



# 壓力管理技巧

---

## 課程名稱

壓力管理技巧

---

## 課程目的

本課程旨在介紹有關管理壓力的知識和方法，加強學員面對壓力時的正面積極心態和處理技巧，取得生活平衡，進一步提高學員在學習期的表現。

---

## 課程內容

|   |         |
|---|---------|
|   |         |
| 1 | 認識什麼是壓力 |
| 2 | 壓力的影響   |
| 3 | 壓力的來源   |
| 4 | 處理壓力的方法 |
| 5 | 個案分享    |

---

## 認識什麼是壓力

- 壓力可以是一種驅動力，它有多種形式，它能來自於他人或環境，也能來自於自身。一個人需要同時扮演多種不同的角色，當工作達某一限度時、或一些重大的變化，壓力就會產生，壓力是會積累的。因此，一系列小事件會造成壓力的增加。

---

## 為壓力下定義

- 個人能力與要求出現差距
- 認為自己沒能力或沒有信心
- 知識/經驗與當前事件要求不一致
- 無力應付/無法控制

---

## 抗壓能力因人而異

- 個體健康
- 個性特點
- 生活經驗
- 應付能力
- 別人支持

---

## 壓力的影響

- 當遇到壓力時，心理上會有一連串反應：
- 心跳、氣促、流汗、胃酸增加、肌肉抽緊
- 經常處於高度緊張狀態，會引致失眠、減低抵抗力、神經衰弱；  
緊張更會引發身心性失調，如胃潰瘍、高血壓

---

## 分析壓力的來源

- 工作、人際關係、生活中重大事件及每天的瑣事都會帶來問題：

- 認識工作壓力
- 審視生活壓力
- 扮演多重角色

---

## 壓力-管理得好，有正面的影響

- 工作
- 健康
- 家庭
- 社會

---

## 管理壓力

- 首先要分辨
  - 可以不解決
  - 不能解決
  - 必須解決

---

## 評估你應付壓力的能力

➤ 評估問卷(Q1-18)

## 評估你應付壓力的能力

**通** 過下面的選擇題評估一下你應對壓力的能力。  
 在最接近的選項上打勾。如果你的答案是“從不”，在1上打勾；如果是“總是”，則選擇4，以此類推。把你的分數加起來，然後參照後面的分析，評估你應對壓力的能力。

- 選項**
- 從不
  - 偶爾
  - 經常
  - 總是

| 你如何反應？                |   |
|-----------------------|---|
| 1 承受壓力我表現更出色。         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2 我感到有壓力時，我知道其原因。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3 我能意識到自己何時開始有壓力。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4 我採取措施提高我的抗壓能力。      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5 我能把煩惱拋在腦後。          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6 我擁有支援我的家人和朋友。       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7 我喜歡確保自己辦事有條理。       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8 我有充分的時間做我想做的事情。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9 我進行鍛煉以保持體形。         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10 我很在意何時進食以及吃什麼。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 11 我每天喝大量的水以保持健康。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 12 感到緊張時，我知道如何去放鬆。    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 13 如果我不想做什麼，我會說“不。”   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 14 我毫不遲疑地表達我的觀點。      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 15 在爭執中，我堅持自己的立場。     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 16 面對消極悲觀的人，我仍能保持樂觀。  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 17 我不理會不公正的批評。        | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 18 如果有人表現糟糕，我敢於向他們指出。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

➤ 評估問卷(續)(Q19-32)

- 19 我盡力而為並知道適可而止。
- 20 如果犯了錯，我接受這個錯誤。
- 21 我在上班的路上，神閒氣定。
- 22 每天我都有一段平和安靜的時間。
- 23 發生意外時，我能妥善處理。
- 24 我發現自己的應變能力很強。
- 25 如果感到難過，我知道這是暫時的。

- 26 我喜歡我的工作。
- 27 作出決定前，我會列出備選方案。
- 28 需要時，我向別人求助。
- 29 我的興趣愛好能幫我渡過困難時期。
- 30 我對我的一切都很滿意。
- 31 我努力結交新朋友。
- 32 我了解我的感情。

## ➤ 評估結果分析

- 32-64: 除非你在精神上作出調整，加強鍛鍊應對壓力，否則你就有遭受壓迫的危險。改進你的生活方式將使你受益非淺。
- 65-95: 在某些方面你已經在壓力下取得了成功，仍需要識別那些可能導致壓迫因素。
- 96-128: 你的態度與生活方式讓你真正做到了在壓力下仍能獲的成功，要注意不要有自滿情緒。

---

## 處理壓力的方法

### 方法一

#### 對環境重新評估

- 情況評估
- 重新檢驗(內心對話)

### 方法二

#### 解決問題

- 界定問題
- 研究不同解決方法
- 衡量優、缺點
- 選擇最佳方法

### 方法三

#### 提高管理時間的能力

- 分析你的個人時間表
- 檢查個人時間是如何使用的
- 重新安排你的的時間
- 擠出額外的時間
- 享受自由的時間

### 方法四

#### 建立你自己的支援系統

- 同學
- 朋友
- 親戚

### 方法五

#### 鍛鍊身體增強適應力

- 均衡飲食
- 營養
- 休息
- 體力運動



# 成人健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Adults

18-64歲  
years old



中央健康教育組網頁  
Central Health Education Unit website

[www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

衛生署二十四小時健康教育熱線 2833 0111  
24-hour Health Education Hotline of the Department of Health



修訂/Revised 2017

## 方法六

### 身心鬆弛法

- 利用生理和心理之間的交互影響，運用不同的方法，例如是由身體帶動心理放鬆，或是藉由心理引起身體放鬆，目的是使身心同時處於平靜放鬆的狀態。

## 方法六

### 身心鬆弛法

- 各種身心鬆弛法包括：
  - 呼吸鬆弛法：透過調節呼吸達到放鬆效果
  - 肌肉鬆弛法：透過將緊張肌肉放鬆而達到減壓效果
  - 意象鬆弛法：利用舒適影像，投入想像處身該環境的各種感官意象而把身心放鬆
- 呼吸鬆弛法
  - 透過調節呼吸達到放鬆效果
- 意象鬆弛法
  - 利用舒適的影像，投入想像處身該環境的各種感官意象而把身心放鬆

## 方法七

### 大笑多點

- 大笑把身心放鬆

## 制定個人行動計劃

列出優先次序、制定行動計劃

1. 您可能會看到許多需要改善的地方
2. 列出優先次序
3. 制定行動計劃
4. 然後馬上落實執行

## 行動計劃

成功之道：不在乎知，而在乎行！

1.

2.

3.