

壓力大小事

學完了情緒紅綠燈，知道遇到衝突要如何避免自己做出後悔的事後，接著就要來看看“壓力”是怎麼一回事。

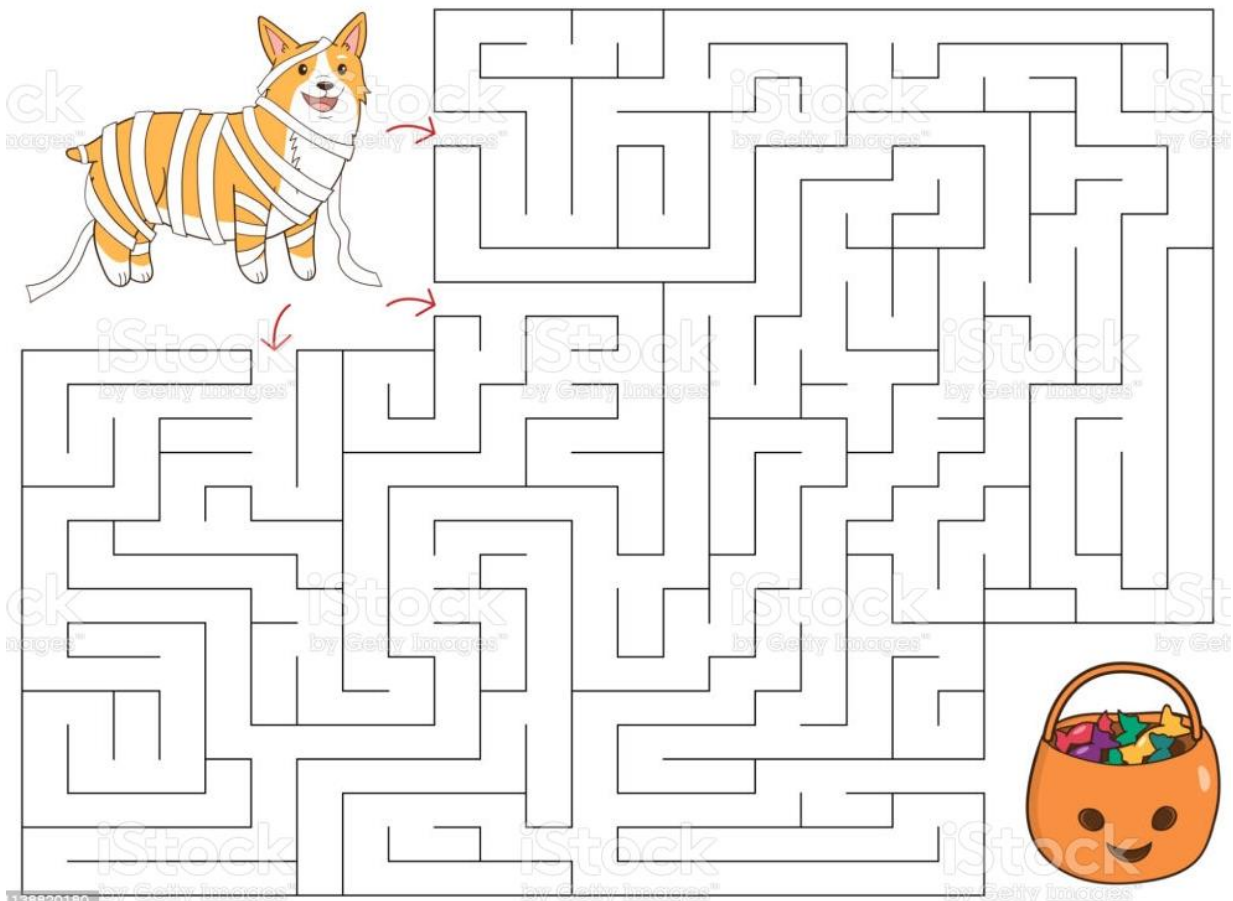


其實阿...壓力也是造成人際、家庭衝突的一大原因喔!當一個人因為長期壓力大，身心靈受到巨大傷害，那他對於事情的反應可能就會和我們一般人不太一樣，就像是同學在玩手遊快要輸了的時候，媽媽還在一旁催促你去洗碗和寫作業，你因此會有快爆炸的狀況類似。



在同學還沒因壓力爆表而做出不適當行為時，我們一起來深入了解壓力大小事吧!

(一)體驗壓力



(二)壓力指數檢測 (<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>)

請問同學測出來後，得到了幾個「是」？

✓	「是」的數量	狀況描述
	3 個「是」	您的壓力指數還在能負荷的範圍。
	4~5 個「是」	壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
	6~8 個「是」	您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
	9 個以上「是」	您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

請問符合你目前的狀況嗎? _____

(三)壓力大的徵兆及產生的狀況有哪些



情緒變化	<p>易怒、哭泣、沮喪、暴躁等情緒不穩的跡象，甚至出現恐懼、恐慌，對他人不信任感增加。</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>同學最近有這種狀況嗎？ <input type="checkbox"/>常常 <input type="checkbox"/>偶爾 <input type="checkbox"/>無</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>行為改變</p>	<p>容易抱怨、批評或出現酗酒、菸癮大增的情況，嚴重時更可能出現自殺傾向。</p>  <p>同學最近有這種狀況嗎？ <input type="checkbox"/>常常 <input type="checkbox"/>偶爾 <input type="checkbox"/>無</p>
<p>智力反應</p>	<p>健忘、注意力不集中、想像力或創造力降低、反應遲鈍。</p>  <p>同學最近有這種狀況嗎？ <input type="checkbox"/>常常 <input type="checkbox"/>偶爾 <input type="checkbox"/>無</p>
<p>生理症狀</p>	<p>容易疲勞、便秘或腹瀉、胃痛、失眠、食慾降低或暴飲暴食、噁心或嘔吐、肌肉緊繃。</p>  <p>同學最近有這種狀況嗎？ <input type="checkbox"/>常常 <input type="checkbox"/>偶爾 <input type="checkbox"/>無</p>



天啊!原來壓力大會引起那麼多的問題!!

同學們一定要好好觀察自己的身體狀況喔!

看完新聞你的感想是？

(四)找出壓力來源

根據董氏基金會 2011 五都國、高中職生壓力來源調查，這個階段的學生分別對「課業」、「父母對自己的期待」、「人際關係」、「身材外貌」、「家庭關係」、「經濟狀況」產生高壓力，嚴重者甚至產生憂鬱症，需進一步接受心理輔導。

請同學一邊聽老師解釋一邊勾選出自己的壓力來源

課業	<input type="checkbox"/> 作業太多 <input type="checkbox"/> 考試成績不理想 <input type="checkbox"/> 老師要求嚴格	<input type="checkbox"/> 要升學了，擔心考不到自己的第一志願 <input type="checkbox"/> 其他
家庭	<input type="checkbox"/> 父母、家人吵架 <input type="checkbox"/> 父母對我的期望(太高、太低、不一致) <input type="checkbox"/> 經濟狀況	<input type="checkbox"/> 兄弟姐妹間比較 <input type="checkbox"/> 親戚的過度關心 <input type="checkbox"/> 其他
人際交往	<input type="checkbox"/> 交不到朋友 <input type="checkbox"/> 分組落單 <input type="checkbox"/> 被朋友利用、教唆 <input type="checkbox"/> 常被嘲笑、欺負	<input type="checkbox"/> 想成為學校風雲人物 <input type="checkbox"/> 男(女)朋友間相處 <input type="checkbox"/> 感情生活不順 <input type="checkbox"/> 其他

身材外貌	<input type="checkbox"/> 不滿意自己的外表 <input type="checkbox"/> 不滿意自己的身材	<input type="checkbox"/> 想追求最新潮流 <input type="checkbox"/> 其他
其他		

(五)消除壓力的方法

雖然說高壓力會讓人身心靈不健康, 但其實適度的壓力是可以督促自己往目標前進的喔! 就像暑假最後一周完成作業的效率會比暑假第一周高很多很多, 在時間的壓力下, 大家都不敢偷懶, 趕快寫完作業才是最重要的嘛!



那該如何保持適度的壓力呢?壓力太小當然沒問題, 那如果壓力偏大, 要如何幫助自己消除壓力勒? 方法很多也因人而異, 一起來討論吧!

想想適合自己的舒壓方法

	<ul style="list-style-type: none"> ● 吃 ● 喝 ● 邀請
	<ul style="list-style-type: none"> ● 看一部 ● 看一部 ● 邀請



- 製造成功機會
- 獎賞自己



- 找到壓力原因
- 想辦法解決



- 找人
- 大聊特聊



- 給自己休息的時間、充分的睡眠
- 創造休息方法、種類



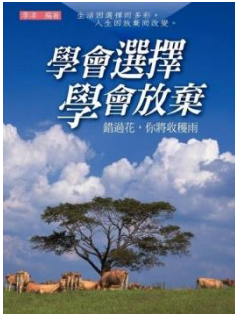
- 寫日記、畫圖記下自己的煩惱



- 讚美自己、吹噓自己
- 讚美的事情



- 從事運動
- 從事運動



- 失敗為成功之母
- 懂得適時放棄



- 安排時間從事自己的興趣
- 從事
- 從事

進階紓壓方法



低壓

高壓

極高壓



選擇的紓壓方式:

選擇的紓壓方式:

● 參考資料及圖片：

https://www.google.com/search?q=%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%BD%B5%E4%BA%BA&tbm=isch&tbs=itp:clipart&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932&hl=zh-TW&sa=X&ved=0CAIQpwVqFwoTCLjFnlanp_oCFQAAAAAdAAAAABAC&biw=1423&bih=789#imgrc=GnHqylEYsTURIM

https://www.google.com/search?q=%E5%B0%8F%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E7%8E%A9%E6%89%8B%E6%A9%9F%E9%81%8A%E6%88%B2&tbm=isch&ved=2ahUKEwiRt_-Zp6f6AhUOS_UHHWjyDZsQ2-cCegQIABAA&oq=%E5%B0%8F%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E7%8E%A9%E6%89%8B%E6%A9%9F%E9%81%8A%E6%88%B2&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAGAEbHqRwtY7jtglkBoAHAAeACAACVCIAbgGkgECMTeYAQCgAQGqAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=JslrY5GMHo6W1e8P6OS32Ak&bih=789&biw=1423&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932&hl=zh-TW#imgrc=QSq0gXiXT6vDIM

<https://www.istockphoto.com/hk/%E5%90%91%E9%87%8F/%E8%90%AC%E8%81%96%E7%AF%80%E6%95%99%E8%82%B2%E8%BF%B7%E5%AE%AE%E9%81%8A%E6%88%B2-gm1138820180-304179742>

<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>(衛生福利部國民健康署壓力指數量表)

https://www.google.com/search?q=line%E8%B2%BC%E5%9C%96+%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E8%AA%B2%E6%9C%AC%E7%9A%84%E9%80%86%E8%A5%B22&tbm=isch&ved=2ahUKEwjuj_TBpaf6AhUldpQKHYYdZbcQ2-cCegQIABAA&oq=line%E8%B2%BC%E5%9C%96+%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E8%AA%B2%E6%9C%AC%E7%9A%84%E9%80%86%E8%A5%B22&gs_lcp=CgNpbWcQA1CACFjpFmChIWgAcAB4AIABTIgBoASSAQixMZgBAKABAAoBC2d3cy13axotaW1nwAEB&sclient=img&ei=YcArY67XE4js0QSMu54Aw&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=2TKr0WJ9EXcA6M

https://www.google.com/search?q=%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E7%9A%84%E6%83%85%E4%BE%B6%E7%86%8A&tbm=isch&ved=2ahUKEwiJrJnLpaf6AhWCGqYKHQHwCjEQ2-cCegQIABAA&oq=%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E7%9A%84%E6%83%85%E4%BE%B6%E7%86%8A&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAGAEbHqVgtYqT1g-z9oAHAAeACAACVGIACmJkgECMjeYAQCgAQGqAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=dMARy4miMYK1mAWB4KulAw&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=DRGpToaW92TUrM

https://www.google.com/search?q=%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%8F%AA%E6%84%9B%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E8%A6%96%E4%B8%8D%E6%84%9B%E7%9C%8B%E6%9B%B8%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6&tbm=isch&ved=2ahUKEwilpNzfpaf6AhUJzZQKHWS6CVQQ2-cCegQIABAA&oq=%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%8F%AA%E6%84%9B%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E8%A6%96%E4%B8%8D%E6%84%9B%E7%9C%8B%E6%9B%B8%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAGAEbG6CAgAELEDEIMBUOoIWMJLYBSaABwAHgAgAFyiAH_DpIBBDM4LjGYAQCgAQGqAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=n8ArY8jYM4ma0wTk9KagBQ&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=C16mql3I6Y8YsM

https://www.google.com/search?q=%E8%81%B0%E6%98%8E%E5%B0%BC%E5%93%A5%E8%87%89&tbm=isch&ved=2ahUKEwji7Xxpaf6AhUjHKYKHTibA0EQ2-cCegQIABAA&oq=%E8%81%B0%E6%98%8E%E5%B0%BC%E5%93%A5%E8%87%89&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAGAEb46BAGAEbHqpglyTghui5oAHAAeACAATmIAeUGkgECMjCYAQCgAQGqAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=xMARy-KROqO4mAW4to6IBA&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=xCVsmcovL95

MTM

https://www.google.com/search?q=%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%AE%93%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%A0%85%E6%8C%81%E5%AF%AB%E6%97%A5%E8%A8%98&tbm=isch&ved=2ahUKEwiuta7_paf6AhVG9pQKHbMUAfcQ2-cCegQIABAA&oq=%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%AE%93%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%A0%85%E6%8C%81%E5%AF%AB%E6%97%A5%E8%A8%98&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAgAEBhQ1wdYjENgVehoAHAAeACAUKIAf4LkgECMzSYAQcGgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&scient=img&ei=4sArY668DMbs0wSzqYS4Dw&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=cv2YatRFreeSNM

https://www.google.com/search?q=%E6%B5%B7%E7%B6%BF%E5%AF%B6%E5%AF%B6+%E8%AE%9A%E5%A4%9A&tbm=isch&ved=2ahUKEWj9wpigpqf6AhXSJqYKHReqC5IQ2-cCegQIABAA&oq=%E6%B5%B7%E7%B6%BF%E5%AF%B6%E5%AF%B6+%E8%AE%9A%E5%A4%9A&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAgAEB5Qnw5YixFggxZoAHAAeACAATCIAd4BkgEBNZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=J8ErY72TA9LNmAWX1K6QCQ&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=gkAbhXyT-1gfDM

https://www.google.com/search?q=%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%9F%B4%E7%8A%AC&tbm=isch&ved=2ahUKEwibi_yqpf6AhUKKqYKHYAXB_UQ2-cCegQIABAA&oq=%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%9F%B4%E7%8A%AC&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIECAAQGDIECAAQGDIECAAQGDolCAAQgAQQsQNQtwhY1Blgh5oAHAAeACAATulAfoEkgECMTWYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=PcErY9v4J4rUmAWAr5yoDw&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=4zMCP36fOTanpM

https://www.google.com/search?q=%E5%AD%B8%E6%9C%83%E9%81%B8%E6%93%87%E6%94%BE%E6%A3%84&tbm=isch&ved=2ahUKEwiohOW8pqf6AhUYBJQKHYYwvAOYQ2-cCegQIABAA&oq=%E5%AD%B8%E6%9C%83%E9%81%B8%E6%93%87%E6%94%BE%E6%A3%84&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAgAEBg6CAGAEIAEELEDUP4HWMghYI4laABwAHgAgAFWiAH5CJIBAjlymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=Y8ErY-jGAZiI0ASM34CwDg&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=2Eo7Fsa90QD14M

https://www.google.com/search?q=%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E9%A3%AF%E5%BE%8C%E8%81%8A%E5%A4%A9&tbm=isch&ved=2ahUKEwipllrKpqf6AhWayIsBHaUwDTYQ2-cCegQIABAA&oq=%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E9%A3%AF%E5%BE%8C%E8%81%8A%E5%A4%A9&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAgAEBg6CAGAEIAEELEDOgsIABCABBCxAcDAVDKDFjPMmD8N2gAcAB4AIABSYgB6QeSAQlyMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&scient=img&ei=fsErY6ndNpqRr7wPpeG0sAM&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=08z8m2HRZyQooM

https://www.google.com/search?q=%E8%BA%BA%E5%9C%A8%E6%B2%99%E7%99%BC%E7%9D%A1%E8%A6%BA%E7%9A%84%E7%94%B7%E5%A3%AB&tbm=isch&ved=2ahUKEwiY_vLbpqf6AhU5y4sBHT9aDDKQ2-cCegQIABAA&oq=%E8%BA%BA%E5%9C%A8%E6%B2%99%E7%99%BC%E7%9D%A1%E8%A6%BA%E7%9A%84%E7%94%B7%E5%A3%AB&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6BAgAEBg6CAGAEIAEELEDOgQIABAEUIoJWOMvYLW2aABwAHgAgAFNiAH9CpIBAJi5mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=pMErY5icELmWr7wPv7SxyAM&bih=789&biw=1440&rlz=1C1JJTC_zh-TWTW932TW932#imgrc=6oNZ3zQb2p9c2M

https://www.google.com/search?q=uho+%E5%A3%93%E5%8A%9B&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjG88j-0qj6AhVWqIYBHS9gCN0Q_AUoAnoECAIQBA&biw=1366&bih=625&dpr=1#imgrc=XQC1Qo_PXo84AM

https://www.google.com/search?q=uho+%E5%A3%93%E5%8A%9B&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjG88j-0qj6AhVWqIYBHS9gCN0Q_AUoAnoECAIQBA&biw=1366&bih=625&dpr=1#imgrc=x9klMClxkNhRAM