A group of astronauts in blue flight suits are floating in a zero-gravity environment, likely inside a space station or shuttle. They are all smiling and celebrating, with some raising their arms and others in a crouching position. The background shows the interior of the spacecraft with various equipment and a sign that says "Zero G".

無壓生活?!

郭韡韡
臨床心理學家
浸會愛羣社會服務處

生活不可無壓

- 什麼是壓力？
- 點解人會有壓力？ 壓力是好是壞？
- 唔想壓力大到爆，可以點？
- 壓力變動力？



A photograph of a person sitting on the grass in a forest, looking up at the trees. The person is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. The forest is lush with green trees and sunlight filtering through the canopy. The text "什麼是壓力?" is overlaid on the image in a stylized font.

什麼是壓力？

壓力 Stress

- 生活中的一部份，不能避免
- 壓力是身體為了應付/適應外間的變化而在精神上 和 生理上的反應…

進化史上，

- 壓力的產生來自生命受到威脅
- 身心改變 => 可以令人遇到危險時更有效地去應付…



壓力的功能

Fight or Flight 理論

- **Fight:**
 - 直接應付/面對壓力來源
- **Flight:**
 - 避開/逃避壓力來源

水能載舟 亦能覆舟

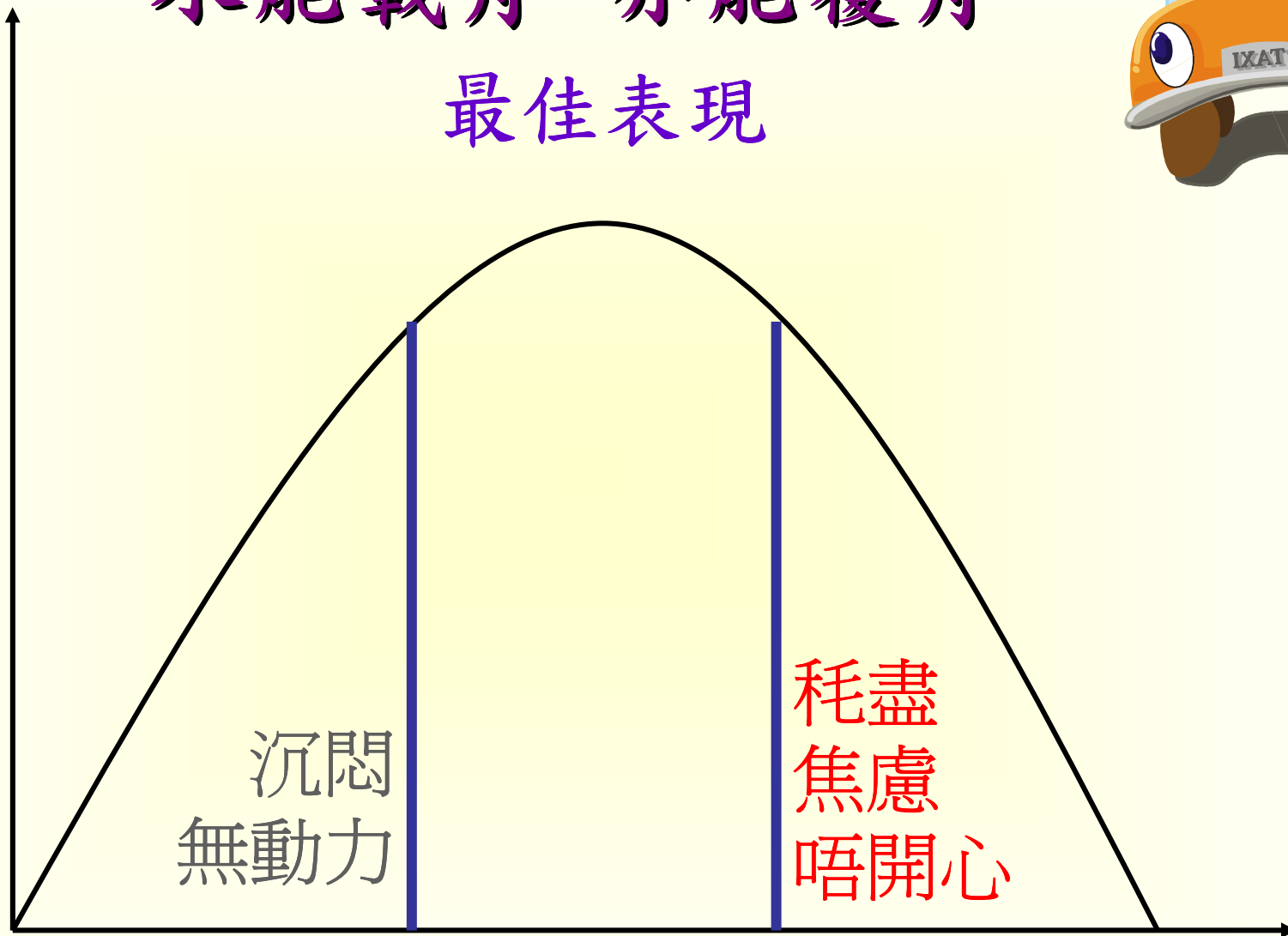
最佳表現



高

工作表現

低



沉悶
無動力

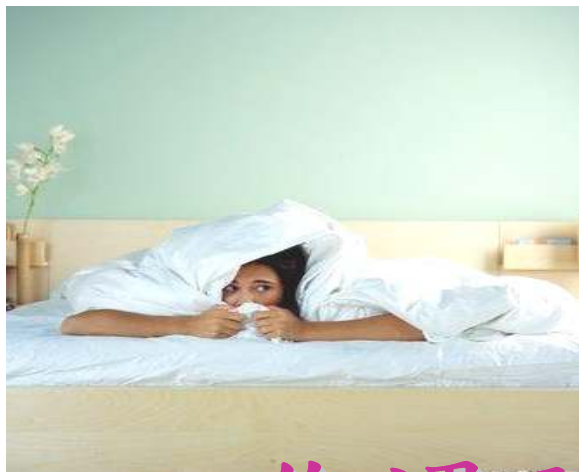
耗盡
焦慮
唔開心

高

壓力



“壓力調節” 實際上就是一種
自我覺察和自我調控的過程



自我覺察

你遇到壓力過大時會有

什麼反應？



遇到壓力過大時會有什麼反應？



遇到壓力過大時會有什麼反應？



- 身體上
- 情緒上
- 思想上
- 行爲上

身體上的徵狀

- 體力增強
- 心跳加快
- 高血壓
- 喘氣/呼吸急速
- 肌肉收緊
- 手腳冰冷
- 無故出汗
- 肚痛/腸胃不適
- 頭痛/其他痛症
- 無胃口
- 失眠
- 疲倦
- 手震腳震



情緒的徵狀

- 焦慮/緊張
- 坐立不安
- 情緒低落
- 沮喪
- 易哭
- 自卑
- 悶悶不樂
- 無助感
- 挫敗感
- 暴躁易怒
- 不耐煩
- 諸多挑剔



思想的徵狀

- 精神不集中
- 判斷力下降
- 對事情看法負面
- 缺乏創造力
- 災難性思想
- 缺乏自信
- 鑽牛角尖
- 善忘
- 感到事情不受自己控制



行為的徵狀

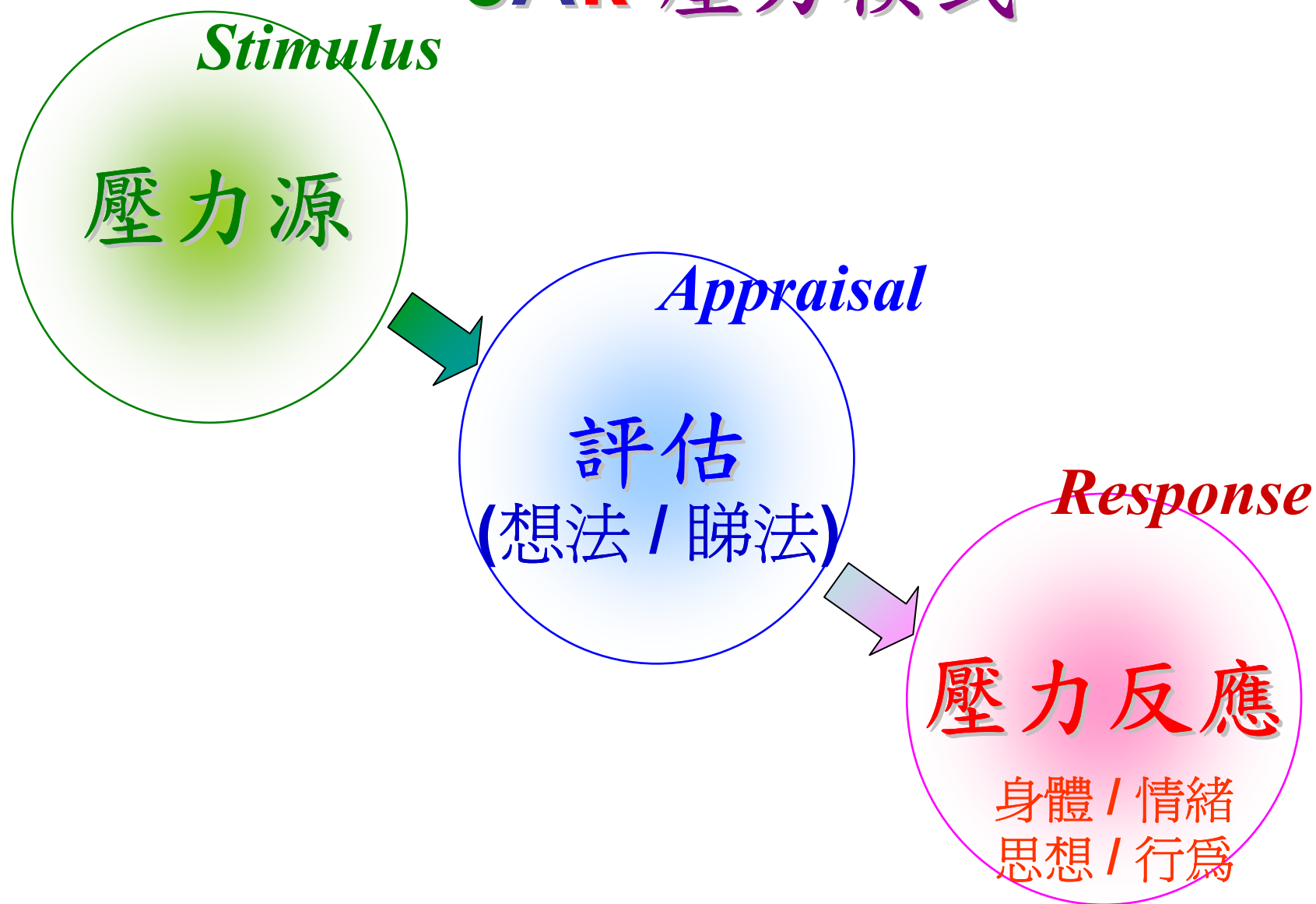
- 工作效率低
- 缺席率高
- 容易犯錯
- 易生意外
- 較多吸煙/飲酒
- 對事情失去興趣
- 忽略個人儀表
- 說話太多/太少
- 目光呆滯/閃避





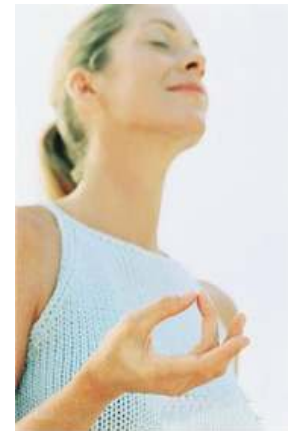
自我調節
之
減壓方程式

SAR 壓力模式



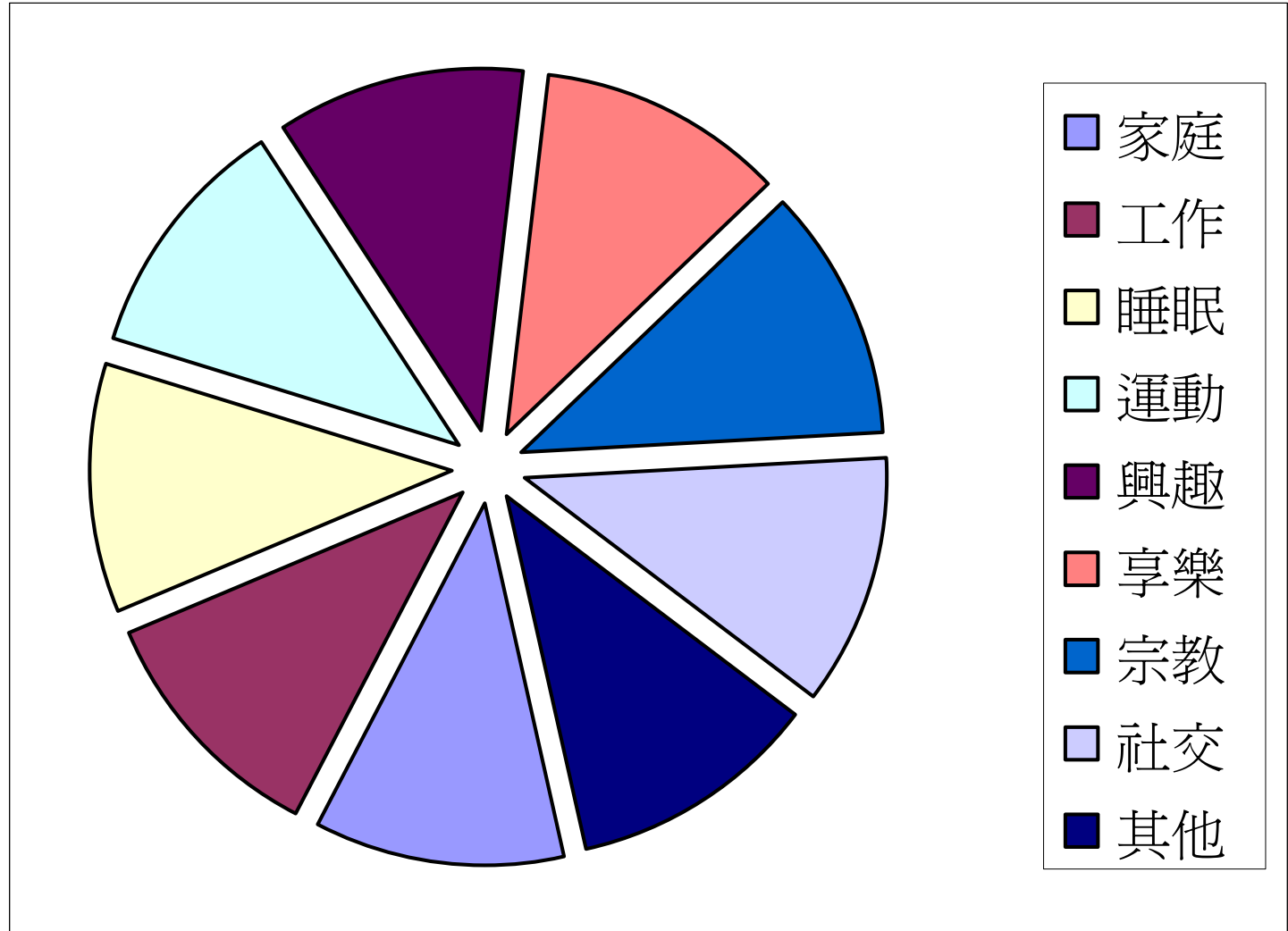
減少壓力來源

- 妥善管理時間
- 養成健康生活習慣



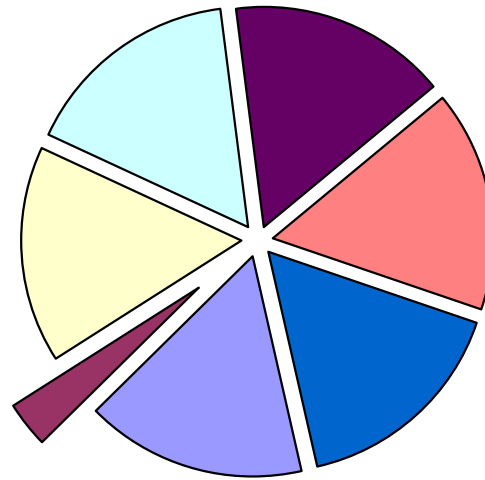
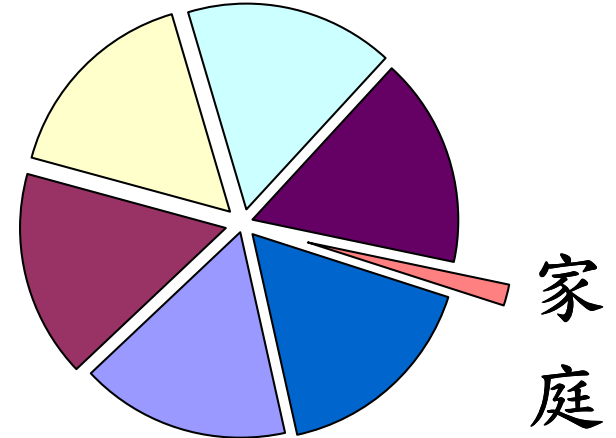
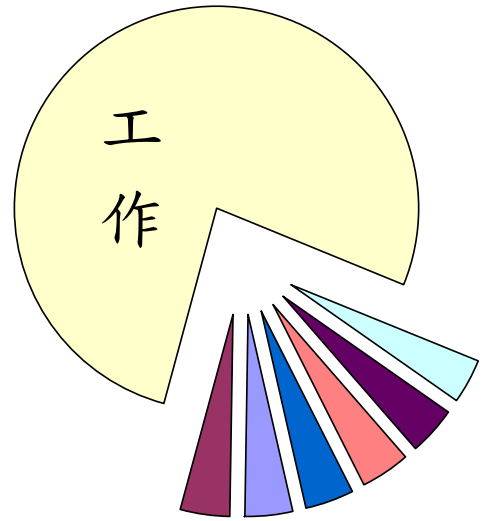


1. 妥善管理時間





1. 妥善管理時間

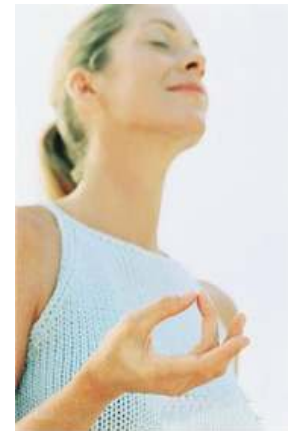


睡眠

2. 健康生活習慣

「三好」

- 食得好
- 睡得好
- 運動好

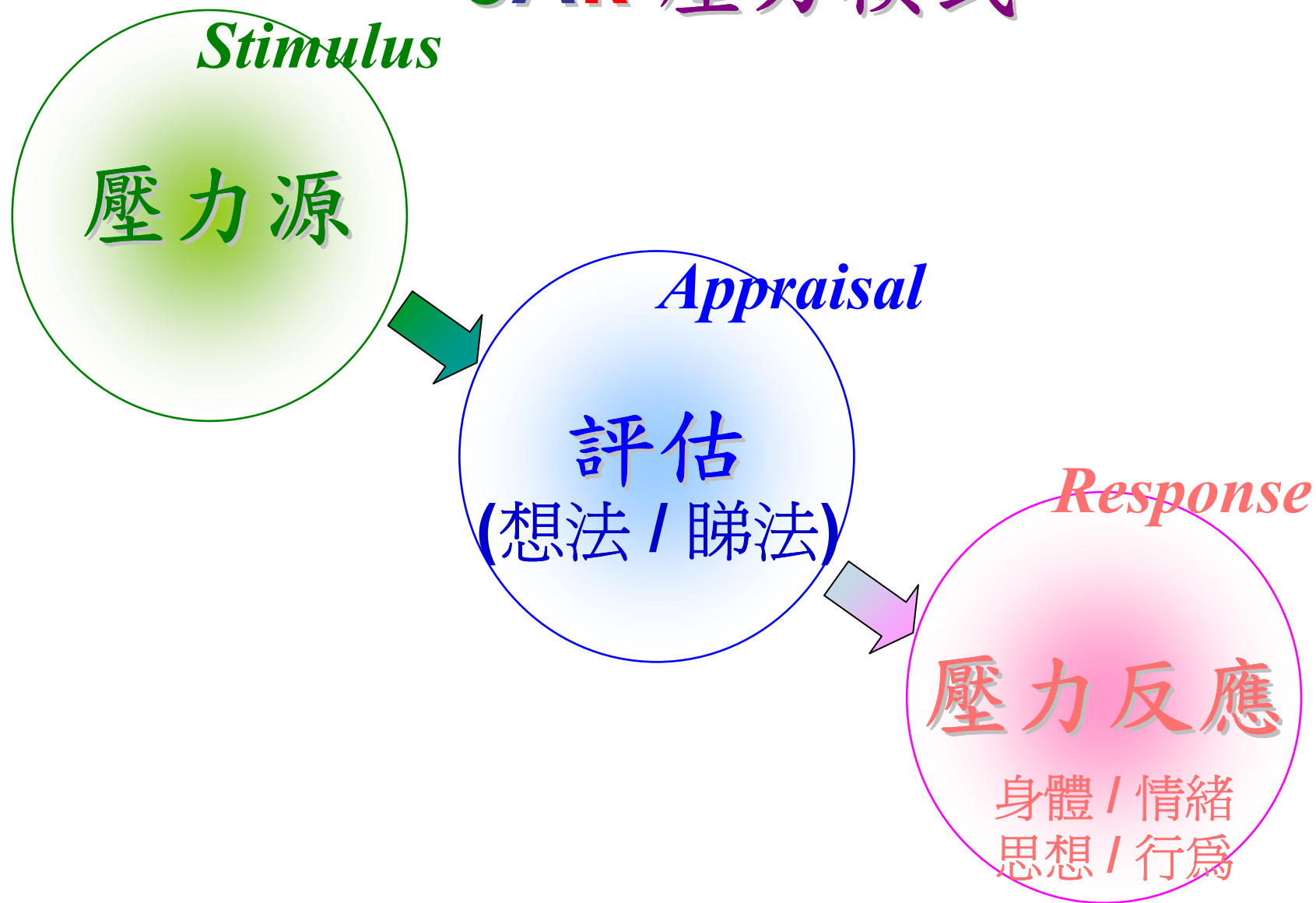


減少壓力來源

能夠妥善管理時間和
擁有健康生活習慣，
可以減輕身體負擔，
改善精神狀態，更能享
受生活。



SAR 壓力模式



壓力放大鏡

- 思想決定壓力的大小
- 要有效調節壓力，就要學會
識得諗...



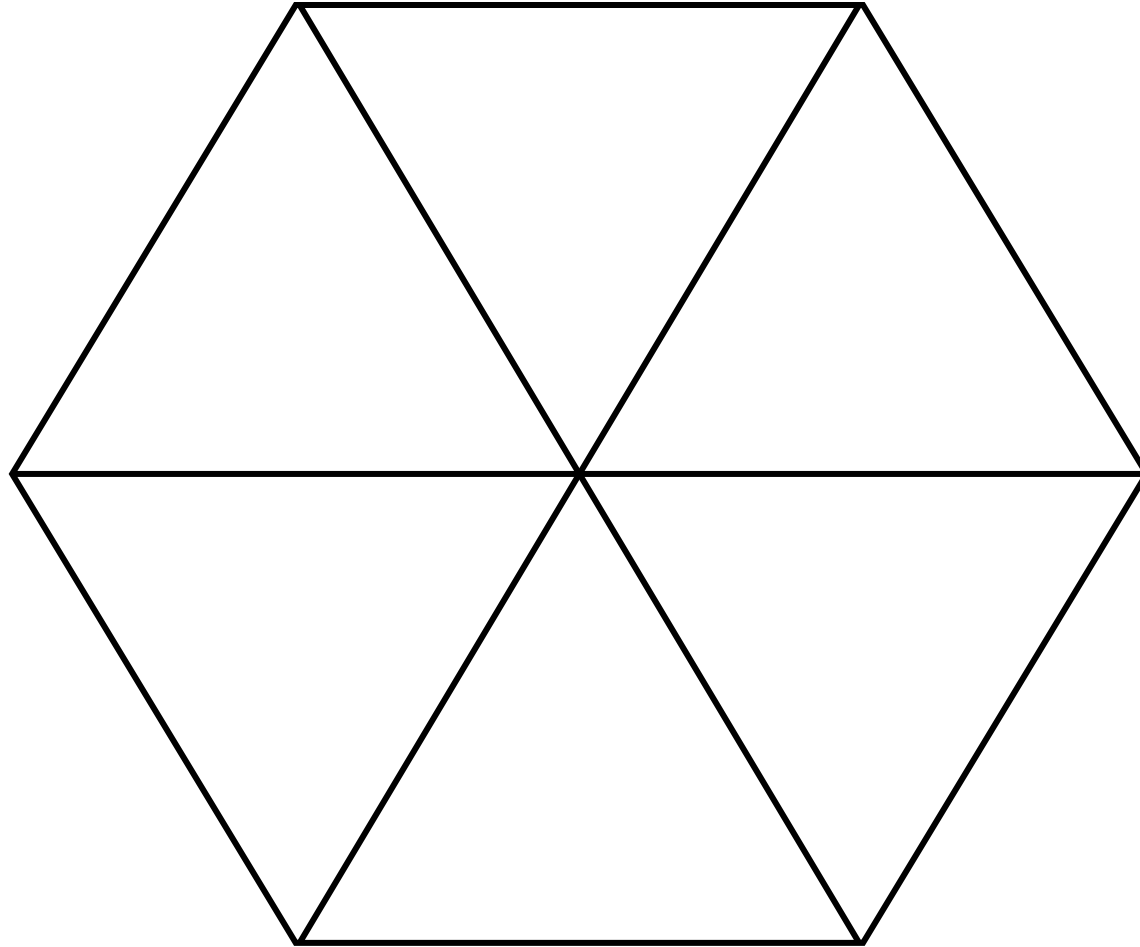
點解要「識諗」？

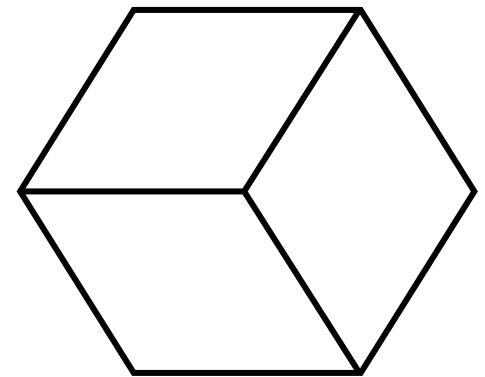
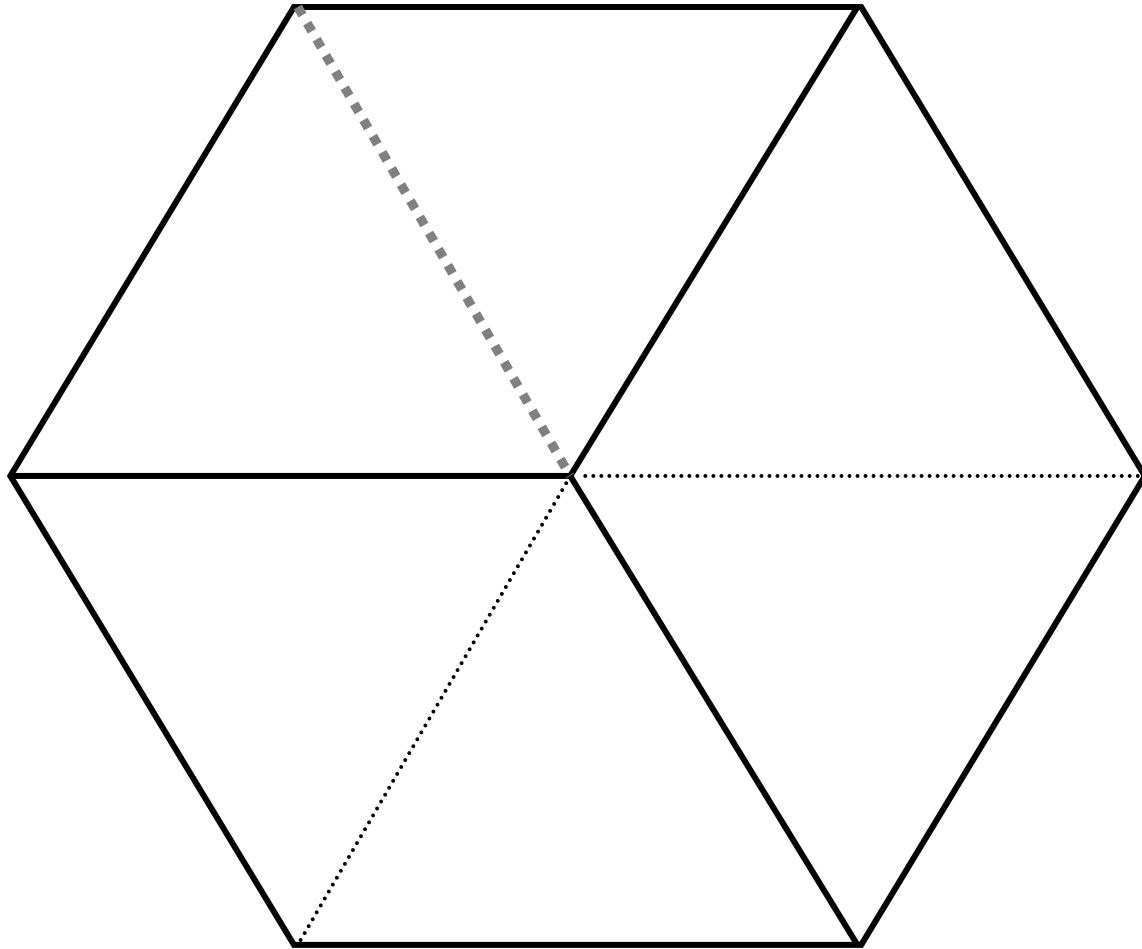
想法的力量

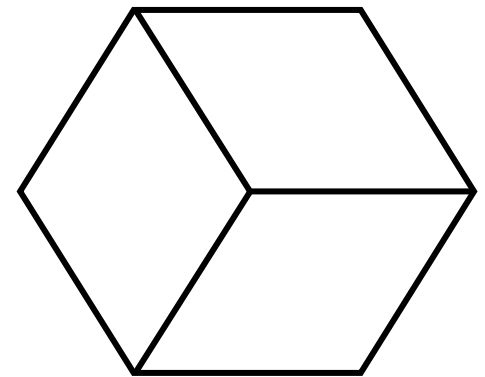
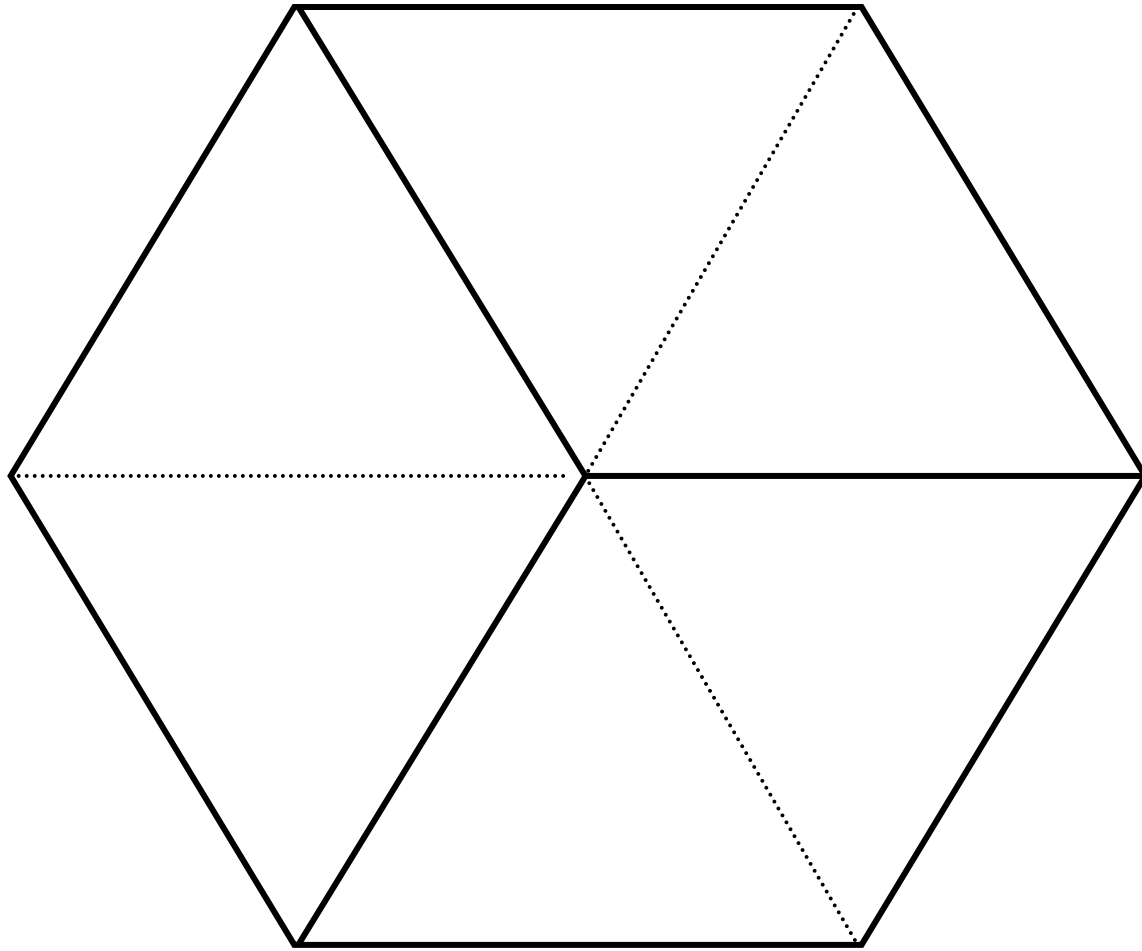
- 對事件的解讀
- 對事件的注意焦點
- 對事件的情緒反應

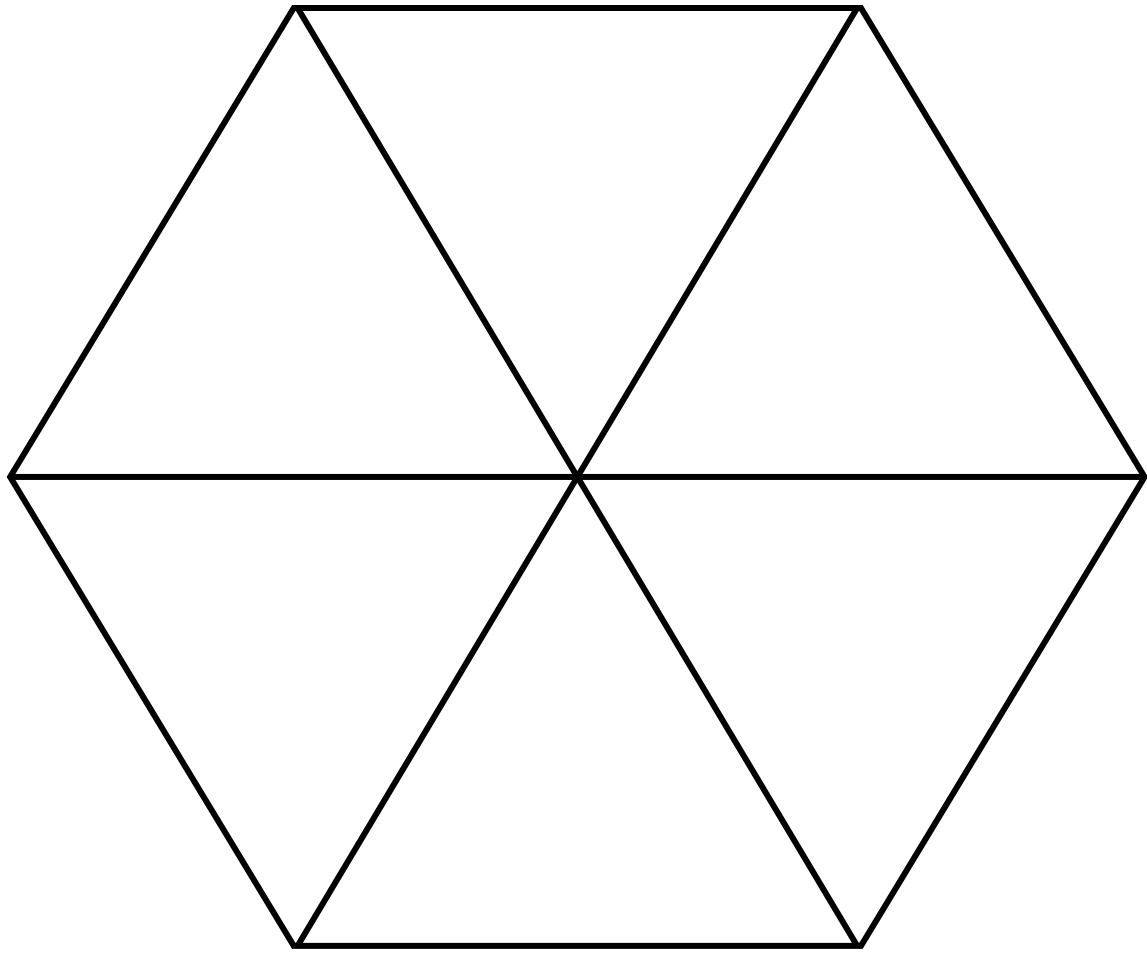


你看到了什麼？









專注力測試

小實驗

- 留心影片中“白隊”傳球的次數



想法的力量

為什麼只看到傳球，看不到猩猩？

- 有著先入為主的想法
- 這些想法會影響我們注意些什麼，不去注意什麼；沒有被注意到的，就像沒出現過

假如，“傳球” = 工作的壓力事件

“猩猩” = 工作的美好開心事

想法的力量－情緒反應

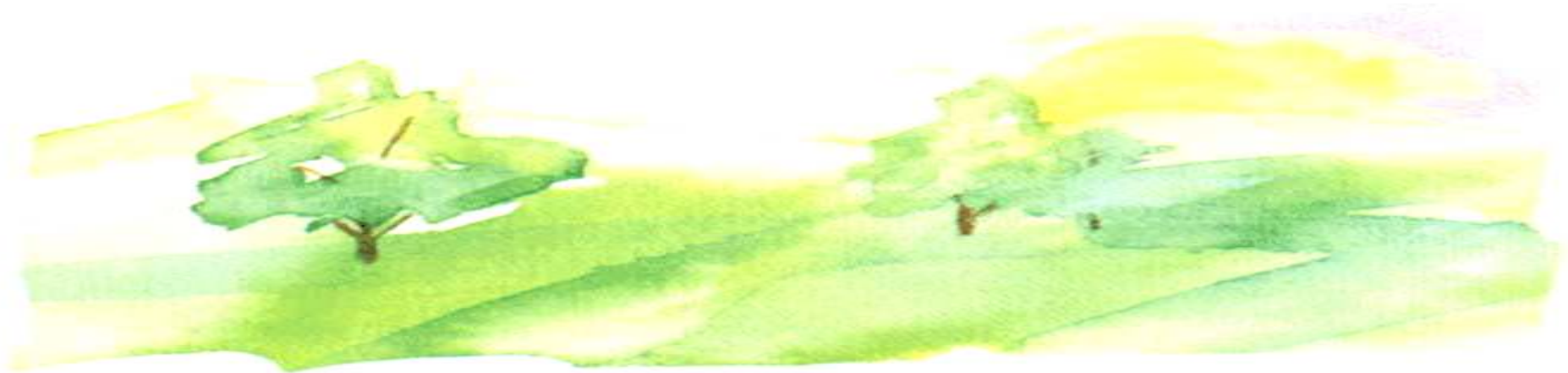
事件	思想	情緒/反應
在大街上，同事走過沒有打招呼	真沒禮貌！ 肯定是上次開會我唔同意佢，他就故意不理我。他下一步可能就要故意找我的麻煩了。	<ul style="list-style-type: none">• 憤怒，下次也不和他打招呼• 憂心忡忡，• 以至無法冷靜下來幹好自己的工作
	他可能正在想別的事情沒有注意到我們。	<ul style="list-style-type: none">• 沒所謂• 主動打招呼• 繼續專心工作


凡事兩面睇

一件事會否帶來壓力，或者帶來幾多壓力，其實好多時係睇你點睇

負面看法/思想 = 壓力放大鏡

正面看法/思想 = 壓力收縮鏡





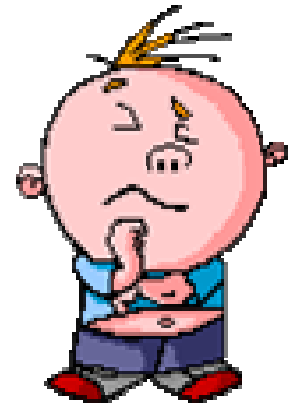
點樣識得諗
之

認清，減少自己負面思想

思想而生的壓力

不同種類的負面內在對話

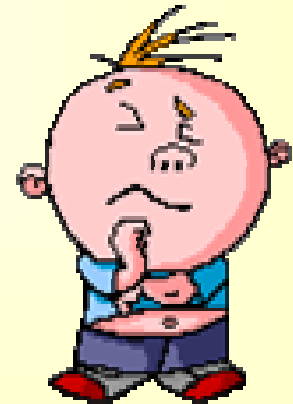
- 杞人憂天 → 引起焦慮
- 大禍臨頭 → 引起恐慌
- 灰色眼鏡 → 憂慮抑鬱
- 以偏概全 → 錯誤判斷
- 攬晒上身 → 打沉自己
- 墨守成規，完美主義 → 長期壓力與耗盡



減少負思想

步驟一：停一停、諗一諗

- 發現負面想法 → 停 → 問問自己：
 - 這件事對我真的如此重要嗎？
 - 這種想法有何證據？真的嗎？
 - 如果換了是_____，他/她會怎麼想？
 - 我可否選擇其他想法？
 - 若這想法是真的，又如何？
 - 最壞的情況是什麼？
 - 我可以做什麼？還有什麼其他方法？



減少負思想

步驟二：用多角度思考

- 30度？ 45度？ 90度？
- 不如試下180度 - 逆向思考：

例如：

事情的負面	VS	事情的正面
消極逃避	VS	積極面對
埋怨	VS	感恩
憎恨	VS	寬恕
執著	VS	豁達

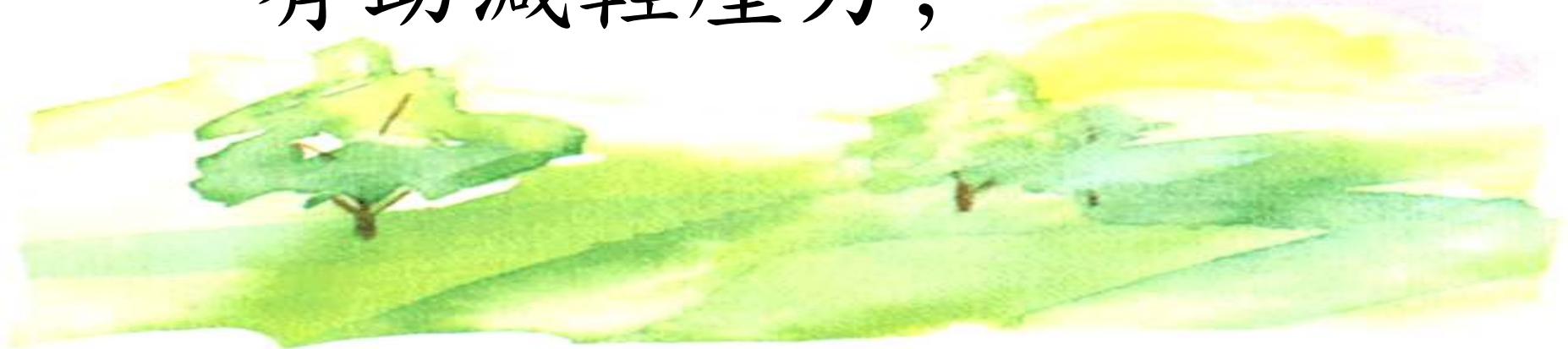
- 秘訣：練習、練習、練習

正面思考/態度

- 肯定自己：
 - 善言嘉許，回想過往成功經歷
- 學會感恩：
 - 多去數算自己得到的，易於滿足
- 積極面對，拿回主動權：
 - 正視事實，面對問題、解決問題
- 大事化小：
 - 將大問題拆解為不同的小問題，逐步處理
- 合理期待：
 - 有要求，但不過份追求完美

壓力收縮鏡

- 學會正面思考識得諗 = 縮小壓力影響
- 另外, 運用鬆弛練習亦有助減輕壓力;



A photograph of a baby sitting in a blue plastic tub filled with water. The baby is wearing a white headband and is looking towards the camera. The tub is placed on a tiled floor. The background shows a white door and a window with blinds.

放鬆身，放寬心

鬆弛減壓

有效抗壓, 調整身心

不同方法, 例如...

- 漸進肌肉鬆弛練習
- 腹式深呼吸法
- 意境想像

其他減壓方法....

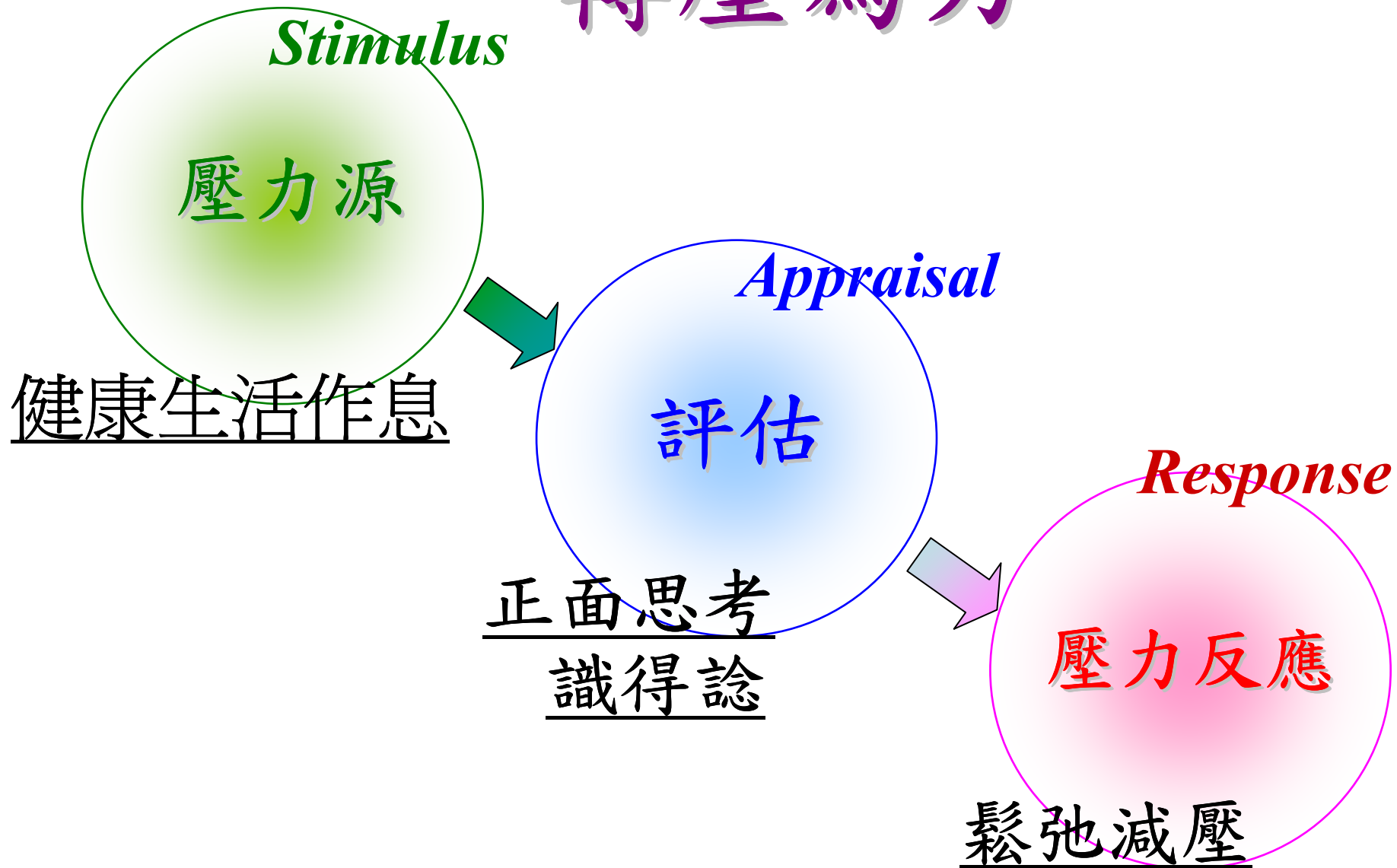
中醫, 運動, 興趣, 有傾有講



找出你的減壓習慣



轉壓為力



從知道到做到

人總是「不知不覺」地...

- 承受了太多壓力，想了太多負面的事...
- 錯過了替自己減壓的機會，
- 錯過了輕鬆開心的時候，
- 錯過了生活中的美好

不知不覺，只因『想』太多



『想』太多。

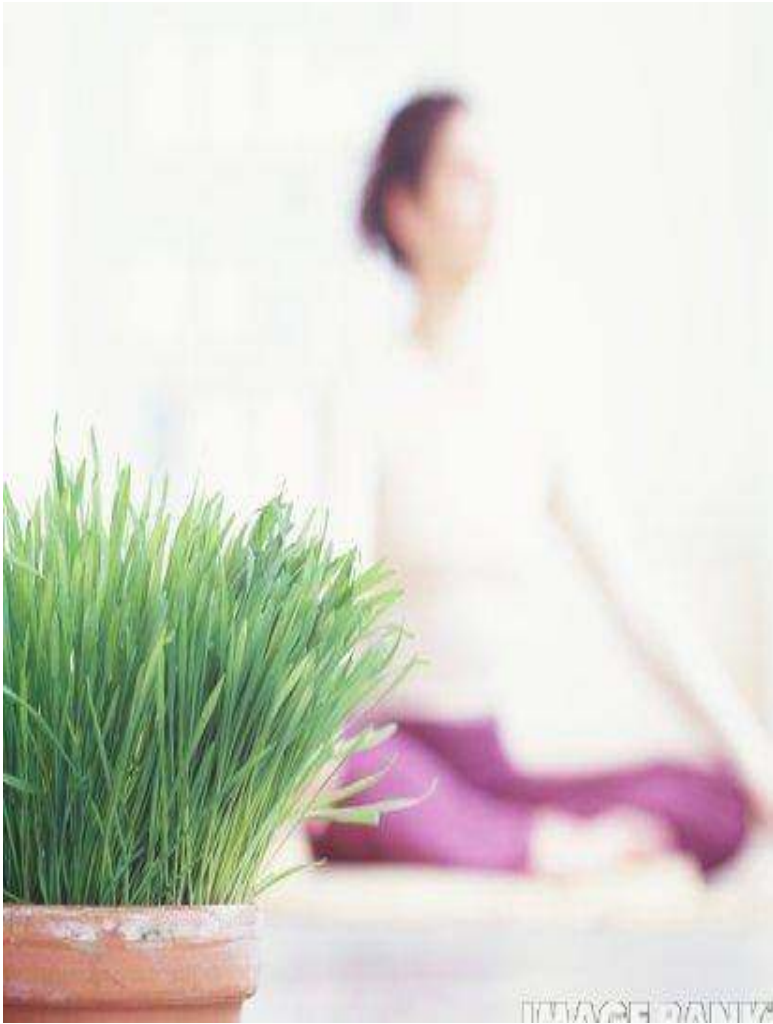


大部份心情不好的
時候，只因我們想著
過去不快樂的事，擔
心將來未發生的事，

那現在呢？



活在當下 Mindfulness



“念” = 此時此地

- 醒覺到自己的現狀，感覺到什麼，在想什麼，在做什麼，
- 一切都變得有得揀…

活在當下 Mindfulness



小練習：

- 每次只集中做一件事
- 善用五官
- 片刻心境的寧靜

活在當下 Mindfulness



學會活在當下，有助：

- 減少思想的量
- 細味生活，看到生活的美好
- 留心到自己的身體，情緒，思想，反應 => 增加控制感

你的日子如何，你的力量也必如何
所以，不要為明天憂慮，
因為明天自有明天的憂慮；
一天的難處一天當就夠了。

謝謝你的聆聽和參與！

浸會愛群社會服務處
臨床心理服務
查詢電話：3413 1604

