

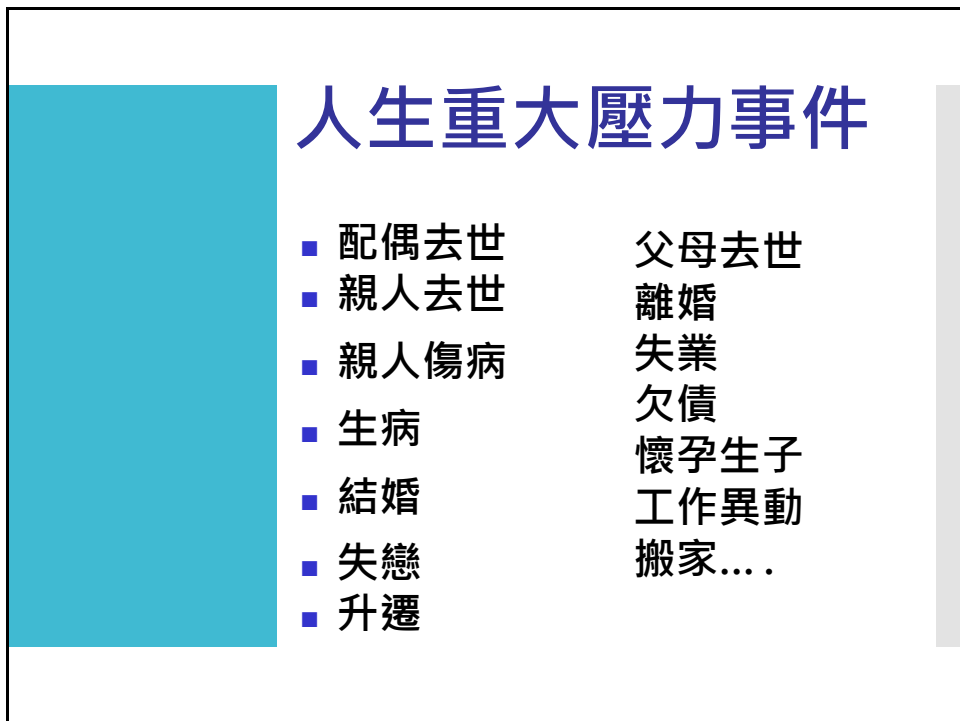
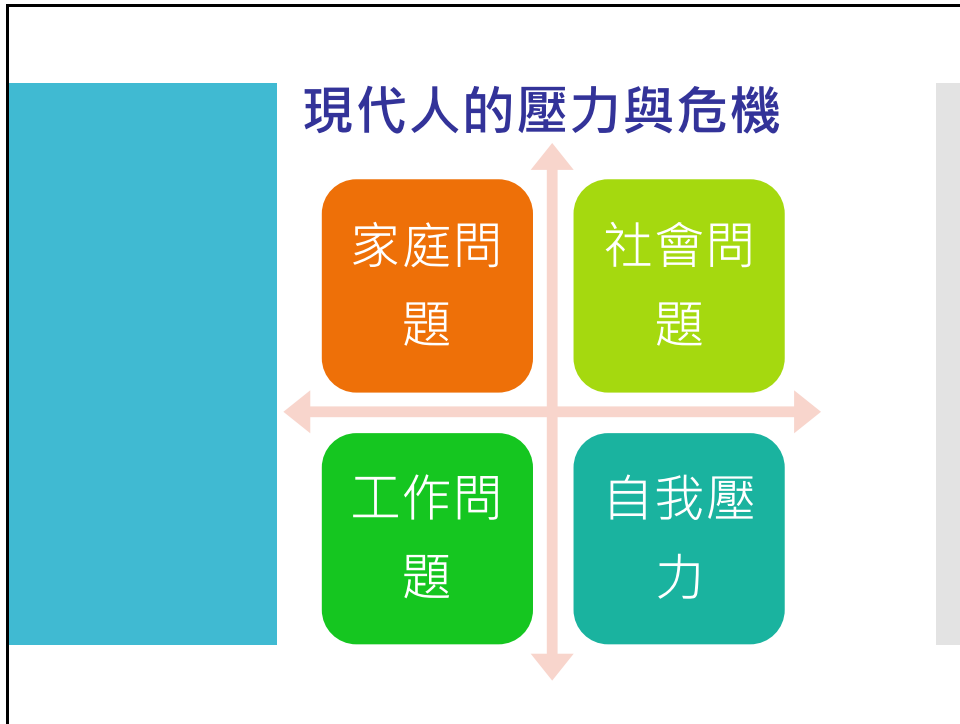
壓力與因應

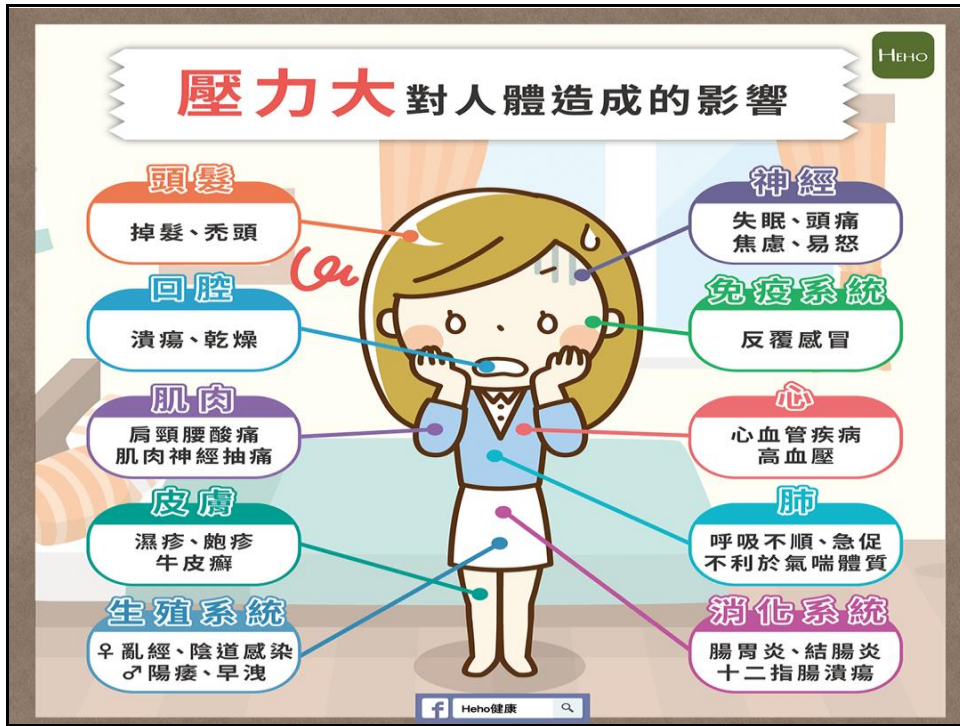
怡懋·蘇米
醫學哲學博士
(太魯閣族)

國立臺中科技大學中護學院護理系暨碩士班 副教授
臺灣跨文化健康照顧學會 理事長

個人平衡的要件







工作壓力與職場健康

二因子壓力模式 (Cavanaugh, Boswell,

Roehling & Boudreau, 2000) :

- **挑戰型壓力源**：帶來潛在機會與未來成長性，如工作負荷量、主管對完成任務的施壓與時間緊迫性
- **阻礙型壓力源**：帶來不適應身心症狀、不利於實際表現與未來發展，如成員間的衝突、檯面下的政治性運作、定位不明確的工作責任歸屬

7

憂鬱量表

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

如何提升心理健康 的自我強度

9

- 1.善處壓力以保護自我強度
- 2.心理壓力知多少？
- 3.壓力型態有三種：腦力、心力與體力

10

(1)腦力：要讓腦筋放鬆



11

(2)心力：要讓情緒調節



12

(3)體力：要讓身體休息

13

紓解情緒與壓力的八種主要方法

(1)給予自己表達空間(情緒的宣洩、壓力的抒發、自我的接納...)

要有人吐苦水

14

(2)學習生理調適之道 (身體的保健、作息的調整、生理的放鬆...)

要有合適運動

15

(3)洞悉信念適時轉化 (壓力的洞悉、想法的調整、信念的轉化...)

凡事要想得開



16

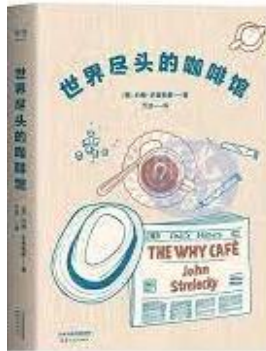
人生五件事(足以
影響自己人生)

- 1....
- 2....
- 3....
- 4....
- 5....

#不要耗能在不重
要的事情上

(4)多元價值多元休閒-(休閒 的多樣、生活的多面、價值 的多元...)

生活要有彈性



約翰·史崔勒基

世界盡頭的咖啡館

- 1.您為何來到這裡?
- 2.我為何來來這裡?
- 3.理想人生?
- 4.您害怕死亡或您
滿足嗎?
- 5.

17

(5)面對問題發展策略-(勇氣的 培養、方法的學習、經驗的累 積...)

有問題好學習

18

(6)自信樂觀彈性成長 (樂觀的看待、彈性的因應、自我的成長...)

凡事正向看待

19



(7)敏覺情境向外求援 (情境的判斷、自我的覺察、適時的求援...)

該求助就求助

20

(8)善用諮商專業人員
(資源的了解、自我的
照顧、資源的善用...)

善用心理諮商

21

如何提升心理健
康的社會支持度

22

做好**雙向溝通**： 好好聽別人說與 好好說給別人聽

聆聽：安慰時，你最大的幫忙就是聆聽，不需要評論

23

1.好好聽別人說：**同理心**

(1)人同此心 心同此理

(2)擬情

(3)共鳴性了解

(4)同理心(empathy)與
同情心(sympathy)

(5)我好像是當事人 但是只是
好像而已

減肥

24

2.傾聽

SOLER

S-facing the client squarely

直角的位置

O-openly 開放的姿勢

L-leaning 自然的前傾

E-eye contact 眼神的接觸

R-relaxed posture 放鬆的態度

25

4.好好說給別人聽：我訊息的表達

(1)我訊息與你訊息的差別

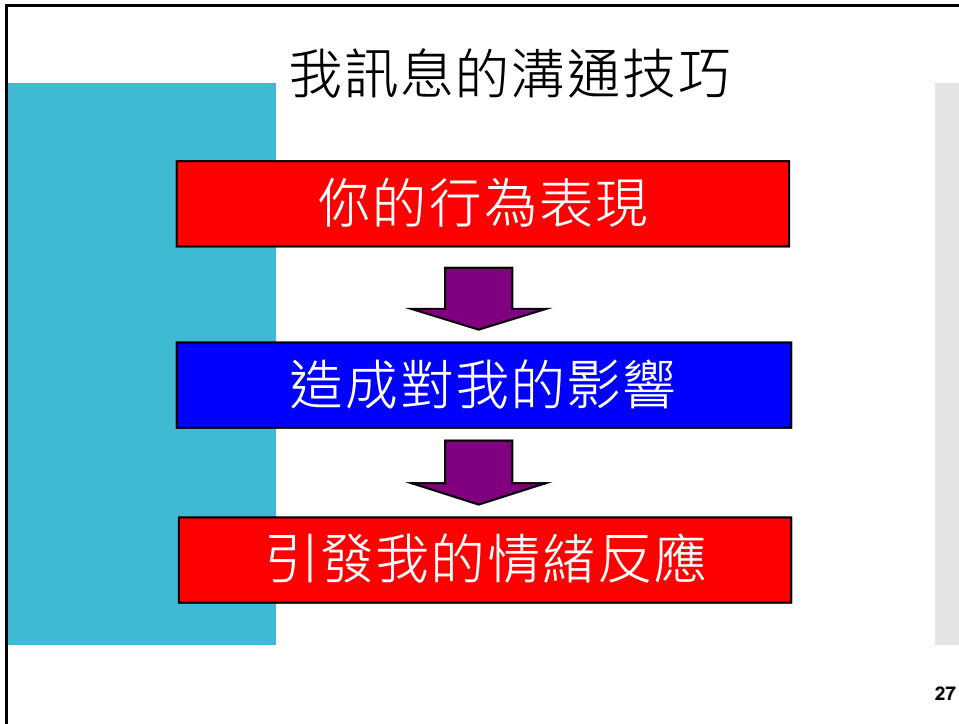
(2)你的行為表現

造成對我的影響

引發我的情緒反應



26



雙贏溝通「我訊息」溫和而堅定表達 出自己想法

看見爸爸媽媽的冰山

行為 癡狂碎碎念

情緒 擔心、憂慮

需要 希望自己的擔心能被重視

簡版

看見孩子的冰山

行為 毫不在乎、拒絕溝通




情緒 憤怒 (或冷漠)

需要 希望自己的決定能被支持及認同

簡版

<https://chickensoupfamily.com/2020/02/24/%E9%9B%99%E8%B4%B7%E6%BA%9D%E9%8C%9A%E6%8B%91%E8%A8%A9%E6%81%AF/>

我訊息怎麼說？

我訊息結構	我覺得... (我的感受)	因為... (客觀事實)	我希望... (具體建言)
說話內容	描述個人的感受	客觀地描述事實	具體告訴對方 你希望他怎麼做
舉例 - 伴侶篇 	親愛的，我覺得很失望、很難過，	因為你不記得我們說好的約定，讓我覺得不被重視，	我希望以後我們說好的事情就要盡量做到，臨時無法也要提早讓我知道。事情是可以彈性的，但是讓彼此感到被重視、被在乎很重要。
舉例 - 親子篇 	親愛的寶貝，媽媽現在覺得很不好意思	因為我們在公車上，有很多人。如果我們再繼續大聲說話，可能會影響到其他人休息，	我希望我們可以先安靜一點，等一下下車再討論，這樣比較不會吵到別人
舉例 - 同事篇 	我覺得很緊張	因為突然一夕之間被交辦了許多新任務，讓我有點難以兼顧，	我希望可以給我一點時間釐清一下，再跟大家說接下來做什麼，我會能夠比較有條理的報告

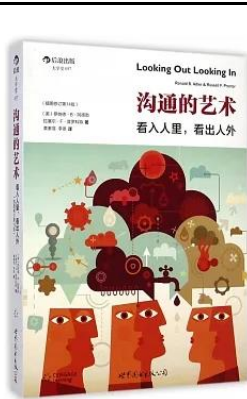
 雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

5. 溝通協調五步曲



<https://tw.creema.net/blog/1408/detail>

- (1) 了解對方狀況、同理對方感覺
- (2) 說出自己狀況、表達自己感受
- (3) 表達我方期待、提出可能方案
- (4) 協調相互差距、達成彼此共識
- (5) 給予對方回饋、建立雙贏關係



羅納德·B·阿德勒
(Ronald B. Adler) ·
致力於有關溝通的
研究和寫作。

1. 明確人際溝通要達成的目標
2. 弄明白我是誰
3. 秘密說給合適的人聽
4. 以恰當的方式表達情緒和管理情緒
5. 能說話是本能
6. 聽到不等於傾聽
7. 正確的維護人際關係
8. 處理好親密關係
9. 構造良好的溝通氣氛
10. 換位思考,處理人際衝突

溫暖真誠及
換位思考

- 卡耐基曾經說過，一個人的成功，約有15%取決於知識和技能，85%確定溝通，發表自己的意見和激發他人熱枕的能力。那麼在人際交往中，這種的溝通方式才能讓人感覺舒服，達到更佳的溝通效果呢？

• <https://www.youtube.com/watch?v=bXx2F6tCetg>

溝通一
不要當面指責

- 得罪
- 私下說



溝通二
誇讚要具體

- 具體細節
- 延伸的深度
- 真誠
- 延伸議題

當你看到朋友成功瘦下10公斤以後，你要如何回答？

A：「你好厲害，以後你就是減肥代言人囉！」

B：「你做得真好，真是個成功的模範生。以後你可能是位很好的減肥大師唷！」

C：「你減肥後，身材看起來很肌肉線條很勻稱，而且臉也不會凹陷和精神氣色看起來很健康，我相信你為自己的健康及體態做了很有毅力的調整，減肥這麼成功不是一件容易的事，而你卻做到了！」

溝通三 辯證看待批評

- 即便有錯也不容易被指責(位置不對等)
 - 大人式的說話方式(位置不對等)
 - 冷靜以對(情緒比理性慢一點)
 - 不要對號入座(避免先入為主)
- 質疑、解讀、反思 (獵人打鳥)



<https://www.youtube.com/watch?v=w1xgD28JBHk>

溝通四 下班不談工作

挑戰自己-跟自己約會
完成一直要做卻沒做的事
例如減肥
獨自K歌
享受Spa
獨自到有格調的餐廳用餐
逛逛博物館、美術館
欣賞一場表演

- 忙碌
- 壞訊息—壞人
- 好訊息—好人



孤獨不可憐！與自己獨處的15場約會 重新找回自我

原文網址: [孤獨不可憐！與自己獨處的15場約會 重新找回自我 LET Fashion LEToday新聞](https://fashion.lettoday.net/news/9208816vzz8CDUHKag7M)
<https://fashion.lettoday.net/news/9208816vzz8CDUHKag7M>
 Follow us: [@LETtoday on Twitter!](#) [LETtoday on Facebook](#)

溝通五 不說不確定的話

- 不確定的事情不要說出口
- 形象及觀感變差
- 誤會
- 警言慎行



溝通六 不打斷對方的話

- 表達性強
- 不舒服
- 說多聽少
- **傾聽**是基本尊重



溝通七 爭吵時保持 沉默

- 縮短吵架時間(轉移注意力)
- 離開(暫時)

溝通八 不傳遞負能量

1. 不要解決不存在的問題
2. 通過恰當的管道
提出建議
3. 只給予建設性的意見
4. 付出行動
5. 知道何時放棄掙扎

- 自己釋放自己的情緒
- 負能量的傷害
- 被認為愛抱怨的人

溝通九 不干涉別人的 選擇

- 重複言語
- 不去批評或評擊對方
- 成果好
- 成果不好

今健康 b 今健康

課題分離基本3原則， 讓自己完全衷於自我感受！

衷於自我		釐清自己的感受， 並因應這個感受 做出對應的選擇。
尊重他人		避免干涉對方，或在 想法、做法不同之時 強迫、威脅、控制。
自己負責	 	每一個事件都會 帶出下一個事件， 好壞都自己負責。

資訊來源：心熊心理治療所 蘇岳融心理師

減壓法訓練

- (一)由生活方式管理 (如均衡的飲食、適度的運動、合宜的休息)
- (二)放鬆治療 (鬆弛、冥想、靜坐)
- (三)專業的治療藥物治療、心理治療、行為治療等也都是處理壓力的方式。