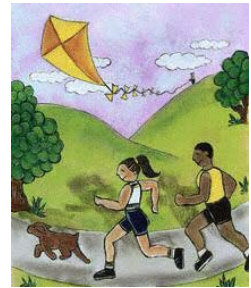




# 學會放鬆—— 壓力管理工作坊 課程大綱



堂數	主題	內容
1	壓力的本質 身心鬆弛法(I) — 音樂鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 良性與惡性壓力</li> <li>◇ 環境改變與壓力之關係</li> <li>◇ 壓力與身心反應之關係</li> <li>◇ 個人態度、認知評估、過往經驗與壓力之關係</li> <li>◇ PSTR 壓力測試、分析與建議</li> <li>◇ 音樂對紓緩壓力的原理與方法、即場示範</li> </ul>
2	性格與壓力 身心鬆弛法(II) — 帶氧運動鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ A 型與 B 型性格測試</li> <li>◆ 性格與壓力之關係與適應</li> <li>◆ 帶氧運動對紓緩壓力的原理與方法、即場練習</li> </ul>
3	控制意識與壓力 身心鬆弛法(III) — 腹式呼吸鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 「內控」與「外控」性格測試</li> <li>➢ 「操之在我」與「受制於人」的性格與壓力之關係</li> <li>➢ 腹式呼吸對紓緩壓力的原理與方法、即場練習</li> </ul>
4	認知重組 (Cognitive Restructuring) 身心鬆弛法(IV) — 肌肉鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 看事物角度與壓力之關係 <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 社會性比較 (Social comparison)</li> <li>□ 思想舞台改變 (Paradigm shift)</li> <li>□ 重新框視 (Reframing)</li> </ul> </li> <li>✓ 活動：「倒轉來看多面睇」</li> <li>✓ 肌肉鬆對紓緩壓力的原理與方法、即場練習</li> </ul>
5	如何面對挫敗、逆境 身心鬆弛法(V) — 意象鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 挫敗的特質、成因、防衛機能、預防及處理方法</li> <li>■ 意象鬆弛對紓緩壓力的原理與方法、即場練習</li> </ul>
6	快樂何處尋 身心鬆弛法(VI) — 遊戲鬆弛法	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Freud : Love well, play well, work well</li> <li>☺ M. Argyle : Satisfying couple relationship, peer relationship, work and leisure life...</li> <li>☺ 佛家思想：平常心</li> <li>☺ 道家思想：順應自然 (真、自然、無為)</li> </ul>



# 學會放鬆(一)



## 壓力認知

### PSTR 壓力測試表

仔細考慮下列每一個項目，看它究竟有多適合你，然後將你對每一項的評分，根據下面這個發生頻率表列出來。

頻率： 總是 -4 經常 -3 有時 -2 很少 -1 從未 -0

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. ___ 我受背痛之苦                  | 26. ___ 我喝酒                     |
| 2. ___ 我的睡眠不定且睡不安穩             | 27. ___ 我很自覺(自己需要、情緒、動機、計劃、目標等) |
| 3. ___ 我有頭痛                    | 28. ___ 我覺得已像四分五裂               |
| 4. ___ 我顎部疼痛                   | 29. ___ 我的眼睛又酸又累                |
| 5. ___ 若須等候，我會不安               | 30. ___ 我的腿，或腳抽筋                |
| 6. ___ 我的後頸感到疼痛                | 31. ___ 我的心跳快速                  |
| 7. ___ 我比多數人更神經緊張              | 32. ___ 我怕結識人                   |
| 8. ___ 我很難入睡                   | 33. ___ 我手腳冰冷                   |
| 9. ___ 我的頭感到緊或痛                | 34. ___ 我患便秘                    |
| 10. ___ 我的胃有毛病                 | 35. ___ 我發現自己很容易哭               |
| 11. ___ 我對自己沒有信心               | 36. ___ 我消化不良                   |
| 12. ___ 我對自己說話                 | 37. ___ 我咬指甲                    |
| 13. ___ 我憂慮財務問題                | 38. ___ 我耳中有嗡嗡聲                 |
| 14. ___ 與人見面時，我會窘怯             | 39. ___ 我小便頻密                   |
| 15. ___ 我怕發生可怕的事               | 40. ___ 我有胃潰瘍的毛病                |
| 16. ___ 白天我覺得累                 | 41. ___ 我有皮膚方面的毛病               |
| 17. ___ 下午我感到喉嚨痛，<br>但並非由於染上感冒 | 42. ___ 我未經醫師指示使用各種藥物           |
| 18. ___ 我心情不安、無法靜坐             | 43. ___ 我的咽喉很緊                  |
| 19. ___ 我感到非常口乾                | 44. ___ 我有十二指腸潰瘍的毛病             |
| 20. ___ 我有心臟毛病                 | 45. ___ 我擔心我的工作                 |
| 21. ___ 我覺得自己不是很有用             | 46. ___ 我口腔潰爛                   |
| 22. ___ 我吸煙                    | 47. ___ 我為瑣事憂慮                  |
| 23. ___ 我肚子不舒服                 | 48. ___ 我呼吸淺促                   |
| 24. ___ 我覺得不快樂                 | 49. ___ 我覺得胸部緊迫                 |
| 25. ___ 我流汗                    | 50. ___ 我發現難做決定                 |

共 \_\_\_ 分

共 \_\_\_ 分

總分：\_\_\_\_\_

## 基本假設

1. 世界上沒有一份完全沒有壓力的工作(Stress-free jobs do not exist)。
2. 心理學上沒有一種萬應靈藥，可「醫治」在任何時間、地方或事件而產生的壓力。
3. 壓力所出現的反應，無論是正面或負面的，都是自然的、正常的。
4. 壓力是需要面對的，接受及應付就是出路，當然，最好是能夠去預防。

## 《壓力的本質》

### 甚麼是壓力

壓力是個人對外在或內在事件的生理與心理反應。它具有「主觀性」、「評價性」與「活動性」之分。

1. 主觀性是指同樣的事件對不同的人所引起不同的壓力狀況。
2. 評價性是指個人對壓力會產生好壞優劣的看法。
3. 活動性是指壓力的大小或強弱。

### 壓力的分類

一般人直覺上認為困難或痛苦才會產生壓力，其實太過輕鬆或值得欣喜的事情有時也會引起壓力；所以壓力也可分為**正面的壓力(Eustress)**及**負面的壓力(distress)**。

1. 快樂的壓力：結婚、畢業、升職。
2. 閒置的壓力：太過輕鬆、大材小用以致無法發揮潛能。
3. 痛苦的壓力：疾病、失業、調職、失戀、債務。
4. 過量的壓力：過高的期望、加班、身兼數職、短期內要完成過多或難度過高的事。
5. 角色衝突的壓力：經常要扮演不同的角色，例如配偶、父母、管家或社區活躍分子，在角色平衡上容易出現問題。
6. 社會孤立的壓力：缺乏傾訴對象，得不到他人的支持和鼓勵，容易感到孤獨
7. 容易動怒的壓力：面對嘈吵、排隊、擠迫而容易生氣。
8. A型性格的壓力：經常都會匆匆忙忙去完成所有工作。

你經常遇到的壓力是那一類呢？



### 影響壓力反應的因素

1. 壓力事件的性質
  - a. 壓力事件過強：車禍、喪偶。
  - b. 壓力事件過於複雜：失業導致婚姻破裂。
  - c. 壓力事件太頻密：在短時間內連續發生壓力事件，如一再受上司指責、夫妻間經常爭吵、受業主迫遷、投資失利。
  - d. 壓力事件發生的時機重疊：家人生病又碰上失業，屋漏兼逢夜雨。

## 2. 個人的心理因素

- a. 思考模式：愛鑽牛角尖、墨守成規、悲觀消極的人較易有壓力。
- b. 性格型態：A 型性格較 B 型性格的人易生壓力。

## 《壓力的來源和癥狀》



### 工作壓力的根源

#### 1. 工作本身因素

沉悶的工作、加上惡劣的工作環境、時間限制、工作量過多、過高的工作要求等。

#### 2. 組織中的角色

同一時間要兼負太多的角色，例如教學、輔導、課外活動、班主任、科主任、校內行政等，造成角色衝突、角色不明確、決策責任及管轄範圍不清楚等。

#### 3. 事業前程發展

工作沒有保障、缺乏晉升機會，甚至減薪、凍薪、解僱、裁員；個人的野心、期望及實現抱負的機會減少。

#### 4. 組織的結構及氣候

組織中的官僚架構下，個人變得無能為力；無法參與決策、礙於團體壓力而從眾。

#### 5. 人際關係

與上司、同事及下屬的關係惡劣；產生心理壓力及威脅。



#### 6. 組織以外的因素

中年危機、家庭問題、財政困擾、身體欠佳。

#### 7. 進修壓力

知識 / 技能的貧乏，追趕新技術，如電腦教學。



### 壓力的訊號

身體方面	心理方面	情緒方面	行為方面
■ 頭痛	➢ 注意力不集中	◆ 擔心健康	□ 抱怨、挑剔
■ 胃部不適		◆ 為瑣事擔憂	□ 爭執、責備
■ 異常出汗	➢ 記憶力與判斷力下降	◆ 任何事情向壞處著想	□ 暴力、攻擊
■ 血壓升高		◆ 預感將會難逃厄運	□ 哭泣
■ 心跳加速	➢ 不能作決定	◆ 擔心問題會無法解決	□ 抽煙、酗酒
■ 疲勞不振		◆ 緊張、敏感、焦躁、煩惱	□ 暴飲暴食
■ 失眠			□ 表現失準

## 壓力與防衛機能

香港人面對壓力時常有以下的行為反應。從心理學角度觀看，這些行為背後都是一些心理自衛機能，用以減少壓力帶來的憂慮及不安感。

防衛機能	行為反應
1. 否定(Denial) — 否認問題存在、否認失敗所帶來的不安及失望，甚至否認自己的失敗	- 繼續做別的事情，當作什麼事情也沒有發生過
2. 壓抑(Suppression) — 把挫敗所帶來的負面情緒完全壓抑，不表達出來	- 有時會表現得畏縮不前，希望事情會不了了之，有時又會對某些事情的不公平轉變為責怪自己無用，可能會造成情緒低落
3. 轉移(Displacement) — 將挫敗的情緒發洩在其他人身上	- 例如打罵兒女、虐妻、虐畜、斥責下屬、無故動怒等
4. 投射(Projection) — 將挫敗感投射在別人身上	- 言語間不時貶低別人、取笑別人

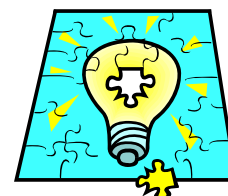
## 《處理壓力》

### 處理壓力的兩大取向

1. 以問題為焦點的處理模式(problem-focused coping)
2. 以情緒為焦點的處理模式(emotional-focused coping)

### 以問題為焦點的處理模式(problem-focused coping)

1. 提高解決問題的能力
  - a. 界定問題
  - b. 找出不同的解決方法
  - c. 衡量各種方法之利與弊
  - d. 選擇並執行所選擇之方法
  - e. 評估及進一步改善問題解決的策略
2. 改善工作模式
  - a. 重新組織工作



訂立明確的目標，減少過多的工作量和適度調節工作的「質素」。

## b. 管理時間

將工作按先後緩急排次序，完成期限要合理和實際，及早作出安排，以避免造成壓迫感。



## c. 建立良好的工作模式

善用行事曆 (work diary)、列表 (things to do list)、避免電話或外來干擾 (可考慮早 30 分鐘上班，或間中在假期時返辦公室去處理積壓的工作)。

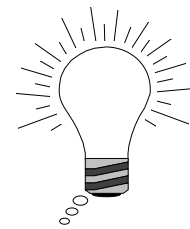
## 3. 善用社群支持

a. 建立良好的人際關係，彼此交換心得與意見，抒發感受和壓力。



b. 提昇自我確定行為，適當地表達自己的原則，用溫和堅定的態度，保護自己的權益，同時尊重對方的權利。

## 以情緒為焦點的處理模式(emotional-focused coping)



### 1. 心理層面

#### a. 正面思想

通常一個人感受到壓力，並不是來自現實環境的刺激，而是來自本身的想法和思考方式。如果以理性、彈性的態度去面對，其所引起的負面影響將會少 (例子：半杯水哲學、紐約地鐵故事、paradigm shift、社會性比較)。

#### b. 中斷負面思想

當腦中出現負向的思考，但揮之不去，以致影響工作效率時，不妨試藉着喊『停』，讓纏擾的思緒突然被打斷，而改換自己的思維，思考一些有幫助、更有建設性的思想。

#### c. 冥想、沈思

冥想是集中思想的訓練，把焦點放在一個形象、一件件愉快的事物或是沒有意義的音節上，讓內心暫時得到自由，以免除增加壓力的思維；冥想可以減慢交感神經系統的活動，從而降低血壓、減慢心跳及呼吸的頻率。經過冥想之後，你會感覺鬆弛、清新，以及更能夠對抗壓力。

#### d. 局限憂慮的時間

如果習慣杞人憂天、多愁善感，你可嘗試計劃每天只在一個特別的時間裡擔憂十五分鐘，而不允許自己在其他時間裡擔憂，藉此方法來縮減憂慮。

## 2. 生理層面

- c. **呼吸調節**：在焦慮、煩燥、情緒低沉時，適當的調整呼吸，可紓緩緊張、平伏情緒、促進身心健康。
- d. **肌肉鬆弛**：以身體的放鬆來消除心理緊張。安排一個舒適的空間，逐步放鬆身體上每一處緊張的部份。
- e. **裝上一幅笑臉**：人臉部的表情，不論是快樂、悲傷或生氣，都會觸發心理情緒上連的轉變。根據調查發現：笑臉會產生正常心跳與皮膚溫度；這就意味著，如果你使自己微笑並讓微笑保持幾秒鐘的話，你就會開始感到快樂；如果你皺著眉，你就感到緊張和憤怒。
- f. **多做帶氧運動**：有研究發現，帶氧動可以減低抑鬱的感覺；多造帶氧運動的人，明顯地比少造運動的人有較低的血壓及較慢的心跳速度，不會太快進入耗盡的階段。



## 結語

其實個人的性格與情緒反應基本上是不容易、甚至是不能改變的，唯一可改變的是我們的行為反應，其次是思想方向，進一步便是個人態度。

- ◇ 當我們面對壓力時，我們是可以選擇自己的反應。例如：趕時間返工而面對塞車情形。我們通常的反應多是憤怒、自責(選擇了這條擠迫的路)、責罵別人(不懂駕駛導致交通混亂)。不滿情緒可能引致頭痛、腸胃不適等症狀。繼而可能會不自覺地抽煙或吃零食來減壓。其實，有其它可選擇的反應，例如嘗試利用塞車時間聽音樂來幫助自己鬆弛緊張的心情，或在腦海中想像一下今天會完成的工作，及完成後的正面感覺。

*每個人面對壓力時的反應不一，但是我們是有選擇的(信念)，我們可選擇用輕鬆的心情或行動來應付，最終的決定是在我們手中。*



— 完 —



# 學會放鬆(二)

## 性格與壓力



### 性格小測驗

➤ 在以下不同的分數中，請選擇最能反映你的情況：

- |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| 1. 對約會看得不緊            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 永不遲到               |
| 2. 沒有競爭性              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 極有競爭性              |
| 3. 就算在壓力下，<br>仍不會感覺催促 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 經常急急忙忙的            |
| 4. 每次只做一項事情           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 在同一時間欲做數種<br>不同的事情 |
| 5. 慢慢地做事              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 快速(如吃東西、走路)        |
| 6. 表達感受(情緒)           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 隱藏情緒 / 感受          |
| 7. 很多興趣(嗜好)           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 除工作外，甚少嗜好          |

把你的得分加起來，然後乘以3；如果總分在120分以上，顯示你是一個極度A型性格的人，如果總分在90或以下，你便屬於一個極端B型性格的人。

<u>分數</u>	<u>性格類型</u>
120 或以上	A+
106 – 119	A
100 – 105	A-
90 – 99	B+
少於 90	B

取材自：Robbins, S.P.(1989), Organizational Behaviour; Prentice Hall : U.S.A.

A 型性格較 B 型性格的人易生壓力，較易患上心臟病!

你是否屬於 A 型性格? 是 / 否

A 型性格能否改變? \_\_\_\_\_

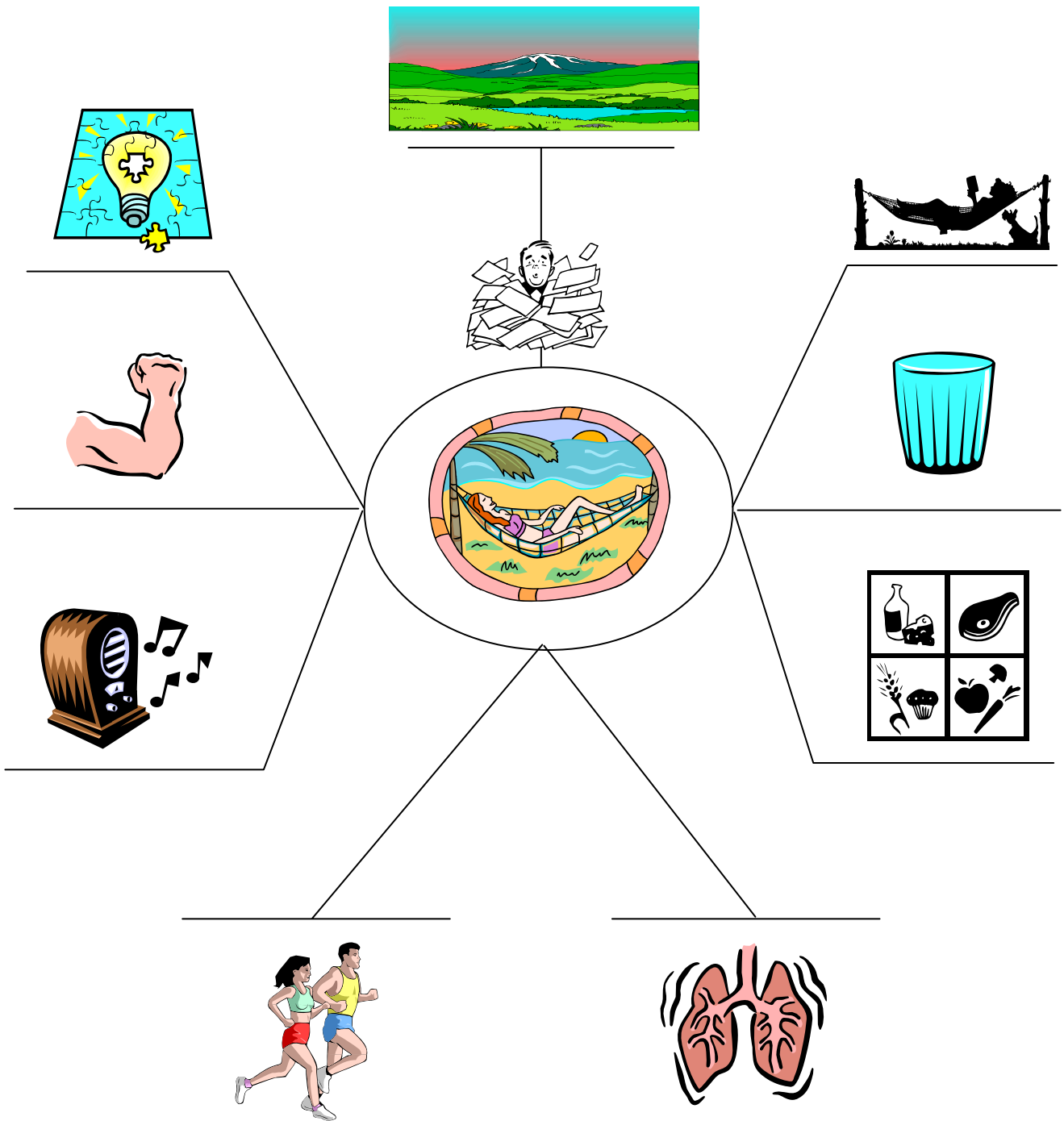
**A 型性格與 B 型性格的分別**

A 型	B 型
1. 不停的走動、吃得很快	1. 從來不會感到時間急迫
2. 沒有耐性	2. 有耐性
3. 在同一時間內做兩件或以上的事情	3. 做事從容不迫
4. 對於休閒時間感到無所適從，甚至覺得歉意或有犯罪感	4. 在無罪惡感下鬆懈自己
5. 固執於數字，以數量來衡量成功	5. 不會自誇吹虛
6. 有衝勁	6. 欠缺衝勁
7. 具競爭性	7. 為了樂趣而遊玩，不計較勝利
8. 經常感受到時間的壓力	8. 不會刻意訂立完成工作的時限

### 給 A 型人士的一些建議

1. 較緩慢而經思考才說話
2. 在句與句之間，要作有規律的停頓
3. 學習做個更好的聆聽者
4. 走得慢一點
5. 每次不要做多過一件以上的事
6. 慢慢地吃，品嚐食物的滋味
7. 駕車時要把速度減慢些
8. 每天要有三十分鐘不做任何事情

如果能夠在這些習慣放慢下來，便可以減慢新陳代謝，減少對腎上腺的需要量，並且保護我們的身體。



## 身心鬆弛法



# 學會放鬆(三)

## 控制意識與壓力



### 活動一 心理小測驗：誰主宰你的命運？

請在適當數字上加 ○

**A**

1. 能賺取很多錢，主要是靠運氣
2. 一分耕耘，一分收穫
3. 離婚率的增加，顯示越來越多人沒有好好地處理他們的婚姻
4. 假如相信他人可以改變某人的基本態度，這是天真的想法
5. 能獲得升職祇是較他人更有運氣而矣
6. 假若某人懂得如何與他人相處，那會比別人優勝
7. 我的成就是靠自己的努力，甚少或全無運氣的成份
8. 假若大家都關心四周事物，我們是可以改變這世界
9. 在我身上發生的一切，都可能是機緣巧合
10. 與他人相處是要學習的一門學問

**B**

1. 能獲得升職乃靠努力及恆心
2. 成敗得失都是天意
3. 婚姻可說是一場賭博
4. 當我的做法是對的，我是可以說服他人去接受
5. 在這社會裡，人們的賺錢能力往往與他/她的才華有關
6. 我不太能影響他人的言行舉止
7. 有時我付出很少便獲得理想的成就
8. 假若說某人可以影響社會，這只是一個空談而矣
9. 命運在我手中
10. 完全沒有任何方法去討好別人

計分方法：如選擇下列答案者，請給予一分

1B	2A	3A	4B	5B	6A	7A	8A	9B	10A
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

你的總分是：\_\_\_\_\_

8 - 10 = 高度內在控制中心

3 - 4 = 高度外在控制中心

4 - 7 = 中度內在控制中心

1 - 2 = 中度外在控制中心

5 = 兩者混合





# 學會放鬆(四)



## 認知重組

### 活動一 倒轉來看多面睇

在下列各處境突然出現時，你慣常的想法、感受和行為反應是怎樣的呢？你覺得這些反應 OK 嗎？有沒有需要改變一吓你的想法呢？

事件	過往的一般性反應	正面思想 / 重新框視
1. 我第一學期的成績極差，被學校開除了		
2. 我飽受頑疾的煎熬		
3. 我經濟拮据，每個月尾都要靠「咕嚕咕」方法去還債		
4. 我摯愛的母親因病去世了		
5. 我所心愛的情人移情別戀，和我分手了		
6. 我遺失了錢包和證件		



## 正面思想

當你遇到生活上的一些挫折時，不要讓自己陷於情緒的谷底，飽受負面情緒的折磨。要跳出負面情緒的陷阱，可以：

1. 首先留意自己的生理狀態，如心跳、呼吸、血壓、體溫、肌肉的緊張度等和感受，如憤怒、擔心、失望、無奈、憂慮....? **察覺情緒**是改變情緒的第一部。
2. **接受**這些都是自然的反應，它正在告訴你一些訊息，提示你可能需要作出一些改變，身體與情緒反應其實充滿著智慧，它們是一個警禦系統，是你的一盞照明燈。
3. 嘗試用**積極思想**代替不合理的想法，以較客觀的角度面對問題，有需要的話，重訂目標，計而後動。

例如：

當你受到批評而感到生氣時，可以嘗試暫時不去想批評者的態度和立場，集中思考批評的內容，然後把它過濾 / 分類：「事實」、「非事實」、「部份事實」、抑或只是批評者的一些「壓力或防衛反應」；然後選擇以適當的反應回應之，包括忽略、逃避、承認過失、補救行動、處之泰然等。

面對身體或精神上痛楚時，積極面對自己的「身體訊號」，與「苦痛」對話，欣賞它隱含著的智慧，用正面的行動去回應它給你的提示；調節一下你的目標、期望、工作模式、生活習慣；「順應自然」（其實今天我們的生活處處違反自然，無論思想與行為都是反常的!），你會很快進入另一個較高層次的生活境界，不但能治理各種生理上的疾病，還能醫治心理方面的病，令人脫胎換骨過新生活。

## 積極思想的一些技巧

1. 低點比較(Social comparison)
2. 重新框視(Reframing)：重新框視事件的意義(meaning reframing) 及重新框視事件在某種情境下的好處(context reframing)
3. 回憶過去(快樂 / 無痛苦 / 輕鬆經驗) 的感覺
4. 想像將來(渡過目前艱難時刻，如準備考試、做艱巨的功課) 的感覺
5. 欣賞自己所擁有的一切
6. 接受自己不是十全十美的完人，但是一個有價值的人。

## 肌肉鬆弛法

「肌肉鬆弛練習」是由約克遜博士(Dr. E. Jacobson)及其同工經過多年的觀察和研究發展而成。約克遜博士認為：既然緊張的人往往肌肉容易繃緊張，這樣，透過放鬆身體的肌肉，應可以幫助消除緊張的感覺。他認為要保持肌肉鬆弛，需要做到以下兩點：

1. 有系統的收緊和放鬆身體各部分的肌肉。
2. 學習注意及分辨肌肉收緊或放鬆時的感覺。

## 效能

當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝會減慢：心跳減慢、呼吸緩慢、肌肉鬆弛，於是減低體力消耗、增加體能儲備，增加效率。另一方面，自我鬆弛能使心境平靜、思想集中，及增加大腦功能，包括促進學習能力、增強記憶力、增進推理能力等。

## 方法

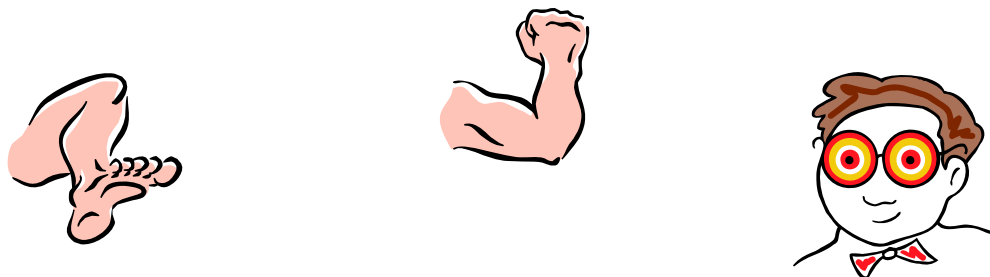
自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱拋開，忘記自我，讓鬆弛狀態自然出現。初學者最好能找一處清靜地方，不受外來打擾，場地不可太熱或太冷，衣服以寬闊自然為合。選一張有靠背及扶手的椅子坐下，腳板要全著地，務求坐得舒服，然後合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。每次練習時間約 15 分鐘已足夠了。

## 逐步鬆弛

練習逐步鬆弛，通常由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後放鬆，保持放鬆。跟著抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推，到大腿、手部、頸部、面部、頭部，至全身放鬆為止。如果局部肌肉緊張難以消除，可以再做一次。

## 呼吸

將身體保持鬆弛狀態，集中注意自己的呼吸。呼吸要慢、均勻及順其自然。



— 完 —



# 學會放鬆(五)



## 如何面對挫敗、逆境

「人生不如意事十常八九」，在日常生活中，當我們遇到挫折和失望的時候，會不自覺地出現逃避、抑壓、掩飾或否認等防衛機能；久而久之，大量的負面情緒會不斷侵蝕我們的精神健康，使我們變得頹喪、失落、憂愁或苦悶，漸漸地影響了我們正常功能和效率。

### 正面與負面情緒

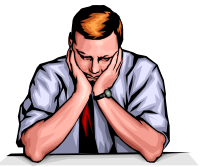
#### 動力的情緒 (energizing emotions)

- 包括快樂、興奮、被愛、自由、釋放、自我欣賞等。
- 可以促進生命動力，令人充滿朝氣，幹勁十足，幫助我們享受生命。



#### 消耗心力的情緒 (energy-draining emotions)

- 包括憤怒、妒忌、怨恨、憂傷、羞愧、內疚、多疑等。
- 容易叫人心力交瘁，甚至令我們身體出現毛病：頭痛、失眠、胃潰瘍、腸胃炎、皮膚病、免疫功能下降。



### 挫敗的成因

#### 社會與人際因素

1. 功利主義，講求效率，少談心事，人的本質和價值備受質疑。
2. 強調後果和比較，有成功便會有失敗、有希望便會有失望，在你「贏」我「輸」、「一將功成萬骨灰」，經常要與人比較下，會帶來很多挫敗感。
3. 表裡不一，人與人之間充滿競爭和利害衝突，經常要帶面具做人，不能真誠待人，更缺乏可深交的對象，在極度「扭曲」的人際交往下，容易令人「生病」。
4. 機械式工作，不少人每天需埋頭苦幹，不斷重覆工序；在只有工作而沒有情感的環境下，香港人便成為容易受傷兼「內傷」的現代人。
5. 不利的經濟大氣候，「百業衰頹」、「市道低迷」、失業率上升，社會缺乏途徑及機會幫助市民，尤其是「打工仔」，去解決生活上所遇到的困難和問題，也製造出不少「無奈」和「失落感」。

#### 個人心理因素

1. 「想做的」與「應該做的」產生矛盾。
2. 努力後仍是失敗，使失們面想要的得不到，或者不想要的偏偏又來。
3. 失去了重要的人物、機會或事物。  
在些「事與願違」的情況下，我們便會有挫折感，內心產生不快或不安的情緒。

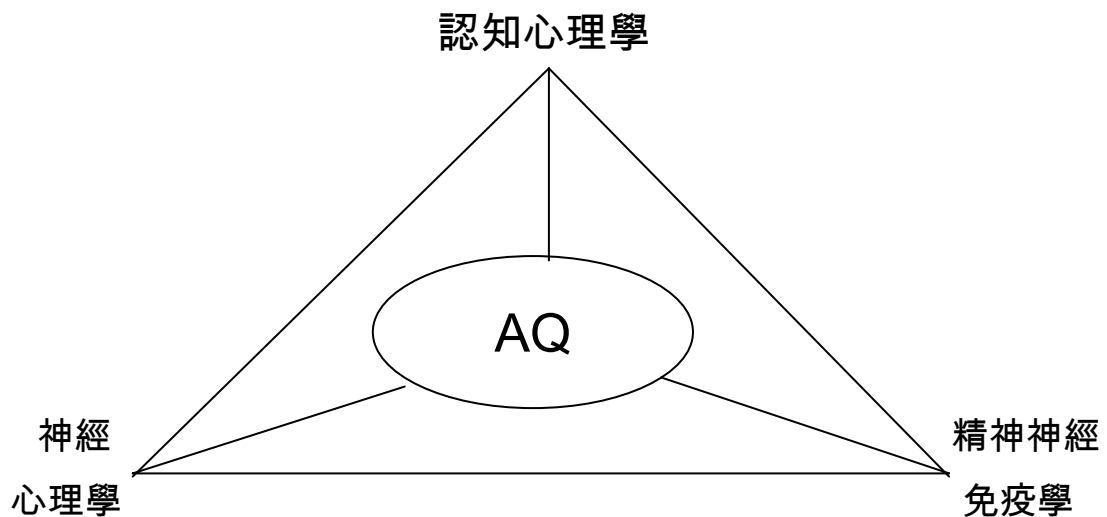
## 何謂逆境商數

逆境商數 (Adversity Quotient) 是指人面對困難時的態度與反應，包括思想、情緒及行為上的反應，及超越困境的能力。

AQ 是由保羅·史托斯博士(Paul G. Stoltz) 在其所撰寫的逆境商數一書中提出 (Adversity Quotient – Turning Obstacles into Opportunities)。它取材自三種主要科學，包括認知心理學(Cognitive psychology)，精神神經免疫學(Neuroimmunology)和神經生理學(Neuro-physiology)。

從他制定的 AQ 測試中，可預測到那些人能克服困境、堅持到底，然後絕處逢生；那些人會半途而廢、輕易放棄。

他的研究也提出了當人們面臨逆境時，需採取什麼態度、行動；該如何改變腦海的觀念和行為習慣，才能踏上成功之路。



## 如何面對挫敗

### 改變思想

「你挫敗嗎?」不怕，人愈在「谷底」、愈是「食腦」、反彈力愈強、愈能強化自己的「生命力」(飛蛾破繭而出例子)。



### 改變態度

1. 視挫敗為一種契機，它可以促進個人成長。
2. 其實挫敗也可以被視為一盞「紅燈」，有如「發燒」一樣，在繁忙生活中挫敗提醒我們應重新檢視一下自己的價值觀，如正在執著些什麼、是否太完美主義、目標定得過高、工作是否稱職、事情的優先次序及人生意義等，快快「向內裏尋找答案」！不要只停留在情緒困擾中。
3. 若處理得當，可進一步認識自己、進一步認識別人及增強對環境之適應力。
4. 挫敗使我們更能明白和認同別人的經歷，更能同舟共濟及欣賞別人；受苦的經驗是人類共有的，所以若能有同舟共濟的心，便更能對別人的經驗產生共鳴，你會變成一個更稱職的助人者。



### 處理方法

#### 1. 認知及接受情緒

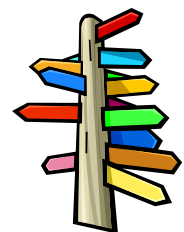
在面對挫敗的過程中，我們需要首先面對和接納情緒的波動，其中包括「唔開心」、「唔憤氣」、「唔信」、或者覺得「自己無用」等，認知及接受此乃自然的情緒反應，人人皆會有的，亦會隨時間而沖淡或消失，不必太緊張或懷疑自己是否有很大問題或「唔正常」。

#### 2. 利用適當支援系統去宣洩情緒

動員其他資源協助處理，例如找朋友宣洩一下，找家人幫助，向專業人士求助等;這是非常有效和健康的處理方法；當然選擇適合的表達對象也是十分重要的，不要找一個輕浮、挑剔、口疏和沒耐性聆聽的宣洩對象，最好身邊有幾個能用尊重、忍耐、體諒和鼓勵的態度來聽你傾訴，而又能給你忠實回應的朋友，這樣會對你促進自覺或解困極有幫助。

#### 3. 問題解決

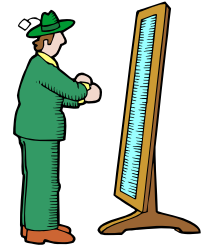
最後重新評估整件事情，總結經驗，尋找新出路，去選擇，去行動；可能需要重新修正一下你的價值觀、調較目標或是改變行動策略，以達至「經一事、長一智」的收穫。



## 預防方法

### 1. 建立一個自省的習慣

定期為自己預留一些時間，讓自己可以安靜地細想生活中所發生的事，例如有什麼人或事曾牽動自己的情緒？這些情緒是喜、怒、哀還是樂？為什麼自己有這樣的反應呢？自己的需要和追求的是什麼？自己的價值建基於什麼基礎上？若平時能培養出一種獨處、自省和安靜的習慣，當「有難」的時候，我們可以更有勇氣面對自己和「化險為夷」。



### 2. 對週圍的事物及人物持開放態度

當我們日漸長大，便會明白到有不同的觀點是理所當然的，多思想探討不同的觀點有助我們對事情有更客觀的了解，而不會只執著自己的觀點及不滿。

### 3. 建立及培養長遠性的友誼

在步伐急促的香港社會中生活，雖然人際關係漸趨向表面化，但是在人的心靈深處其實仍渴望有三兩知己給予個人支持和接納，讓我們可以開放地分享感受或難言之忍。雖然在獨處中我們可以重整自己，但是每個人在成長過程中都會有某些盲點是自己察覺不到的，影響著我們的處事態度及人際關係。所以我們值得花時間去結交朋友，培養及建立深厚的感情，讓朋友們可給予自己一些客觀的提醒。

## 如何面對逆境

### 逆境求生六大法

1. 追求健康：如游泳、行山、打球。
2. 追求知識：如心理學、哲學、科學、教育學、管理學等。
3. 追求技能：如電腦、家居維修、烹飪、設計等。
4. 追求醫治：治病、定期服藥、物理治療等。
5. 追求內省：自己的長處、短處、人生目標、生命的意義等。  
(從這次逆境中學到些什麼？如何避免再犯同樣的錯？  
應否調整個人的追求方向？如何累積經驗，邁向成長?)
6. 追求社交：如義工小組、支持小組、找朋友聊天等。



## 個案討論



Peter 是一間大公司的經理，他感到十分焦慮和工作壓力大，他經常希望自己能夠提出精闢的意見和推高營業額，可惜事與願違，可能是由於他極度緊張之故，導至生產力和表現都低於一般水準。

Peter 是一位「工作狂」及極之嚴謹的上司，他每星期工作七天，每天工作十二小時，他對自己及下屬的要求甚高，而且相當挑剔，每當發現下屬工作上有些微出錯，他便會大發雷霆，有時還會在深夜時份致電下屬家中作出「訓話」，並著他們於明早(星期日)立刻返辦公室「改錯」。很多時，他會抱怨下屬辦事不力，缺乏工作熱誠，所以導致公司業績下降。

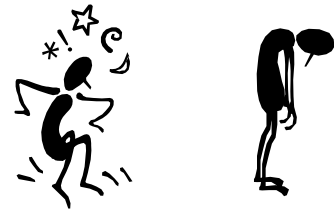


當他每天拖著疲勞的身軀返抵家中，家人早已熟睡，一家四口能相聚的時間只有在早上一起吃早餐的 20 分鐘，他慨嘆這就是生命！

他自己實際上鮮有餘暇活動，在社交場合例如午飯或公司的宴會上，他只會談論公事，同事們覺得他是個十分沉悶的人，他因而愈來愈被人孤立起來。

### 問題:

1. 什麼事件令到 Peter 產生挫敗？他如何面對挫敗？
2. Peter 運用了什麼防衛機能去保護自己？
3. Peter 如果想要享受生命？你會有什麼建議給他？



— 完 —



# 學會放鬆(六)

## 快樂何處尋



### 快樂的本質及種類

- 生理與心理上之滿足
- 生理上的反應(激素分泌—endorphin secretion)→正面情緒的感覺、享受
- 快樂指數(n) =  $\frac{\text{實現值}}{\text{期望值}}$
- 相對性 (同一事件, 不同人會有不同的感覺)
- 積少成多 (正面生活事件)
- 短暫 vs 恒切
- 不勞而獲 vs 勞動創作
- 過程快樂 vs 目標快樂 (參與過程與成果達到皆有快樂, 目標分割法→可增大實現值)
- 價值快樂 (在自己崗位上盡力而為 / 為社會作出貢獻)
- 期望快樂 (一種「不知足」的奮鬥精神, 在生活領域中尋覓更高的境界)
- 友誼之樂 (健康情感支援網絡)
- 事業之樂 (工作滿足感、成就感)
- 審美之樂 (大自然、藝術、音樂...)
- 清淡之樂 (知足常樂, 喜悅於所擁有的一切, 不苦惱於沒有的東西,「半杯水哲學」)

### 什麼人做什麼事會比較快樂?

1. 正面態度
  - 凡事感謝 / 滿足
  - 看到別人正面的一面
  - 不傷害他人
  - 合理期望 (包括 \$)
  - 尋找內在智慧、感受、經驗
  - 順應自然 (衣食住行、起居飲食、工作與娛樂等)
  - 欣賞自己的成就、能力、貢獻
  - 無條件接受自己
2. 此時此地
3. 寬恕 ⇒ 恐懼
4. 自動假設 → 自我價值
5. 鬆弛 : 自我控制

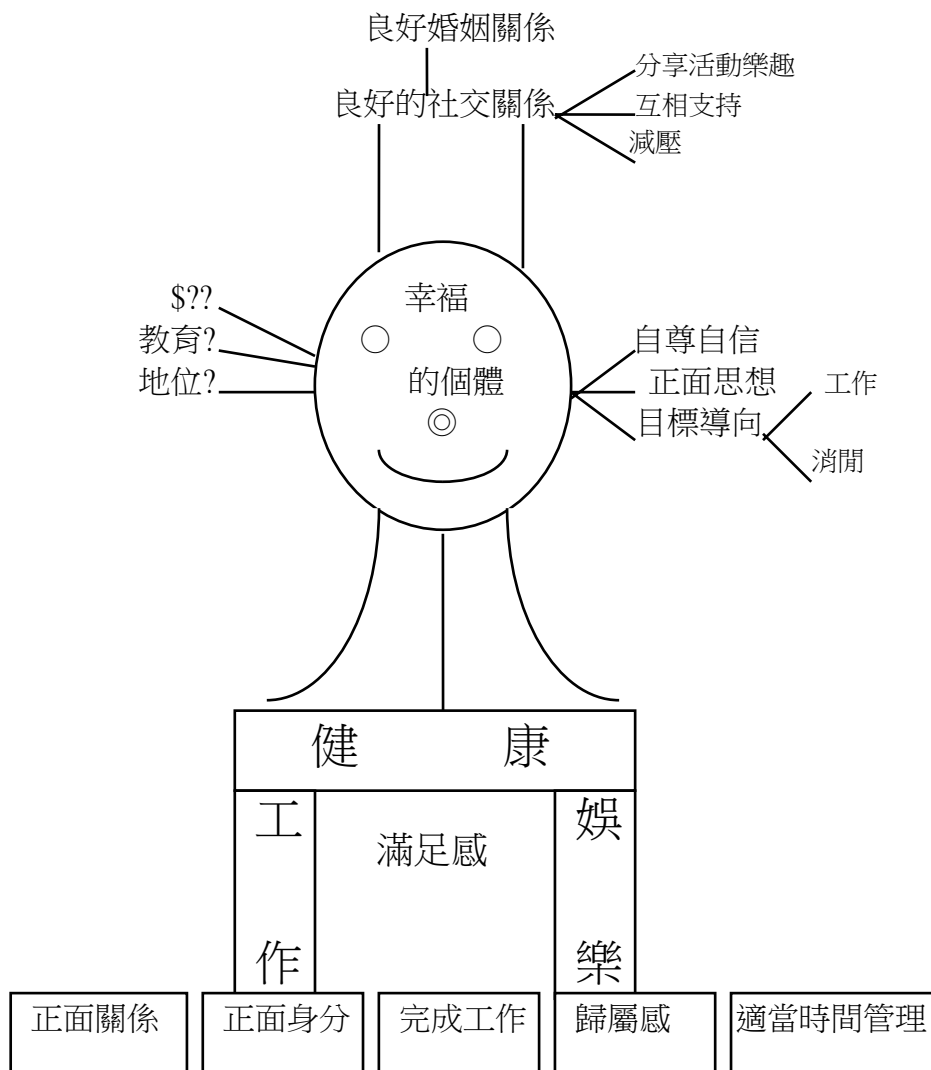
# 快樂預測表

## PLEASURE-PREDICTING SHEET

活動項目 (設計及安排一些可以達致快樂、學習或個人成長的活動)	進行 (日期及時間)	同行者 (如果是單獨進行的話, 請寫上自己)	預測滿足程度 (在每次活動進行前, 請先行作記錄, 程度由 0% 至 100%)	實際滿足程度 (在每次活動後, 請作記錄, 程度由 0% 至 100%)
1.				
2.				
3.				

資料來源：David D. Burns, M.D., (1993) *Ten Days to Self-esteem*.

## 快樂心理學(西方思想)



## 快樂心理學

The Psychology of Happiness

Michael Argyle (1987)

### 參考書目

1. 快樂之謎, 田小戈著, 台灣: 新雨出版社, 1994 年
2. The Psychology of Happiness, M. Argyle, London: Methuen & Co. Ltd., 1987.
3. "Does Money buy Happiness?", Robert E. Lane, in The Public Interest, Fall, 1993.

## 快樂心理學(東方思想)

### 以老莊思想為基礎的快樂觀

#### 基本概念

1. 真(Genuineness) — 如嬰兒般, 真誠地對待自己和別人, 不扭曲、不戴面具;  
嬰兒不用智而合自然之智
2. 自然 (Natural) — 大自然的自然運作  
人的天然本性: 真思想、真性情  
與「真」相似, 與虛偽相反; 真就是自然  
一個人不真誠就不能動人
3. 無為(No interference acts) — 不等於消極的不為  
不以個人主觀的慾望來破壞自然的發展  
不用欺詐手段去邀功、爭權奪利  
與自然(運作規律)和諧共處

#### 其它重要的概念

1. 性善論(Man is good)
2. 主觀論(Pluralism): 自觀 = 真理 = 自我的真像
3. 接受(Acceptance): 接受每個人都有權利去作出自己的想法、行動和可以有獨有的感受, 而毋須受到別人的干擾
4. 賞識個體獨特的好處(Positive uniqueness)
5. 自改權(Self-change): 每個人都可以作出改變
6. 相對論(Relativity): 理性不能提供肯定的答案, 如善與惡、對與錯
7. 不批判(Non-judgmental): 由於事物的相對性、不肯定性, 不宜對人作出批判
8. 不守固(Tentativeness): 智者也會天天改變其想法, 真理只屬「暫時性」
9. 五色令人盲(Basic needs): 過度追求導致扭曲, 人類基本需要也包括「樂趣」
10. 知足(常樂) (Frugal)
11. 生命在我手(Life in your hand): 在不違返自然的定律下, 是有很多選擇的
12. 忘我、虛靜(Selfless, inner freedom): 從知識、理性中把自己釋放出來, 感受一吓內在的我, 讓自己體驗「道」的境界中

— 完 —