

『當情緒的主人  
~ 談情緒舒壓與管理 』

台中市生命線  
邱淑姪主任



生命線協會

Taichung Life Line

# 大綱

## 前言

- 一、只要是人都會有壓力
  - 二、壓力 情緒哪裡來？...
  - 三、壓力與情緒的定義？..
  - 四、情緒管理的重要性及影響
  - 五、如何做好情緒管理紓解壓力
- ## 結語



# 『前言』

請問？

當你頭痛、肚子痛，生病的時候你都會  
怎麼處理？

當你心情難過憂鬱時你會怎麼處理？

從小到大有人教導我們做心理保健嗎？

為什麼

我們都忽視自己的精神或心理問題？

因為

我們都不重視心理健康

沒有人教我們如何做心理保健



生命線協會

Taichung Life Line

# 心理保健的重要性…

情緒的重要



生命線協會

Taichung Life Line

一、只要是人 有生命的 就會有壓力



生命線協會

Taichung Life Line

講故事喔…  
人生各階段

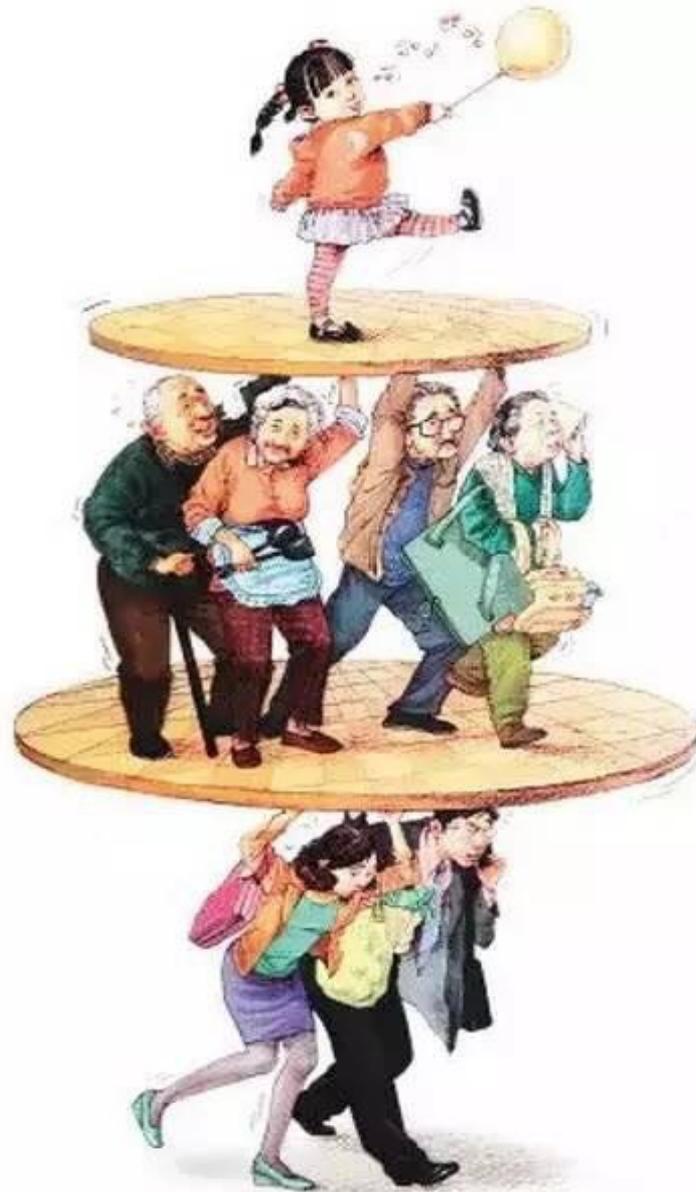


生命線協會

Taichung Life Line

人模人樣的生活

20y



猴子的生活

10y

驢子的生活

30y

狗狗的生活

15y



生命線協會

Taichung Life Line

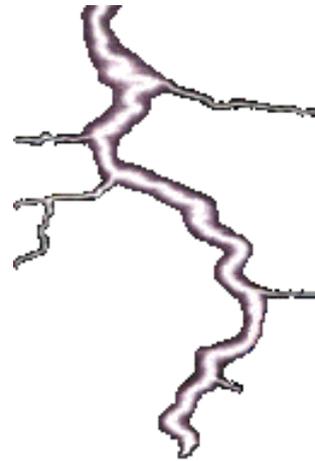


***And  
you  
think  
YOU  
have  
stress?***



生命線協會

Taichung Life Line



只要是人 就會有壓力 有情緒

沒有一人能倖免之



生命線協會

Taichung Life Line

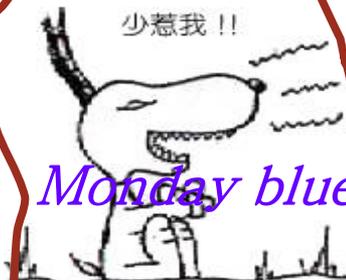
# 上班族的一週

煩悶漸漸進入  
我的體內 ...



**Sunday**

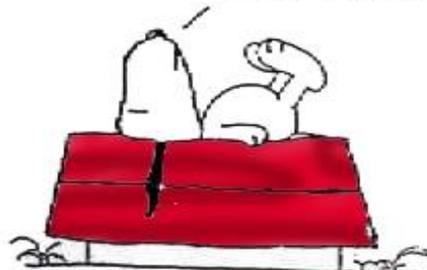
少惹我 !!



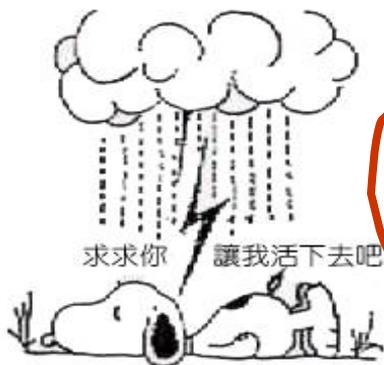
Monday blue

**Monday**

老天爺~幫我渡過這一天



**Tuesday**



**Wednesday**

期待 :)



**Thursday**

喔--老天:D



**Friday**



**Saturday**



## 二、壓力 情緒那裡來？



生命線協會

Taichung Life Line

# 情緒是什麼？

- 它是一個外在的刺激透過大腦腺體傳導到身體...



# 情緒是什麼？

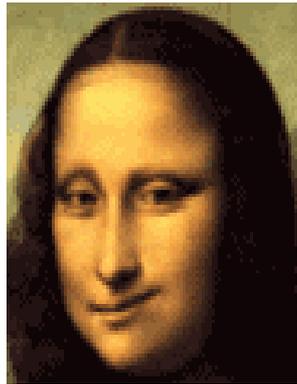
- 情緒即是人們的感受、心情或感覺。
  - 情緒既是主觀的個人感受，
  - 也是相關身心反應的現象。



# 情緒的分類



喜、怒、哀、樂



生命線協會

Taichung Life Line

## 情緒的特質

- 沒有對或錯
- 是短暫的
- 情緒可以累積而造成壓力；  
也可以經疏導而加速消散。
- 情緒常是與事實有些差距。
- 情緒會推動行為。



## 人生總有許多心情…

- ：在擁擠的電梯裏想放屁。
- ：在屁出來之前，其他人都下電梯了。
- ：電梯裏只有自己一人，輕鬆自在的放一個屁。
- ：太臭了，連自己都忍受不了。
- ：臭味消散之前，有人上電梯。
- ：電梯裏只有自己和另一個人，那個人放了一個更臭的屁。
- ：放屁的那個人裝作若無其事。
- ：放屁的人先下了電梯，自己獨自忍受屁臭。
- ：屁兒沒散盡之前，又有人上電梯。
- ：跟媽媽上電梯的孩子指著我說：媽媽，他放屁。
- ：媽媽告訴孩子：總有不自愛的人！

### 三、壓力的定義

『當你覺得生活的要求已經超過自己能力所及』

『生活中任何會讓我們感到擔心、難過與緊張的事』

『一個人覺得自己能力和外在環境要求之間產生不平衡的狀態』



## 壓力有兩種

害壓：不能控制、導致心力的折損

利壓：可以控制，因此能提升自己



壓力的有利或有害，  
不是取決於壓力源本身，  
而是取決於個人對於事件的  
『態度、看法』  
以及所採取的『行動』



# 壓力及情緒的來源

我們的生活面臨一再重複發生的壓力，  
這些壓力形成可預期型態的事件，  
有時候，它們會變成內心  
壓力或不滿意的來源：

在『日常生活中』，包括：

- |              |          |
|--------------|----------|
| (1) 某個親近的人過世 | (4) 離婚   |
| (2) 受傷或長期疾病  | (5) 住家搬遷 |
| (3) 龐大的債務    |          |

在『工作中』，包括：

- |              |             |
|--------------|-------------|
| (1) 時間緊迫的壓力  | (4) 嚴苛的交差期限 |
| (2) 和同事之間的關係 | (5) 工作太多或太少 |
| (3) 被裁員的威脅   | (6) 來自上級的壓力 |



# 壓力反應

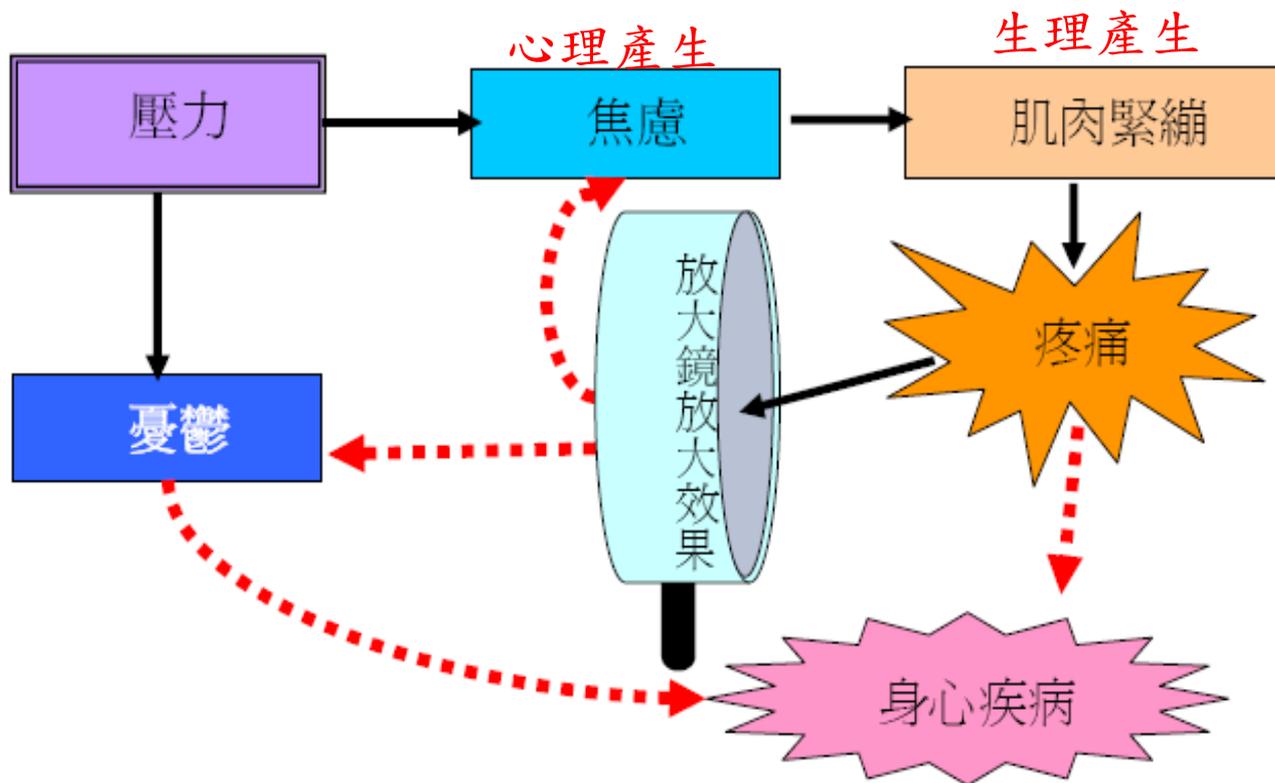


圖 2.1 壓力與身心反應循環圖



• 「情緒」如同抓癢一般，  
癢時能狠狠地。抓它一下，一定很過癮、  
很痛快，  
但事後所留下的一條一條傷痕，  
卻是要忍受它帶來的刺痛...



所以我們要做好情緒管理  
情緒管理的重要性



生命線協會

Taichung Life Line

## 四、情緒管理的重要性



生命線協會

Taichung Life Line

情緒到底是怎麼一回事？…

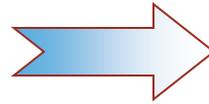


生命線協會

Taichung Life Line

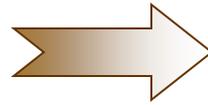
# 情緒的影響

● 生理



頭痛、胃痛..

心理



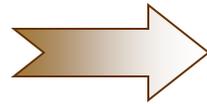
注意力無法集中

人際



孤單、無朋友

學習



因緊張而影響學習



# 長期壓力易引發下列症狀

## 生理反應

腸胃反應 --- 消化性潰瘍 心因性腹瀉

呼吸反應 --- 氣喘 支氣管痙攣

骨骼肌肉反應 --- 背痛 抽筋

心臟血管反應 --- 高血壓 偏頭痛 心跳過快

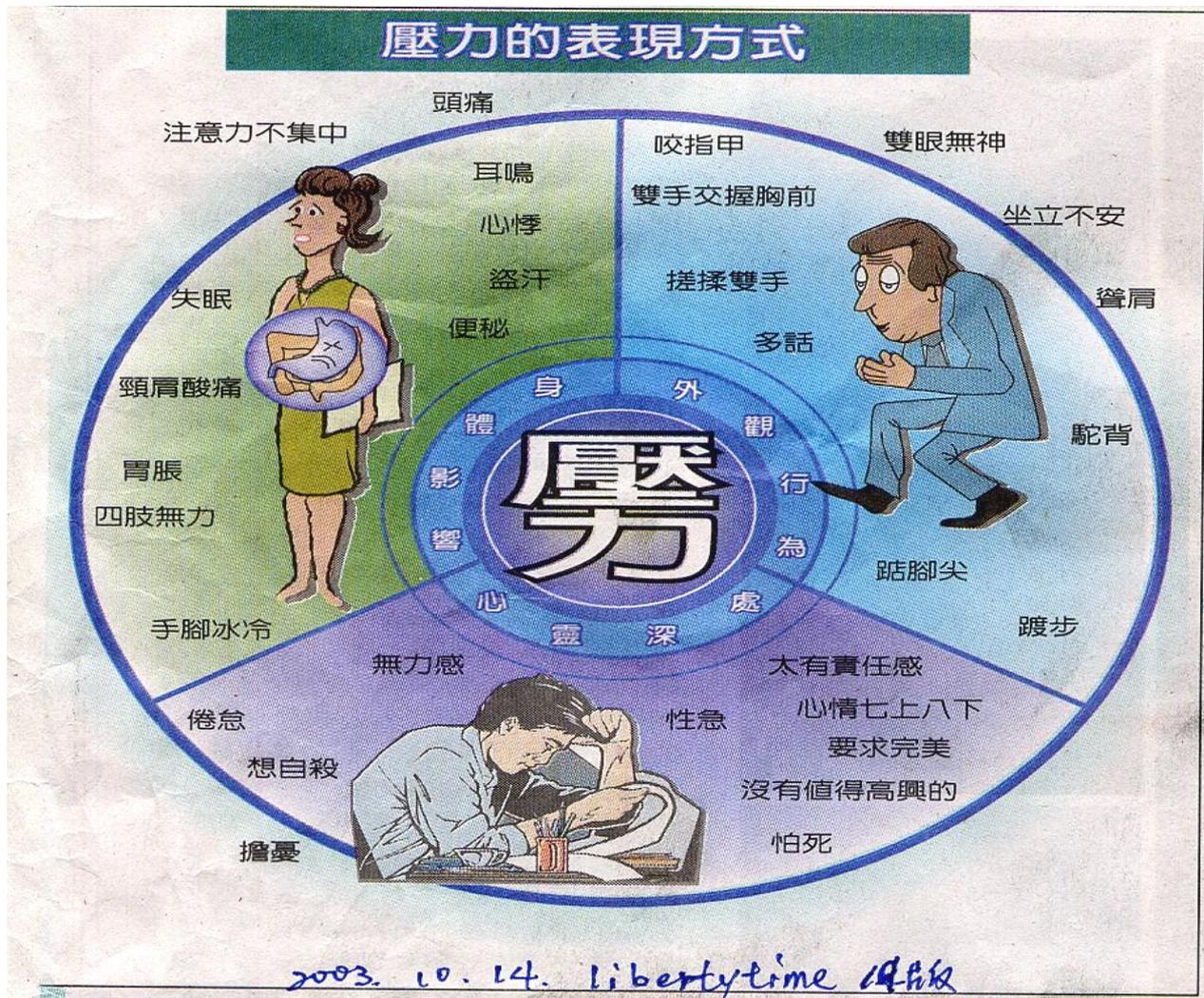
免疫性反應 --- 風濕性關節炎



# 壓力的表現方式



# 心理方面的影響



## 五、當面臨挫折或壓力時

如何做好情緒管理？…

如何保持精神上的健康…

如何停止情緒流血..



# 情緒管理的策略

你如何紓解情緒？…？  
如何成為EQ高手？…



# EQ高手三部曲



生命線協會

Taichung Life Line

# EQ高手三部曲

## EQ高手第一部曲

體察自己的情緒

## EQ高手第二部曲

適度表達情緒

## EQ高手第三部曲

合宜的紓解情緒



# 第一部曲



生命線協會

Taichung Life Line

# EQ高手首部曲

體察自己的情緒  
找出壓力源



生命線協會

Taichung Life Line

請問

什麼東西 動作 事件會引發你的情緒？



生命線協會

Taichung Life Line

What —我現在有什麼情緒？

Why—我為什麼會有這種感覺  
（情緒）？

How —如何有效處理情緒？



# 找出壓力來源



生命線協會

Taichung Life Line

『認清引發個人情緒的原因或信念』



生命線協會

Taichung Life Line

信念



生命線協會

Taichung Life Line

人為什麼不快樂？…



生命線協會

Taichung Life Line

1. 習慣找缺點看負面
2. 慾望過多
3. 目標過高
4. 妄自菲薄 非洲賣鞋的故事
5. 怨天尤人
6. 好比成性
7. 孤獨 孤獨
8. 自尊心低落 自尊心
9. 想太多 反覆的想 想太多



請問，你看到了什麼？

【算數練習】

3 + 6 + 1 = 10 ✓

3 + 3 + 4 = 10 ✓

4 + 3 + 2 = 10 ✗

4 + 4 + 2 = 10 ✓

5 + 4 + 1 = 10 ✓

為什麼是：5題錯了1題？ 而不是：5題對了4題！

我們習慣，凡事找缺點、看負面，

應該改變習慣，找優點、看正面！



生命線協會

Taichung Life Line

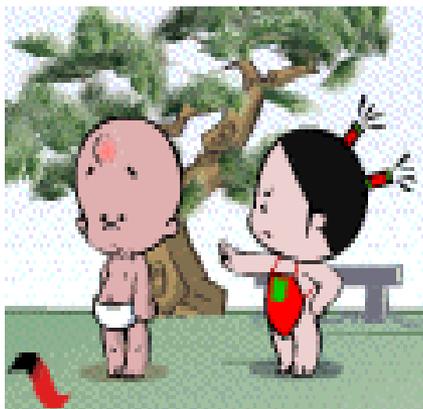
# EQ高手第二部曲



生命線協會

Taichung Life Line

# 適度的表達自己的情緒



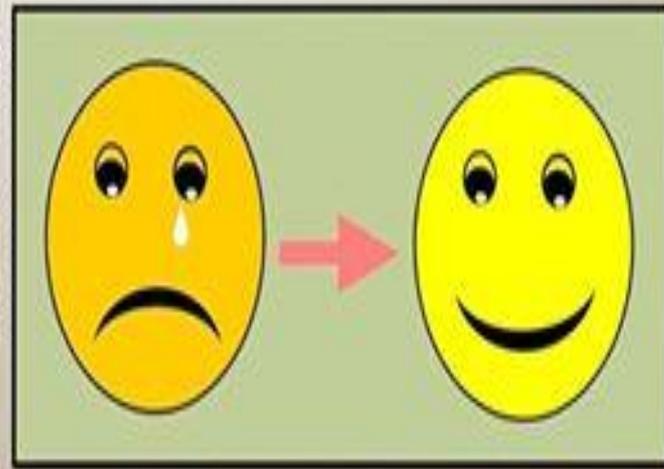
我們的教育是報喜不報憂  
要壓抑自己的情緒  
因此  
要學習  
適度的表達自己的情緒  
把感覺 感受說出來...



# 2012-5月份正面思考語錄第8則

圖片編輯&文字原創by正面思考★★歡迎訂閱正面思考粉絲頁

想哭就哭吧！有時，情緒真的需要找個出口發洩，一直悶在心裡，對自己是一種慣性傷害。沒發洩過的情緒，會一直累積在心裡，久了會變成痼疾，在心裡造成傷痕，很難癒合。



All Rights Reserved Copyright © Photo by <http://www.facebook.com/thought.positive>

版權所有©盜用必究



生命線協會

Taichung Life Line

當生命陷入低潮時，請再給自己一次機會

1. 說出來
2. 寫出來
3. 唱出來
4. 適度的求助：所信任的人：  
如父母、老師、或尋求資源：  
如：生命線（1995）



生命線協會

move

Taichung Life Line

# 坦然面對 態度

乙武洋匡的媽媽



生命線協會

Taichung Life Line

## 第三部曲

### 合宜的紓解情緒



生命線協會

Taichung Life Line

你都如何紓解自己的情緒？



生命線協會

Taichung Life Line

## 『緩和情緒的方法』

1. 身心鬆弛法—深呼吸、冥想、腹式呼吸
2. 轉移注意力—運動、聽音樂
3. 找人傾訴
4. 轉換情緒—改變想法、轉念



# 身體SPA的方法

- 好好睡一覺
- 每週運動3次
- 維他命C，每天200毫克
- 維他命B—抗壓維他命
- 維他命E，每天200IU國際單位
- 按摩spa、泡澡、泡湯
- 開懷大笑



# 心靈SPA的方法

● 靜坐

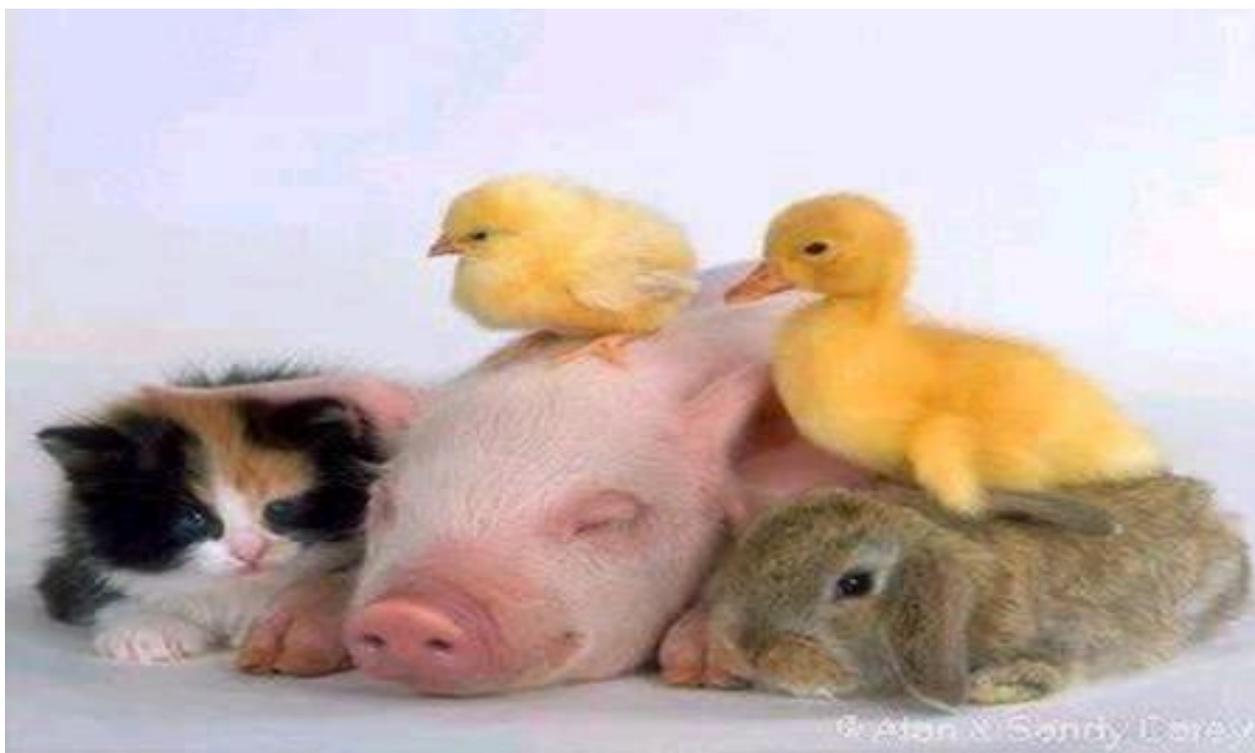
● 做白日夢

● 聽放鬆音樂

● 聽舒眠冥想音樂



# 與人和睦相處



生命線協會

Taichung Life Line

從心出發  
快樂泉源



生命線協會

Taichung Life Line

# 欣賞與接納



接近大自然



與地接觸



生命線協會

Taichung Life Line

# 笑口常開





開心  
可以很簡單



生命線協會

Taichung Life Line

# 寬恕與關懷



如果你的生活以【寬容】為中心，  
你會活的很【幸福】。



生命線協會

Taichung Life Line

# 適度的運動



生命線協會

Taichung Life Line

# 適度的運動



# 適合一般人的鍛鍊方式

## 1. 走路



## 2. 騎腳踏車



## 3. 跑步



生命線協會

## 4. 爬樓梯



Taichung Life Line

# 適合一般人的鍛鍊方式

## 5. 健身操



## 6. 跳繩



## 7. 打鼓



生命線協會

## 8. 瑜伽



Taichung Life Line

# 適度的幽默

笑一笑



“畫杯莫為力量”

—— 共勉之 ——

2 pigs

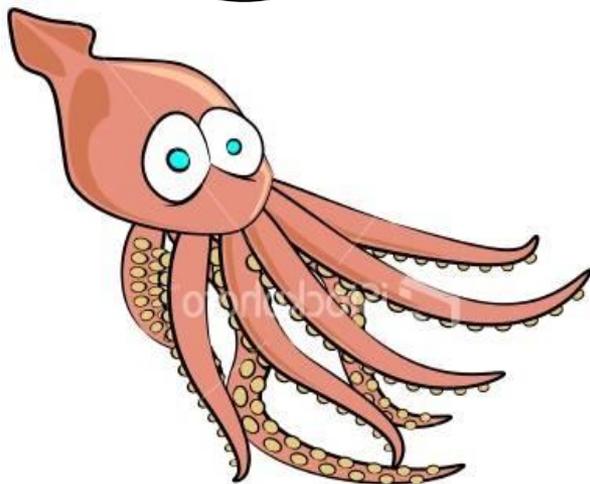


生命線協會

Taichung Life Line

幽默一下！

唉呀！滿肚子墨水居然也成了賊！



這麼多人喝我們的乳汁，卻沒有人叫我們一聲「媽」！



生命線協會

Taichung Life Line



再忙也要喝杯咖啡



生命線協會

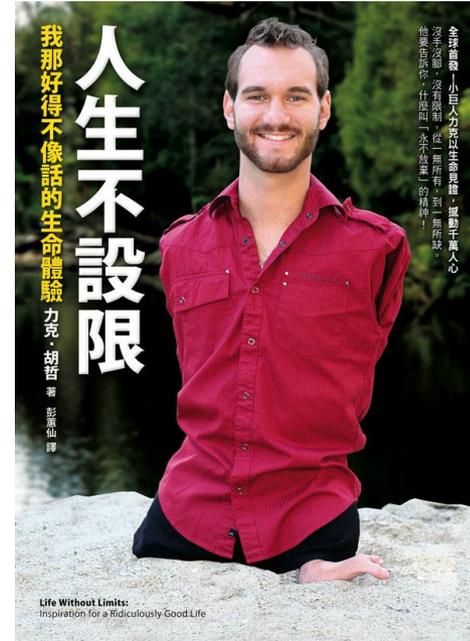
Taichung Life Line

## 培養幽默感

- 幽默是心靈的火花
- 人在微笑時，細胞很圓潤



# 感恩



生命線協會

Taichung Life Line

# 感恩

你喜歡抱怨，煩惱就越來越多  
你喜歡感謝，恩典就越來越多

*The more thankful we are , the more grace we have.*



生命線協會

Taichung Life Line

## 【抱怨是一種毒藥】

抱怨是一種毒藥。

它摧毀你的意志，降低你的身價，  
摧殘你的身心，削減你的熱情。

抱怨命運不如改變命運，

抱怨生活不如改善生活，

畢竟抱怨 ≠ 解決。

把不順心的事當做是一種修鍊



生命線協會

Taichung Life Line

如果你的生活以【感恩】為中心，  
你會活的很【愉悅】。

富在知足，貴在感恩，  
生命本身就是一種幸福！



# 知心的朋友



生命線協會

Taichung Life Line

# 做好時間規劃



生命線協會

Taichung Life Line

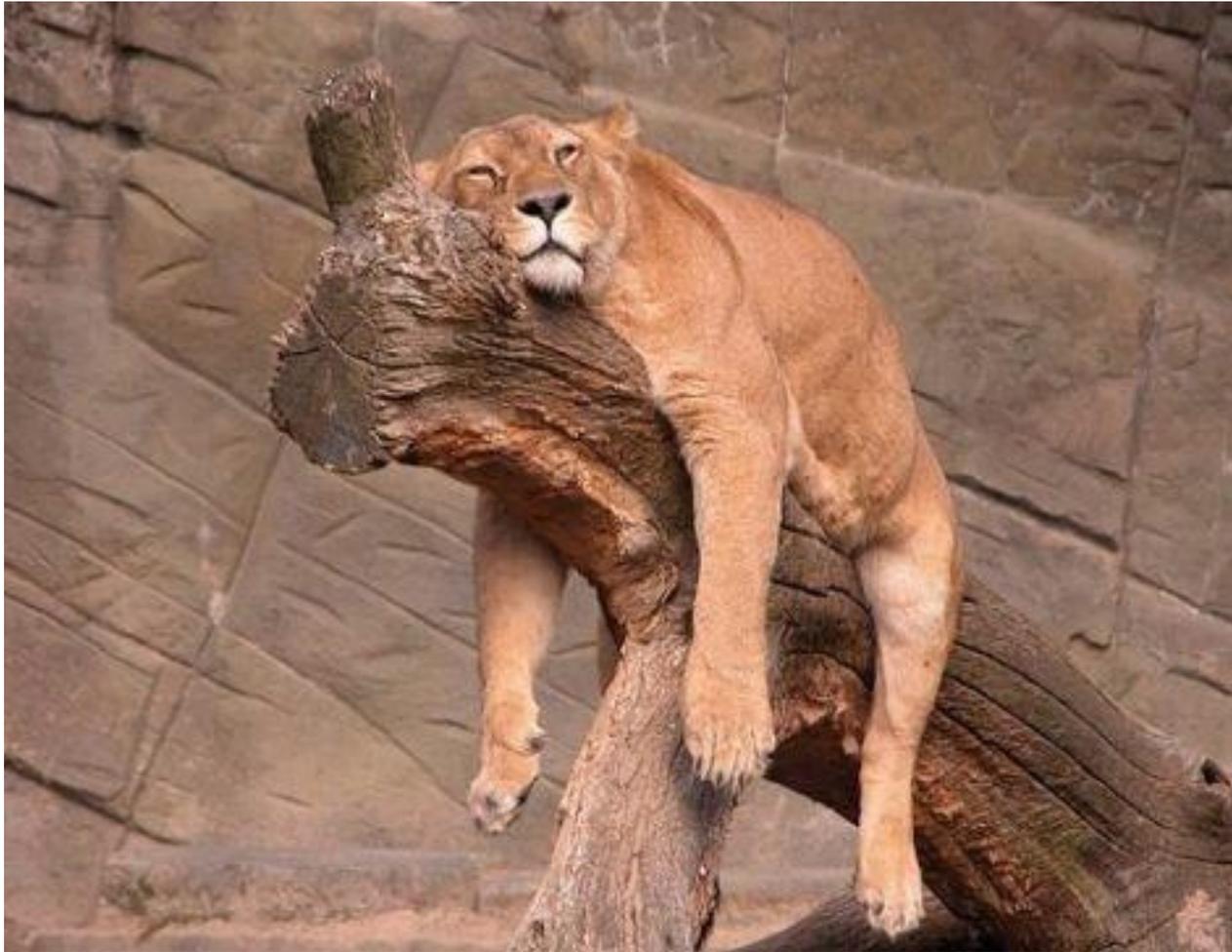
輕鬆一下 全然放鬆

你可以嗎？



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line

## 『結語』

「你不能左右天氣  
但你可以改變心情！  
你不能改變容貌  
但你可以展現笑容！  
你不能控制他人  
但你可以掌握自己！  
你不能預知明天  
但你可以利用今天！  
你不能樣樣勝利  
但你可以事事盡力！」

