

在工作中重現微笑

壓力調適研習班



黃龍杰心理師

中崙諮商中心

台北市臨床心理師公會/理事

壓力調適(Stress Management)



- 「壓力的本質及對身心的影響」(3小時)
- 「調適壓力的具體方法」(3小時)
- 「增進壓力管理的能力」(3小時)



職場逆轉勝~歐陽修的案例

- 「予嘗有幽憂之疾，退而閒居，不能治也。」
- 「既而學琴……受宮聲數引。久而樂之，不知疾之在其體也。」





- 音樂對他的感動，
「如崩崖裂石，高山出泉，而風雨夜至也……」。

- 歸結音樂的影響是
「喜怒哀樂，動人心深」，「其能聽之以耳，應之以手，取其和者，道其堙鬱，寫其憂思」。



送楊寘序

——「琴說」

- 「好學有文」卻懷才不遇的朋友楊寘
- 「以多疾之體，有不平之心，居異宜之俗，其能鬱鬱以久乎？」
- 歐陽修在將近千年之前，已經考慮到疾病的三種成因，亦即**生物性**（多疾之體）、**心理性**（不平之心）、和**社會性**（異宜之俗），實在令人佩服。

斯斯有三種，憂鬱也有三種

（黃龍杰製作）

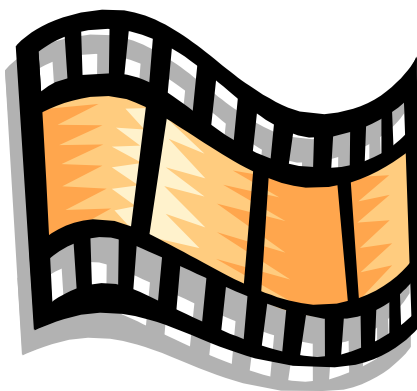
F1： 心情不好

（人之常情）

B1： 適應疾患

（伴隨憂鬱情緒）

B2： 重鬱發作



短片賞析

案例研討

老大&飛特族

適應性疾患

(Adjustment Disorder) (黃龍杰編譯)

- 最近三個月內的壓力源造成
 - 情緒 (憂鬱 ↑ / 焦慮 ↑)
 - 行為 (品行 ↓ / 工作 ↓ / 退縮)
- 符合兩項之一：
 - 顯著痛苦，超過預期的一般反應
 - 社會/職業(學業)功能重大損害



(黃龍杰製作)

情感性疾患(Mood Disorders)

之重鬱發作(Major Depression)

(DSM-IV，黃龍杰編譯)

重鬱症 (N≥5) 兩周以上

- 食慾或體重變化
- 失眠或嗜睡
- 疲累\失去活力
- 憂鬱心情
- 無價值感或罪惡感
- 思考\專注力減退
- 自殺意念\嘗試\計劃
- 失去興趣或喜樂
- 行為激動或遲滯



能否創造3C的工作環境?

(Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S., 1981). (黃龍杰編譯)

- **control 掌握(自主)**
 - 相信透過自己的努力，
可以影響週遭的事
- **challenge 挑戰(成長)**
 - 相信改變才是人生的正常
 - 改變帶來**歷練**的機會，
而非對安全的威脅
- **commitment 熱衷(意義)**
 - 傾向**積極**參與生活
 - 對週遭世界(人、事、活動)由衷喜歡和好奇



Burnout(心力交瘁)的三個特徵

(Maslach & Shaufeli, 1993)

- 油盡燈枯

- 失去熱忱，無力再應付工作上的挑戰。

- 心灰意冷

- 失去成就感，覺得個人的付出沒有價值。

- 憤世嫉俗

- 變了個人(de-person-alization)的傾向

- 心理不平衡「網路酸民」，「深宮怨婦」



Burnout Syndrome

(Freudenberger, 1980)

- 由於獻身於某種理想 (cause), 生活方式或關係
- 卻未產生預期的報酬
- 所帶來的疲乏或挫折



工作倦怠(心力交瘁)三階段

(張曉風, 72)

階段一
工作負擔

階段二
壓力

階段三
防衛性應變

需求 > 資源

緊張
疲累

冷漠
退縮

易怒

憤世嫉俗

僵化



心/身症狀

- 心-身反應

- 功能性（心因性）失調
- 非器質性（體因性）病變，儀器檢查不出病灶。

- 心-身疾病

- 累積長期壓力後，器官受到損耗及變質，形成病灶。
- 由功能性失調轉變成器質性的病變。



常見的心身疾病

(psychophysiological disease
/psychosomatic disorder)

- 高血壓
- 心律不整
- 冠狀動脈疾病
- 消化性潰瘍
- 支氣管哮喘
- 糖尿病
- 甲狀腺功能失調



面對壓力的原則 (Lily Tomlin)



- 「想快速解除壓力嗎？
那得○下來才行。」
“For fast-acting relief,
Try ****ing down.”

相片來自chatter busy網站

好時節

宋 無門慧開禪師

● 春有百花秋有月

● 夏有涼風冬有雪

● 若無閒事掛心頭

● 便是人間好時節

放鬆4要訣

(哈佛權威教你放鬆自療，Herbert Benson，2010，高寶)(黃龍杰編譯)

- 安靜的環境
- 舒適的姿勢
- 專注的對象：正念
 - 呼吸、禱詞、佛號、咒語、
五官知覺、.....
- 消極的態度：無為
 - 若無閒事掛心頭
 - 順其自然
 - 減法哲學



平衡「自律神經」

.(黃龍杰編譯)

- 交感神經
 - 拼命(fight)
 - 逃命(flight)
- 副交感神經
 - 休養生息



搞定「自律神經」

.(黃龍杰編譯)

- **自律神經**是人體的自動化維生系統，掌管心跳、呼吸、消化、排泄、睡眠等重要功能。

- 自律神經又可分為交感神經和副交感神經
- **交感神經**像油門——令人警覺、亢奮、備戰，
- **副交感神經**像煞車——讓人放鬆、休息、安眠。



放鬆情緒(II)

釋放壓力的三種小方法

- 調步法—(漫步放鬆法)

- 從容不迫，隨遇而安地散步
 - 活在當下，心無掛礙，東看西看



- 調境法—(影音放鬆法)

- 平安喜樂的音樂、畫面、肖像、情境
- 最好在規律的時間、固定的地點，效果最佳

幸福就是.....



- 心滿

- 意足

- 從容

- 不迫



重點是…平衡

- **A型**性格 (Meyer Friedman, 1996)

- 急◎€€

- time urgency and impatience

- 氣 % ※

- free-floating hostility

- 衝 ¥ ¥

- a competitive drive



- **B型**性格

- 吃○○

- 睡○○

- 笑○○○

- 淡泊名利，與世無爭

延伸閱讀與音樂

- 快樂學~修練幸福的24堂課
 - 天下雜誌出版社
- YouTube
 - Dan Gibson自然音樂
 - 鳥聲、水聲、鋼琴聲
- 踏上生命的第二旅程
 - Falling Upward
 - 啟示出版社



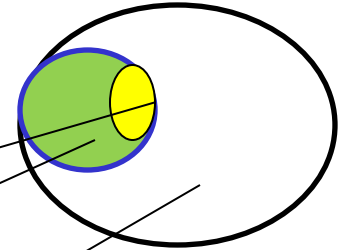
人生有夢~畫出音樂來





正向心理學

~ 三大領域 (Seligman, 2000, 2002)



- 一、「正向經驗」(positive experience) / 正面情緒(Positive Emotion)：快感、自信、樂觀、滿足感、平和等等。
- 二、「正向特質」(positive trait)：能力(Abilities)、長處(Strengths)及美德(Virtues)：良好的人際、社交能力、創造力、希望、勇氣、同情心、自制能力等等。情緒智能(EQ)、逆境智能(AQ)等。
- 三、「正向環境」(positive community)：發展人的能力及長處的各種支持系統或組織(institutes)：家庭、學校、社會文化條件、言論環境等。

條條大路通幸福

~正向心理學

幸福理論(Well-being Theory)

(編譯自Martin Seligman，邁向圓滿，洪蘭譯，遠流出版)

不是看症狀，而是看優點

不是講創傷(PTSD)，而是講成長(PTG)

不只談存亡(survive)，尤其談茁壯(thrive)



幸福五條通

The PERMA Model

(Gostrengths, <http://www.gostrengths.com/whatisperma/>)



Concept by Martin Seligman - Source: Seligman, M.E. (2011), Flourish, North Sydney, N.S.W.: Random House Australia. Illustrated by GoStrengths.com

- **P**ositive emotion 感覺快樂
- **E**ngagement 投入興趣
- **R**elationships 人倫關係
- **M**eaning 意義
- **A**chievement 成就



感、興、成、人、意

- 「**感**覺(感官/感性)」，「**興**趣」
- 「**成**就」，「**人**倫」，「**意**義」。



感覺的幸福～趨樂避苦

(Happiness/ Positive Emotion)



- 吃喝玩樂，睡到自然醒！
- 生活滿意度高！

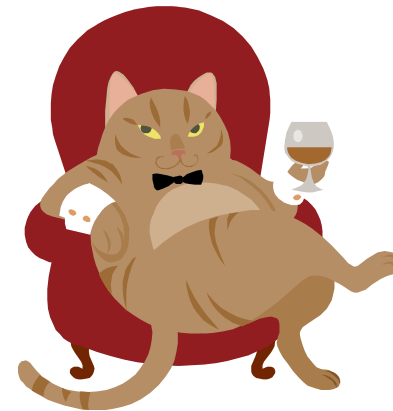
- 舒爽、溫馨、興奮、安心、
感恩、愉悅、驚奇、盼望、
喜愛、慶幸、欣慰、憐惜
感動……



(黃龍杰取材自Martin Seligman，邁向圓滿，遠流出版)

感官/感性的滿足(新鮮)感

- 聲色之娛，口腹之慾
 - 美景、美食、美酒、美色……
 - 好吃、好看、好聞、好聽、好摸、好玩….
- 尋幽探勝，增廣見聞
 - 讀萬卷書，行萬里路



興趣的幸福~樂在其中

(Engagement)



- Flow(福樂)-心流

- 暢快或順利感

- 人劍合一

- 高峰經驗

- 渾然忘我

- 廢寢忘食

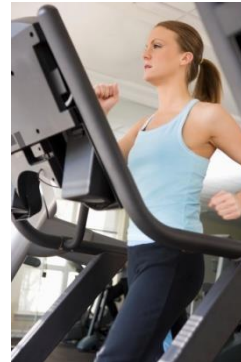
- 不知東方之既白

- 不知老之將至

最優經驗

(快樂，從心開始/張定綺譯，天下文化出版)

- 做得到的事(**C**hallenge)
 - 有點難又不太難
- 全神貫注(**C**ommitment)
- 目標明確，回饋即時
- 樂以忘憂—忘記煩惱
- 隨心所欲，如有神助(**C**ontrol)
- 渾然忘我，時光飛逝
 - (或)剎那即永恆



成就的幸福~苦盡甘來

(Accomplishment/achievement)

- 競爭勝利
 - 追求第一、成功、完美
 - 衣錦榮歸、光宗耀祖，
為國爭光
- 勝過對手
 - 做到別人做不到的
- 超越自我
 - 做到自己做不到的



3季雙位數勝投 陳偉殷當台灣第1人

2015-09-20 聯合晚報 記者吳思儀



人倫的幸福~同甘共苦

(Relationship)

- 人是群體的動物
 - 獨樂樂，不如眾樂樂
 - 人人為我，我為人人
 - 愛人者，人恆愛之
- 滿意你的社會支持嗎？
 - 同舟共濟
 - 同病相憐
 - 志同道合

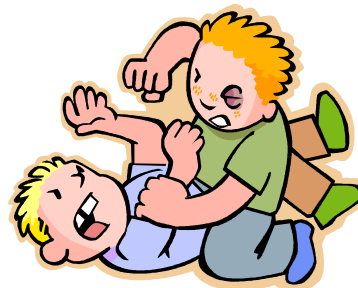


• 滿意你的親密關係嗎？ • 還是

- 親情？
- 友情？
- 愛情？

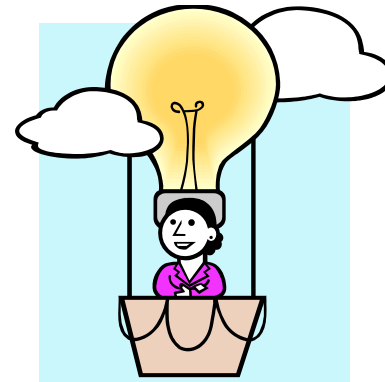


- 同床異夢，同室操戈
- 兄弟鬩牆，手足相殘
- 仇人相見，分外眼紅



意義的幸福～心甘情願 (Meaning)

- 及時行孝，為母則強
 - 責任感
- 路見不平，見義勇為
 - 正義感
- 慈悲：施比受更有福
 - 助人為快樂之本
- 奉獻小我，完成大我
 - 歸屬感或使命感
- 天人合一
 - 與大自然(神)融合為一

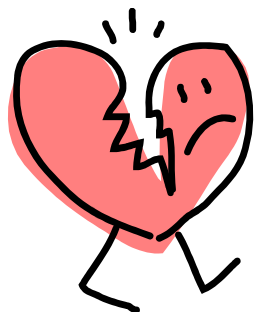


讓家暴的傷，成受虐兒的光

(2014年09月07日 中國時報 (田定豐口述／白宜君整理))

- 滲血制服讓我逃學

- 爸爸曾把我衣服扒光，吊在鐵絲上打，還特地拿螺絲起子烙紅往我身上燙；也有過把我打個半死後扔到馬路上，車子差一點就輾過我，幸好車主緊急煞車。雖然我年紀小，卻幾乎沒有一天不挨打，也曾想過不如死了算了。



- 遇見恩師走回正軌

- 三年級時，導師呂時珠發現我的傷痕，知道我的遭遇，她將我留下課後輔導，延緩我回家的時間、引起我讀書的興趣，她對我說，「要跟爸爸不一樣，一定要念書。」我想擺脫父親的負面影響，課業突飛猛進。



「趨光歲月」 — 田定豐

- 自揭傷口給人希望

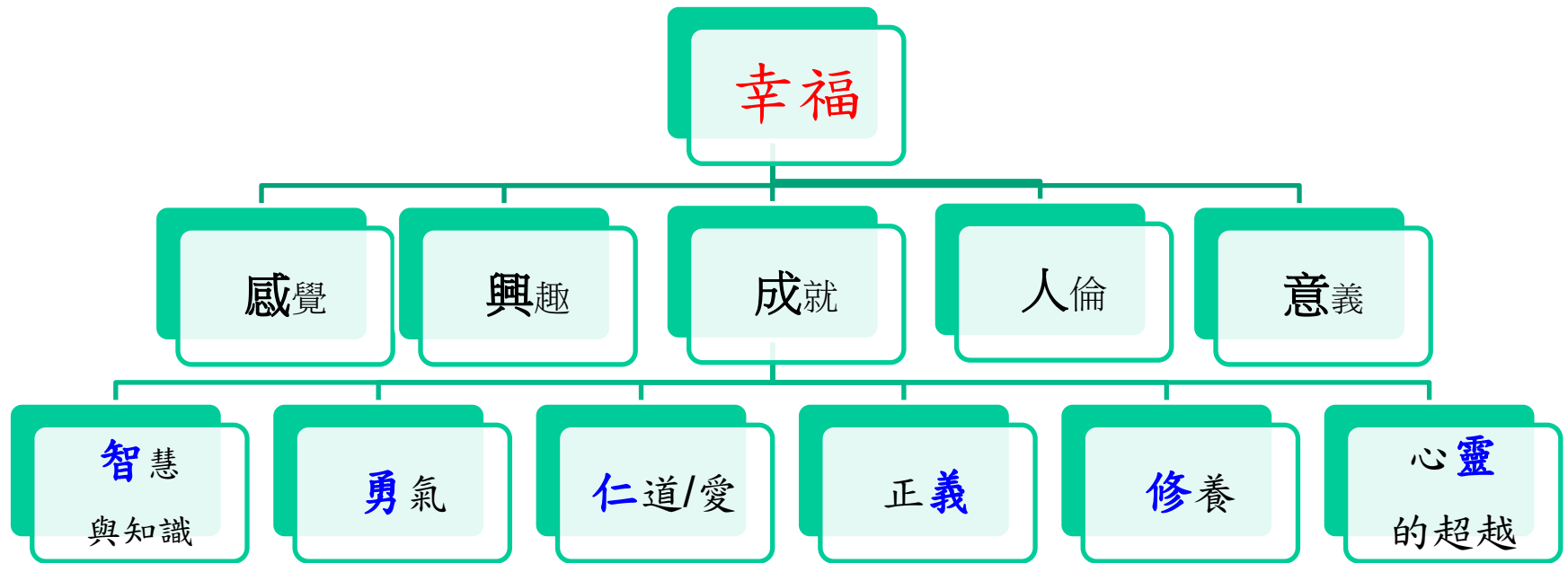
- 我今年45歲，26歲便創辦種子音樂，是台灣流行樂壇上最年輕的經營者。我自小追求「成功」的動機強，社會大眾只見我光鮮亮麗，不知道我曾是家暴兒。前年我出了攝影集，開始有粉絲追蹤、互動，我發現不少人都有相似的童年際遇。



- 我一直掙扎要不要自揭瘡疤，因在寫書的過程中早以為忘懷的畫面又回來了，好幾次要放棄。
- 但走過半生，我發現最重要的價值並不是世俗定義的成功，而是學習利他、奉獻。說出自己的故事，可以給有類似遭遇的孩子一些微光與希望，受傷又站起的努力，我都懂。
- 我沒有思考過如何走過傷痛，但透過不斷分享經歷讓自己越來越放下，當我協助他人療癒時，也治療了自己。

幸福理論(Well-being Theory)

(編譯自Martin Seligman, 邁向圓滿, 遠流出版)



六種美德與24長處

(摘要自Martin Seligman，邁向圓滿，遠流出版，洪蘭譯)

• 1. 智慧與知識

- 好奇心/對世界的興趣
- 喜好學習
- 判斷力/判斷性思考/開放胸襟
(Judgment and Critical Thinking)
- 原創力/實用智慧/街頭智慧
- 社會智慧/個人智慧/情緒智慧
- 觀點見解 (Perspective)

• 2. 勇氣

- 勇敢和膽識 (Bravery)
- 毅力/勤勞/勤勉
(Persistence)
- 正直/真誠/誠實



六種美德與24長處

(摘要自Martin Seligman，邁向圓滿，遠流出版，洪蘭譯)

- 3.人道與愛(仁)

- 仁慈與慷慨
- 愛與被愛



- 4.正義

- 公民精神/責任/團隊精神/忠誠
- 公平與公正
- 領導能力

六種美德與24長處

(摘要自Martin Seligman，邁向圓滿，遠流出版，洪蘭譯)

- 5. 修養 (Temperance)
 - 自我控制
 - 謹慎/小心
 - 謙虛
- 6. 心靈的超越
 - 對美與卓越的欣賞
 - 感恩
 - 希望/樂觀/對未來充滿期望
 - 心靈上/有目標/信仰/宗教的
 - 寬恕與慈悲
 - 幽默與好玩
 - 熱忱/熱情/熱衷



優者更優，弱者恆弱

(發現我的天才~打開34個天賦的禮物，商智文化)

- 不把力氣花在矯正自己的弱點，而是找出優點。
 - 透過練習與學習加強，然後每天運用這些能力。
- 建立真正能力的關鍵在於找出最主要的天賦，以知識和經驗使其更完備
- 忠於本能
 - 天賦假不了
 - 訓練真不了



發現天賦的線索

- 1. 渴望的事
 - 從小喜歡做的活動
 - 2. 學得快的事
 - 無師自通
 - 自然而然就會
 - 3. 開心快樂的事
 - 感覺對了
 - 期待再做一次的事
- 能力發現剖析測驗
 - <http://sf1.strengthsfinder.com/zh-hant-tw/homepage.aspx>



「信、運、藝、同、轉」



- 「信」=信仰：
 - 參加法會或禪修
 - 上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求護身符
 - 或上教堂、望彌撒等
- 「就是在患難中，也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望……。」

Faith: 信心因素

- 安心：心理作用
 - 心誠則靈，如有神助
 - 安慰劑效應
 - 「Your faith has healed you.」(聖經)
- 安身：生理變化
 - 放鬆反應
 - 修復細胞



Exercise：「信、**運**、藝、同、轉」

- 「**運**」 = **運動**：（師範大學體育系教授洪聰敏）
 - 運動後身體高度活化，轉移來自他處的壓力。
 - 運動能讓大腦產生腦內啡、提升血清素，讓人感到愉悅。
 - 主掌「休養生息」的副交感神經作用，心情放鬆，也提升人們面對壓力的能耐。



Art : 「信、運、**藝**、同、轉」 (黃龍杰, 2015)

- 「**藝**」 = 藝文 :
 - 美術、音樂、舞蹈、戲劇、影視、雜技、詩文 …….
 - 可療癒(釋放痛苦), 也可忘憂(忘記憂愁)



Company: 「信、運、藝、**同**、轉」

- 「同」 = 同伴：
 - 「分享快樂，快樂可以加倍；
 - 分擔痛苦，痛苦可以減半。」（諺語）



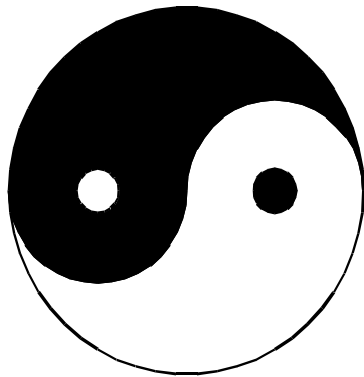
Re-vision: 「信、運、藝、同、轉」

- 「轉」 = 轉念：

「一念天堂，一念地獄。」

“The mind is its own place, and in itself can
make a heaven of hell, a hell of heaven..”

（英國詩人米爾頓）



療治歌詩~蘇東坡的小故事

• 定風波

• 宋

蘇東坡

• 莫聽穿林打葉聲

• 何妨吟嘯且徐行

• 竹杖芒鞋輕勝馬

• 誰怕

• 一蓑煙雨任平生

• 料峭春風吹酒醒

• 微冷

• 山頭斜照卻相迎

• 回首向來蕭瑟處

• 歸去

• 也無風雨也無晴

《黃龍杰相關著作》

- 《搶救心理創傷
- ~從危機現場到心靈重建》
- 國健局「2009健康好書推介獎」
- 《心理治療室的詩篇》
- (2004)
- 國健局「2004健康好書推介獎」

