

# 身心壓力辨識與自我覺察

蔣世家

苗栗縣學生輔導諮商中心

諮商心理師

jiangshijia@gmail.com

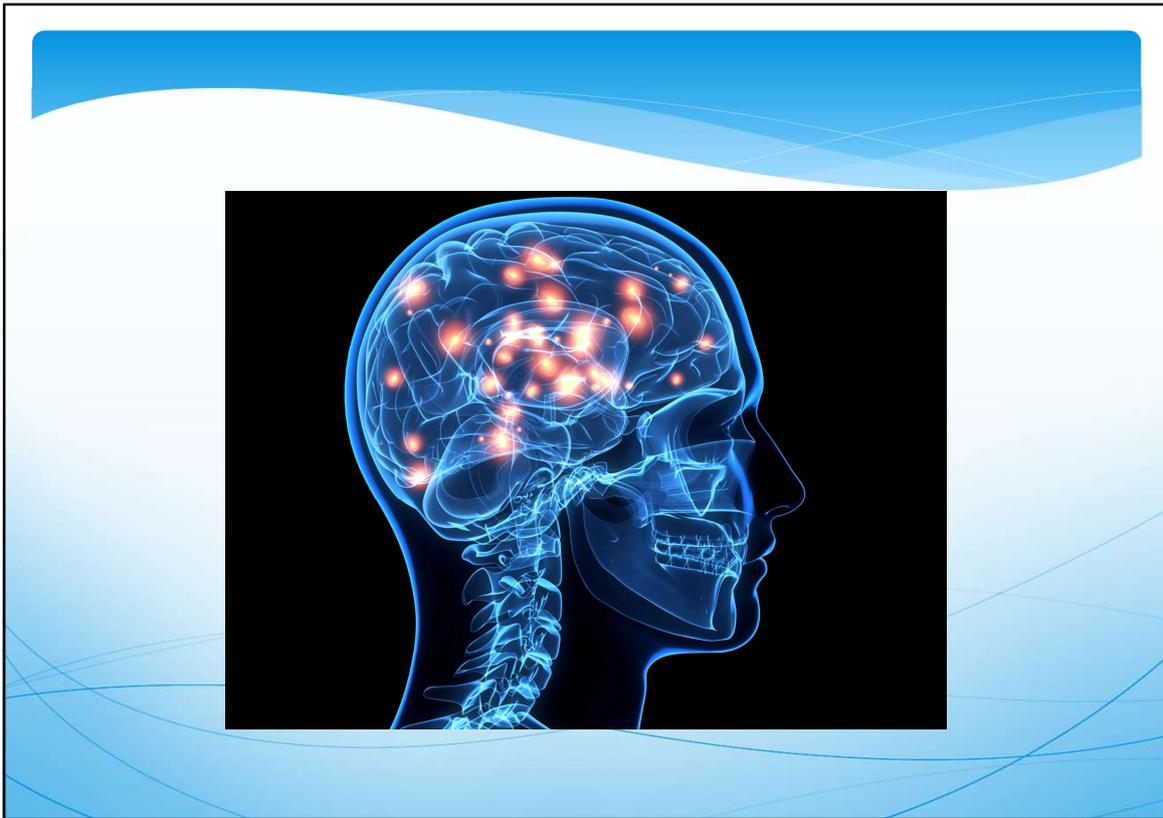
## 經歷

- 國立嘉義大學 輔導諮商 碩士
- 諮商心理師高考及格
- 曾任 大千南勢醫院 毒品危害防制個管師
- 曾任 國立暨南國際大學、南投縣學諮中心 專任心理師
- 現任苗栗縣學生輔導諮商中心 諮商心理師
- 兼任苗栗地院少年家事法庭 程序監理人 家事調解委員



# 確診!!!

- 我的狀態是??
- 我現在的感覺?我的狀態是?
- 心情很喜悅期待?
- 還是心情忐忑不安?



## 壓力

面對環境挑戰所引發的生理與心理反應：

1. **生理反應**：交感神經系統運作、正腎上腺素激起，臉紅、心跳、肌肉緊繃、流汗、臉色發白、亢奮、胃部緊縮～～
2. **心理反應**：各種情緒、認知的作用
3. **行為反應**：「戰或逃」。

**壓力情境過去**：副交感神經運作—放鬆、休息、進入安定狀態，準備下一次的反應

## 戰或逃的反應

動物的生存本能感知危險時會做出評估，

與之交戰或選擇逃命，或者評估無害時可能不處理。

## 壓力如何影響我們

您常會覺得緊張、浮躁、憂鬱、或者是恐慌、失眠嗎？

如果有的話，您可能罹患了現代人最容易罹患的疾病「身心症」。

根據衛服部統計，過去12年來，台灣因為「身心症」就醫的人數就暴增四倍，而光是一年，所吃下的鎮靜安眠劑，就高達1.5億顆。

<https://www.youtube.com/watch?v=NxiIegD0i38>

# 壓力 殺人真相

Killer Stress : Causes

11/02 22:00 公視主題 夜

### 生活事件壓力測試

配偶死亡	83	法律問題	52	社會活動有重大變化	42
公司倒閉	74	額度較低的負債	51	辦公室自動化	42
親人過世	73	與上司不合	51	家庭成員改變	41
離婚	72	調職	51	小孩轉學	41
夫妻分居	67	小孩離家	50	輕度違法	41
職涯轉換	64	結婚	50	同事升職	40
受傷或患病	62	性生活問題	49	技術革新與進步	40
加班過勞	62	夫妻失和	48	工作增加與步調加快	40
高額負債	61	新增家庭成員	47	升職	40
工作出錯	61	睡眠習慣大幅改變	47	配偶退休	40
獨立創業	61	與同事不合	47	工作預算不足	38
單獨外派,與家人分離	60	搬家	47	自身習慣改變	38
降職	60	房貸	47	個人成就	38
家人的健康或行為有重大變化	59	小孩準備考試	46	配偶開始工作	38
公司重組	59	懷孕	44	飲食習慣大幅改變	37
友人死亡	59	與客戶的關係	44	休閒娛樂減少	37
公司合併	59	工作步調改變	44	工作預算增加	35
收入減少	58	退休	44	長期休假	35
人事異動	58	與下屬不合	43	同仁增加	32
工作環境有重大變化	55	工作狂	43	休閒娛樂增加	28
人力調度轉換	54	居住環境有重大變化	42	收入增加	25
與同事的關係	53	職場裁員	42		

以一年為期計算，你的總分多少呢？

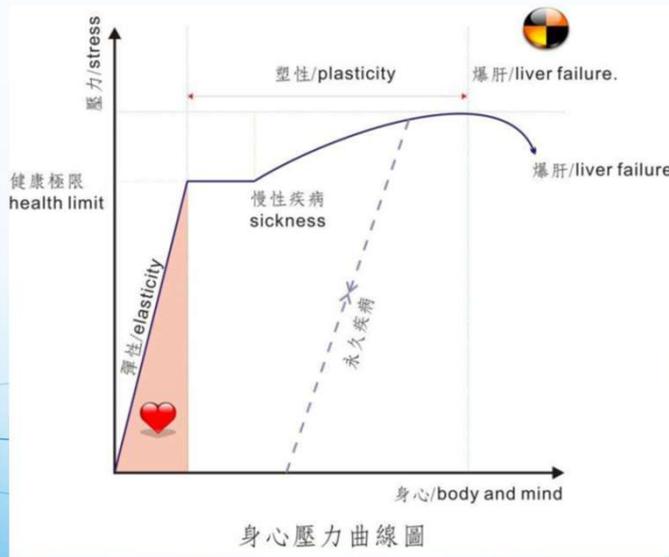
(Holmes and Rahe · 1967)

<b>低於149分</b>	<b>風險程度：一般</b> 大約有30%的機會罹患身心疾病。
<b>150~299分</b>	<b>風險程度：中等</b> 大約有50%的機會罹患身心疾病。
<b>300分以上</b>	<b>風險程度：較高</b> 大約有80%的機會罹患身心疾病。

分數解釋

\*原出處為：Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218

# 壓力的正向與負向效應



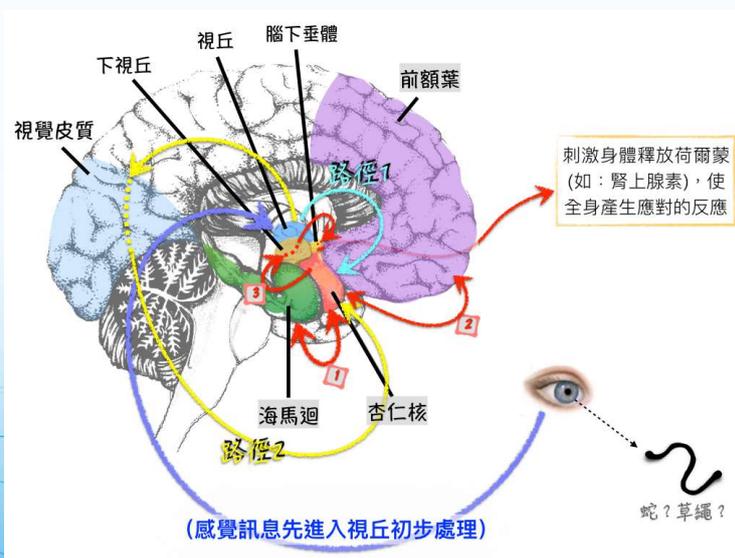
# 壓力與情緒反應



## 情緒的起源

- 環境刺激透過身體的五感—眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、皮膚接觸、舌頭嚐，覺察環境的狀況
- 刺激經過五感進入神經系統  
邊緣系統—杏仁核—神經情緒棧道。
- 與海馬迴中的記憶連結
- 「一朝被蛇咬十年怕草繩」

## 腦內情緒反應的傳導歷程



## 壓力與情緒的交互作用

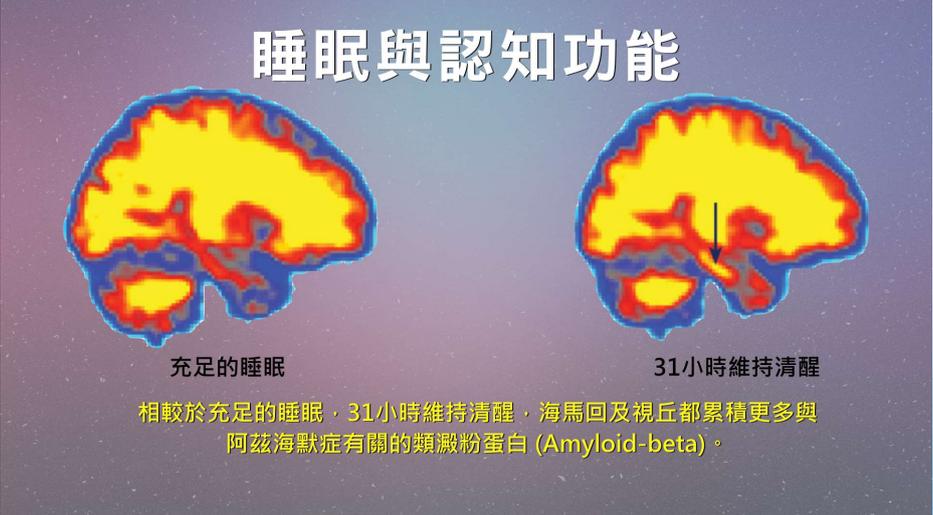
壓力產生情緒，情緒未妥善處理，又會造成更大的生理與心理的壓力，以至於惡性循環。

### 上班族壓力與憂鬱情緒

1. 生理影響：內分泌失調、記憶力減退、倦怠感、失眠……等症狀。
2. 心理影響：情緒不穩定、緊張、焦慮，長期可能造成精神疾患。



## 睡眠與認知功能



**充足的睡眠**                      **31小時維持清醒**

相較於充足的睡眠，31小時維持清醒，海馬回及視丘都累積更多與阿茲海默症有關的類澱粉蛋白 (Amyloid-beta)。



「睡眠就像一隻飛到你手邊的鴿子，  
只要你不注意牠，牠就會一直在那裡；  
如果你試圖抓住牠，牠就會很快地飛走了。」  
- by Viktor E. Frankl (1965, p. 253)

**成為自己的  
內在英雄**

認識一生中必經的**6**種人格原型

華人世界最受信賴的諮商心理師 **蘇絢慧**  
帶你找出生命階段任務與成長課題

- 天真者 純真理想
- 孤兒 等待救援
- 流浪者 孤獨探索
- 鬥士 熱血求勝
- 殉道者 犧牲奉獻
- 魔法師 獨當一面



**什麼是正念？**

# 念

念：今心：當下之心

觀察事物的本身—  
我們的念頭，情緒，身體感受  
以及周邊發生的一切。



**正念告訴我們世界是一面反射的鏡子：  
清晰、公正、無分別。**



**修習正念可以覺察、  
意識到生活中正在發生的一幕一幕，  
而不會迷迷糊糊地陷入其中，全然無知。**



正念ABC：

A (Aware) 覺知

B (Being with) 全然接受當下經歷的，  
而不是意氣用事

C (Choice) 更好地選擇適應環境的方式。



正念意味著全然感受生命（即使有時很痛苦），  
對每一種體驗都充滿好奇心和勇氣。

正念也意味著任何時候都要保持淡定，  
只有接受了，我們才能做出冷靜明智的決斷，  
而不是批評、分辨、意氣用事。

卡巴金教授給正念的定義是：  
正念是一種有意地、不加評判地、對當下的注意。



**「正念練習」**  
通過讓人們專注於呼吸、  
專注於感受或其他事物，  
來訓練自己的頭腦，  
達到清晰專注的狀態，  
從而擺脫負面情緒對人的糾纏，  
提升人的心理健康程度。

正如卡巴金教授在其第一本專著《多災多難的人生》中所強調的正念的七種態度：

1. 不評判
2. 耐心
3. 初學之心
4. 信任
5. 無為；不強求
6. 接受現狀
7. 放下

## 正念禪修—專注覺察的培育

正念禪坐

行禪—散步

動中禪—生活中的活動

食禪—細細的品嚐食物

正念瑜珈—立姿、躺式、伸展

身體掃描—坐式與躺式的放鬆

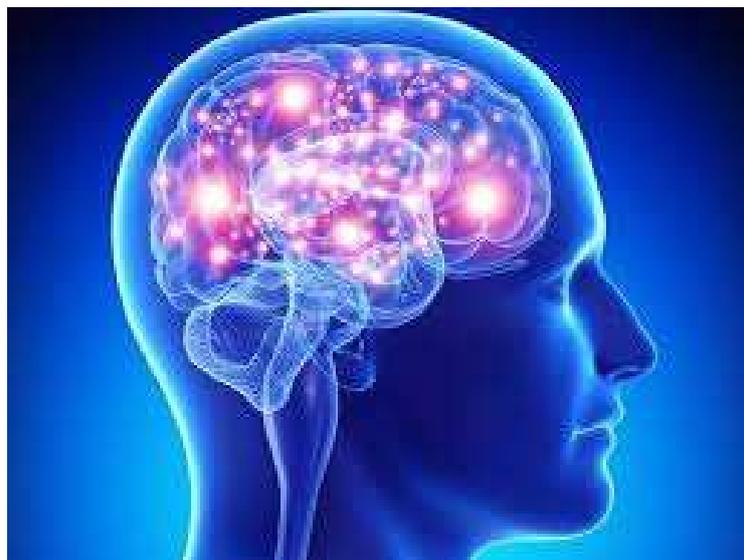
## 正念減壓基本概念

透過簡易的內觀呼吸與靜坐技巧，  
訓練對於自我內在的感受與覺察。

效果：

1. 達到放鬆與提高專注力的效果。
2. 達到情緒覺察、紓解與減壓之效果。
3. 提高幸福感及自我療癒力。

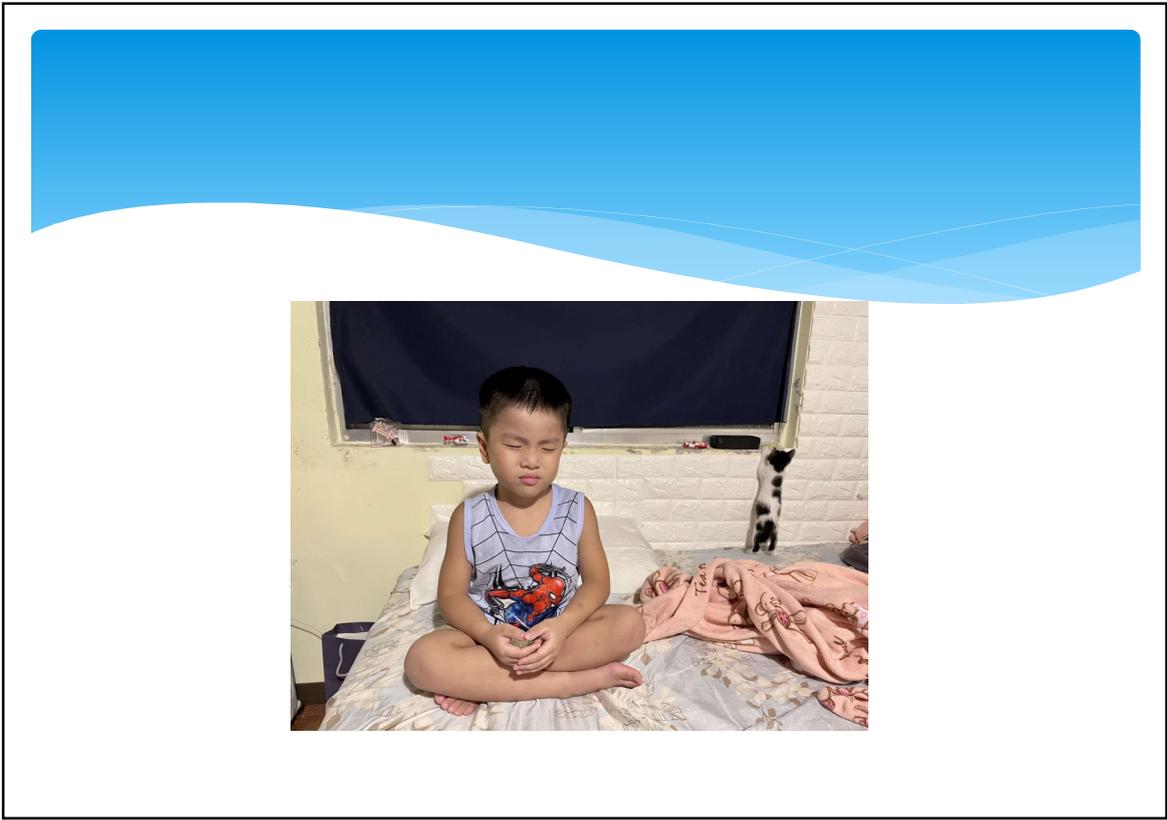
## 正念練習





- \* 「從事禪修時，每次停下來、坐下來、覺知出入息的流動，都是在培育耐心。」

\* 一旦我們獨處時能夠更開放、感知更細膩、更具耐心，自然會延伸到生活中其他時刻。」



- 
- \* 『心』對『身』有著主導的力量，可以病之，可以癒之。

- 
- \* 我們瞬間變化的心，僵硬病變的身體，經過持續地保持覺知分秒流逝的身心活動，可以藉由和自己當下的身心連結，切斷內心的糾葛，因而減緩疼痛和慢性病症，增強免疫力，並開發腦部的潛能。



原來人可以換種方式生活，路不只有眼前一條。

希望以後的日子，我都有能力對自己更好。

因為自己變好之後，才有力量對別人更好。

**謝謝聆聽～**