

解除壓力

學校:國立體育大學

系所:陸上運動技術學系

姓名:王妘瑄

指導教授:陳光輝老師

大綱

- 社會焦慮的根源
- 個人痛苦
- 早期預警徵兆
- 如何因應問題
- 克服壓力
- 了解自己
- 學習放鬆
- 結論

社會焦慮的根源

一. 工作

- 不論藍領階級、白領階級或專業人士均隨時遭遇來自工作的壓力。



二. 歧視

- 種族、性別、宗教及年齡等四種較有可能導致歧視或差別待遇。



三. 環境

- 世人有共同的弱點；我們都要像別人一樣，被人接受被人尊重，甚至有人要比別人好、比別人強。



個人痛苦

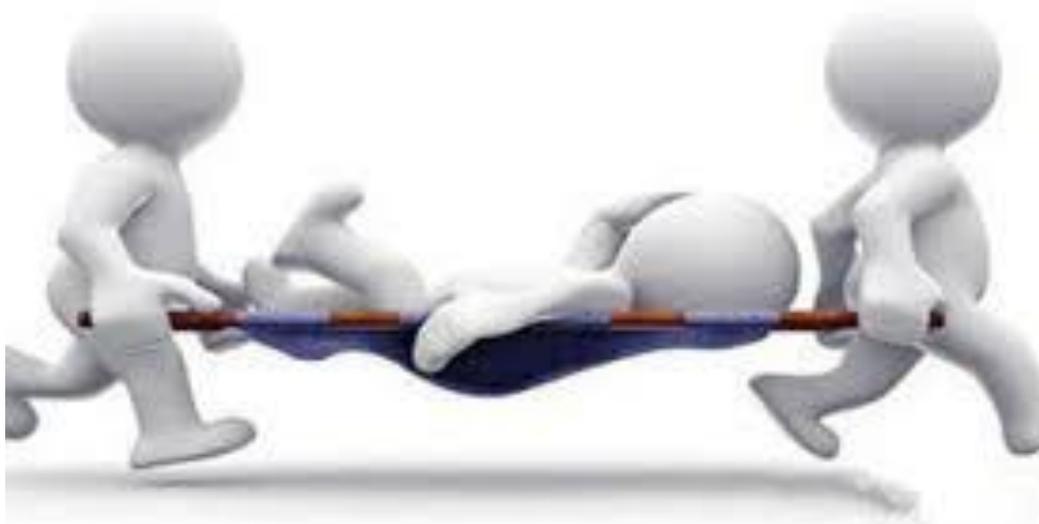
一. 年齡

- 年齡對壓力的產生常能產生巨大的影響力，這是每個人在生活中都必須要面對的。



二. 疾病

- 任何身心疾病，不論是真實還是幻想，不論罹患期間的長短，不論輕微或致命均會對個人造成痛苦及焦慮。



早期預期徵兆

- 首先我們必須要知道問題為什麼正在醞釀，通常我們在身心兩方面都有些弱點，而問題往往就從那最弱的地方顯現。

常見的徵兆：

- 頭痛
- 失眠
- 疲勞
- 便秘
- 消化不良等...



精神方面的徵兆：

- 無法適當放鬆
- 無法控制情緒
- 暴躁易怒
- 對小事反應過度
- 體重增加等...



如何因應問題

- 我們每個人均會使用不同的防衛機制處理人際關係或外在世界的**所有**問題。



一. 克服壓力

- 要克服壓力前應該要先學習正視它，了解你的敵人、了解你自己。



二. 了解自己

- 每個人都有企圖心，這個名詞即是社會學家或心理學家口中的【目標】。



三. 如何與他人相處

- 我們與別人間的關係絕大部分取決於我們自身的態度，我們的態度又往往因相處對象不同而改變。

四. 培養自信

- 當壓力變大時，提高自信、抱持「我一定做得到」的想法是必要的。



學習放鬆

- 很多機構提供自身發展出來的放鬆理論及方法，並要求以特殊的生活方式搭配實行才有效果。



適當的放鬆：

- 聽歌
- 唱歌
- 運動
- 旅遊…等



結論

- 向壓力挑戰，壓力並不會隨著時間流逝，壓力大、壓力小、正面壓力、負面壓力還是會如泉湧般的不斷光顧自己，想閃也閃不掉；把壓力化為一種挑戰並戰勝他，將原是苦痛的轉化為快樂，如此才能享有健康與成就。

○ 為什麼要分享這本書？

○ 學習到了什麼？獲得了什麼？

THE END



謝謝大家