



第十一篇 掌握壓力不再茫然

～壓力管理

壹、概念說明

高級中等學校階段的學生對自己大多有較清楚的自我概念與未來目標，也較有可能付諸行動往目標邁進，但在生涯行動與實踐過程中有時會出現一些挑戰，例如壓力，倘若在此階段，導師能適時關懷了解學生的狀態，提供有效的支持與因應策略，相信能協助學生有效積極的面對壓力，做好適切的壓力管理，有更多的正向力量支持學生往生涯目標穩健前進。

壓力是什麼？壓力可以說是在生活中任何會讓我們感到擔心、難過、緊張的事件；也可能是個人知覺到自己的能力和外在環境要求之間產生不平衡的狀態，因為壓力會引起一些情緒反應，讓生理與心理產生變化，對生活產生影響，而造成了實踐生涯目標時的茫然與不安。

在這個時候若能有適當的壓力與情緒管理，以適當的方法紓解壓力，並有效調適情緒，以維護心理健康，有時還能有助於潛能的開發和工作效能的提升。每個人承受壓力的差異極大，同樣的一個事件可能會因為學生的狀況不同而產生不同的結果，因此在與學生互動時要特別留意學生的個別狀況（自我功能）並關心學生最近是否有一些特殊事件（負載量）導致壓力的承受度變差。因為當自我功能強時就能有較大的能量面對事件，壓力感相對較小；自我功能較弱時，事件負載量超出範圍時，就有可能會造成壓力爆表。

壓力的反應可能會出現在生理或心理上，例如：有些人一有壓力就會頭痛，血壓升高，肚子不舒服，嚴重的還會產生消化性潰瘍或急性、慢性疾病等；有些人在心理上則會出現一些情緒反應，如害怕、焦慮、無助、低自尊、低自信、憤怒、罪惡感、悲傷、憂鬱、孤獨、失眠、提心吊膽等。長期身心不佳的狀態，也有可能導致人際關係惡化、學習表現退步、家人不諒解等狀況。

要面對壓力、減緩壓力，除了要了解壓力的狀態，進行適時有效的因應策略外，平時也可多做一些準備與練習，接下來將說明一些擊退壓力小撇步，提供導師班級





經營時參考。此外，倘若學生的壓力狀況長期無法獲得解決，情緒也長期低落，建議要適時的轉介輔導室進行協助。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：介紹認識壓力、壓力的反應狀態與自我檢視、有效的壓力管理方式與因應做法（例如：情緒管理、規律的生活、充足的睡眠、均衡飲食、適當休閒運動、聽音樂、腹式呼吸法、肌肉放鬆法、尋求資源等）。
- 二、校內常見活動：心理衛生健康講座、憂鬱與自我傷害防治講座、輔導股長增能訓練課程、學長姐返校座談分享如何面對壓力、壓力與情緒達人成長團體、心理衛生專業人員（精神科醫師、諮商師）駐校諮詢服務等。

參、具體做法

一、看看我是誰

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：15-20 分鐘

說明：導師可以透過個別會談先行了解學生目前在實踐行動過程中屬於哪一種類型，較能有效的協助學生針對問題加以解決；也可以在會談過程中，讓學生透過實踐行動 6 種類型的書面文字資料進行自我檢視，導師再加以協助澄清。一般來說，學生在實踐行動過程中可能有下列六種類型出現（下列狀態有可能同時出現）：

- （一）期望過高型：對自己較高目標，可能是不了解自己而高估，也有可能是太多的事同時出現，分身乏術，例如同一段時間擔任社團及班級幹部，又代表學校參加比賽等。





適性輔導 揚才啟航

- (二) 缺乏信心型：對自己感到懷疑，可能是過去的成長過程缺乏成功經驗導致缺乏信心，也有可能是因沒有擬定行動計劃而沒有頭緒，沒有信心開始。
- (三) 效能不佳型：時間掌握度不佳，已經開始實踐，但可能因為起步太慢，或者是事情太多太雜而導致時間的壓力變大，也有可能是因為時間管理不佳，投注了許多時間卻沒有具體效果。
- (四) 挑戰不斷型：在行動過程中屢次遭遇到危機與突發事件，讓目標達成的過程充滿了許多的挑戰，可能是能力問題，可能是人際問題，也有可能是事件本身出了問題。
- (五) 半途而廢型：缺乏執行力無法堅持到最後，訂下目標實施一段時間後就放棄，可能是對未來沒有強而有力的目標或想法，也有可能因為個性鬆散，生活紀律不佳，造成了半途而廢的結果。
- (六) 陰晴不定型：因為情緒管理不佳，導致目標達成陷入了困境，有可能因此使自己的身心狀況受到影響而無法順利完成目標，也有可能因此與人互動產生困擾無法合作，使目標難以達成。

二、到底發生什麼事

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：班會 早自習 自習課 ■週記 家庭作業

寒暑假作業 ■個別談話 融入課程 其他：

時間：10-15 分鐘

說明：要解決壓力與壓力和諧共存，導師可以在了解學生目前的狀態後，透過個別會談或週記了解學生面對的壓力是什麼？有沒有辦法將壓力避開？或是能不能減輕強度等，勇敢面對問題才能有機會去除壓力原因，例如：透過分工合作，減少負擔；或是透過組織歸納，簡化工作項目；或是調整目標等。





三、養成規律生活

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：10-15 分鐘

說明：透過會談了解學生過去是如何面對壓力，協助學生找到正向經驗，並試著透過規律生活的養成讓身體的正向能量增加，也能有較多的時間可以運用。例如培養適度的運動、興趣、嗜好，放鬆及調和情緒，均衡營養、健康的飲食，足夠的休息，保持體力與腦筋清晰等，也可以透過健康生活紀錄簿規劃紀錄自己的生活作息，將飲食、運動等重要事項加以紀錄並適時進行檢視調整。此外，良好的時間管理也是壓力管理的好方法，這個部分將在下一個單元進行專題介紹。

四、積極改變想法

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 面對壓力，可以試著改變對事物的看法，避免自我挫敗想法及一些非理性想法，避免「鑽牛角尖」，改變不了事情就改變對待事情的態度，英國作家薩克雷說：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」所以，當改變不了現況時，就試著改變對事情的態度與看法。態度變了，看事情的角度就變了，心情自然也會快樂起來。





(二) 可以透過會談針對學生目前面臨的狀況進行練習，也可以在班會時舉行分組競賽，將學生常見的壓力狀況提出，由學生針對該壓力狀況分組腦力激盪想出可能的正負面想法，分組報告時一一列出，讓習慣負面思考的學生在自然的狀態下知道同一件事可以有不同的看法，也可以學習有哪些正面的思考方式。

五、練習正向思考

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

(一) 很多時候念轉運就轉，因此我們可以多多練習面對壓力時的正向自我陳述，轉換關鍵字的用語，例如：把「應該」改成「喜歡」，「沒有辦法，毫無希望」改成「很難」，「一定」改成「可能」，「總是」改成「有時候」，「全部」改成「有些」等，導師可以依照班上學生常見的狀況或是個別學生的獨特需要來舉例練習。例如：「我『應該』考第 1 名修改成我『喜歡』考第 1 名」。此外也要讓學生避免負面語言的影響，不要總是抱怨或是批評，學習用正向語言，運用正向情緒鼓勵自己振作，也可以避免陷入負面情緒中，例如可以在有抱怨或批評語言出現時，練習加上一句讚美的話，也可以隨身攜帶讚美小簿，每天至少各紀錄一句讚美自己、他人的話。另外也要學習選擇資訊，避免吸收負面訊息，主動接受更多正向資訊，學習自在地與不自在共存，把自己的弱勢轉化為優勢等，皆是能培養正向情緒的好習慣。

(二) 導師可以透過會談讓學生練習用正向自我陳述來看待事情，也可以建議學生在負向陳述出現時，要求自己一定要練習想出一個正向陳述；





可以利用週記將一些負向自我陳述語句列出請學生練習改為正向陳述語句，再將班上學生不錯的正向陳述語句在下次班會課中分享；也可以在班會時舉行分組競賽（題目可以抽籤或指定），進行正向思考大練習，由學生針對各種壓力狀況分組腦力激盪想出可能的正負向語句，分組報告時一一列出，應該可以在自然的狀態下讓習慣用負向語句陳述的學生學習知道同一件事可以有不同的語句陳述與情緒，也可以學習有哪些正向的陳述與思考方式。（提供參閱之週記資料需事先徵得學生同意）

六、建立支持系統

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 學校教師、輔導教師以及親朋好友都是紓解壓力的重要支持系統，但是好朋友是需要平時就進行經營的，導師平時可以透過一些班級活動，讓班上學生可以有更多的互動分享，關係可以更緊密（若有分組，建議避免自行分組，以免人際關係不佳學生更顯困難，分組的方法有很多，例如：拼圖分組、卡片分組、詩詞分組、英文單字分組或是數字四則運算分組等）。
- (二) 建立「支援卡」，讓學生可以在平時就清楚的知道若發生壓力困難時可以向誰請求協助。導師可以在會談時協助學生建立個人的「支援卡」，也可以利用班會課，讓每位學生用一張小卡片（名片大小以便攜帶）來製作「支援卡」，在小卡片正面寫上「我是誰」（也可以用畫的），「若我遇到了壓力、困難，有誰可以立即而有效的幫助我？」，





接著在小卡片背面寫上或畫出寫上他的名字或稱謂及聯絡電話等（可建議學生至少寫上 2 人，其中 1 人可以寫上導師資料，讓學生知道遇到困難時，一定有人可以與他一起面對）。鼓勵學生隨身攜帶支援卡，也可在徵得學生同意下，儲存班上學生的支援卡，若學生有一些狀況時可以緊急運用。

七、製作開心小罐

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：班級開心小罐

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 鼓勵學生製作一個屬於自己的「開心小罐」。遇到開心的事、激勵的正向語句格言、或是讓情緒好轉的好方法就把它寫在小紙條或小卡片上，放進罐子裡，日後心情不好時，打開紙條或拿出小卡片，心情就能獲得轉換，也會有一些正向提示；也可以將「開心小卡隨身帶」，將一些好的或是對自己特別有意義、有感覺的幾張卡片隨身攜帶，隨時隨地為自己加油打氣！
- (二) 導師可以與班上學生利用班會課時共同製作班級的開心小罐，發給學生幾張小卡片，讓學生將開心正向的語句格言、面對壓力的做法秘笈分別寫下，同時可以畫上可愛的圖案，放入班上的開心小罐中（也可以由班上學生共同為此開心小罐命名），放置在班級上讓「開心小罐散播愛」，並持續蒐集相關的開心正向秘笈，隨時為班上學生提供最大的正向能量。例如生涯規劃學科中心製作的 CK 卡除了做為生涯規劃相關活動實施外，也可以做為正向信念語句，提供學生自我引導與詮釋，為自己找尋新的可能（卡片範例如下）。



(三) 小卡放入班級開心小罐時，建議還是要由導師先看過，或是先進行小組分享，避免有一些負面或是不適當的資訊放入其中；導師也可以另外自行製作開心小罐，可以是複製班上的資訊，也可以是自己重新製作，放置在自己的辦公室，讓學生知道導師哪裡也有正向能量，一方面可以讓不好意思在班上抽小卡片的學生有機會可以獲得正向能量，另一方面也可以透過學生來抽取卡片時，了解學生目前的狀況，是否需要適時進行協助。



圖 11-1 CK 卡範例 - 專注
專注：不論外在掌聲或噓聲，
專注傾聽內在聲音。



圖 11-2 CK 卡範例 - 放下
放下：放下過去的挫折努力
向前方邁進。

資料來源：劉方、薛凱方、潘慧玲、李佩珊、陳思琪（2012）。*生涯規劃學科中心 Career Key Card*。台北：教育部中教司。

肆、參考資料

李泰山（2008）。*情緒管理與壓力調適*。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：
<http://blog.ncut.edu.tw/userfile/2985/情緒管理與壓力調適970301A.ppt>

吳永佳（2012，4月）。2次震撼，練就壓力不倒翁。*Cheers 快樂工作人*，139，
64-67。





祝康偉 (2009, 10月)。25 個行動，焦慮再見。*Cheers 快樂工作人*，109，126-131。

洪寶蓮 (2009)。情緒管理與輔導策略。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：
<http://file.sysh.tc.edu.tw/school/data/files/200901151342331.ppt>

陳美玉 (2012)。生涯規劃學科中心 101 年度創意教學活動單一主題九：我的職涯行動方案。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=51>

陳英豪 (2009)。有壓力，更有勁－談壓力與情緒管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：

http://www.nkut.edu.tw/onweb.jsp?webno=3333333357&webitem_no=13366

張吉勝 (2008)。生涯規劃學科中心第二屆創意教案比賽優選作品—主題九：實踐與生涯行動。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=50>

劉方、薛凱方、潘慧玲、李佩珊、陳思琪 (2012)。生涯規劃學科中心 Career Key Card。台北：教育部中教司。

鄭石岩 (2007)。情緒管理與壓力調適。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：
<http://www.takming.edu.tw/scc/reference-teacher/情緒管理與壓力調適>

劉蓉蓉 (2009)。人際溝通—第五章職場情緒管理與工作壓力管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://blog.roodo.com/kate0516/11965e3e.ppt>

羅梅英 (2010, 2月)。情緒管理。*Career 職場情報誌*，406，126-129。

羅梅英 (2010, 2月)。打開負面情緒的監獄。*Career 職場情報誌*，406，132-133。

羅梅英 (2012, 7月)。正向思考。*Career 職場情報誌*，435，74-77。

