



情緒管理與壓力調適

國立成功大學教育研究所饒夢霞教授

一. 前言：您的心理健康嗎？

- 十項警訊與七項指標

1. 你一直覺得有壓力嗎？
2. 你會為了獲得興奮而工作的更努力，以避免無聊嗎？
3. 你生活中有些方面會用盡你的精力嗎？
4. 你覺得跟四周的人缺乏親密關係嗎？
5. 你覺得放鬆很困難嗎？
6. 你一旦拿定主意便很固執嗎？
7. 你跟你的活動息息相關，一旦搞砸了，你會很慘嗎？
8. 你一直在擔心如何保有你的形象嗎？
9. 你把自己看得很嚴重嗎？
10. 你的脾氣越來越壞嗎？你對四周的人越來越失望嗎？

- 心理健康/適應良好者的特質

1. 積極的自我概念

能了解並接受自己

2. 對現實有正確的知覺能力

能面對現實並可有效地適應

3. 從事有意義的工作

4. 良好的人際關係

能有朋友且有親密的朋友

5. 平衡過去、現在和未來的比重

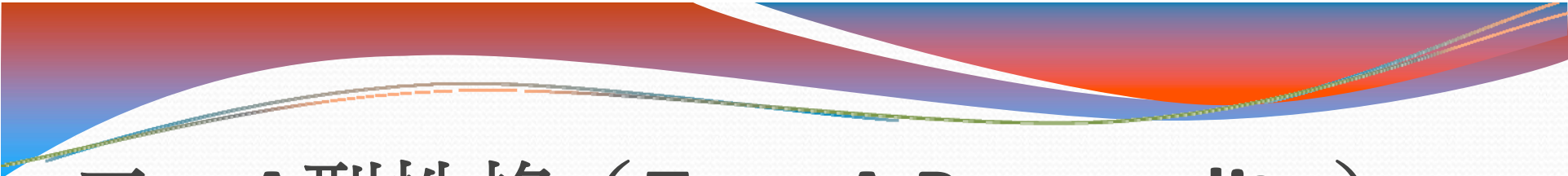
活在現實活中，擷取過去之經驗，並策劃未來

6. 能自我控制感受及情緒

真實且實際地感受與情緒，並恰如其分的控制

7. 身體健康

健康的心理基於健康的身體，方能在感情、意識、認知和行為上運作正常

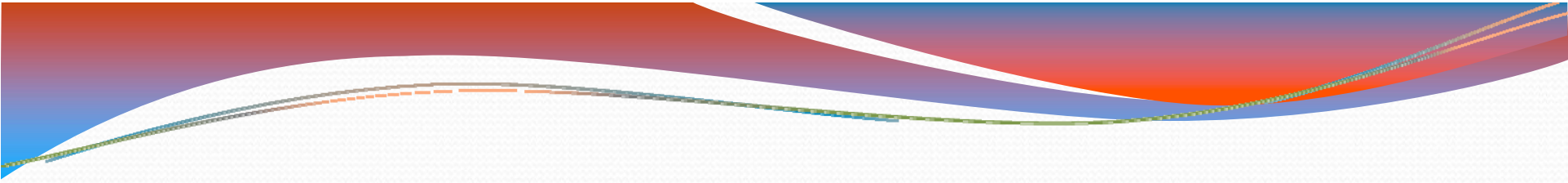


二. A型性格（Type A Personality） 與壓力

- 急驚風VS.慢郎中(下頁投影片)
- 壓力事件排行榜

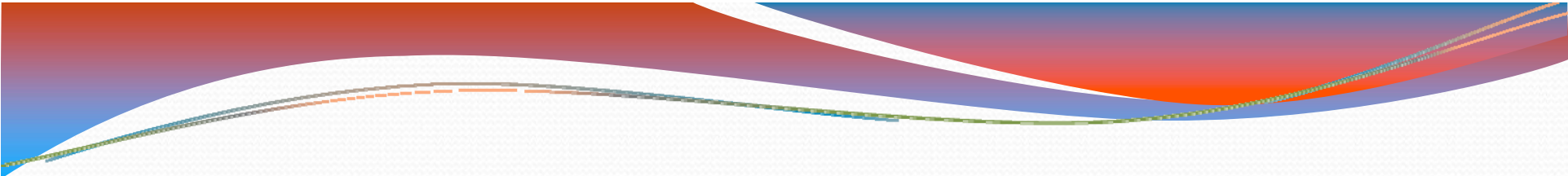
美國心臟醫學會在1981年將A型性格（type A personality），列為罹患心臟病的高危險因素之一，以下25個問題，是診斷A型性格的問卷，請依各題所問事項以○或×作答。若有半數以上填○，希望你能改變習慣，放慢點生活的節奏。（採自Ratus & Nevid, 1989）

1. 你說話時會故意加重關鍵字的語氣嗎？
2. 你吃飯和走路時都很急促嗎？
3. 你認為孩子自幼就該養成與人競爭的習慣嗎？
4. 當別人慢條斯理做事時你會感到不耐煩嗎？
5. 當別人向解說事情時你會催他趕快說完嗎？
6. 在路上擠車或餐館排隊時你會感到激怒嗎？
7. 聆聽別人談話時你會一直想自己的問題嗎？
8. 你會一邊吃飯一編寫筆記或一邊開車一邊刮鬍子嗎？
9. 你會趕在休假前先趕完預定的一切工作嗎？
10. 與別人閒談時你總會談到自己關心的事嗎？
11. 讓你停下工作休息一段時間你會覺得浪費了時間？
12. 你是否覺得全心投入工作而無暇欣賞周圍的美景？

- 
13. 你是否覺得寧可務實而不願從事創新或改革的事？
 14. 你是否嘗試在時限之內做出更多的事情？
 15. 與別人有約你是否絕對遵守時間？
 16. 表達意見時你是否緊握拳頭以加強語氣？
 17. 你是否有信心提昇你的工作績效
 18. 你是否覺得有些事情的等著你立刻去完成
 19. 你是否覺得對自己的工作效率一直不滿意？
 20. 你是否覺得與人競爭時非贏不可？
 21. 你是否經常打斷別人的說話？
 22. 看見別人遲到時你是否會生氣？
 23. 用餐時你是否一吃完立刻就離席？
 24. 你是否經常有匆忙的感覺？
 25. 你是否對自己近來的表現不滿意？

三、何謂EQ?

- 選擇A或B兩這中最切合的
 - 1.你忘了你的女（男）友生日
 - （A）我不擅長記別人的生日
 - （B）我那時太過全神貫注於別的事情，所以忘記了
 - 2.你因借書超過期限，而被圖書館罰款
 - （A）當我真的專心閱讀所借的書，我常忘了它的歸還期限
 - （B）我那時太專心做別的事（如：寫報告）而忘了還書
 - 3.你對朋友大發脾氣
 - （A）他（她）總是對我嘮嘮叨叨的
 - （B）他（她）那時充滿敵意
 - 4.你因遲交所得稅而被罰款
 - （A）我總是拖延報稅的事
 - （B）我今年就是懶得報稅



5.你覺得自己疲憊不堪

(A) 我根本沒有機會放鬆一下

(B) 我這個星期格外的忙碌

6.有朋友講的話傷了你的心

(A) 他（她）講話總是脫口而出，從不顧及別人感受

(B) 我的朋友那天情緒不好，碰巧發洩在我身上

7.你滑雪（登山、慢跑）跌了一跤

(A) 滑雪真困難

(B) 滑雪道太滑了

8.你在假期時胖了，而又瘦回去

(A) 節食終究是沒有用的

(B) 我這次的節食不管用

（引自：洪佳玲，民85，心理學新探－「EQ」。諮商與輔導，124，43）

情緒智力

情緒的運用

激發
動機

移轉
注意

創造
思考

彈性
計畫

情緒的調整

處理
他人
情緒

處理
自己
情緒

情緒的評估與表達

他人

同理心

非語言
的察覺

自己

非語言

語言

四、情緒的六大害

1.憂鬱：

輕者心情低落，憂傷沮喪，重者會因無助、絕望而自殺。

2.恐懼：

失敗挫折使生命力萎縮。

3.焦慮：

六神無主，焦慮不安。心生害怕，卻又找不到真正害怕的對象。

4.批評：

完美主義者易緊張與焦慮。

5.罪惡感：

自覺不如人，易苛責自己，產生原因有二：

A.根本不尊敬自己。

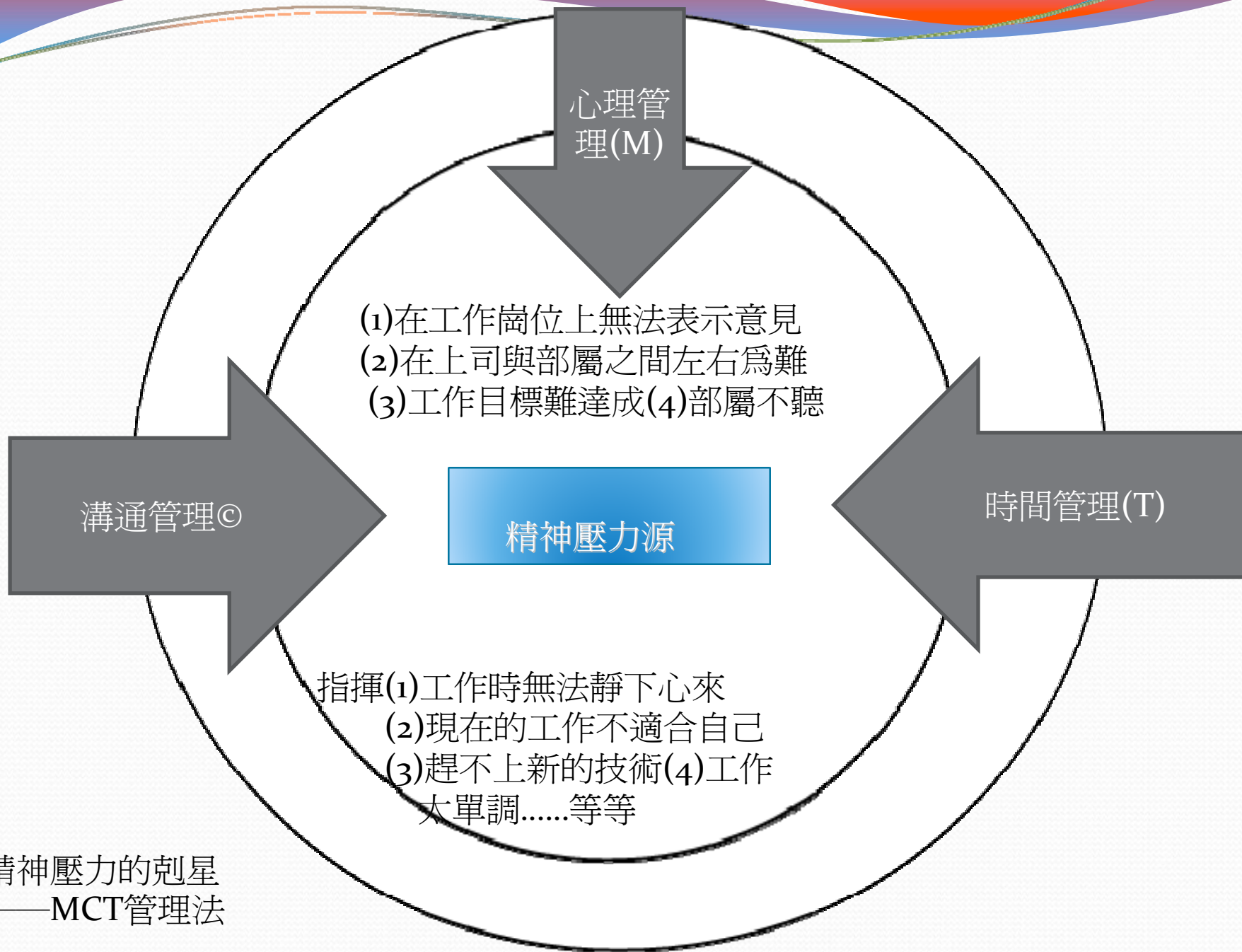
B.藉自責來達到另別人難過之目的。

6.憎恨

積壓已久的憤怒與Cancer之間關係密切。

- 檢視工作態度

1. 工作環境是否適合：物理環境VS心理環境
2. 有無不良工作習慣與態度：ex. 遲到早退
3. 是否缺乏求新求變的動機：IQ，EQ， & CQ
4. 自我成長能力是否受到限制：終身受教理念
5. 工作壓力是否過大



精神壓力的剋星
——MCT管理法

壓力盾牌

生活經驗

- 可增強你對壓力的處理能力

信仰/態度

- 助人從另一角度看待壓力事件

支援系統

- 親朋好友或專業人員的支持鼓勵與協助

身體健康

- 平日養成照顧身體的良好習慣，才不致“屋漏偏逢連夜雨”

行動技巧

- 有技巧的放鬆自己
如：一日禪、靜坐、瑜珈等

五. 情緒的自我控制法與管理技巧

1. 誠實表達感受

2. 積極釋放怒氣

3. 勤做臉部體操

4. 情緒管理十大技巧

1) 肯定接納自己

2) 積極樂觀想法

3) 做事有彈性

4) 要有接納不完美的勇氣

5) 同理心

6) 找出情緒來源點

7) 冷靜後才有幽默

8) 要懂得學習成長

9) 尋找快樂源

10) 作個情緒成熟的人



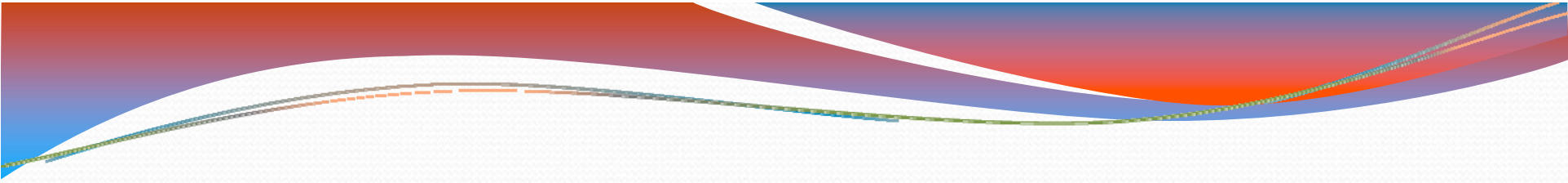
六、情緒的成熟標記

1. 有能力去愛
2. 有適應變化的能力。
3. 有能力積極面對現實。
4. 有能力在緊張焦慮下保持健康。
5. 有能力領會及欣賞“施比受更有福”。
6. 有能力建立持久、協調的關係。
7. 有能力將自己的敵恨昇華成創造性建設力量。



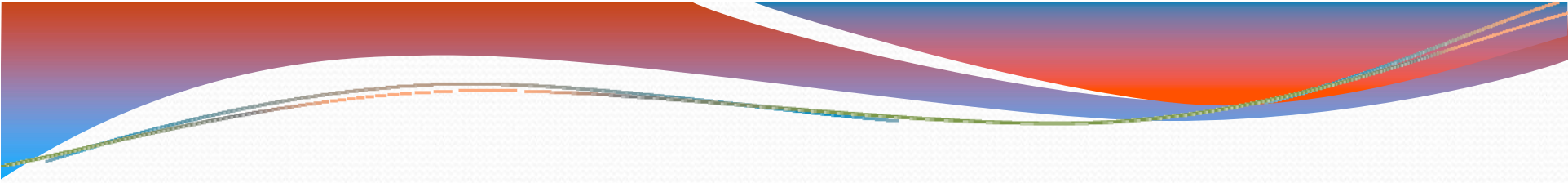
七、九點成長的指示

1. 更真誠
2. 更有見識力
3. 更能開放地悅納新經驗
4. 更能愛
5. 更能與人親密
6. 更有踏實的責任感
7. 更敢去做
8. 更有辦法
9. 更有幽默好玩的感覺



八、結語

- 壓力是生命的動力
- 培養對情境壓力的主動調適能力
- 善用優勢EQ，改變思考頻道（由N到P），做您情緒的主人



投影片結束，謝謝大家