

不被壓力綁架

1

國立體育大學陸上系二年級

報告人:吳伊庭

指導老師:陳光輝

前言

- 以積極的態度或方法面對壓力，除了不逃避外還要接受它
因為 壓力會使你成長。

大綱

- 為什麼會想分享這本書呢?
- 面對壓力的選擇 你會?
- 壓力是好是壞?
- 學習如何與壓力相處
從新找回身心的平衡
- 當承受壓力時，會有的改變
- 如何戰勝壓力
- 但壓力一定有害?
- 壓力也會導致疾病
- 把壓力轉助力
- 放鬆！很重要
- 解決壓力 該從日常察覺所有情緒
- 找回當初當下的力量
- 不再「消除壓力」或「抵抗壓力」
- 壓力不再是敵人，是朋友

為什麼會想分享這本書呢?



面對壓力的選擇
你會？

消極的逃避？

or

積極面對？



壓力是好是壞？

壓力無所謂 好不好，

端看你能承受多少
壓力。

學習如何與壓力相處 從新找回身心的平衡

釐清壓力

挑能做的下手，不能做的就放手

轉化壓力

減少思考

建立支持系統

當承受壓力時，會有的改變

- --生理--
- --心理--

如何戰勝壓力



- 面對
- 釋放
- 舒緩
- 解決
- 挑戰

但壓力一定有害？



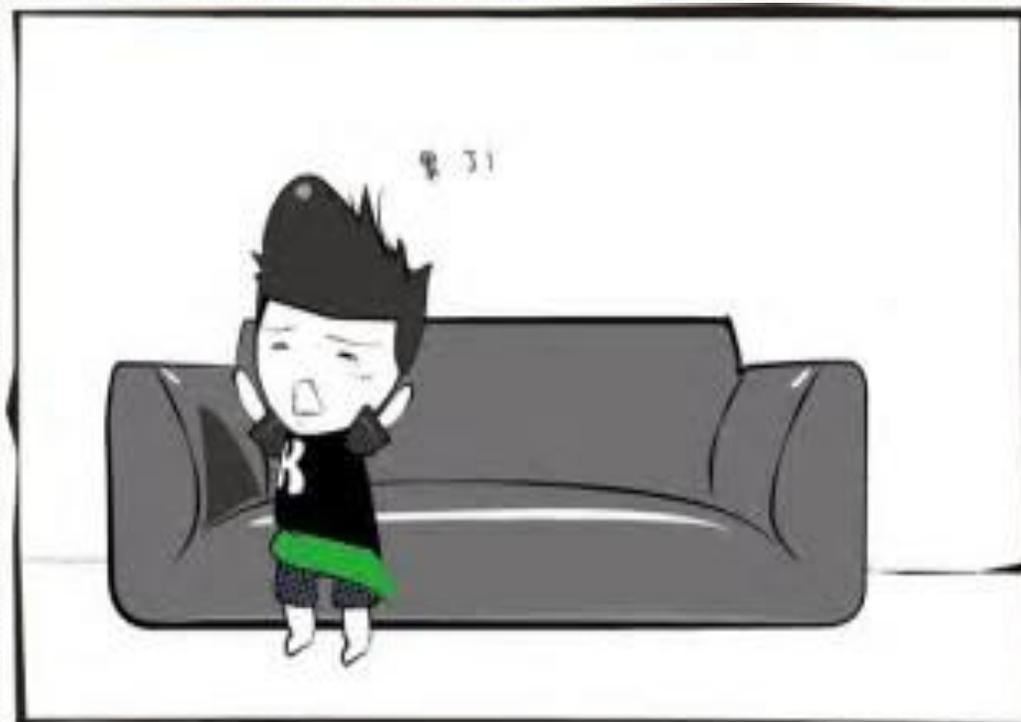
壓力也會導致疾病

- 神經系統
- 內分泌
- 消化系統
- 呼吸系統
- 心臟血管
- 生殖器
- 免疫系統

把壓力轉助力

- 把緊張焦慮化為能量
- 提醒自己，你並不孤單
- 找機會幫人一把
- 建立與他人的連結
- 從壓力經驗中成長

放鬆！很重要



解決壓力
該從日常察覺所有情緒



找回當初當下的力量

- 任何時刻都能成為你改變壓力經驗的轉捩點，只要你選擇這麼做

不再「消除壓力」或
「抵抗壓力」

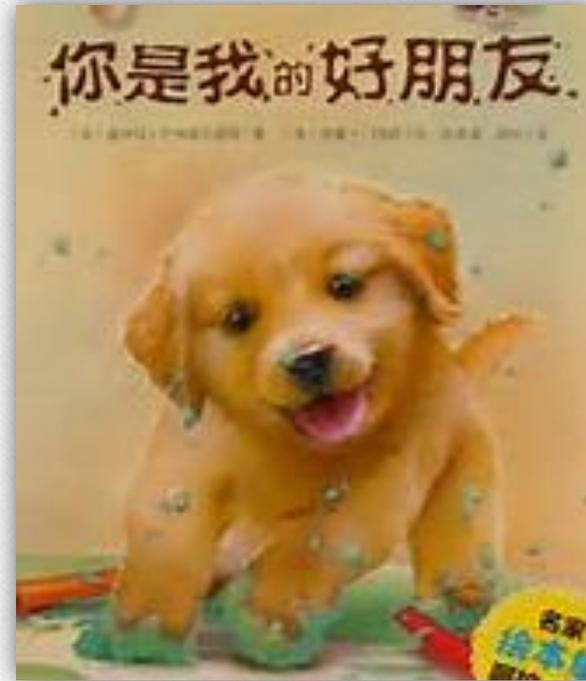
放下 執著

因為

一切都是最好的安排



壓力不再是敵人，是朋友



不再去選擇擺脫壓力 則要去駕馭壓力

結語

- 全都是最好的安排 不要擔心更不要去害怕
要相信自己 能夠面對生命裡頭的挑戰
並且會記得 你不必獨自面對這些挑戰 !!!!

資料來源

https://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2011760294545

<https://www.youtube.com/watch?v=EtfcfFfNxt4>

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/transcript?language=zh-tw#t-412987

THE END 謝謝大家~