

與壓力同行~迎戰會考



課業壓力殺兩少年

- ✘ <https://www.youtube.com/watch?v=sd-I2ihHBWE>
- ✘ 請學生將壓力便利貼依「喜」「怒」「哀」「樂」等情緒貼於板上。(留待後面討論)



壓力是什麼？

- × 壓力是一個心理學與生物學的術語，意指人類或動物面對情緒上或身體上的有形或無形威脅時，無法正常回應的感受狀態。
- × 吹氣球~請同學觀察氣球慢慢鼓起的過程



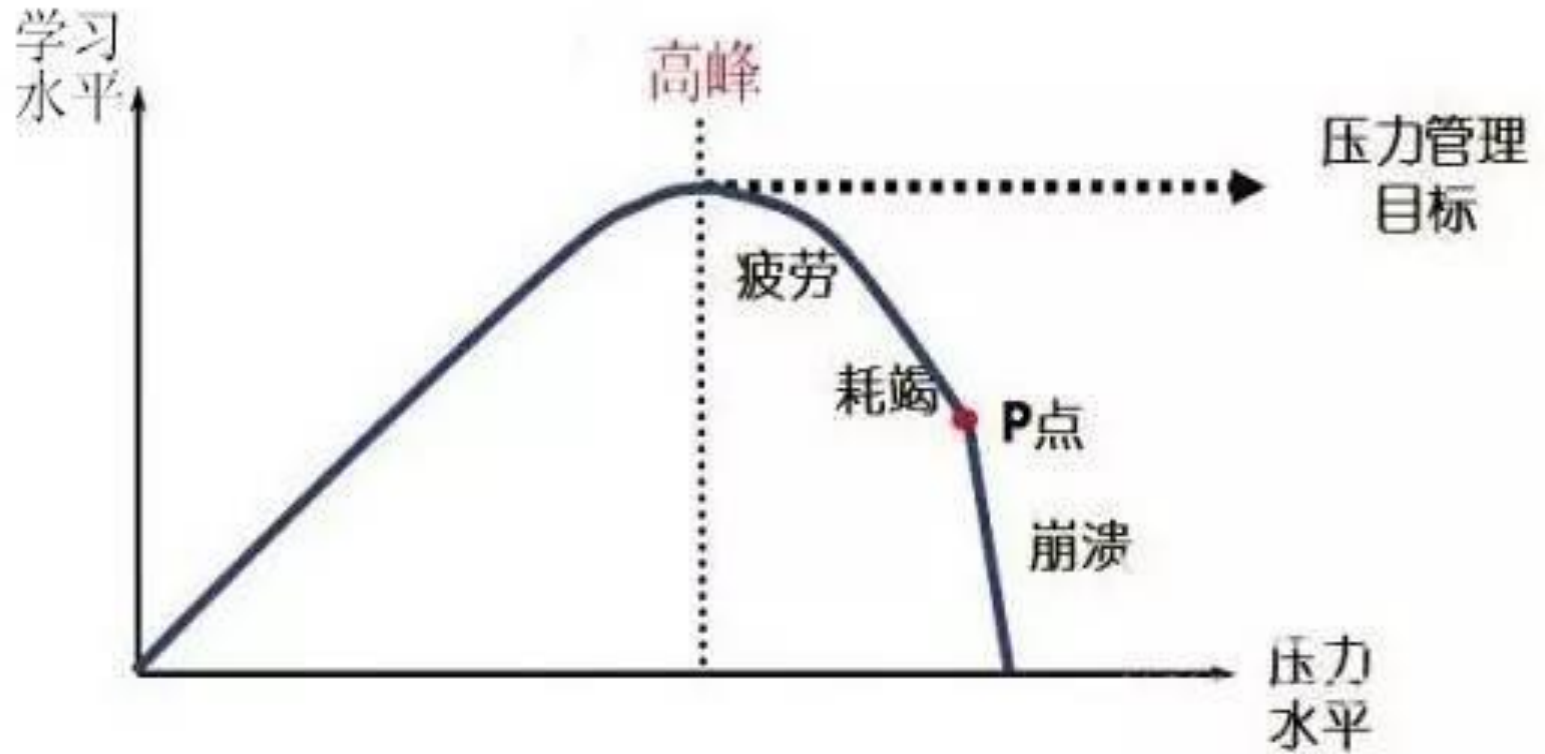


- ✘ 氣球在還未吹氣之前是乾乾扁扁的，有時候也難以看出吹氣後的樣子，但在慢慢吹氣的過程當中，可以看到氣球的造型慢慢出現，令人感到興奮及開心，氣球也能發揮它應有的功能。
- ✘ 但隨著氣愈來愈飽，飽到最後幾近快爆破的狀態，會讓人感到焦慮害怕，害怕它不知道什麼時候會破掉.....



- ✘ 將氣球比喻成我們所面臨到的壓力，在沒有承受壓力時，看不出真正的實力及表現，但在適度的壓力下，反而能讓個體呈現出最佳狀態。
- ✘ 但隨著壓力愈來愈大且沒有獲得適當的紓解時，反而可能對個體帶來一些傷害或毀滅。

壓力U形圖



壓力U形圖

- ✘ 適當的壓力可以提高做事的效率，而壓力過大會降低效率。這一點，對於大人和孩子都很明顯。適當的壓力可以帶來適當的緊張，可以幫助人集中注意力，提高興奮程度，從而促進效率的提高。但是壓力過大，就會使人過度緊張，讓人無法集中注意力，讓人出現心理或生理的不適，以致效率降低。

原文網址：

<https://kknews.cc/psychology/jk2r3p.html>

壓力的種類

× 一、輕度壓力：

- × 可能產生一些不舒服的感覺或緊張感，但是只要一做減壓的措施，如散散步、聽聽音樂，便能繼續讀書。這種壓力能幫助我們發揮潛能，更專注投入考試的準備或應試。
- × 根據國外新聞媒體「TOI」報導指出，適度的壓力，對於人的表現是有加分作用的。

適度壓力的好處

× (1).增進腦力

- × 人腦需要低強度的生理或心理壓力來維持「神經營養分子」的分泌，用以修復、滋養神經與大腦的連結。神經營養分子還有另外一個用處——可以增加運動的效率與專注度。



適度壓力的好處

- × (2).短期上升免疫力
- × 當壓力增高時，免疫系統會進入「備戰狀態」，身體會分泌「介白素」，維持體內免疫系統保持武備，隨時面對外來的細菌。



適度壓力的好處

× (3).增強體力！

- × 令人訝異的是，不管是心理上還是生理上的壓力，都能夠加強心理上與生理上(至少短期)的強壯程度。但這是要在可以負荷的範圍內，才會達成強壯效果。



適度壓力的好處

× (4).變得有創造力

- × 壓力常常來自於未知的事物。這些未知的事物逼著我們要去奮鬥、努力，去接受、克服變化，而在這些過程中，讓我們的腦力變得更有創造力，身、心、靈都能夠被活化。



- ✘ 但務必記得，此壓力應該是以「**自身能承受**」為準，而不是將標準無限上綱的藉口。務必記得也要適當的舒壓、放鬆，對於長期的健康才有幫助喔！



壓力的種類

× 二、中度壓力：

- × 此時對於週遭的環境會變得較不敏感，易於急躁，這時你會一直換科目讀，並重複一些無效的閱讀行為，或是不斷地想著修正讀書計劃，卻無法去實踐。這時最好找輔導老師談一談。



壓力的種類



× 三、重度壓力：

- × 會令人壓抑行為，且可能會導致冷漠和僵化。這種壓力影響力甚大，如果不即時處理，長期下來，有可能會讓人放棄學習，或是身心嚴重不協調，即使讀書也是視而不見、聽而不聞，效果其差無比，成績會一落千丈，而且會惡性循環下去，這時就要建議你去看專科醫師了。

壓力的症狀及反應

你今天的壓力大到破表了嗎? <假會徵信社>」

✘ <https://www.youtube.com/watch?v=9mRhj8QezzQ>



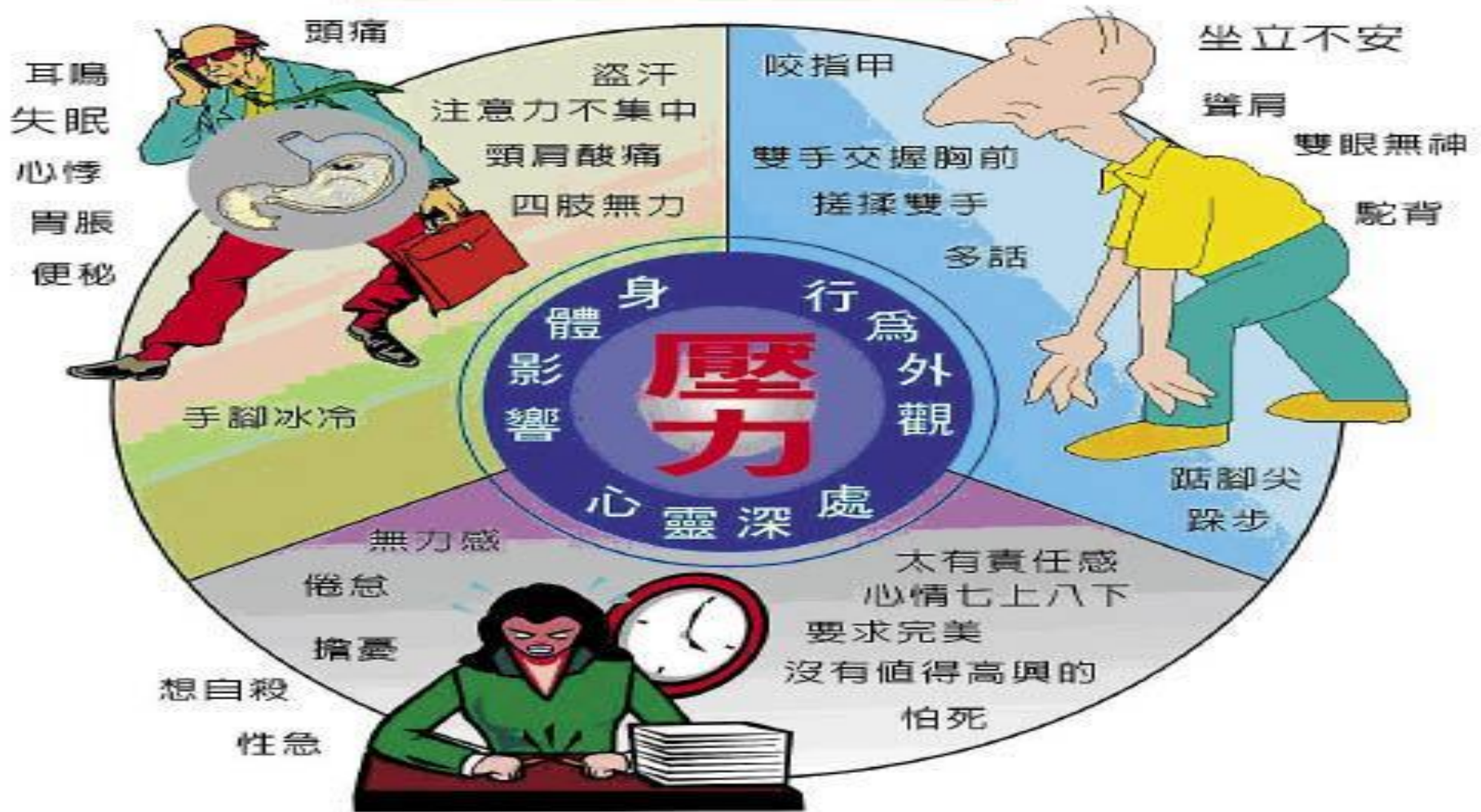
壓力的症狀及反應

- ✦ 請同學針對剛才所看的小短片，片中主角在**面對外在壓力情境時呈現出來的反應**，並想想自己在面對壓力事件，或是前面所發放的「壓力便利貼」中所提到的**壓力事境中，容易產生的一些症狀及反應**，寫在學習單上，薑餅人圖像的相對應身體構造的位置。



壓力的症狀及反應

壓力的表現方式



壓力對身體造成的急性影響

- × 「小六綜合壓力反應」
- × <https://www.youtube.com/watch?v=SXRvfg4Buis>
- × 疲勞、焦慮、頭暈、頭痛、睡眠障礙、注意力不集中、血壓升高、心律不整



董氏基金會「青少年憂鬱情緒自我檢視表」

- ✘ <https://www.jtf.org.tw/overblue/young/>
- ✘ 請同學有空時可上網詳閱，有需要時可做自我檢測。



如何調適壓力，與壓力同行好方法

- ✘ 對於壓力的積極因應方法：
- ✘ 「憂鬱防治動畫-運動決定你的快樂」
- ✘ <https://www.youtube.com/watch?v=y8veSBemMgo>



如何調適壓力，與壓力同行好方法

- × (一)減少不必要的壓力因子：對於造成壓力的來源中，選擇認為較不重要的事情加以割捨，讓自己承受較為合理的壓力。



如何調適壓力，與壓力同行好方法

- × (二)對事情有合理的認知並增強解決問題的能力：讓自己能不排斥從一些場合中學習解決事情的能力，處理事情時也能給予適當的期待並接受可以犯錯的空間，適當的追求完美的確有助於事情的完成，但若因此藉由自我批評而讓自己陷入惡性循環當中，則無助於解決問題，宜採用一些較為樂觀及正向的想法，可免除不必要的壓力，使自己情緒較為正向及健康。

如何調適壓力，與壓力同行好方法

- × (三) 培養健康的生活習慣：均衡的飲食及充足的休息與睡眠可讓人在生理方面更為健康，也能讓人在遭遇壓力時，有更充分的體力及精神來面對，而妥善的安排生活，除了不會讓人每天處於緊繃的狀態之下，也能使生活更具有彈性，且較能處理突發狀況並面對壓力



如何調適壓力，與壓力同行好方法

- × (四)有效的時間管理：排出日常表，將事情緩急輕重分清楚，重視時間運用的效率而非使用的量多寡，重視少數重要及緊迫的事情順序，減少因為花費較多精力解決次要事情，卻忽略重要事情所帶來的困擾及壓力。



如何調適壓力，與壓力同行好方法

- × (五)建立並善用社會支持網路：在社會中，除了個人外，在短期內面對到無法立即走出的情境時，也可由周遭環境的協助來幫忙走出原本的困境，以不同觀點去看待同一件事，或許也能找出原本處於壓力下個體的盲點，並幫忙走出難關。

压力都是自己给的



壓力便利貼～紓壓LET'S GO GO GO

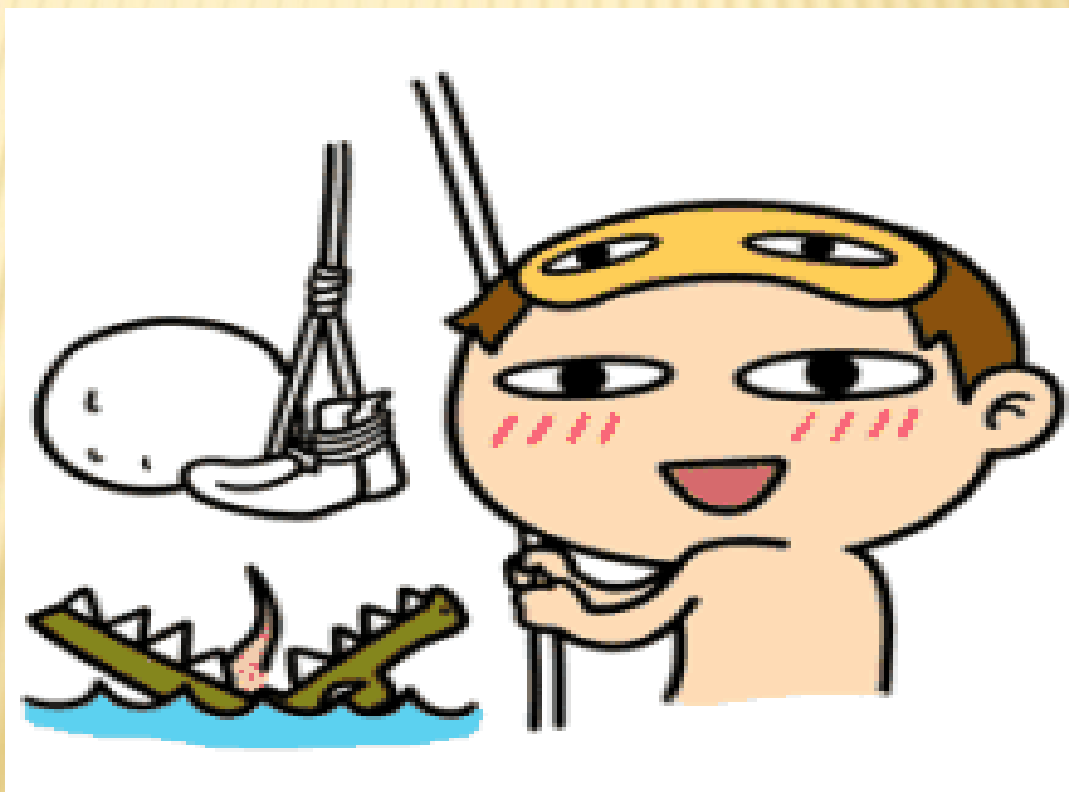
- ✘ 請同學從不計名壓力便利貼中，試想一下並與同學集思廣益，採開放式自由回答，面對這樣的情境壓力，可以採取什麼樣的方式做因應及紓解？



压力太大，怎么办？

與壓力同行~迎戰會考

- ✦ 朱德庸動畫「跳樓後，生命意義的重審.....」
- ✦ <https://www.youtube.com/watch?v=Ff-6H-9rQK0>



結語...

- ✘ 能妥善處理壓力並非易事，處於現代生活中，想要從生活中逃避壓力幾乎是不可能的事情，壓力可能對同一個體造成正向影響也可能造成負向的影響，既然如此，應該選擇**勇於接受壓力並學習如何調適壓力**，較能幫助了解到不同事物，並走向更寬廣的未來。



“壓力、挑戰，這一切消極的東西都是我能夠取得成功的催化劑。”

~~~共勉之

