

職場壓力管理與情緒調適

所員師
診委講中會
捷詢處生基書長
昱諮建衛展副秘明院區
理重理發會副陽
心動力心理研究學醫
所動區研療合
防勞社療治聯
民府局治立
署政生心理市
政市衛心灣北
警北府人臺
臺北府人臺

臺北市
財團法人
前

臨床心理師 廖怡玲



臺北市府【前進職場巡迴宣導講座】課程前測



【前進職場巡迴宣導講座】課程前測

人生在世...

甚麼時候完全沒壓力??

既然壓力_____

那就_____

上班族的壓力來源

- ✿ 薪資與付出不成比例
- ✿ 與上司、同事理念不合
- ✿ 時間不夠用—艾森豪法則
- ✿ 客戶的無理要求
- ✿ 下班的時間安排
- ✿ 工作繁忙影響家庭生活
- ✿ 改變速度太慢

不管發生甚麼，都要...

✿ 往前看

✿ 學習分辨『想要』與『需要』

✿ 一本初衷

✿ 天底下唯一不變的真理就是一一直在改變

➡ 提高改變的彈性

人生事有三種

- ✿ 老天爺管的
- ✿ 別人管的
- ✿ 自己管的

➡ 你在管誰的事

抗壓三部曲

- ✿ 第一部：先讓自己安靜下來，明心而後見性
- ✿ 第二部：接受現實，管好自己的事
- ✿ 第三部：尋求資源，改變自己

抗壓首部曲

✿ 所有能讓自己安靜下來的方法都好

- ✿ 聽音樂、看電影
- ✿ 找人聊聊、吐吐苦水
- ✿ 冥想
- ✿ 腹式呼吸
- ✿ 放鬆運動

➡ 安靜是為了讓自己能思考

抗壓第二部曲

* 認清現實

- * 如果你的薪水是別人給的，那....
- * 自己的能力與限制
- * 自己的底線在哪裡
- * 人生大事，你的優先次序是什麼
- * 價值的決定者 & 成就感

 管好自己的事

減壓飲食法

- ✿ 攝取均衡的營養
- ✿ 限量攝取飲食中的飽和性脂肪，可以多增加攝取富含纖維(如 蔬菜等)的食物，促進腸胃健康。
- ✿ 不以大眾傳播媒體的理想身材做為減重的目標，不正確的減重，可能導致厭食症或善飢癖。
- ✿ 限制含咖啡因的食物(如可樂、咖啡等)，適時的補充維他命，特別是維他命C及綜合維他命B
- ✿ 飲食中應重視正餐，避免吃入過量的精緻化碳水化合物食品(如蛋糕、甜點、巧克力糖等)
- ✿ 不要過度攝取加工麵粉及鈉的含量。

抗壓第三部曲

✿ 解決問題

- ✿ 誠實面對自己感受
- ✿ 你的人生希望是...
- ✿ 充實自我能力、謀生本事不嫌多
- ✿ 接受限制
- ✿ 三個臭皮匠勝過一個諸葛亮
- ✿ 遠離辦公室政治

 自助+人助 = 神助

選擇益友的重要

✿ 安東尼羅賓說

「想要減肥的人千萬不要跟胖子在一起」

✿ 喬吉拉德說

「每個人都有 250 位朋友，80% 對你毫無幫助。」

✿ 羅勃特T.清崎 說

有20% 的朋友，他們是屬於較積極的，會給你正面的影響，而有5% 的朋友則會幫助你 ...

你應該花80%的時間跟那些會重大影響你一生，那5%的朋友在一起。

情緒從哪裡來的呢？

事件本身？還是想法呢??

二十一世紀新顯學：「正面思考」

一項權威的心理學研究顯示，

正面思考的人，

不論薪資與健康，都比負面思考的人來得好，

在這個挫折叢生的年代，

你必須學會正面思考，

才能立於不敗之地.....

幸福感的關鍵因素--正向思考

✿ 天下太平的生活態度是....

✿ 遇到困頓挫折時的思考與行動反應 該.....

答案就是

✿ 天下太平的生活態度是....

➡ 看到自己所擁有的，而且要能懷有
感恩之心

✿ 遇到困頓挫折時的思考與行動反應 該....

➡ 在遇到挑戰或挫折時，會產生「**解決問題**」
的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。

學習正面的表達方式

✿ 不要緊張

✿ 不要生氣

✿ 不要那麼晚睡

✿ 不要遲到

✿ 小心開車

✿ 我的薪水好少

✿ 放輕鬆

✿ 開心些，身體健康比較重要

✿ 早點睡

✿ 請準時

✿ 注意安全

✿ 我的薪水會越來越多

正向思考的特質

- ✿ 能夠坦然面對現實
- ✿ 擁有深信「生命有其意義」價值觀
- ✿ 即時解決問題的驚人能力

正面思考的迷思

* 不可以有「不喜歡」的情緒

➡ 持續做“對”的事

* 不能悲觀

➡ 提前作好準備

避免假面正向思考的要訣

想的好，感覺棒

做，才有力量

行動力是改變的關鍵

學習 _____ 自己



臺北市自殺防治中心 • 自殺防治守門人

服務項目：

- ✓ 自殺防治諮詢專線
- ✓ 自殺風險個案關懷訪視服務
- ✓ 自殺防治守門人訓練

諮詢專線：8858



1問：「主動關懷、積極傾聽」

2應：「適當回應、支持陪伴」

3轉介：「資源轉介，持續關懷」



你我都是自殺防治守門人！



自殺防治中心官方網站



臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

服務時間：上班日9:00-22:00

服務項目：

- ✓ 提供心理健康資訊
- ✓ 辦理宣導活動、成長團體及教育訓練課程
- ✓ 電話關懷、安心講座、團體及心理諮商等服務
- ✓ 社區心理諮商服務(12行政區及社區心理衛生中心)

諮詢專線：

(02)3393-7885



心衛中心官方網站



臺北市社區心理衛生中心-傾聽 EACH 來



心衛中心 LINE 官方帳號

謝謝大家的聆聽！





臺北市府【前進職場巡迴宣導講座】課程後測



【前進職場巡迴宣導講座】課程後測



臺北市政府【前進職場巡迴宣導講座】滿意度調查



【前進職場巡迴宣導講座】滿意度調查