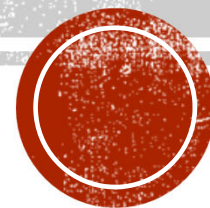


情緒管理與壓力調適

諮商心理師 朱士炘



課前共識

- 一、壓力伴隨人的一生 ➔ 與壓力共存，而非去除壓力
- 二、人是依據自己的信念在過日子 ➔ 但很難完全照著做
- 三、個性？習慣？ ➔ 影響最大



最舒服的時刻就是
躺在床上 腦袋放空
沒有壓力 沒有負面情緒
只有累了 只想睡覺

@Maruko.chan.0508



亞里斯多德認為快樂來自兩個元素：

- 一、愉悅(欣喜)
- 二、讓生命有意義

愉悅



能否感受到有趣

有意義



能否感受到成就感



有趣又有意義！！！！



會對工作失去熱情的狀況

- 一、工作太簡單，或者太難
- 二、薪水與工作不平衡
- 三、工作重複性過高
- 四、因為工作影響了家庭生活
- 五、覺得工作沒有前途
- 六、工作常會被打斷
- 七、在乎表現被看到
- 八、遇到困難，找不到解決的方法
- 九、工作過程中，綁手綁腳
- 十、責任感重



重新看待 『情緒』

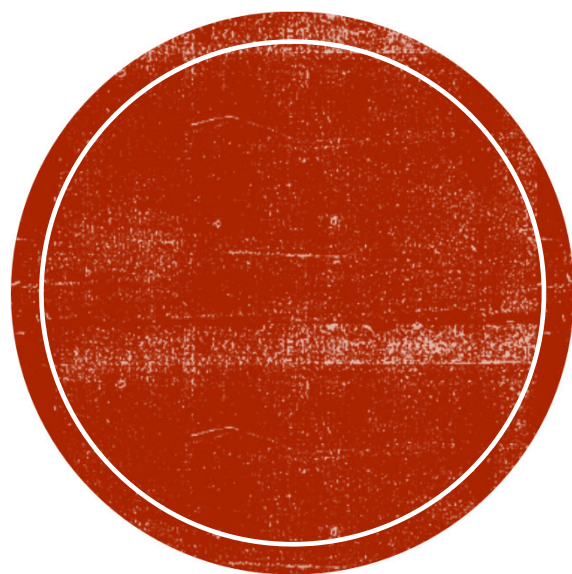
負面情緒會影響生理

<https://www.facebook.com/reel/1890114051390539>





力己力
創造自壓
激勵對
用激面



缺蛋又如何

我缺錢缺了大半輩子
日子還不是一樣過



©i'm mark

千萬
事

的
〔時





有創造力的人，
常有的特質





一、敏感度









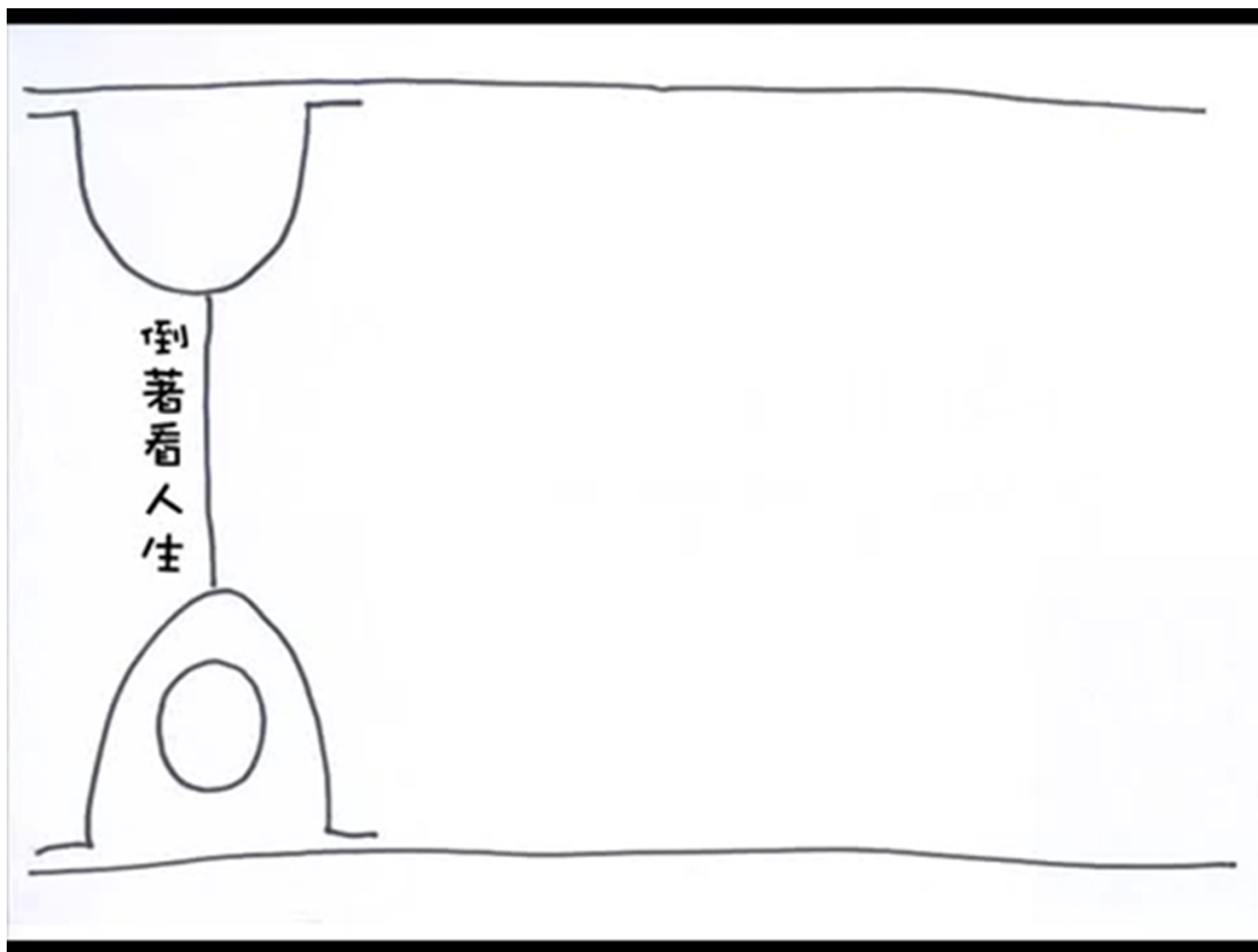
一、
不會自我設限，
增加流暢力





三、挫折忍受力幫助不斷的精進





<https://www.youtube.com/watch?v=6Z7oPF3Xj5s>



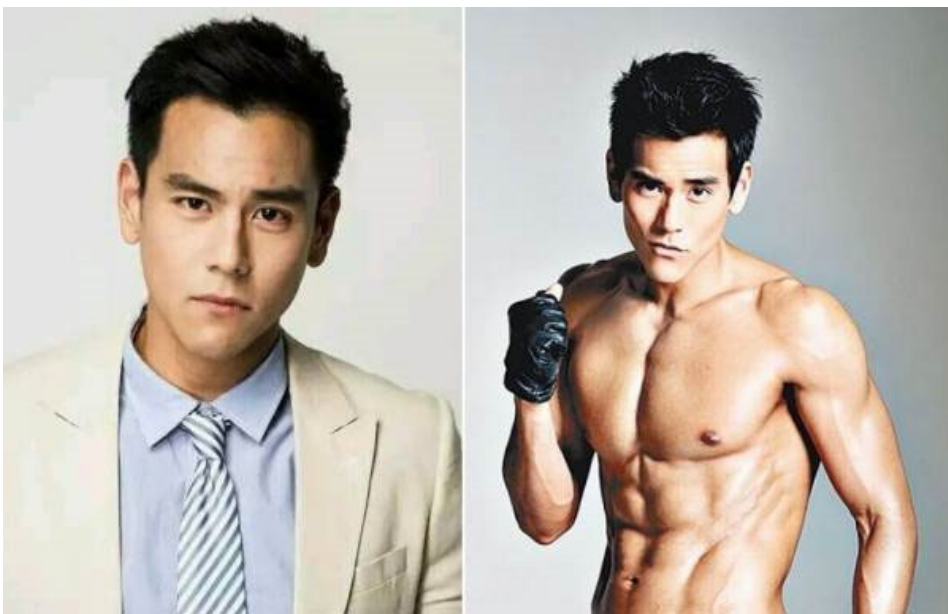
Questions:

為何有些人在經歷挫折、遭逢巨變之後，
能恢復而非一蹶不振，在壓力之下情緒仍
保持有活力的、有效能的、可以適應環境的呢？

而有些人則

不！





許超彥
聯合醫院精神科醫師
台北市脊髓損傷社會福利基金會執行長

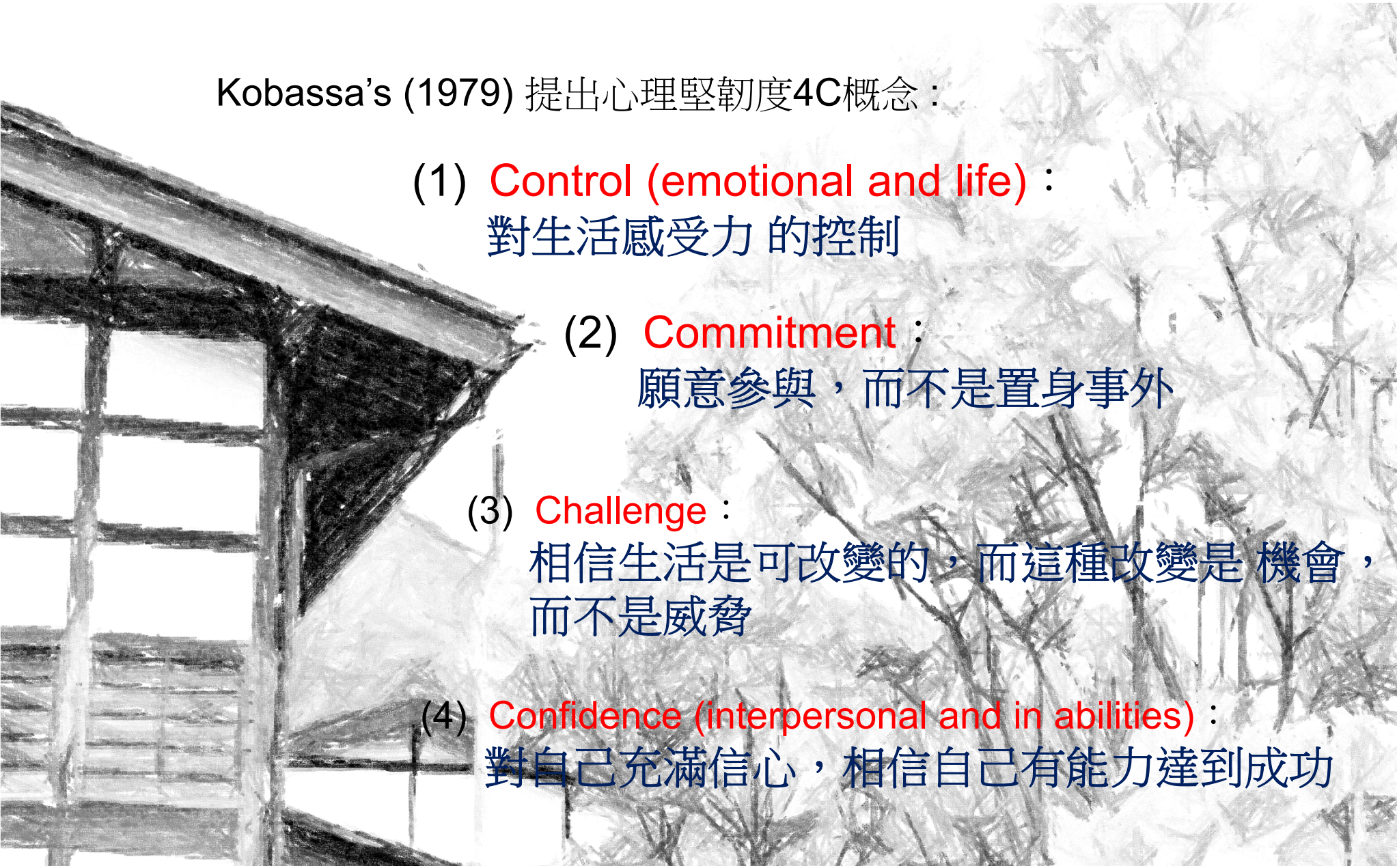


Loehr(1982)

從運動選手中發現了....

- Loehr是一位運動心理學家，致力於提升運動員的表現，並且和運動員共同努力於達成目標。
- 從他和美國精英運動員的互動中發現，最傑出的運動表現和個人對壓力的容忍度有很高的相關。
- 於是Loehr最早提出Mental toughness一詞.





Kobassa's (1979) 提出心理堅韌度4C概念：

(1) **Control (emotional and life) :**

對生活感受力 的控制

(2) **Commitment :**

願意參與，而不是置身事外

(3) **Challenge :**

相信生活是可改變的，而這種改變是 機會，
而不是威脅

(4) **Confidence (interpersonal and in abilities) :**

對自己充滿信心，相信自己有能力達到成功



Happiness University

[中文翻譯：快樂大學 影片原作：TED-ED]

更多精彩影片，臉書搜尋：“快樂大學”





四、好情緒才能 有變通力









不要被你的大腦騙了

- 不斷對自己說「應該」
- 二元思維模式
- 小劇場不斷
- 自我放大
- 過度預測
- 錯誤歸因
- 用情緒做推理



情緒，
來自個人的生命歷程！



習慣注意甚麼事情！



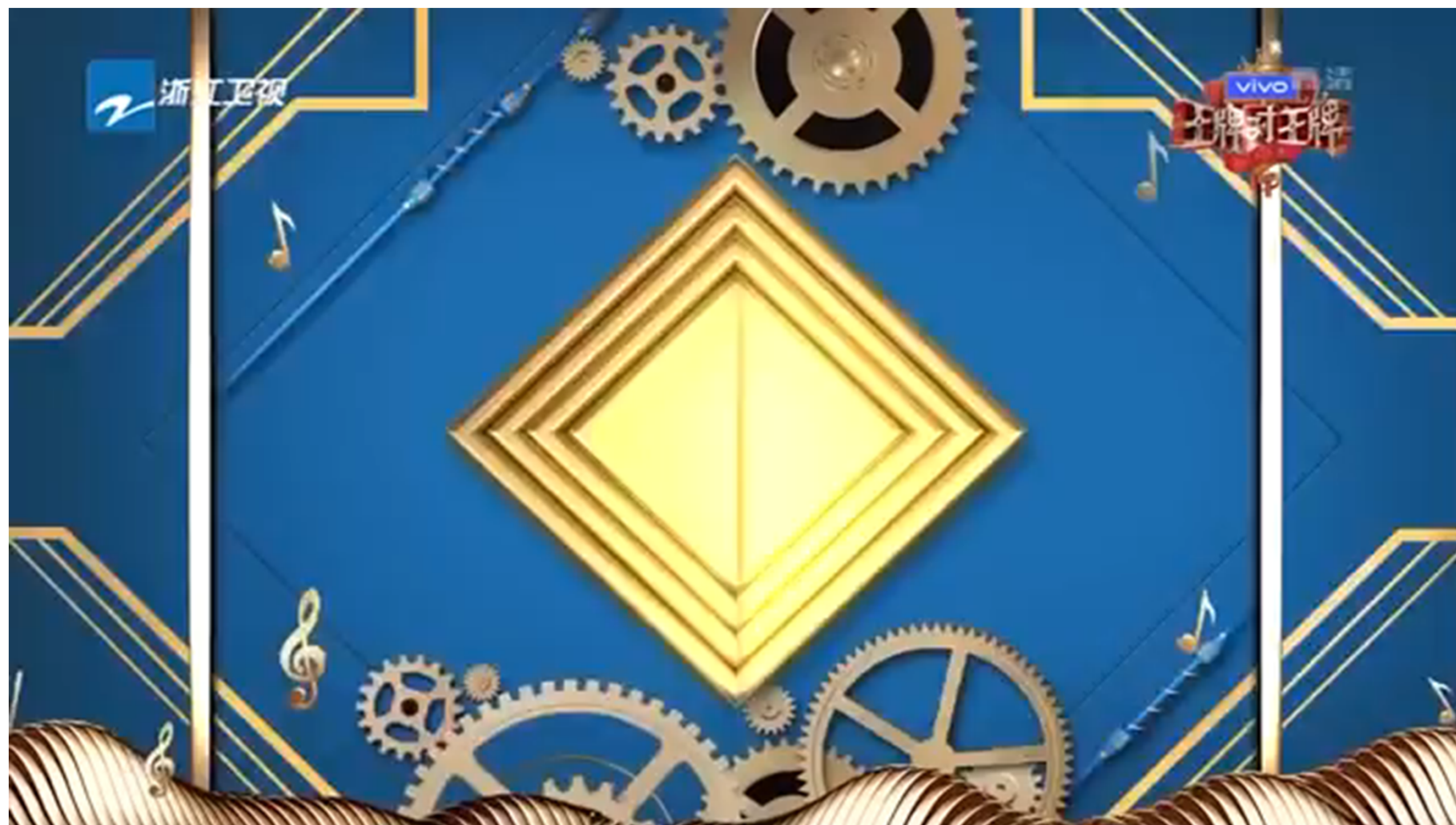
你看到甚麼，
決定了你擁有的世界！

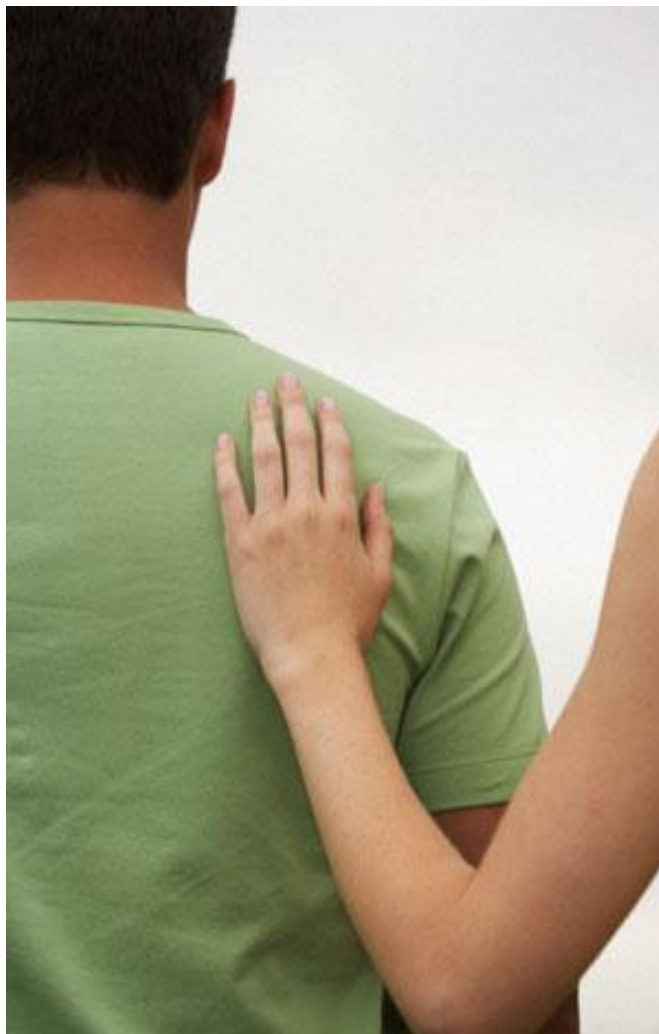




五、
擁有知識，
才能找到獨創性







做好三件事



健康管理



時間管理



財務管理



結語

適當的壓力加上鼓勵
才會激發人的潛力

