職場減壓沒煩惱

藍菊梅：長榮大學健康心理學系助理教授
楊曜瑗：正修科技大學學生輔導中心諮商心理師
盧怡廷：台南大學諮商與輔導研究所碩士班學生

學習目標

1. 壓力管理概念及職場壓力源評估：瞭解職場壓力源、學習自我壓力評估。
2. 發展情境管理策略：尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因子及學習壓力管理策略。
3. 發展心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。
4. 培養正念及尋求資源能力：培養自我學習正念練習以雄厚心理資本能力，培養尋求壓力管理資源的能力。

設計理念

1. 透過職場壓力概念介紹、超夢的逆襲、寶可夢包包突襲檢查等活動，來協助學生想像現在或未來工作壓力源，化壓力為正向力量，協助學生找出壓力的正向影響。

2. 使用訓練家的獨門絕技找出自己獨特的因應壓力方式，透過影片引發學生想像未來職場壓力情境，理解自己面對職場壓力的承受度，完成學習單以學習問題解決取向的壓力因應技巧。

設計理念

2.介紹心理資本的概念，使用SWOT分析以理解自己的未來職場優勢及劣勢，促進學生增加職場的優勢能力。

3.介紹正念練習、職場勞工資源及身心健康資源、壓力管力秘技，促進學生尋求資源，促進職場壓力管理能力。

1

生涯幻遊

【活動1-1】:職場壓力

操作說明：

◎ 說明職場壓力的概念、職場壓力源及職場壓力可能帶來的危害。

◎ 影片暖身（可自行選擇需要的影片及議題討論）

影片主題、網址及討論題目

主題1：《壓力不倒翁》第五集「工作壓力」（宣傳片）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=Vwj_d7m1yeY

影片中的壓力症狀有哪些？壓力為個人帶來哪些正面影響？

主題2：【馬克漫畫】職場中的無形壓力（上）

網址：https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=UJ678iLLP9k

哪些情境你覺得是壓力？哪些情境你覺得不是壓力？壓力給你哪些正面影響。

主題3：《【馬克漫畫】職場中的無形壓力（下）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=yJGvH8X3KkI

你的相信或信念在定義壓力上扮演何種角色（如何影響你認定是否為壓力）？你的信念如何影響到你對於壓力的感受？影片中的壓力症狀有哪些？壓力為個人帶來哪些正面影響？

主題4：TED（Kelly McGonigal）如何讓壓力成為你的朋友

網址：https://reurl.cc/7Woml

你曾經感受過哪些壓力對你帶來的正向幫助？看待壓力的方式會決定壓力對你的影響，有沒有哪一次你遇到一個挑戰或壓力，但因為你轉換想法看待這個壓力事件，而獲得很不錯的成果？

2

生涯幻遊

【活動1-2】：超夢的逆襲

課程目標：

透過生涯幻遊活動協助學生思考職業現場可能面臨的壓力；並透過分組討論協助學生統整，協助學生做未來工作壓力源評估，以想像自己是否合適此工作。

【活動1-2】：超夢的逆襲

操作說明：

◎請同學想像與選定一個未來工作(或用先前課程探索出的職業)（約2分鐘）。

◎透過生涯幻遊想像可能發生的工作內外壓力源（約3分鐘）。

◎完成個人學習單（附件一）（10分鐘）。

◎小團體分享，整組完成一張職場壓力單（附件二）（15分鐘）。

。

【活動1-2】：超夢的逆襲

附件一【活動1-2】：超夢的逆襲學習單（1）
我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單

附件二【活動1-2】：超夢的逆襲學習單（2）

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

（畫一張大樹圖）

給授課教師的MEMO：

◎老師可依據科系工作特性調整幻遊指導語（例如：工作的時間、環境特性、同儕合作或面臨壓力等）

◎先前課程已幫同學探索生涯方向，可依據先前探索之職業直接進行幻遊，或將同類型職業的同學放到同組，可較聚焦。

◎若老師認為學生更需要處理目前職場管理情境，可將活動1-2改成活動1-3，聚焦於現在活動的想像，評估現在的工作壓力源。

◎低年級學生建議採用活動1-3；高年級學生可採用活動1-2。

3

生涯幻遊

【活動：1-3；替代活動】
寶可夢包包突襲檢查

課程目標：

引起動機，並透過暖身活動引出壓力管理概念、壓力帶來的正面影響、以及自己的信念對壓力的詮釋。

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

操作說明：

◎將班級同學分成5-6人為一小組（2分鐘）。

◎每位同學先檢查自己今天帶出來的包包，列出有多少是今天其實不會用上的東西，並與同組同學分享（13分鐘）。

◎小組可討論議題如下：

（1）分享包包內的東西代表哪些壓力源（如：課業、打工、生活、感情、經濟、生涯…等）。

（2）分享包包內不常用或不用的東西有哪些？想像哪些東西雖不常用，帶者也是壓力，但對於未來確有正面影響（例如：刀片、衛生紙……目前沒用到，但需要時很好用）引發學生討論壓力帶來哪些正面的影響

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

操作說明：

◎老師透過包包內容物的分享引導學生連結壓力管理的概念，老師可參考學理依據，摘要自己要介紹的內容。

◎影片欣賞——最後的編織

https://www.youtube.com/watch?v=WwZhQmgnEbQ（7分鐘20秒）：透過最後的編織動畫引導同學思考追求人生的過程中不要忘記適時停下來檢視自己。

小組討論問題（8分鐘）：

可請小組成員選一題最想討論的題目做團體討論。

A.影片中的主角抱持的是什麼信念，所以可以一直努力？

B.你覺得主角的目標是什麼？

C.你覺得主角如何解決發生的問題？

D.看到影片的感受為何？

大團體分享（請依時間自行增減或刪除）

每組同學派代表分享團你討論內容。

4

小智的神奇寶貝

【活動2-1】工作場合的壓力情境

課程目標：

瞭解壓力管理的概念、壓力管理能力的培養：瞭解與整理常用的壓力管理方式，化壓力為正向成長力量。

操作說明：

◎壓力管理概念的解釋

壓力源風險因子包括：工作要求、工作的自主性、支持、人際關係、角色、組織的變革、公平及環境，其解決方式主要從風險因子的管控著手， 以預防壓力風險產生、評估自己對工作壓力承受程度、選擇合適自己工作壓力的職業。

操作說明：

◎壓力情境的討論

下列的網址有各種主題，請教師依其目標需要選擇合適影片 做討論。之後教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，可連結學理內容做解釋，鼓勵同學思考：找工作前、工作後，工作場所的壓力來源，評估自己是否合適此工作，工作中會遇到哪些問題或是需如何適應工作環境。

【活動2-1】工作場合的壓力情境

影片主題、網址及討論題目

主題1 sigraph得獎的動畫（目標：選擇合適自己工作壓力的職業）

網址

https://www.youtube.com/watch?v=smsFCOocJh4&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq&index=11https://www.youtube.com/watch?v=s

哪些是合適自己及其壓力程度是自己可接受之工作？要考慮哪些因素？

主題2 可口可樂創意廣告-2010年坎城金獅獎得獎作品 創意廣告（目標：如何適應工作壓力？）

網址： https://www.youtube.com/watch?v=q6Wl0X7p_Sw

若你的未來工作與理想不符合，但礙於現實需工作，你如何適應？

主題3：鳥的故事（目標：如何處理人際壓力？）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=VQsMVE6VZ78&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq&index=15

職場人際關係中被孤立時，如何自處？

主題4：主題：無翼鳥（目標：化壓力為正向成長力量）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=XR_JHqf2LoQ&index=14&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq

如何讓自己努力在職場發光發熱？要為自己準備哪些能力克服職場壓力？職場壓力對自己正面的影響為何？

5

小智的神奇寶貝

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

課程目標：

學習以問題為焦點的職場壓力管理技巧。

操作說明：

◎完成職場壓力情境解決學習單（每組一份）（附件三）。

1.分組：建議可能選擇類似職涯路徑的同學分一組，例如：做國際移動者、相關科技就業者、非相關科系就業者、升學者、考試者。

2.整組一起討論完成兩張討論單。

◎依時間多寡，調整大團體使用學習單分享討論內容的組別數。

◎協助同學整理此活動的學習收穫。

◎課程內容搭配活動及學理知識，教師可根據自己希望教導給學生的認知、情意及技能的目標，選取合適的學理內容、影片及活動搭配。

◎上述活動書寫的時間都是預估活動所需時間，但隨著分組方式、影片長度、書寫學習單的速度不同，時間需自行增減。

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

◎上述活動內容焦點在於未來工作職場，及壓力情境的問題解決策略學習。若教師覺得學生較為需要的為現在情境的壓力管理，想依學生的個別需求，協助學生整理具個別性及有個人特色的壓力管理技術，則建議活動2-1搭配活動2-2的替代活動使用。

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

附件三、【活動2-3】職場壓力情境解決學習單(1)

討論：選出一個要討論的職場壓力情境：

步驟零：

＃辨識想要改變的情緒是什麼？

＃情緒的強度為何？_____分

微弱0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10強烈

附件三、【活動2-3】職場壓力情境解決學習單(2)

步驟一：觀察與描述問題情境

步驟二：陳述（所有的）事實

步驟三：確認你要解決的「目標」

步驟四：腦力激盪出大量的解決方案

步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案

步驟六：如何將解決方案付諸行動

步驟七：評估使用該解決方案的成果

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

給授課教師的MEMO：

◎課程內容搭配活動及學理知識，教師可根據自己希望教導給學生的認知、情意及技能的目標，選取合適的學理內容、影片及活動搭配。

◎上述活動書寫的時間都是預估活動所需時間，但隨著分組方式、影片長度、書寫學習單的速度不同，時間需自行增減。較聚焦。

給授課教師的MEMO：

◎上述活動內容焦點在於未來工作職場，及壓力情境的問題解決策略學習。若教師覺得學生較為需要的為現在情境的壓力管理，想依學生的個別需求，協助學生整理具個別性及有個人特色的壓力管理技術，則建議活動2-1搭配活動2-2的替代活動使用。

6

小智的神奇寶貝

【活動：2-2；替代活動】
訓練家的獨門絕技

課程目標：

協助學生探索自己的紓壓方式，整理自己獨特的管理壓力方法。

操作說明：

◎請同學完成「訓練家的獨門絕技」單張（15分鐘）。

◎進行小團體分享（5分鐘）。

附件三、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單

- 做了會覺得開心或放鬆的事（例如：喝咖啡）
- 做這件事給我的感覺是什麼？（例如：悠閒、自在。）
- 代表的意義是什麼？（例如：我擁有自己空閒的時間。）

7

站在職場最前線

【活動3-1】雄厚心理資本

課程目標：

- 朝向壓力管理新趨勢：雄厚心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀，增加生涯韌性
- 化壓力為正向成長力量：

找出能力缺口、增加自己的職涯能力

心理資本與生涯韌性

- 正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為：
- （1）在挑戰任務上有自信（自我效能）
- （2）對於現在和未來有正向的歸因（樂觀）
- （3） 對於目標堅持，需要時可改變朝向目標的路徑（希望）
- （4）當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)

心理資本與生涯韌性

- 生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2007）
- 生涯韌力培養：可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

操作說明：

◎ SWOT分析學習單（每人一份）（附件四）。

◎小團體分享SWOT分析學習單

（依時間增減或刪除）。

◎大團體分享做SWOT分析中對於自己

心理資產的看見（依時間增減或刪除）。

附件四、【活動3-1】SWOT分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試....）：

_____

S: Strength：優勢；個人的優勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，適合此工作或情境的優勢為何？有什麼優勢是你有而別人沒有的（例如：證照、教育、技能、關係網絡）？你有哪些做得比別人好？	Weakness：劣勢；列出個人的劣勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，對應此情境的優勢為何？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如：遲到、情緒不穩定、無法因應壓力）。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力？
Opportunity：機會；列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示：就你所瞭解，此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會？未來10年之發展為何？有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會？有哪些網絡關係可促進機會？如何消除弱點製造更多機會？	Threat：威脅；列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。 提示：大環境近來有何改變？政經情勢有哪些不利於此情境的變化？你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化？你可能面臨到哪些工作上的障礙？ 【活動3-1】雄厚心理資本

8

站在職場最前線

【活動3-2】總結

操作說明：

本課程活動結束前做總結，並帶出下面延伸活動讓學生回家依需要自行研習。

【活動3-2】總結

給授課教師的MEMO：

◎課程內容在此做總結，並帶出下面延伸活動內容及介紹如何尋找資源。

◎可將課程資料、延伸活動內容及附件及課程補充資料PPT，掛在教學平台中，讓學生可下載使用。

◎教師可將下面延伸活動納入課程中，但須增減活動時間，依教師設定的學習目標，自行搭配合適的教學活動。

9

延伸活動：源源不絕

【活動4-1】
正念減壓學理及壓力管理資源介紹

課程目標：

◎理解正念減壓概念及資相關源使用，培養尋求壓力管理資源的能力。

◎練習正念呼吸，發展心理資本。

操作說明：

◎使用附件整理內容簡要介紹正念減壓概念。

◎介紹正念練習、心理健康資源、勞工職業安全資源。

【活動4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹

給授課教師的MEMO：

資源內容相當多，建議教師說明時將重點放在正念資源、心理健康資源、勞工權益或安全資源，重點放在學生可以使用的內容有哪些。

10

延伸活動：源源不絕

【活動4-2】三分鐘呼吸練習

操作說明：

◎找網址：https://www.youtube.com/watch?v=OkGb_GGaTHA&feature=youtu.be。

◎播放錄音檔讓學生練習。

◎亦可由教師自行使用指導語引導學生練習。

◎練習完讓同學兩兩分享練習後的感覺。

給授課教師的MEMO：

◎正念減壓練習需時常練習方有助益，鼓勵學生可自行課後練習。

◎可設計正念練習單讓學生記錄或做為課堂作業，促進學生自發性練習動機。

學理依據

【活動1-1:職場壓力】

(行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008)

1、什麼是職業壓力？

（1）**壓力是個人評價歷程的結果，初級評價**（primary appraisal）發生在個人嘗試去瞭解，事件是什麼？以及**事件本身的意義是什麼**；事件會被個人從傷害、威脅或挑戰上被評估；**次級評價**（secondary appraisals）是**去評估個人的資源是否可以符合環境的需求**，對於壓力源的評價跟解釋會影響個人對壓力因應的反應（Taylor, 2018）

（2）「**職業壓力**」**是指因為職業環境上所具有的一些特性，對從業人員造成脅迫**，而改變從業者生理或心理正常狀態，並可能**影響工作者表現或健康的情形**(行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008)。

2、為什麼會有職業壓力？

（1）**當工作本身要求超過當事人所能應付，就會產生壓力**

（2）**在職務要求下**，從業者在身處工作負荷、工作挑戰、上級要求、作業環境和各種職業安全衛生條件等情境時，將**感到衝突、不愉快或身心負擔**等變化，而產生職業壓力。

3、**哪些會造成職業壓力？**

（1）**任何與工作有關的因素，而會使從業人員產生不良適應反應**，像是工作表現不良、人際關係欠佳、甚至失眠、腸胃系統毛病等徵候者，皆可能是職業壓力的來源

（2）於職業場所中，會導致從業人員產生職業壓力的可能來源，大體可分為**組織內職業壓力源及組織外職業壓力源**二大類

4.**職業壓力會引起哪些危害？**

（1）職業壓力所造成的影響**會因為不同的工作與組織環境，以及各個從業人員的人格特質而形成不同的職業壓力表徵**，例如冠狀動脈心臟病、心理不健康、工作不滿意、過度飲酒等等

（2）**職業壓力**會作用於從業人員及公司組織層面，而**導致個人症狀及組織症狀的產生**

（3）當職業壓力源**作用於個體時**，嚴重的職業壓力會引起從業人員的不良適應反應，包括**失眠、緊張、不安、焦慮、神經過敏、憂慮、不滿情緒與低自尊**等現象，使從業者的正常功能產生脫序現象

（4）職業壓力源所可能引發的**組織症狀是指高缺勤率、高離職率、高職災率、低品質成果、曠職、或導致罷工**

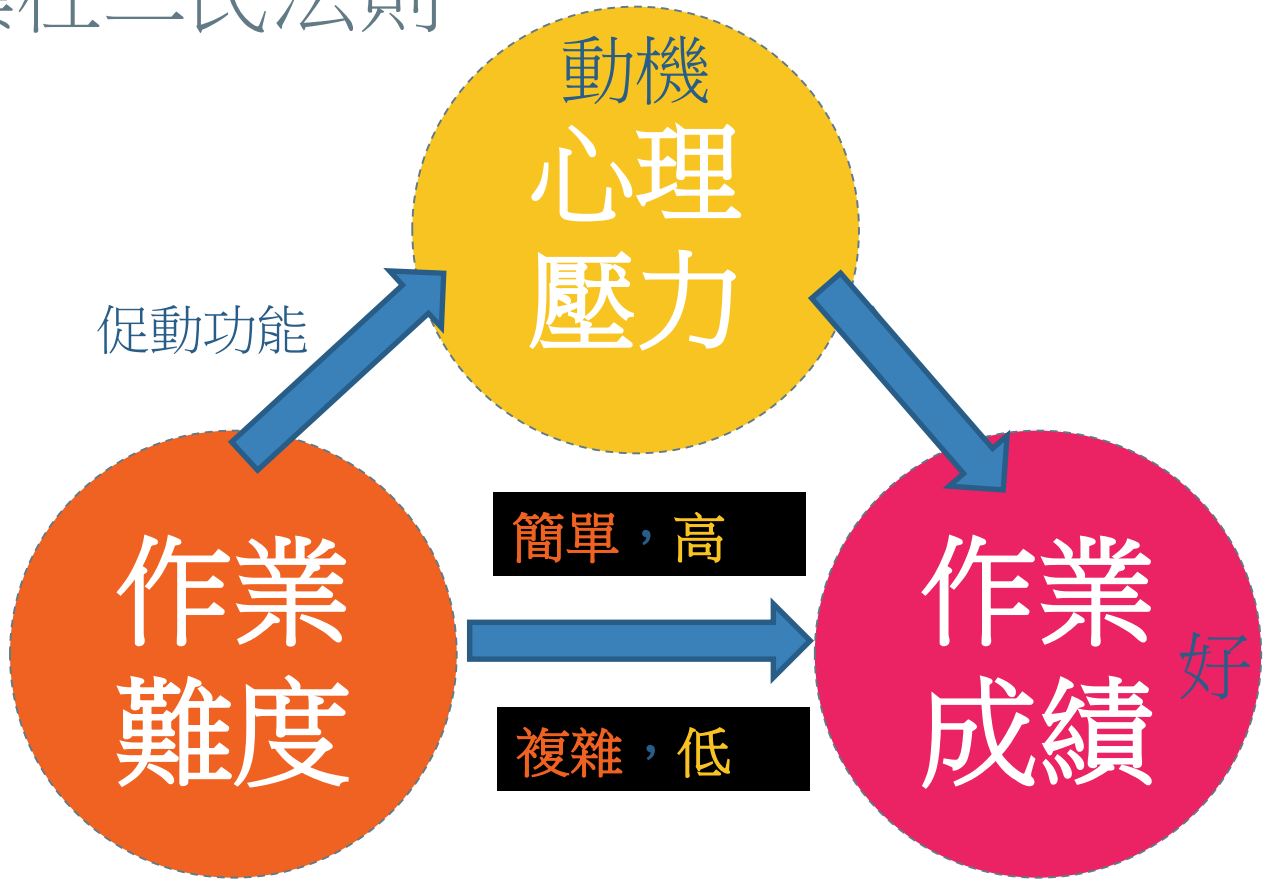
（5）不管是小孩或是大人，**處在高壓力下的人**，不論是在家、運動活動、工作中及開車均較處在低壓力下的人**更容易發生意外傷害**

5.壓力的正向協助

心理學家Yerkes與Dodson（1908）經實驗研究歸納出的一種法則，用來解釋心理壓力、工作難度與作業成績三者之間的關係。他們認爲**因爲動機而產生的心理壓力，對作業表現具有促動功能，而其促動功能之大小，將因工作難度與壓力高低而異**。在**簡單易爲的工作情景下，較高的心理壓力之下，將產生較佳的成績**；在複雜困難的情緒擾亂認知性的心理活動所致，但在**複雜困難的工作中，較低的壓力將產生較好的成績**，這樣的法則稱爲葉杜二氏法則

（引自張春興，1992，頁563）。

葉杜二氏法則



學理依據

【活動1-2: 超夢的逆襲】

⊙引導式幻想，屬於心像療法的一種，如果從心像的理論來探討，這種技術最早的應用出現於1938年的Frenchman Desoille，心理分析學派的Freud、Jung，完形學派的Perls，以及心裡綜合學派的Assagioli，都使用幻想技術於其中，另外，從社會學習論來看，內隱模仿也是一種心像過程（引自劉念肯，1999）

⊙何時開始將幻想技術與生涯輔導結合，可追溯到1950年Kline與Schneck首先將幻想技術應用在職業輔導上，到了1970年代，Holland等人開始將此法應用在生涯發展或生涯諮商上（引自金樹人，1997）

- 美國的民間心理機構採用幻想技術治療失眠、壓力、憂鬱、克服害羞，甚至用來控制體重、戒煙。」（引自金樹人，1997，頁186），使用範圍主要在醫院及心理機構，對象也以成人為主
- 在輔導領域中，幻想技術則多應用在生涯輔導的生涯幻遊活動之中

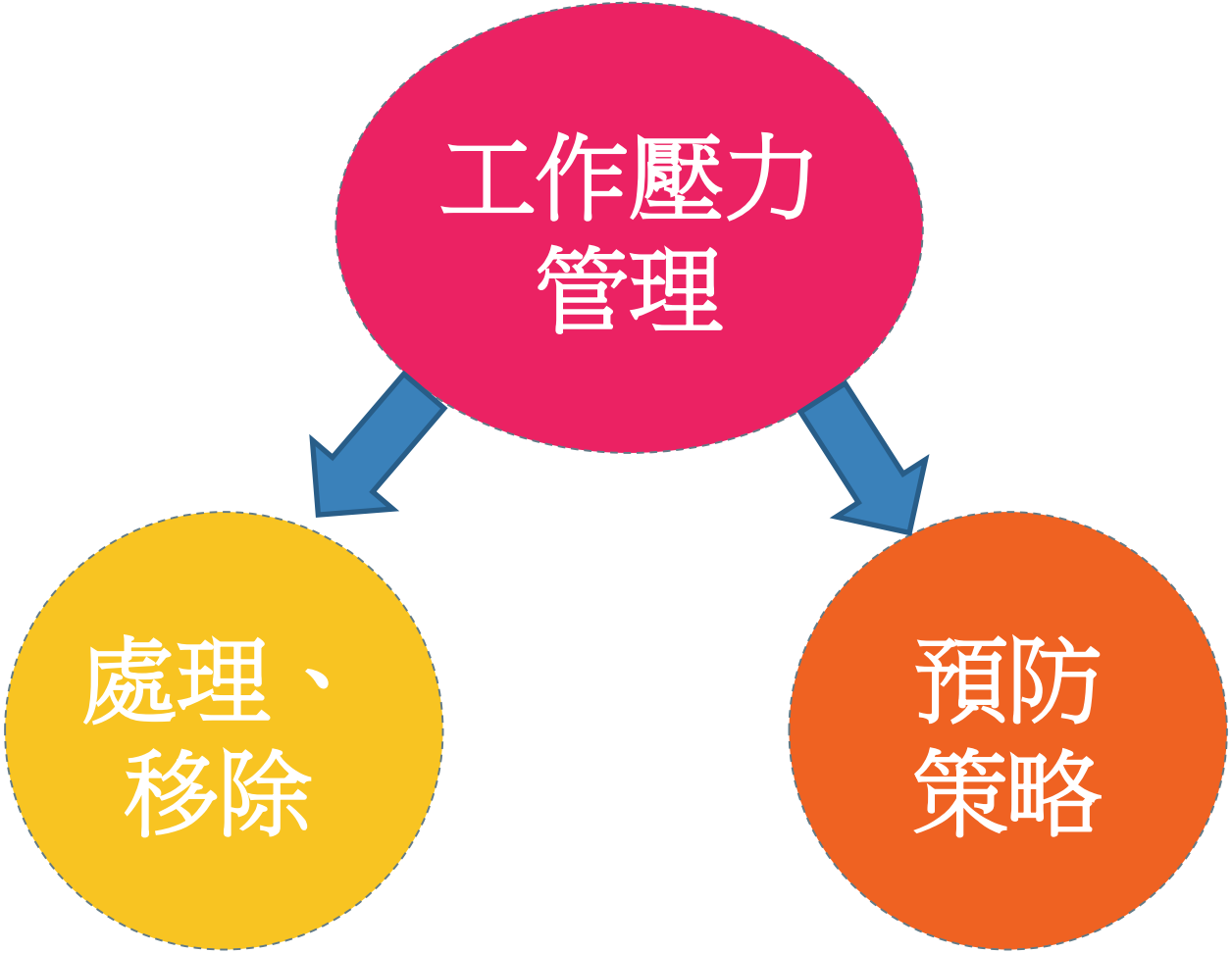
【活動1-2】：超夢的逆襲

學理依據

【活動：1-2；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

- 「工作壓力管理」的推行涵蓋兩個層面：
- 一、應用在壓力出現時，聚焦於工作壓力源的處理、移除，以及提供面對壓力時的紓壓方法
- 二、是發展策略以預防工作壓力的產生，工作壓力管理常是職場推動心理健康促進的主軸

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查



【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

學理依據

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

一、職場壓力風險因子與解決方案

（一）風險因子：形成職場壓力八大風險因子如下

（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

1. 要求（Demand）
2. 控制（Control）
3. 支持（Support）
4. 人際關係（Relationship）
5. 角色（Role）
6. 變革（Change）
7. 公平（Justices）
8. 環境（Environment）

（二）、**風險因子之解決方案**（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

1. **要求**：設定合理的工作步調、確認員工得到充分的休息。
2. **控制**：鼓勵員工主動開發與參與決策、增加工作的多樣性。
3. **支持**：採用支持型的領導型態、提供實際的情感與社會支持、提供員工回饋系統的方式（如：定期開會、反映問題）。
4. **人際關係**：發展支持的組織文化、明確的投訴程序、明確的任務分工、解決衝突。
5. **角色**：明確的工作目標、任務與需求、支持員工發展技能及個人職涯路徑。
6. **變革**：提供員工溝通管道、提供諮詢與資訊、支持員工適應改變。
7. **公平**： 提供明確期望的績效管理系統、提供促進員工發展的正向回饋、有談性的工作安排時間。
8. **環境**：簡式與控制工作環境的安全。

二、壓力管理策略

（一）職場壓力問題與因應

研究對象「會」特別關心**心理健康議題者有28.7%**，其特別關心**「壓力問題」者為58.3%，「情緒管理問題」為50.0%**、「睡眠障礙問題」為46.7%，「緊張焦慮問題」為31.7%，「憂鬱問題」為30.0%；研究對象在**面臨壓力或情緒低潮**時，**最想用的方式為「找人聊天」**（75.1%），**旅遊」**（52.2%），及**「運動」**（39.2%）（張靜雲等人，2014）

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

（二）壓力因應方式分類：

情緒焦點的因應模式 → 積極

情緒焦點的因應模式 → 消極

問題焦點的因應模式 → 積極

問題焦點的因應模式 → 消極

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

以問題為焦點的壓力管理步驟如下（陳淑欽，2017）：

1、步驟零：辨識想要改變的情緒是什麼？情緒的強度為何？

2、步驟一：觀察與描述問題情境。

3、步驟二：核對（所有的）事實，以確保你定義正確的問題！

4、步驟三：確認你在問題解決中的「目標」。

5、步驟四：腦力激盪出大量的解決方案，先不要拒絕任何想法。

6、步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案。

7、步驟六：將解決方案付諸行動。

8、步驟七：評估使用該解決方案的成果。

【活動2-2】職場壓力情境解決學習單

學理依據

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技

- **個人的壓力因應策略**包括：
- **正念冥想**
- 表達性書寫
- 自我肯定
- **放鬆訓練**
- 因應技巧訓練
- **壓力管理計劃**（確認壓力源、監測壓力源、確認壓力的先前事件
- 避免負向的自我內言
- 獲得技巧、設定新的目標、**投入正向的自對話跟自我引導**、利用其他認知行為技術如：**自我增強與時間管理**（Taylor, 2018）

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技

衛生報導季刊提出三種方式**提升抗壓能力**(衛生福利部，2018)

(1)認知想法的改變： 在職場上遇到難題時，先**練習想法的改變**，將第一個想法**從否定句改為疑問句**，「有這麼嚴重嗎？」、「我真的做不到嗎？」、「會不會有成功的可能？」，當你 將想法轉為問號，自然會想辦法找出答案，才會有解決問題的機會

(2)紓壓資源的累積：平常養成累積紓解壓力的資源，可能是知心好友、酒肉朋友，可能是一套影集、一部電影，或者利用運動健身，建立起自己的紓壓管道，當面臨壓力時，便不怕負面情緒鬱積在心裡

(3)未來目標的設定：當心中對未來有個具體的目標存在，遇到難題時，會因為心中有想要前進的動力，較不會執著在眼前的困境上。這個目標必須很具體，例如「5年後我要成為高階主管」，當心中存有這個具體的目標，在工作過程中遇到的各種難題時，你都會將它當成磨練。

個人工作壓力因應小偏方（邱永林，2005）

（1）積極面對工作，與同事及上司討論如何解決問題。
（2）向上司提出改善工作壓力的可行方案。
（3）與同事、家人及朋友建立穩定的人際關係。
（4）接受別人善意的協助。
（5）養成規律的運動及睡眠習慣。
（6）營養均衡飲食。
（7）發展個人興趣與休閒活動。
（8）如無法解決應找專業人士諮商。

學理依據

【活動3-1: 雄厚心理資本】

- **正向心理資本**（positive psychological capital）在近幾十年來受到工作情境的關注有越來越多的研究顯示正向心理資本對於員工處理負向壓力的組織環境有助益，而且會給個體帶來成長與改變（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015)
- **生涯韌力**(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans et al., 2007）。對於**生涯韌力培養，可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」**等著手（吳淑禎，2018）

【活動3-1】雄厚心理資本

正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為

（1）在挑戰任務上有自信（自我效能）可以努力後獲得成功；

（2）對於現在和未來有正向的歸因，認為可以成功（樂觀）；

（3） 對於目標堅持，當需要時可改變朝向目標的路徑（希望），以獲取成功；

（4）當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）

(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)。

心理資本的訓練計劃包括：

- 舉例和討論要挑戰的真實目標
- 團體成員被鼓勵提供建議
- 將目標分為幾個次目標
- 發展朝向目標的多種路徑
- 如何完成次目標
- 思考目標進行中的阻礙
- 對於阻礙發展替代方案（增加希望感）
- 理解這個目標與個人價值觀的關係（發展意志力）

目標的練習中藉著想像任務的掌控，有助於自我效能的發展，想象完成目標以增加正向期待與樂觀。

- 復原力的發展可使用自我反思練習（self reflection exercises）協助其做**個人的SWOT 分析[（優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、外部競爭上的機會（Opportunities）和威脅（Threats）]**，團體參與者表達工作環境的負向經驗，陳述理想中的復原歷程（例如：關於負向事件的真實知覺及理想的反應），在衝擊-控制-選擇（impact-control-options）中檢視與發展正確的反應，在控制與失控的情境中學習問題解決與衝突管理型態，發展有用的練習以適應每日的工作型態，從上述過程中去建構希望、樂觀、復原力、自我效能等心理資本（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015)。

學理依據

【活動3-2: 總結】

促進工作場域健康的五個因素

- 整體的因應資源
- 心理的狀態
- 工作與家庭的平衡
- 自信
- 認知/理性的因應

【活動3-2】總結

- **心理資本（psychological capital）包括：自我效能的正向資源、希望、樂觀與復原力**
- 心理資本對於促進壓力管理策略對於降低員工的轉業意願是有助益的
- **生涯韌力培養，可從向失敗學習、解決問題、肯定自己、生活調節、培養特質與能力、角色楷模及向外求助開始**
- 員工訓練計劃應包含協助員工處理心理壓力、應用心理資源、降低轉業意圖，將會使員工的效能及組織的生產性增加 (Rehman & Mubashar, 2017)
- **心理健康工作環境的廣泛取向**包括：**員工的投入、認同、工作與生活的平衡、健康與安全、成長與發展**，這些可用來協助減輕工作壓力和主動管理壓力（Grawitch, Ballard, & Erb, 2015)。

學理依據

【活動4-2】三分鐘呼吸練習

- 正念就是專注及沒有判斷的接納此刻發生的經驗，包括：觀察、描述、行動的覺察及沒有判斷的接納等四種正念技巧（Baer, Smith, & Allen, 2004)。
- 正念（mindfulness）是「透過有目的的關注在此時此刻而浮現的覺察，和沒有批判的去開展時時刻刻的經驗」(Kabat-Zinn, 2003, p. 145)

正念減壓療法

- 活在現在
- 體驗學習
- 自我發現

正念認知療法

- 體驗學習
- 諮商當下練習
- 從回饋中學習
- 完成家庭作業
- 應用於諮商外情境

【活動4-2】三分鐘呼吸練習

・大學生的正念行動覺察與非判斷性的態度，與其健康狀態有關，個體有高程度的正念態度時，較有能力對此時此刻的事件進行非評價性的覺察，將較能調節行為及適應日常生活，增加正向情緒，減少負向情緒，而其主觀知覺的健康情形也更好（Short, Mazmanian, Oinonen, & Mushquash, 2016）

・正念可預測自我調節行為（self-regulated behavior ）和其正向情緒狀態 (Brown & Ryan, 2003)。

【活動4-2】三分鐘呼吸練習

- 正念採取活在當下並聚焦此時此刻而不評價的態度
- 正念態度與心理彈性（psychological flexibility）有顯著正相關
- 當個體面對不同的情境狀態下，藉由正念來對於環境要求做適切回應，可促使良好的身心適應（張仁和、黃金蘭、林以正，2016）
- 大學生正念與壓力及憂鬱皆呈現負相關（陳辭人，2016）
- 正念治療團體實驗處理，對大學生壓力、身心健康及幸福感具顯著的立即及延宕效果盧諺璋（2014）
- 正念練習以養成正念生活的方式有助於心理彈性以應付各種壓力。

【活動4-2】三分鐘呼吸練習

Thanks!

Any questions?