

壓力調適與情緒管理

主講：張 維 揚

行政院公務人力發展學院 講座

司法院法官學院 講座

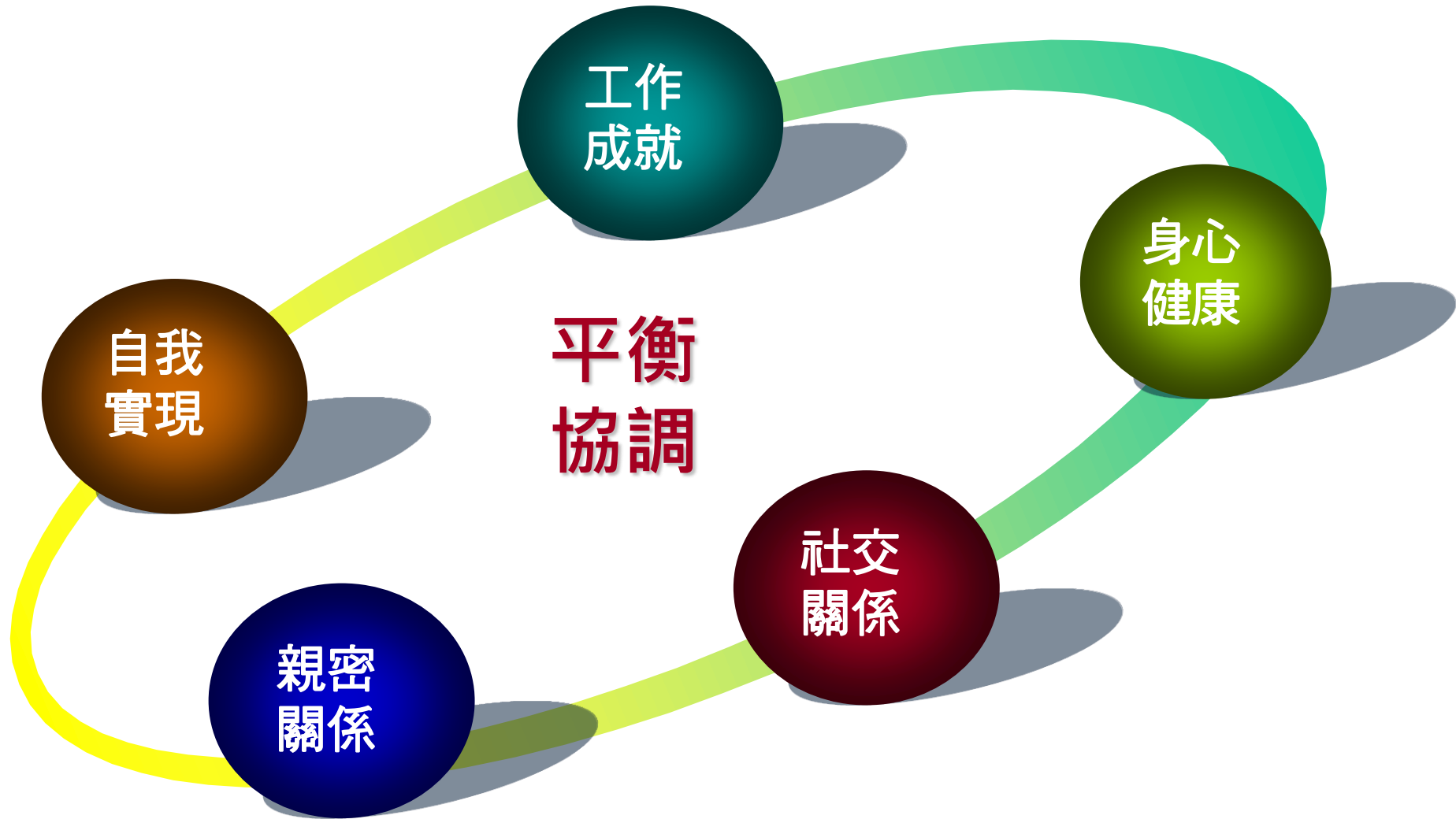
考試院國家文官學院 講座

行政院暨所屬機關特約心理師/委員

臺北醫學大學臨床心理師兼講師

新皮質	左腦	右腦
前額葉	理性思考、計畫、判斷	感性直覺、創造思考、認同理解心
額葉	語言功能、邏輯推理、符號分析	藝術概念、藝術能力
頂葉	空間體覺、數量概念、計算書寫	空間建構、數量概念
顳葉	語文類和知識記憶、語意理解	非語文類和知識記憶、情緒、聲音感受
枕葉	文字辨認、閱讀能力	圖像辨認、心像能力

平衡人生的五大要素



機器人改變了工作機會

- 2010年諾貝爾經濟獎得主克里斯多福·皮薩里德斯 (Christopher A. Pissarides) 指出**單一式工作**機器人占優勢，AI (Artificial Intelligence , 人工智能) 世代會讓許多工作被多功能機器人「按個鍵」就取而代之。

機器人改變了工作機會

- 牛津大學馬丁學院教授Carl Benedikt Frey和Michael A. Osborne新近發布的一項研究預計，未來十年或者二十年，美國約47%的工作崗位有被機器人取代的風險。
- 根據以上牛津大學教授的研究結果，摩根士丹利首席歐洲經濟學家Elga Bartsch為首的分析團隊用以下圖表展示了15種職業被機器人替代的可能性。

機器人改變了工作機會

- 信貸員、前台和櫃台服務員、法務助理、做零售的銷售員被機器人奪走飯碗的概率均超過90%
- 出租車司機、保安、做快餐的廚師因機器人而失業的概率均超過80%
- 程式設計師和記者的失業概率分別為48%和11%
- 音樂家和歌星因機器人造成的失業率為7%
- 律師因機器人而失業的機率為4%
- 內外科醫師和小學老師被取代機率最低只有0.4%

機器人改變了工作機會

- 皮薩里德斯的經濟研究專長在失業率、生產力，為知名勞動經濟學家，長期觀察就業市場的結構問題，皮薩里德斯同時指出，有5種職業在AI世代將完全可以立足，分別是心理師(臨床與諮商)、職能治療師、營養師、外科手術醫師和牧師，因為這些行業都需要「人與人面對面、和心靈接觸」，而且服務的內涵因人而異，像照顧小孩子、寵物狗和機器人即使受過再好的訓練，都不可能做到和專業人員一樣貼心。

認識健康

【健康的定義】

世界衛生組織(WHO,1948)憲章中提及：

「健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。」

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

【健康與身心疾病】

WHO研究顯示，世界前三大疾病：

2010年現況：

1. 癌症
2. 愛滋病
3. 憂鬱症

預言2020年：

1. 心血管疾病
2. 憂鬱症
3. 愛滋病

【生物因素】

由生理、生物醫學觀點介入了解健康與疾病

- A、是否有結構上的缺陷而使得器官運作受損
- B、自身的免疫力是否能有效地反應以保衛自己
- C、防衛功能是否過度而產生過敏現象

心身症狀

何謂心身症？

心身症 (Psychosomatic Disorder)

指心理、社會壓力透過大腦造成與自律神經系統、內分泌系統有關的身體症狀。

【心身症盛行率與社會人口因素】

- 國內早期研究，盛行率約42%
- 神經肌肉系統比率最高，其次為腸胃系統、心臟血管系統，其他還包括呼吸、泌尿生殖、皮膚、感覺、內分泌系統等症狀
- 青春期與青年期以機能障礙的心身症頻率較高
- 成人期與老年期則器質性障礙的頻率較高
- 中年人口的罹患率較年輕及年老者高
- 早婚、離婚、分居、遷徙的人口也較高

【心身症的種類】

- ◆ 骨骼肌肉系統：頭痛、腰酸背痛、肌肉痛
- ◆ 皮膚系統：皮癢症、禿頭、異位性皮膚炎、多汗症等
- ◆ 呼吸系統：過度換氣症候群、打嗝、歎氣
- ◆ 心臟血管系統：心悸、偏頭痛、心律不整等
- ◆ 腸胃系統：慢性胃炎、便秘、十二指腸潰瘍
- ◆ 生殖泌尿系統：經期不順、性無能、性交疼痛等
- ◆ 內分泌系統：甲狀腺機能亢進、更年期症候群等
- ◆ 特殊感覺神經系統：視力模糊、頭暈、手麻等

【心理因素】

由生活型態、性格、認知、情緒等歷程了解健康與疾病

- A、認知— 含知覺、學習、記憶、思考、解釋、信念、問題解決等心理活動
- B、情緒— 影響思考、行為、生理等之主觀經驗
- C、動機— 用以解釋為何人們表現出他們所做的行為，即為何他們開始某些行動、選擇其方向和堅持下去

焦慮的年代

- 高曼於《EQ》(Emotional Intelligence)一書中強調：從二十世紀開始，全球每個新世代的生存風險已經高於父母輩，他們在人生的過程裡總會罹患某種嚴重的憂鬱症，同時出現悲傷、麻木、消沈、自憐、徹底絕望的感受。
- 美國有近1/3青少年罹患憂鬱症
- 現代兒童比上一代兒童更常感到焦慮與憂鬱
- 焦慮的年代→憂鬱的年代

憂鬱的年代

- 現今美國人憂鬱症罹患率較1960年代增加了10倍，患者初次發作平均年齡為14.5歲，1960年代則為21.5歲
- 美國將近45%的大學生因「出現嚴重憂鬱症」而造成學習障礙
- 1957年英國有52%的人表示非常快樂，2005年時，英國人的財富雖然增加了3倍，但只有36%的英國人表示他們很快樂

存在的真空

- 法蘭可在《意義的追尋》裡宣稱：
存在的真空 (existential vacuum)是二十世紀的普遍現象
- 現今的學生有1/4歐洲學生與六成的美國學生覺得自己活在「存在的真空」裡，也就是陷入「心靈空虛、失去自我」的狀態。

·法蘭可(Viktor Frankl)

情緒破產

美國針對大一新生人生目標的調查發現

- 1968年
 - 41% 希望發大財
 - 83% 希望培養有意義人生觀
- 1997年
 - 75% 以致富為目標
 - 41% 希望培養有意義人生觀
- 以發財致富為人生目標的人變多了，不快樂的人也增加了，整個社會也接近情緒破產的邊緣

壓力與情緒管理的 自我訓練

壓力與情緒管理的自我訓練

- 壞情緒可以控制嗎？
- 壞情緒容易壞事情

情緒控制

- 第一步：辨識情緒
- 第二步：檢視想法
- 第三步：改變非理性思考

第一步：辨識情緒

- 壞情緒就像流行感冒
- 再健康的人，也會有情緒問題
- 把注意力集中在自己的感覺上

X 「你讓我很生氣。」

○ 「當你那麼做的時候，我覺得非常地生氣。」

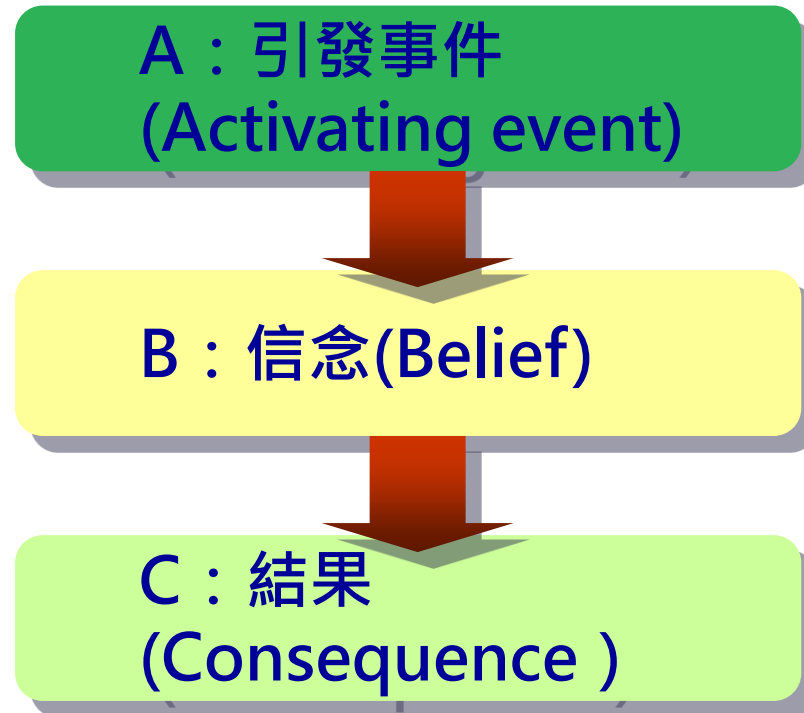
第二步：檢視想法

- 沒有從天而降的壞情緒
- 陷入壞情緒包圍→
為自己找藉口→
阻止辨識 / 思考新事物

第三步：改變非理性思考

- 「理性情緒行為治療」(rational-emotive behavioural therapy, REBT) ·A.Ellis

- ABC理論架構



第三步：改變非理性思考

情緒困擾的人，傾向會犯「獨特的邏輯錯誤」，以自我輕視的方式扭曲去處理客觀的現實。

貝克(Beck)認知治療大師

第三步：改變非理性思考

人在處理訊息時，最常扭曲的現象：

1. 妄加推論：沒有充足的證據便妄下結論。
2. 斷章取義：只依整個事件的部分細節下結論。
3. 過度概化：將信念不恰當地應用在不相同的事件或情況中。

第三步：改變非理性思考

4. 過大化與過小化：過度強調或輕忽事件的重要性。
5. 對號入座：沒有任何理由，就使自己和某一外在事件產生關聯。
6. 亂貼標籤：依過去的不完美或缺失，來認定自己真正的身份。
7. 雙極思考：解釋事情，採取全或無 (all or nothing) 方式。

你快樂嗎？

千禧年後心理科學經歷之三大革命

- 神經革命：腦與神經心理學
- 文化革命：文化差異
- 正向革命：自我實現、幸福感、希望、樂觀

正向心理學

- 主觀層次：過去的幸福、當下的快樂、未來的希望
- 微觀層次：正向特質、勇氣、毅力、寬容及愛
- 巨觀層次：同情、寬恕、責任、助人

快樂是什麼？

- 快樂是一種情緒嗎？
- 等同於享樂嗎？
- 沒有痛苦嗎？
- 是幸福的感覺嗎？

從快樂到更快樂

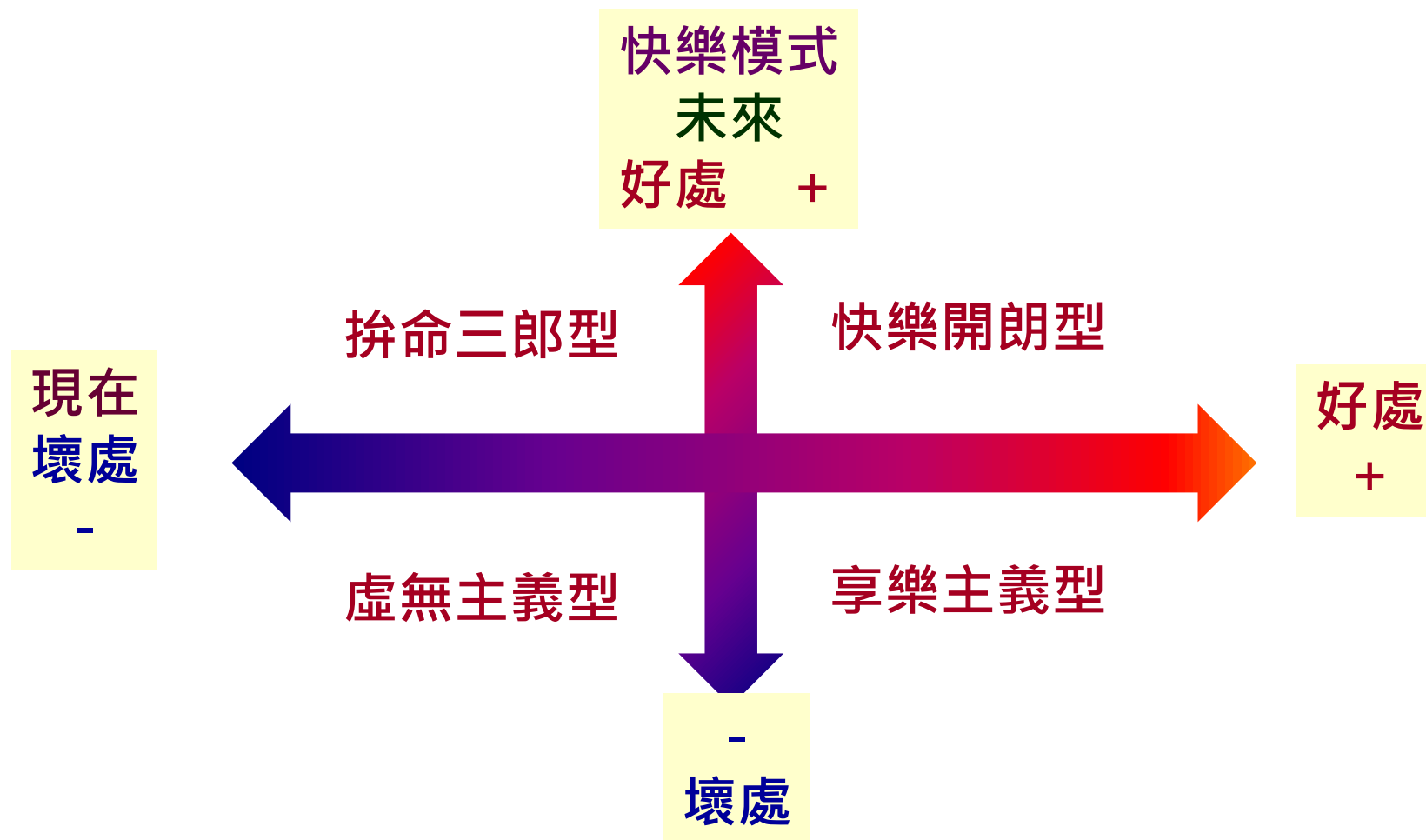
- 如何判斷自己快不快樂？
- 在何種情況之下感到快樂？
- 快樂有共通標準嗎？
- 如何界定？
- 如何衡量別人有多快樂？

從快樂到更快樂

- 與其問自己快不快樂，不如問：
怎麼做才能活得更快樂？
- 快樂是一種取之不盡的資源
把注意力放在能使我們更快樂的做法上
將「活得更快樂」列為終生努力的目標

快樂→兼顧現在與未來

- 四種生活型態對現在和未來的影響



快樂的定義

- 快樂是人生的意義和目的
也是全人類的生存目標。

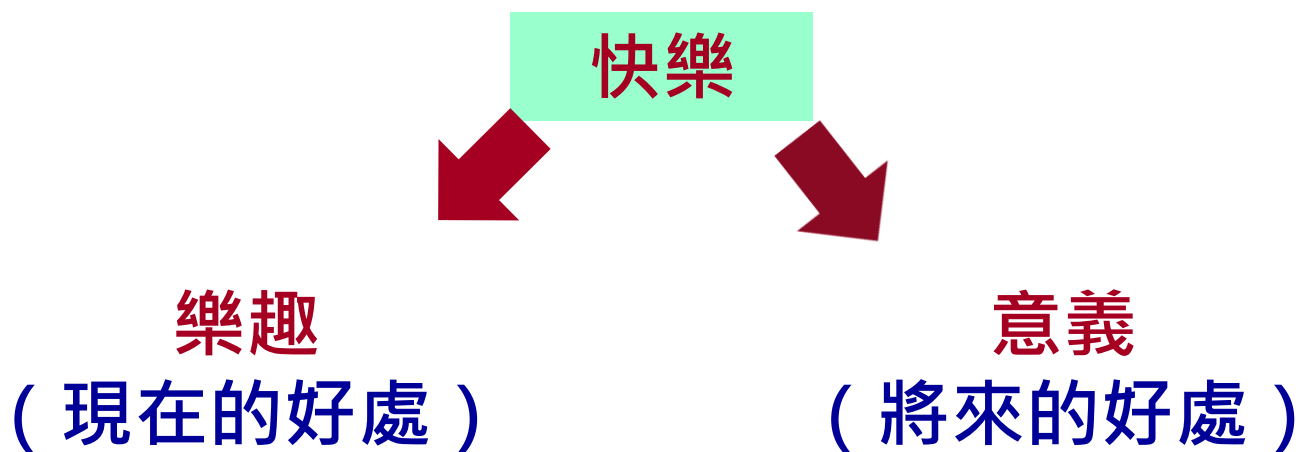
·亞里斯多德

- 快樂的人在各個生活領域也很成功，包括婚姻、友誼、收入、工作表現、健康等。

·Ed Diener & Sonja Lyubomirsky

快樂的定義

- 能從生活中體會到樂趣與意義的一種感受。
- 快樂的人在擁有正面情緒的同時，也覺得人生充滿意義。
非指某一特定時刻的感受，而是諸多心理感受的總和。有時，人在遭遇痛苦之際，整體而言仍有快樂的感覺。



何謂樂趣

- 指我們目前所能感受到的正面情緒，代表現在擁有的好處。



- 神經學家馬西歐以切除腦部腫瘤病人為例，說明人類掌管情緒能力的腦前葉被切除後，認知理性不變，但無動於衷的行為反應模式令人無法忍受。

何謂樂趣

- 沒有情緒→就欠缺行為動機→不會有渴望→對自我行為、想法、與將來的後果漠不關心
- 想活得快樂，就要體驗正面情緒；感受樂趣，是擁有快樂生活的先決條件。
- 對人類而言，尋找樂趣不是奢侈的行為，而是強烈的心理需求。

·Nathaniel Branden

何謂意義

- 人類情緒與其他動物相近，但仍有基本的分野。我們能夠思考某些情緒的由來，有能力反省自己的感受、想法和行為，也知道我們有意識、有感覺，具備靈性。
- 有意義的生活，係指我們對生活懷抱著某種使命感。為創造某種使命感，我們需要為自己建立一些有意義的生活目標，而不是追尋符合社會標準和大眾期望的目標。

目標設定

- 被動地置身於為所欲為的環境所擁有的快樂，比不上參與重要活動和逐步完成個人目標所得到的快樂。

·美國心理學家麥爾斯與戴納

- ◎ 只要達到無欲的狀態，沒有任何期許、渴望和目標，就能擁有真正的快樂嗎？

目標扮演的角色

- 目標應當扮演的角色是：讓人毫無牽掛地、自由自在、聚精會神的享受當下。
- 「擁有目標」不是「完成目標」
- 【努力追求目標的過程 - 不是完成目標的結果 - 才是擁有快樂和正面情緒的關鍵】

·心理學家華特森 (David Watson) 《正面情緒》

滿足自我的目標

- 【符合自我需要】、【個人親自挑選】

- 謝爾登 (Kennon Sheldon) & 艾利特 (Abdrew Elliot)

- 一個人在設定滿足自我的目標時，得先確定這些目標是自己想要的選擇，不是別人強迫的。
- 採取這些目標是為了表現自我，不是為了引人注目。追求這類目標的理由不是因為別人認為我們應該這麼做，而是認為這些目標很重要，很有趣。

想做的事 v.s. 該做的事

- 提升快樂程度的一個方法是：

減少【該做的事】，增加【想做的事】

- ◎ 回想一天之中【該做的事】比較多，還是【想做的事】比較多？通常你會懷著期待的心情展開一天或一周的生活嗎？

正向情緒的培養

- **自覺：**

自我觀察

認知自己有那些感覺

了解自己的情緒

對心中的感受有充份的認知

(如果自己都不了解自己，別人要如何認識一個模糊的你呢?)

- 情感的管理：

傾聽內在自我的對話

了解感覺背後的真正原因

找出紓解困擾的方法

(就像是自己對自己安慰一樣)

- 接納自己：

以做自己為榮

認知自己的優缺點

培養自嘲的能力

- **導正情緒：**

當內心有衝動卻無法克制時

將情緒導正至積極的一面

分辨情緒與行動所造成的後果與其間的差距

- 減輕壓力：

學習運動、導引想像、鬆弛法...等

當壓力逼得你快受不了時

將注意力移轉到別的地方

借新的事物引發疲憊的心態恢復動力

- 抱持正向的人生觀：

不論做任何事情都要以積極、正確、樂觀的態度去面對

相信一定會事半功倍的

《哈佛大學的最新定義》

- 什麼叫幸福？

每天在學習和成長中的感覺就叫幸福。

- 何為智慧？

掌握了世界萬物發展的規律就是智慧。

- 人性是什麼？

說話讓人喜歡，做事讓人感動，做人讓人想念。

烏拉圭前總統---穆希卡

美國《外交政策》期刊評為「世界最窮，卻最受歡迎的總統」。

物質不會帶來愛

1. 人最大的貧窮是孤獨。
2. 貧窮的人，不是擁有的少，而是不知滿足的人。
3. 從這裡出發，為自己的人生訂定方向。
4. 自己掌控人生，活出奇蹟。
5. 面對自己存在的事實，用盡全力去活。
6. 要尊重時間，節省時間，用時間來表達愛。

我不窮，只是選擇質樸

1. 文明帶來了過度浪費。我們揮霍著無用的東西，不把眼光放在真正重要的事物---幸福上。
2. 質樸就是把時間花在真正想做的事情上。
3. 當你買東西的時候，花的並不是金錢，而是用你人生一部份的時間換來的，你用那些不得不浪費的時間，換成了金錢，來支付你要買的東西。

Authentic Happiness (真實的快樂)

「真實的快樂來自長處和美德的發揮：

快樂不是來自好的基因和好運，它是來自你智慧的選擇。」

·Martin E.P. Seligman Ph.D.(正向心理學鼻祖)

謝謝聆聽