\_\_

心得:

分數:7

我認為緊張和壓力是習習相關的，生活中有許多大大小小的瑣事影響著我們，給我們壓力，多少帶給我們緊張的氛圍，課業有課業的壓力，重要的考試要到了才發現，該讀的書都還沒讀；人際關係中，認為沒有屬於自己的團體、沒有歸屬感，造成有機會和人相處的時候，因為陌生感到緊張；大環境有新型冠狀病毒，開始實施許多防疫措施，讓全體人民感受嚴重性，導致一早起來身體不舒服，就緊張地懷疑自己是否得病，很多事情讓我們接受壓力，感受緊張。

做完這份量表，聽完老師的講課，量表說明7分算是正常人的緊張程度，清楚自己的處境，用敢去做對的事!這讓我想到舒適圈理論，古人說:生於患難，死於安逸。確實生命的每個時刻，有許多挑戰，也有不少造成人緊張的因素存在，不過我認為適當的壓力，能夠促使人勇敢，跨出舒適圈，面對可能成功地挑戰，刺激自我實現的慾望，那麼緊張也不完全是如此的不好了。

離開一些些舒適圈，能讓人進步，但也不可以離得太遠，若是不斷眼高手低，去做些天方夜譚的事情，可能迎來的壓力，就猶如皮球過度擠壓而破裂，那時體悟的緊張，不僅沒有給予正向影響，或許還帶來令人一蹶不振、毀滅性的傷害!

我很認同老師上課時所描述的，若是覺得壓力過大，就應該找人求救，不管是學生諮商中心的專業服導員，或者是可以新任的老師，甚至信得過的朋友，都是宣洩緊張壓力的好管道，藉由一點點的鼓勵、把負面的情緒傾洩出來，心理應該會舒適許多。