

與壓力共舞

林婉如 講授



Stress



要求 > 實際上或感覺上(能力)



解讀職場壓力的十大訊號

1. 難以言喻的疲倦
2. 習慣性拖延
3. 動不動就生氣
4. 長時間沮喪
5. 胡亂抨擊
6. 睡眠出狀況
7. 不明原因的頭痛、痠痛
8. 腸胃、肝、血壓有狀況
9. 很不喜歡上班
10. 組織衝突加大或次數變多

上班族工作壓力來源__人力銀行



工作量過多



上司情緒

工時過長



正向思考 (The Power of Mind Science)

人有一個腦卻有兩個心緒:

1.Positive (積極) 、 2.Negative (消極)

➤ **正向思考的2個特質**

(1) 不能同時存在

(2) 可以互相取代



A型性格自我變革

胡海國(精神科名醫、台大教授)

主張

『新我有主義』

新我有主義：「我有」

一是認識自己的資產；

二是我有能力給。

快樂盤點資產 表格一



所有壓力都是由一個正面思想開始轉變...

請多說：

Yes ,I can !

Yes ,You can !

Yes ,We Can !

我熱愛...

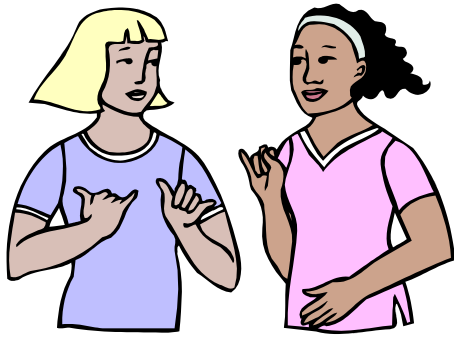
我喜歡...

我想要...



解壓實務

肢體語言



語言的魅力



文字的釋放



幽默的轉化



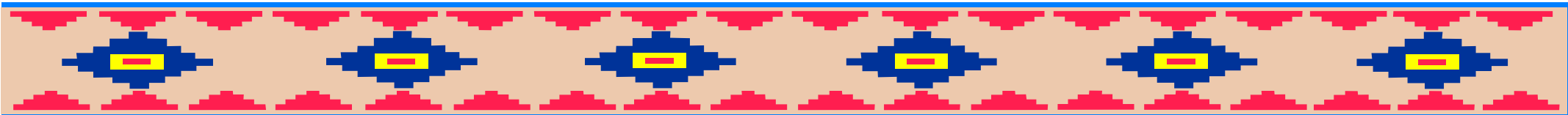
大笑

根據德國研究人員表示，大笑1分鐘就相等於做了45分鐘的運動一樣，可令你容光煥發！



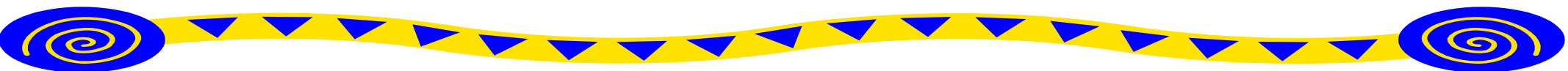
管好問題管好壓力

- (1) 任其自然
- (2) 暫時置之不理
- (3) 暫時脫離情境，尋求他人協助
- (4) 和局外人談有關的問題
- (5) 運動＋嗜好紓解法
- (6) 以幽默眼光來看情境



(7) 解決問題

1. 真正問題是什麼
2. 我想要的是什麼
3. 我能採取那些作法
4. 後果是什麼
5. 該不該作
6. 採取行動後的情形是



管好問題管好壓力

(8) 轉移注意力

(9) 尋求社會支持

