

如何紓解壓力

按一下滑鼠加入文字

國立體育大學陸上系一年級

報告人 黃詩穎

指導老師 陳光輝

大綱

- 甚麼是壓力
- 該怎麼紓解壓力
- 結語

壓力

「壓力」是指一種由內心而發的個人感受。

壓力雖然短時間內不會造成疾病，但若長期承擔，就會對身體健康有相當大的威脅。

因此面對壓力時，最重要的是要懂得紓解之道，而不是將其壓抑下來。

壓力是我們因為應付「困難和挑戰」所產生的「生理及心理反應」。

壓力可以是我們日常生活一部份（像上班、工作等），亦可以是因為適應不到新環境或挑戰而引起。

因此，壓力的定義可以是「人類對恐嚇和威脅所產生的生理及心理反應」。

測試你的壓力症狀等級

標出這兩週以來你所感覺到的程度，之後統計總分，以測出壓力症狀等級。

(0從來沒有；1偶爾如此；2有時如此；3經常如此)

心跳加速	咬指甲	過分敏感	胸口發悶	習慣性抽筋
易怒	出汗	沒耐心	呼吸急促	噁心且沒食慾
心神不定	肩頸痠痛	無精打采	腰痛	嗜吃
疲勞	哭泣	蕁麻疹	酗酒	無法專注
菸癮	健忘	頭痛	亂花錢	感冒
沮喪	缺乏興趣	胃痛	無助	失眠
焦慮	腹瀉 便秘	臉頰發紅	噁心	

壓力症狀總分等級

總分	壓力等級
分 分	輕微的壓力症狀
分 分	中度的壓力症狀
分 分	中重度壓力症狀
分 分以上	重度壓力症狀

該怎麼紓解壓力



塗鴉



改變個人的負面想法



肌肉鬆弛法



運動



休閒



飲食習慣



吃生芹菜



結語

把壓力當成樂趣 把失敗當成經驗

資料來源

[http://www.takming.edu.tw/nigmanner/%E5%BF%83%E8%BC%94%E8%AB%AE%E5%95%86/%E5%BF%83%E9%9D%88%E5%B0%8F%E5%93%81/%E5%A3%93%E5%8A%9B\(%E4%BA%8C\).htm](http://www.takming.edu.tw/nigmanner/%E5%BF%83%E8%BC%94%E8%AB%AE%E5%95%86/%E5%BF%83%E9%9D%88%E5%B0%8F%E5%93%81/%E5%A3%93%E5%8A%9B(%E4%BA%8C).htm)

<http://health.udn.com/health/story/5964/881971-%E7%B4%93%E8%A7%A3%E5%A3%93%E5%8A%9B--%E8%A9%A6%E8%A9%A6%E9%80%9910%E6%8B%9B>

<http://takey.myweb.hinet.net/star/story/slove45.htm>

<http://poppy.pixnet.net/blog/post/539908-%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%88%92%E8%A7%A3%E5%A3%93%E5%8A%9B>

END

謝謝大家

