

提升你的心理免疫力

～與壓力共處的5大策略



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

第一講

你有壓力嗎？壓力怎麼讓每個人都心碎？



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

壓力評估

- 符合以下狀況就打一個勾：
- 好一陣子身體都感覺很疲憊、提不起勁？
- 老覺得沒時間，沒辦法做自己想做的事情？
- 一想到要跟人互動就覺得很煩、很累，只想一個人獨處？
- 控制不了自己的情緒，易感到挫折、不安、憤怒、無力？
- 會莫名擔憂，覺得自己不如人或對未來感到憂慮？
- 會想要花錢買快樂，但維持效果很短？
- 飲食習慣改變，吃得更多或更少？
- 睡眠習慣改變，睡得更多或更少？
- 對某些事物上癮，例如咖啡、菸酒、電玩、電視，沒做就全身不對勁？

壓力迷思（一）

- 「沒有壓力才是好的」
- 破解：
 - ✓ 完全沒有壓力，會讓人失去目標
 - ✓ 適度壓力，對人更有幫助
 - ✓ 對壓力抱持負面態度，壓力才會造成傷害

壓力迷思（二）

- 「面對壓力只要正面思考就好」
- 破解：
 - ✓ 太過正面思考，是另一種更精緻的逃避和拖延
 - ✓ 與其正面思考，不如「正常」思考
 - ✓ 坦然接受自己內心的各種聲音，是重要的第一步

壓力迷思（三）

- 「只要問題消失，壓力就會跟著消失」
- 破解：
 - ✓ 有問題的的不是問題本身，而是我們如何應對問題，才是問題
 - ✓ 你無法叫大海起浪，但你可以學著衝浪
 - ✓ 越想消滅壓力，會施予它更大的力量

你將學習到：

- 第二講：「壓力，和你想的不一樣」～與身體重新連結
- 第三講：「強化自我」～專注當下，提高自我掌握度
- 第四講：「轉化壓力」～加強防護，改變觀看角度
- 第五講：「與不確定共處」～在巨浪中穩定前行
- 第六講：「人際連結」～提升韌性的秘密
- 第七講：「從壓力中獲益」～做自己的超級英雄