

樂在工作生活中--

談身心壓力與調適

徐西森 博士

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 教授兼所長

臺灣輔導與諮商學會 理事長

中華民國諮商心理師公會全國聯合會 理事長

徐西森教授 簡歷

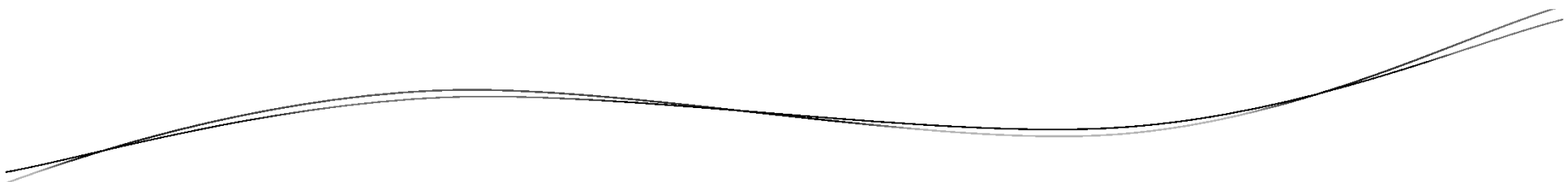
- 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所教授兼所長
- 國立高雄應用科技大學人文社會學院院長、副教務長、師資培育中心主任、諮商輔導中心主任及教師會常務理事等
- 臺灣諮商心理學會理事長、臺灣輔導與諮商學會理事長、高雄市諮商心理師公會常務監事、中華民國諮商心理師公會全國聯合會理事長
- 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士
- 美國波士頓麻州大學諮商與學校心理學研究所學分班
- 諮商心理師國家考試及格
- 教育部大專校院評鑑委員、私立大專校院校務發展計畫之指標基本資料查核委員、學生事務與輔導工作經費審查委員及訪視委員、生命教育輔導訪評委員、大專校院諮商輔導工作協調聯絡中心委員、技專校院整體發展經費暨校務基本資料庫資料查核計畫訪視委員等
- 考選部心理師考試審議委員會委員及國家考試命題委員、法務部所屬機關假釋案審查委員、董氏基金會心理健康促進委員會諮詢委員、衛生署教學醫院教學費用補助計畫專業審查委員
- 高雄市政府教育審議委員會委員、校長遴選委員及校務評鑑委員
- 救國團「張老師基金會」諮詢委員；高雄晚晴婦女協會顧問；台北一葉蘭協會顧問；高雄少年法庭個案研究指導委員；成大醫學院、榮民總醫院等醫療院所及統一、台塑、光慶營造和力晶半導體等企業及高雄、臺中等縣市文化中心與社會輔導機構之演講講座
- 著有「諮商督導：理論與研究」、「兩性關係與教育」、「心靈管理」、「輔導原理與實務」、「團體動力與團體輔導」、「人際關係理論與實務」、「兩性教育方案與設計」、「教育概論」、「商業心理學」；譯有「完形治療的實踐」、「諮商與心理治療質性研究」、「諮商技巧」等書及「掌握情緒、快樂的生活」等有聲書六套，以及「網路沉迷行為徑路模式之驗證研究」、「SAS取向諮商督導能力評量表之編製研究」與「優勢理論運用於美國華裔青少年諮商歷程及其成效之分析研究」等研究與專論百餘篇
- 榮獲國立彰化師範大學傑出校友；國立高雄師範大學傑出校友；國立高雄應用科技大學優良教師；中國輔導學會優秀博士論文獎；教育部：教育文化獎章、推展社會教育有功人員、輔導工作六年計畫有功人員、人文社會學科研究著作獎與青年研究發明獎；救國團：輔導獎章與張老師金手獎…等獎項

何謂壓力？

- 個人和環境的交互關係，當此種關係被個人評估為超出其能力資源或會危害其幸福感時，即為壓力（Folkman & Larazus, 1986）。
- 壓力的省思：
 1. 壓力是不好的？
 2. 壓力出現時，我可以覺察到？
 3. 壓力令人不舒服但不會致人於死的？
 4. 藥物可以完全控制壓力？
 5. 長期運動會增加壓力？
 6. 壓力的形成原因是單一的？
 7. 工作壓力不太會影響家庭生活？
 8. 壓力會隨著時間的累積而消除？
 9. 壓力是心理問題非關生理身體？
 10. 有工作壓力的人會睡的更好更沉？

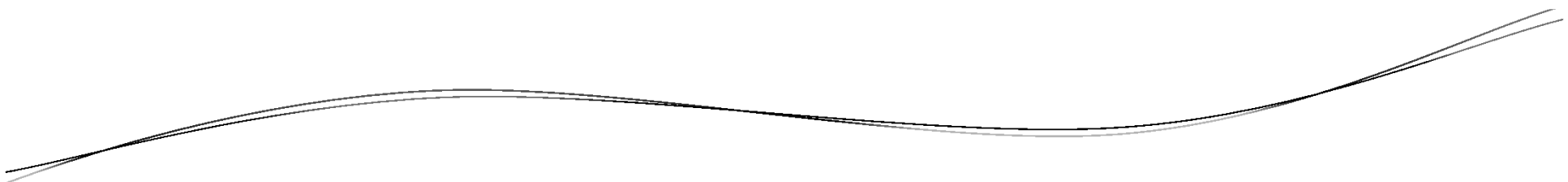
臨床教師可能的身心壓力來源

- 整體社會環境
 - 所屬醫事職類的特殊性
 - 醫院組織特性
 - 單位工作環境
 - 個人因素
- 個人無法改變與控制
- 個人部分可以改變與控制
- 個人可以改變與控制
-
- The diagram lists five sources of stress for clinical teachers. The first two, 'Overall social environment' and 'Special characteristics of medical professions', are grouped by a bracket and labeled 'Individuals cannot change or control'. The next two, 'Hospital organization characteristics' and 'Unit work environment', are grouped by a bracket and labeled 'Individuals can partially change or control'. The final item, 'Personal factors', is underlined and has an arrow pointing to the label 'Individuals can change or control'.



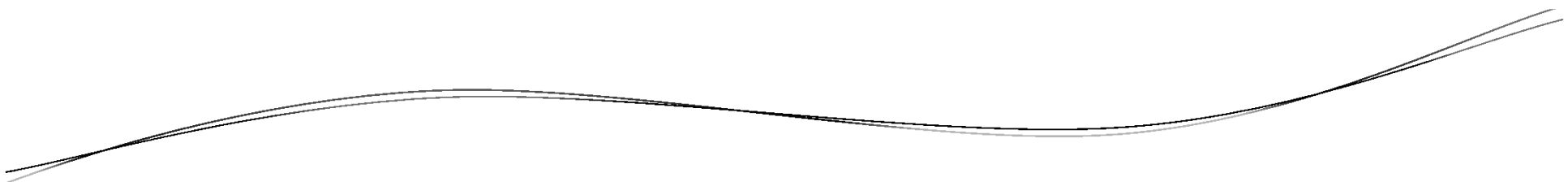
個人壓力的來源

1. 重要生活事件 (critical life events)
2. A型人格 (type A personality)
3. 不合理的思考歷程
4. 自我認知 (概念) 的影響
5. 生活與工作 (學習) 的態度
6. 角色困擾
7. 缺乏社會興趣
8. 學習的結果
9. 其它：例如、年齡、健康、支持系統



身心壓力與職業倦怠

- 「職業倦怠」(burnout) 可定義為「由於工作本身對個體之精力、體力或身體其他資源耗用過度，造成身體匱乏、體力耗盡或精神衰竭，致使個體在工作中呈現束手無策及情緒耗竭的狀態」(Burke & Greenglass, 2001; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)。
- 身心壓力越大；職業倦怠感越高。



你職業倦怠了嗎？

- 情緒開始耗竭—包括身體與心理的耗竭，前者包括常感到精疲力竭，體力衰退、疲憊不堪；後者包括情緒易怒、喪失信任感、喪失樂趣及精神疲倦。
- 出現去人性化現象—喪失原有的服務熱忱與服務態度，並以不適當的服務態度對待病人、學員及同事。
- 個人成就感降低—對自我與工作成就感覺得沮喪、退縮、失敗、無力、缺乏因應能力。

與教學有關的壓力來源

環境因素

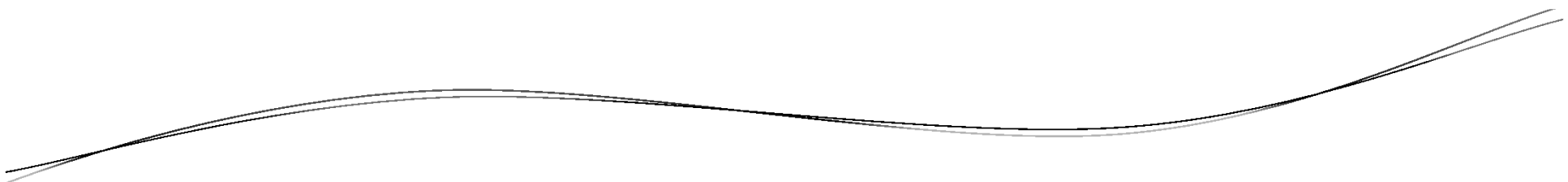
- 評鑑壓力
- 教學負荷太大
- 師資培育制度不完整
- 缺乏主管的鼓勵與支持
- 教學成效與職務升遷無關

個人因素

- 專業知識不足
- 教學技巧不足
- 人際溝通技巧不足
- 缺乏個人壓力調適方法
- 對教學醫院教學費用補助計畫認識不足

調適身心壓力的有效策略

- 問題解決法（Problem solving）：(如下一頁)
- 情緒紓解法（Emotional processing）：
 1. 辨識法
 2. 表達法
 3. 昇華法
 4. 呼吸法
 5. 水療法
 6. 聚焦法
 7. 隔離法
 8. 娛樂法
 9. 冥想法
 10. 求知法
 11. 助人法
 12. 音樂治療法
 13. 身體工作法
 14. 成就回憶法
 15. 諮商輔導法
 16. 認知改變法
 17. 情緒鍊調整法
 18. 其他方法



醫策會提供的問題解決法

- 辦理「教學師資工作坊」，希望：
 1. 臨床教師完整認識教學醫院教學費用補助計畫
 2. 了解各醫事職類臨床教師的教學現況與身心壓力
 3. 提供跨院跨職類臨床教師進行經驗分享與情感交流
 4. 邀請講師提供臨床教師身心壓力調適的方法
- 辦理「師資培育制度認證」，鼓勵教學醫院、各醫事職類學會、全國聯合會辦理提升臨床教師專業知識、核心能力及教學技巧等課程。

臨床教師身心壓力調適方法

（一）壓力管理的策略

目標策略、認知策略、資源策略、
轉移策略、激勵策略、效能策略

（二）建立自我報酬系統

（三）增進人際關係

（四）生活習慣的改變

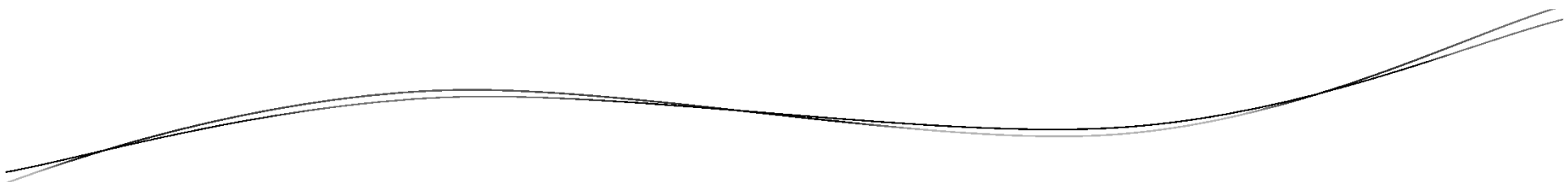
（五）宗教、諮商與哲學的介入

（六）身體工作：飲食、肌肉放鬆、深呼吸、 冥想、靜坐、瑜珈及運動等

（七）其他：生涯規劃、時間管理及壓力拒絕等

時間管理的方法

1. 列出事件排列優先順序（緊急必須做 / 重要應該做 / 可做可不做）
2. 利用片斷時間（如等車、購物或電視廣告時間等）
3. 善用區塊時間（如假期、空堂或晚自習時間等）
4. 掌握零散時間（如行走、如廁、煮物候食、開車等紅燈或手機談天時等）
5. 一心多用、手腦並用
6. 養成記事紀錄習慣
7. 自我反省與檢討
8. 空間(物理與心理)規劃與管理



飲食紓壓法

- **鎂**/維持心臟肌肉神經傳導/深綠色蔬菜、香蕉等
- **鈣**/穩定神經與情緒/優酪乳、牛奶等
- **維生素B**/促進新陳代謝/糙米、胚芽米、麥片等
- **維生素C**/消除疲勞/蔬菜、黃綠色水果等

方法	深呼吸
定義	藉著深深地吸氣，呼氣，來造成慢而有韻律的呼吸。專注於呼吸會讓您將感覺到的壓力擱置在一旁，並且把焦點放在放鬆上。它通常和其他的方法一起使用
程序	站或坐直，慢慢地吸氣，並且往上，往外地擴張您的腹部和肋骨。從腹部呼氣，然後是胸部。您的肩膀在呼氣時不要朝向耳部。
預期的效果	增加的氧氣數量會補充細胞，清除掉耗損的細胞。緩慢柔和的韻律能增加放鬆程度。

方法	專注訓練
定義	專注於現在，真實的情形，來清除掉對過去或未來的思緒壓力，及產生焦慮的想法。
程序	專注於您周圍物體的物質屬性(牆壁顏色，或燈的形狀)，這種方法通常被用來增加其他方法的放鬆效果。
預期的效果	從不真實充滿壓力的想法中，將思緒加以緩和放鬆。

方法	音樂療法
定義	利用音樂來放鬆和緩和。它可以單獨使用，也可以和其他方法一起使用。
程序	演奏流暢輕鬆的音樂，每秒一個節拍的韻律較好。閉上眼，用一種舒服的姿勢聆聽音樂。如果必要的話，用耳機聽。把音樂想像成是在您周流動的水，正洗去您的緊張。
預期的效果	和緩的音樂影響人腦右半邊(情緒區位)，阻礙負面和充滿壓力的想法。降血壓，減緩心臟和呼吸速率，並且釋出安多芬素和血清原。肌肉的緊張也跟著降低了。

方法	自體療法或或訓練 自我催眠
定義	對自己下特定心理指令，以進入輕微的睡眠狀態，得到和睡眠時相同的完全放鬆狀態。
程序	用一種躺臥的姿勢，閉上眼睛，重複著「我的腿和手很重」、「我的心平靜、安穩」的指令，直到達到放鬆的境界。一星期做三次，一次花二十到三十分鐘。
預期的效果	在催眠中治療的方法會更為有效。有生理上、心理上，和情緒上的好處。藉著練習，有可能只用幾個指令，就進入這種催眠狀態中。

方法	水療法
定義	利用水來改變身體溫度(地上水和地下熱水熱的的療法)，促進放鬆。它包括了游泳、泡澡、淋浴和利用漩渦或芬蘭浴的方法。像藥草的物質，也可以加在水中(水化學療法)，來幫助放鬆。
程序	一個半小時到兩個小時的正常澡(華氏92度到96度)，有鎮定效用。五到十五分鐘的溫或熱(華氏98度到104度)，會解除肌肉緊張。在睡前泡三十分鐘，能幫助睡眠。草藥泡澡能影響肌肉和血液的流動。
預期的效果	溫水會降低安芬多素和血清原的釋出，並且刺激治療的功效。溫或熱水能使血管膨脹，而冷水則使它緊縮。兩種都可以幫助改善循環，提昇放鬆程度。浮力會把肌肉緊張的壓力帶走。

想像療法--

方法

再組織，內在或外在的意象，自我想像的療法

定義

感覺的改變，或者想像一種快樂的情境，當做是一種對抗壓力的心理方法。

程序

閉上眼睛，並且擬想控制壓力源。對它下個定義(可以用一個紅色小圓塊代表焦慮)，然後改變您的感覺(想像把小圓塊塞進一個瓶子中，接著自己描繪出將它拋入垃圾桶中的畫面)。或者想像一件愉快安慰的事物，景物或東西。

預期的效果

想像會促進深呼吸，引起血清素的釋出。它是一種緩和的賀爾蒙，能幫助減輕肌肉壓力，並且幫助恢復。

方法	冥想法
定義	專注於一個思想，並且忽略外在的刺激，來幫助放鬆。（這是貝森的放鬆反應指示）
程序	舒服地站著或躺著，閉上眼睛，並且安靜地持續重複一個單音節的字。專注於這個字來預防分心。一天兩次，每次練習十到二十分鐘，或者在壓力時練習。
預期的效果	減少百分之十至二十的氧氣消耗量，心跳呼吸和新陳代謝變緩，而且血壓降低。

方法	芳香療法
定義	呼吸或塗抹從植物和花所精萃出的芳香油，來幫助放鬆的治療功用以及睡眠。
程序	一種無壓力的狀態下，在攪有像唇形科薄荷、薰衣草、天竺葵、甘菊、檀香木、鈴蘭、玫瑰和蘋果花的香油中泡澡。芳香劑也可以分別做成香氣蠟燭、香水、皮膚乳液和按摩油。
預期的效果	香氣會刺激嗅覺神經，促進腦中控制情緒和記憶的部份，幫助緩和賀爾蒙的釋出，並且增加阿爾法和思爾塔(緩和的)腦波分泌。

方法	肌肉放鬆法
定義	有系統的收縮和放鬆肌肉。利用瞭解生理的壓力，有步驟的放鬆會打破緊張的心理，緊張的肌肉併發症。
程序	用一種舒服的姿勢，閉上眼睛，並且練習深呼吸。從腳指頭到頭依序有系統地收縮和放鬆每一處肌肉。一天兩次，練習十到二十分鐘。
預期的效果	輪流緊縮和放鬆肌肉，會幫助瞭解壓力對生理的影響。練習能讓您隨意的放鬆。

案例分析：為有壓力的情境或會談做準備

● 情境

- 1.您要與被您當掉或考試成績不及格的學員會談。
- 2.您與單位主管意見不合發生衝突，院長找您與對方晤談。
- 3.您第一次面對專業社群的同儕演講。
- 4.您想對一個您喜歡的對象提出約會的邀請。
- 5.您必須和不喜歡的同事一起工作。

● 步驟

- 1.想像您在一個緊張有壓力的情況中您會不安、焦慮、防衛、沒耐心嗎？還會有什麼感覺？
- 2.想像另一方
他／她的感覺會是如何？為什麼？
- 3.計畫要說什麼
想想該怎麼說，事先練習。如果是自己的錯也可以提出來。
- 4.事先預想另一方的感覺
他／她會有什麼反應？
- 5.真誠表達您的感受與壓力，徵詢對方的意見
- 6.化阻力為助力，化壓力為動力

多
動
腦

少
動
氣

修
身
養
性
囉
！

人生愛樂觀

陳百潭 詞曲

一人煩惱一款 因為生活環境無同款
所有天下間 有情的人
無一個是真正快樂的人

歡歡喜喜 歡歡喜喜也是過一天
憂憂愁愁 憂憂愁愁也是過一天
又何必來自找麻煩
將心情放輕鬆 將心情放輕鬆
人生愛樂觀