




# 課前準備

- 1** 所有(課本)放在桌上
  - 2** 每一(直排)就是一個(小組)
  - 3** 1、3、5排起立，(排頭)來拿白板
  - 4** 2、4、6排起立，(排尾)來拿白板
  - 5** 各組選出(紀錄)和(組長)
  - 6** 踴躍回答，可得籌碼
- 

各組紀錄員請先寫上組別和座號  
字體大小適中、工整

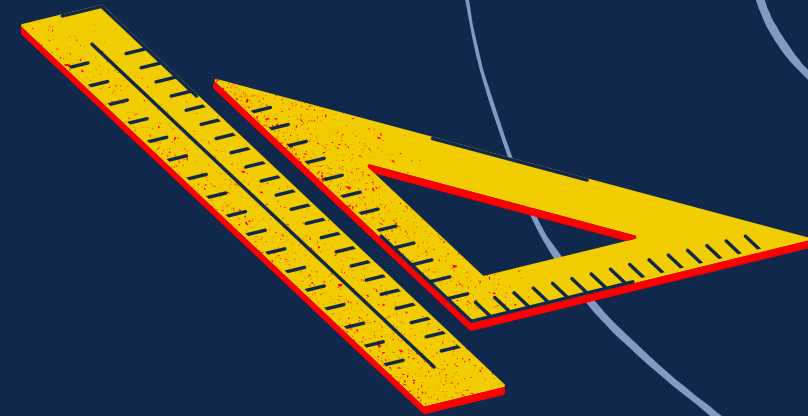
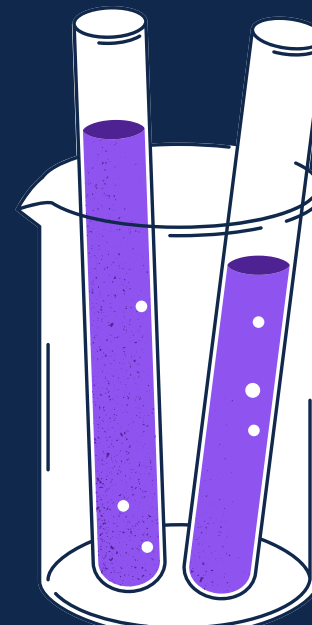
第1組

3、8、15、20、22

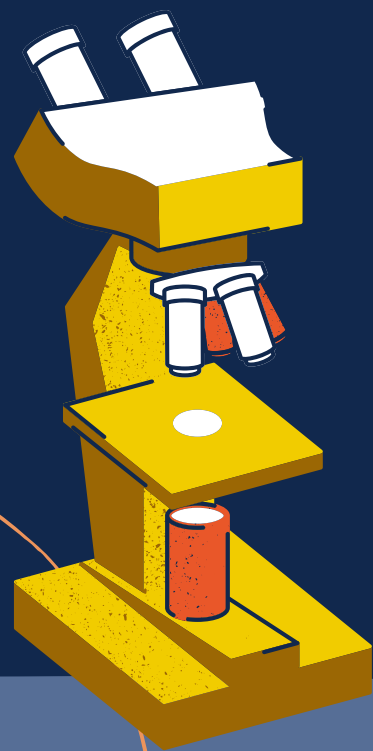
得到最多籌碼的小組，  
可以優先選擇獎勵。

# 檢壓實驗室

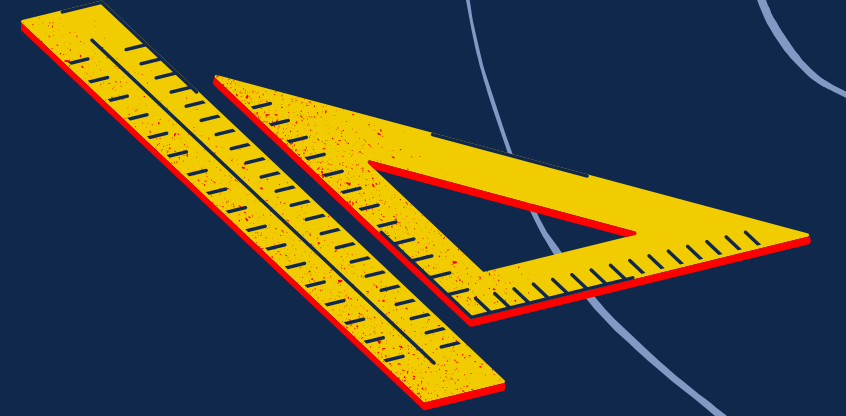
111.10.28 302輔導活動課



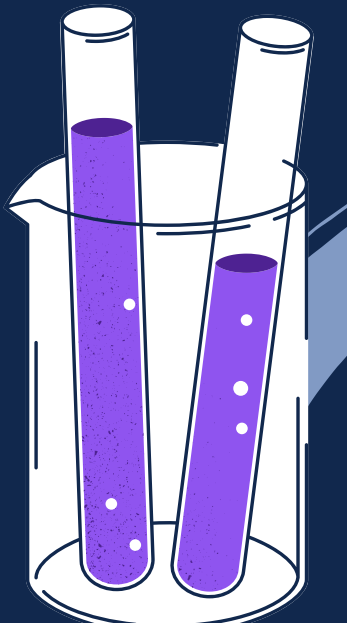
甚麼是壓力？



# Part I



1. 兩人一組(先選出天神和凡人)
2. 每人把課本自修/鉛筆盒/水壺...等個人物品放在桌面上
3. 天神負責給/凡人負責接



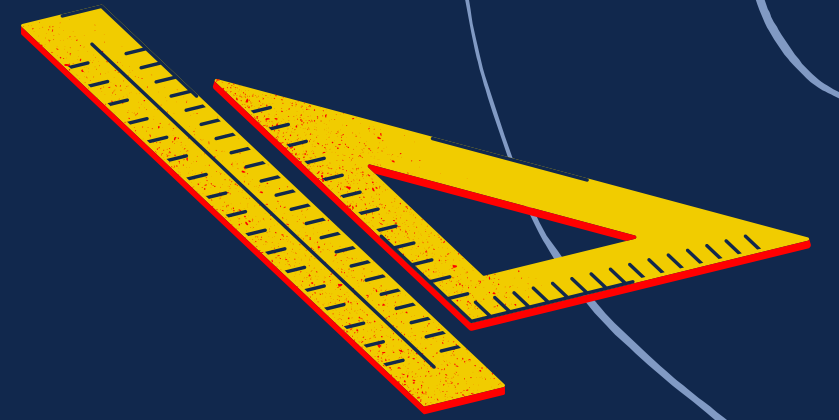
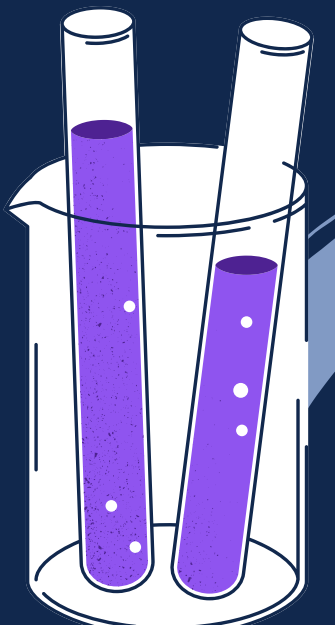
# Part I

天神：將指定物品疊放在凡人的手上

凡人：手心朝上持物，不能讓物品掉落

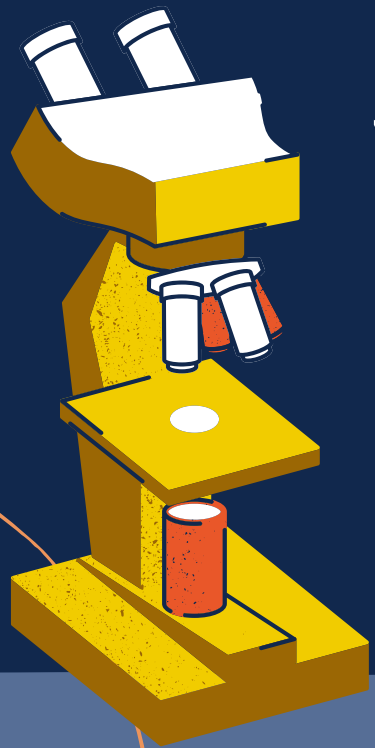
維持在胸前高度30秒鐘

回合結束，角色交換



# 加分時間

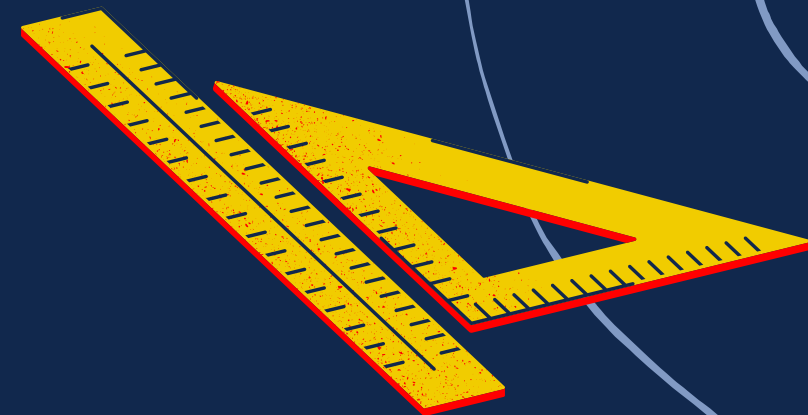
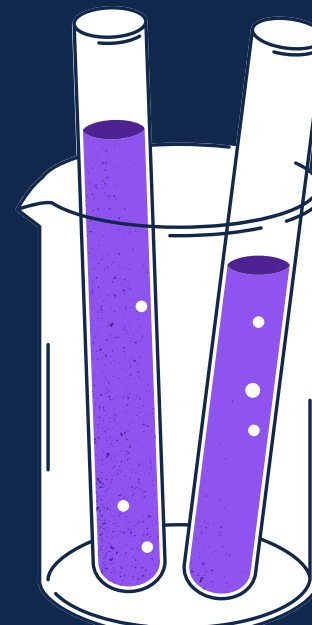
1. 凡人有甚麼體會？身體感覺/心情/想法
2. 天神觀察到甚麼？
3. 如果可以選擇，你想當天神還是凡人？



# 壓力的公式

$$P = F / A$$

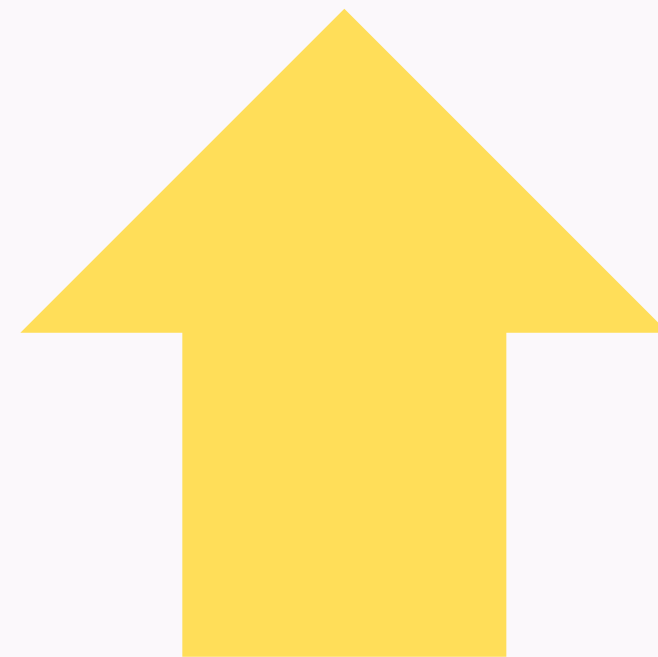
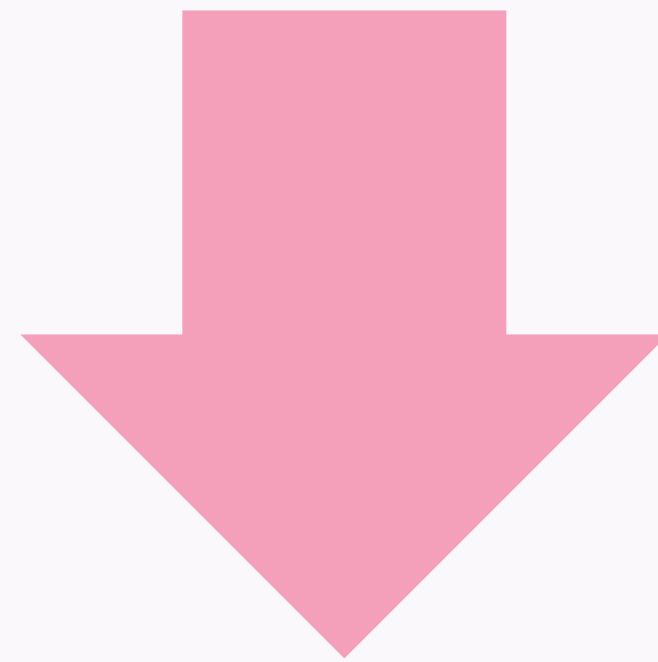
壓力 = 力量 / 面積





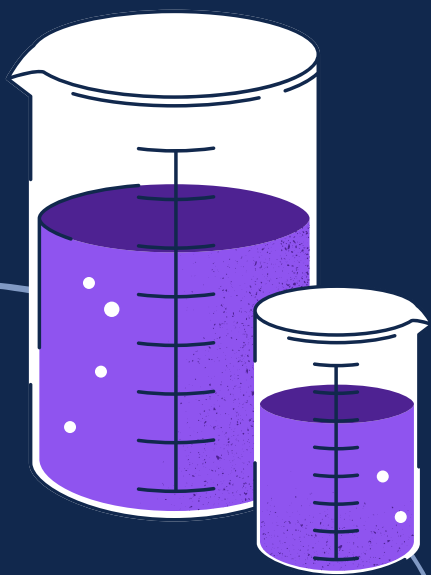


**PRESSURE** : 由上壓下來的力量



**STRESS** : 由下往上回應的力量

身為國中學生，  
你常感受到甚麼壓力？



## PART 2

小組討論時間：5分鐘

請在白板右上角寫組別和座號

國中學生的壓力來源

(請標出前三名)



□□□□□-112□□□□□□□□□□

191 : 09 : 45 : 29  
DAYS HOURS MINUTES SECONDS

T TickCounter Countdown Timer



不得不上學 別人都在讀書只有我很閒

跟好友鬧翻

討厭的青春痘



同學討厭我

沒朋友

達不到爸媽的期待

覺得自己不好看

老師很嚴格

不知道要選甚麼志願

手機被沒收

我喜歡同性別的人

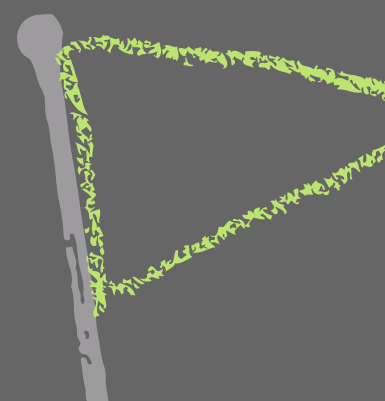
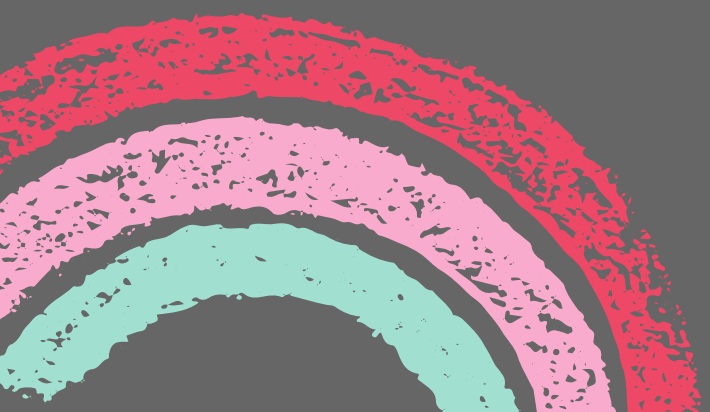
補習

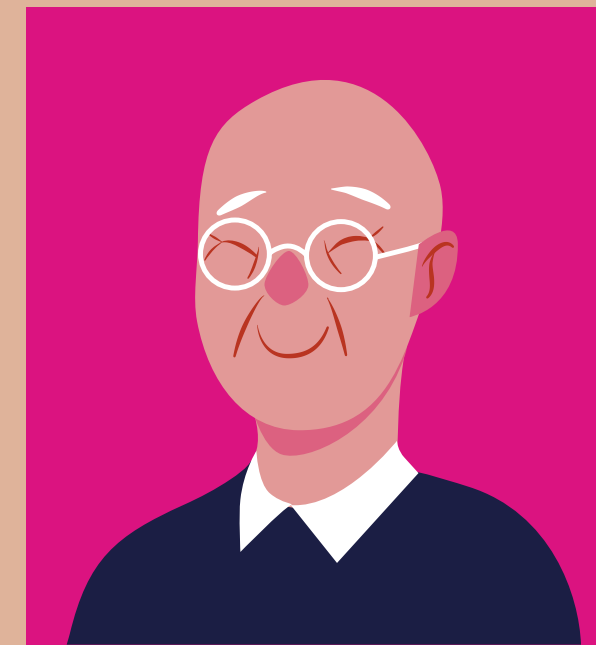
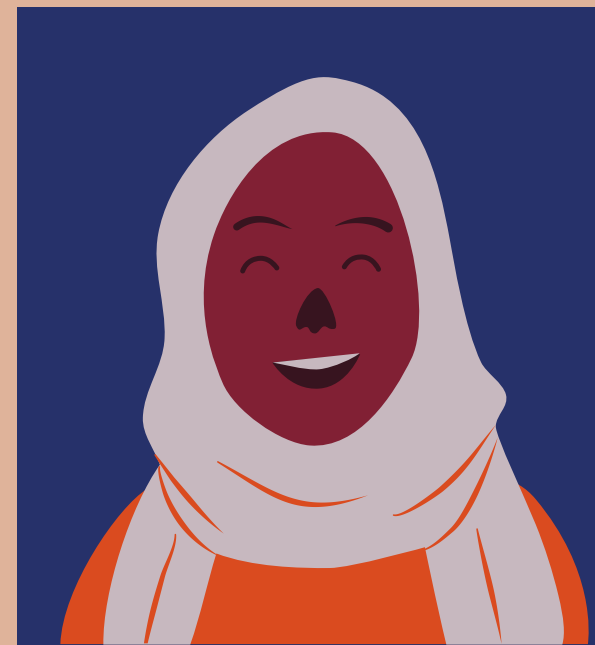
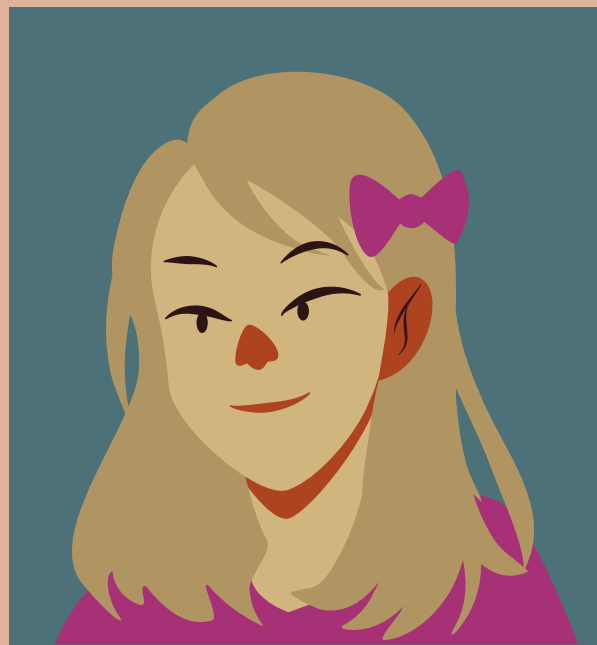
體適能測驗

考不好 罰寫

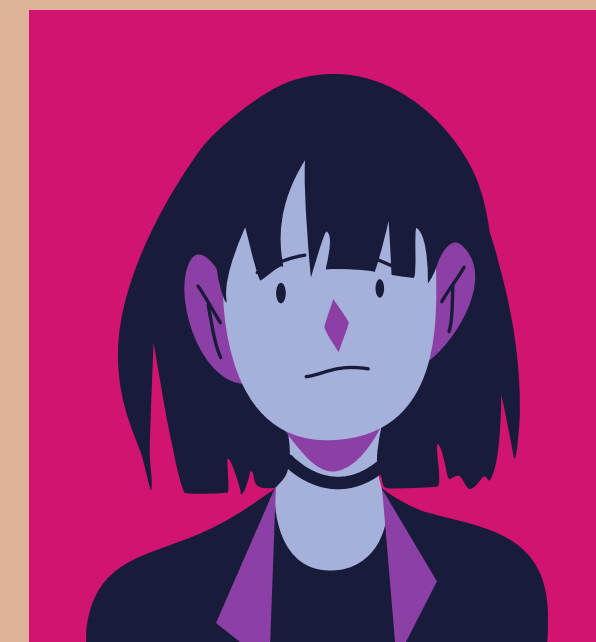
記過太多

告白失敗

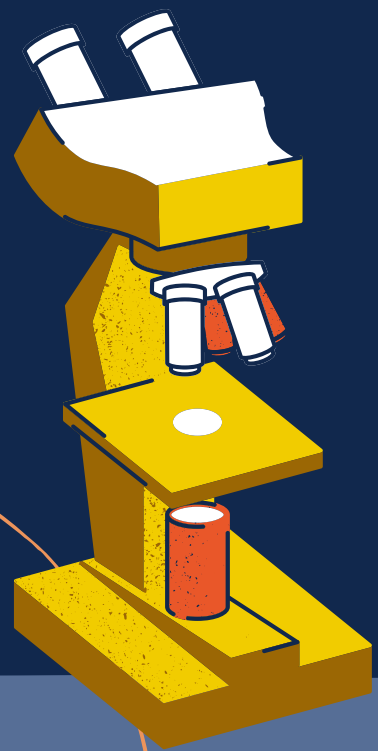




根據董氏基金會調查發現，台灣五都（台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市）國、高中職學生壓力源前三名，分別為「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」。

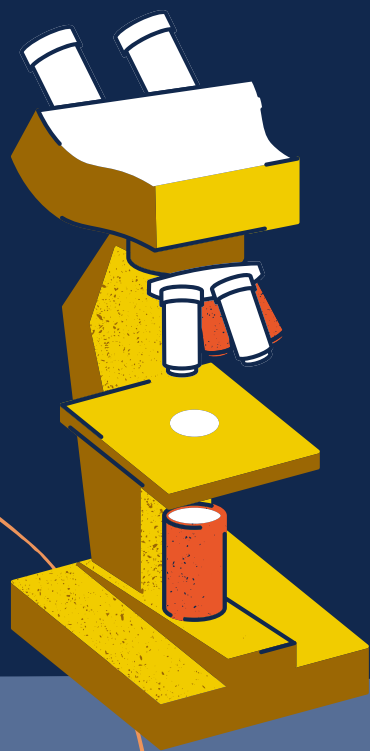


為甚麼會覺得壓力很大？



## YILING CHIEN的**生活重心**

1. 工作(輔導老師/輔導科老師/同事)
2. 家庭(媽媽/太太/女兒/媳婦/姊姊...)
3. 自己(同學/好友)





## PART 3

小組討論時間：5分鐘

請在白板上寫下

國三生活有哪些生活重心？

依照投入的時間心力排出順序



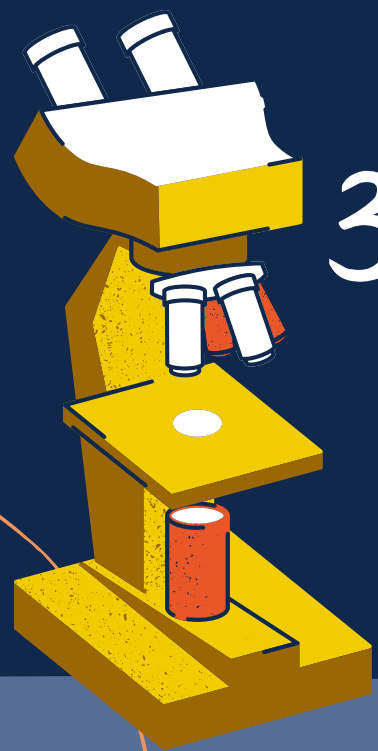
為甚麼會覺得壓力很大？✦

1. 每個人都有自己的生活重心和角色

2. 能夠投入的心力、資源是有限的

(時間、耐心、經驗、錢)


3. 長期獨自承擔壓力、無法休息





壓力大

對一個人的身心  
會造成甚麼影響？

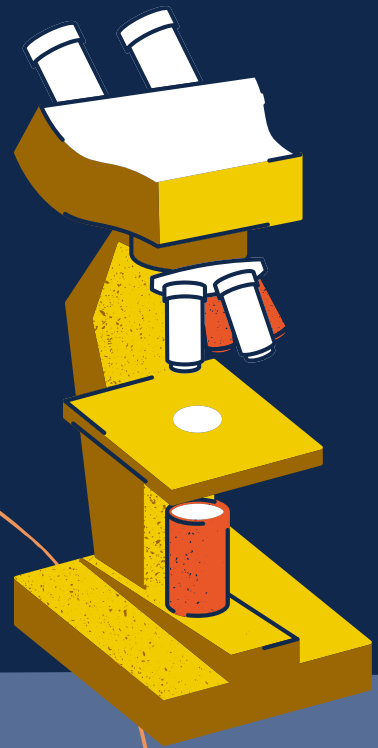


## PART 4

小組討論時間：5分鐘

請在白板上畫九宮格，1格1項

壓力大會導致的身心反應



## 頭髮

掉髮、禿頭

## 口腔

潰瘍、乾燥

## 肌肉

肩頸腰酸痛  
肌肉神經抽痛

## 皮膚

濕疹、皰疹  
牛皮癬

## 生殖系統

♀ 亂經、陰道感染  
♂ 陽痿、早洩

## 神經

失眠、頭痛  
焦慮、易怒

## 免疫系統

反覆感冒

## 心

心血管疾病  
高血壓

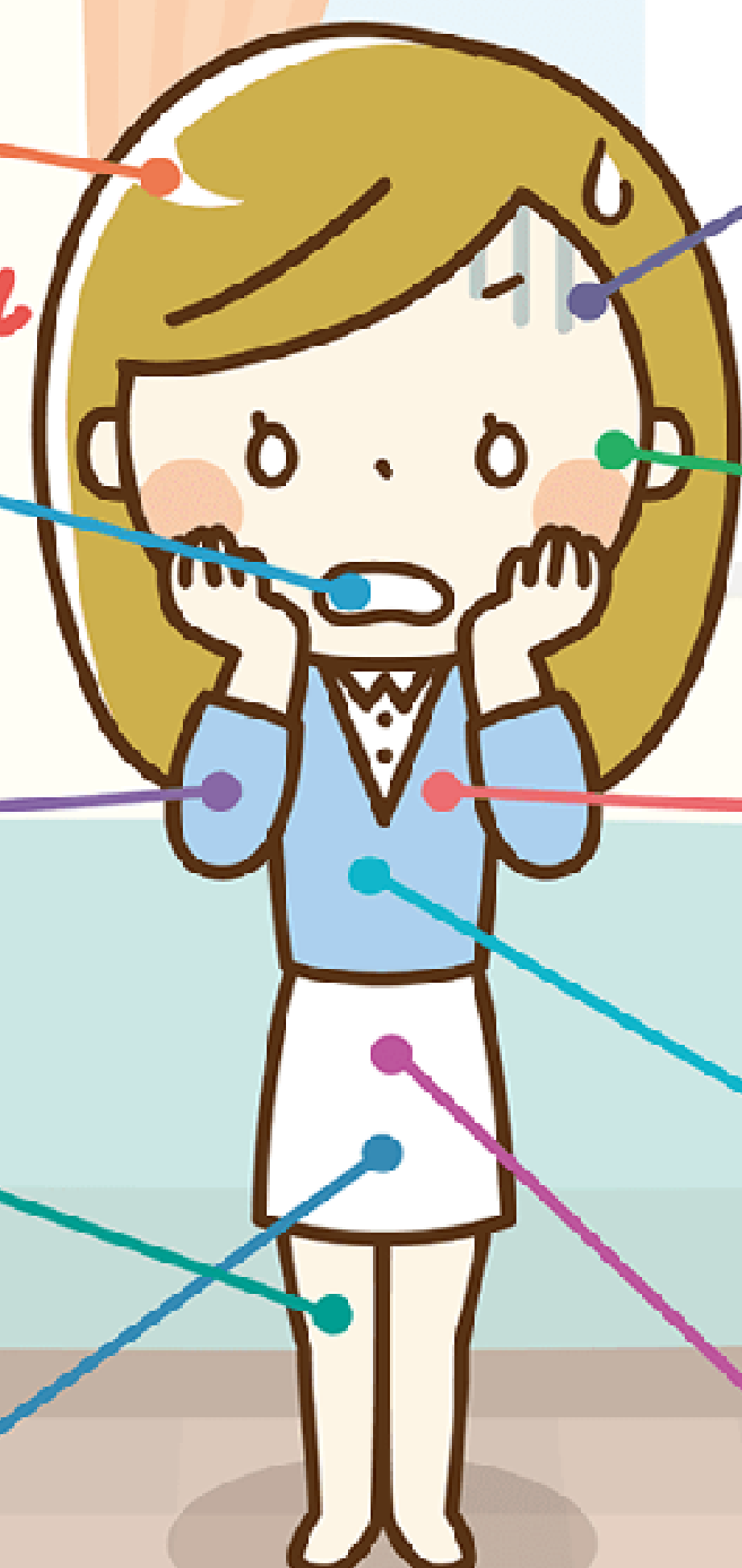
## 肺

呼吸不順、急促  
不利於氣喘體質

## 消化系統

腸胃炎、結腸炎  
十二指腸潰瘍

Ca



## 身體徵狀



頭痛



睡眠問題



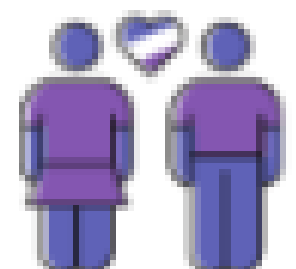
肌肉酸痛



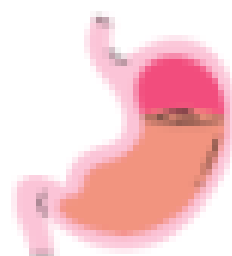
疲倦



胸口痛



性慾減退



腸胃不適



容易感冒

## 心理徵狀



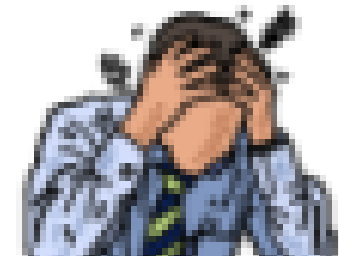
焦慮



坐立不安



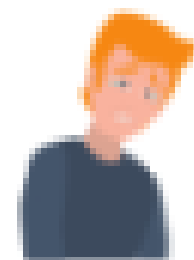
失去動力



快受不了



煩躁

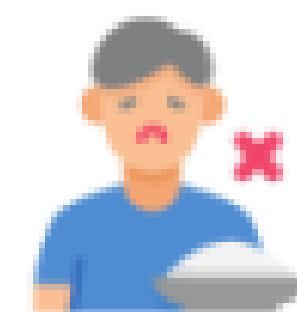


不開心

## 行為徵狀



暴飲暴食



失去胃口



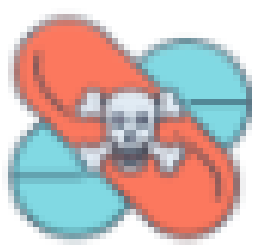
發脾氣



酗酒



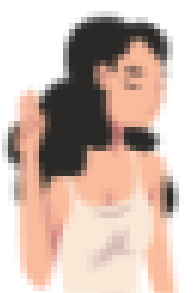
吸煙



吸毒



減少運動

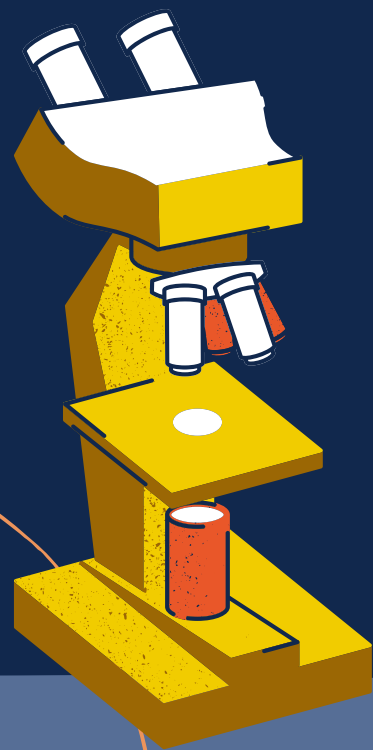


不想見人

# PART 4

壓力大可能導致的身心反應

你/妳曾經有過幾項？



生涯檔案第50頁  
測驗自己目前的壓力指數





# 壓力靠邊閃

依照這些症狀出現在自己身上的頻率來勾選

總是/經常/有時/很少/從未

每一題<不>需要想太久

# 計分方式

0從未	計為0分
1很少	計為1分
2有時	計為2分
3經常	計為3分
4總是	計為4分





# 壓力現形

19分以下

20-29分

30-39分

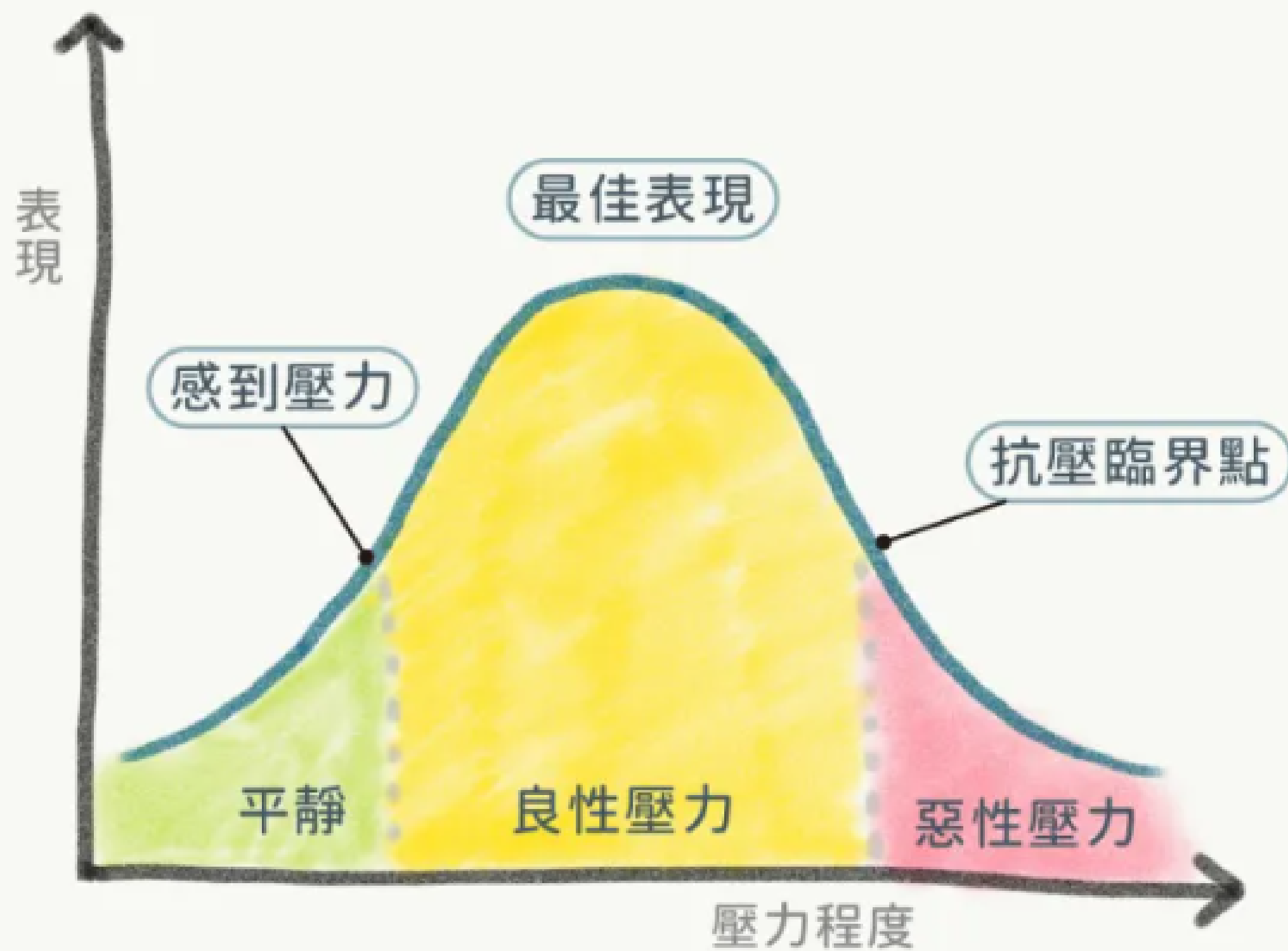
40分以上



## 壓力的好處

1. 壓力有**警示**的功能，讓人必須做出調整和反應
2. 適度的壓力能讓一個人更**主動積極**
3. 壓力的大小與個人**主觀的感受**有關

# 壓力和表現





壓力大的時候  
我會用甚麼方法紓壓？



# PART 5



小組討論時間：5分鐘

請在白板上畫九宮格，1格1項

我知道的紓壓策略

緩解情緒/正向/減輕壓力





# 紓壓策略 同異攻防戰

攻同

有3組相同答案者，得1分

攻異

沒有組別和自己答案相同，得3分





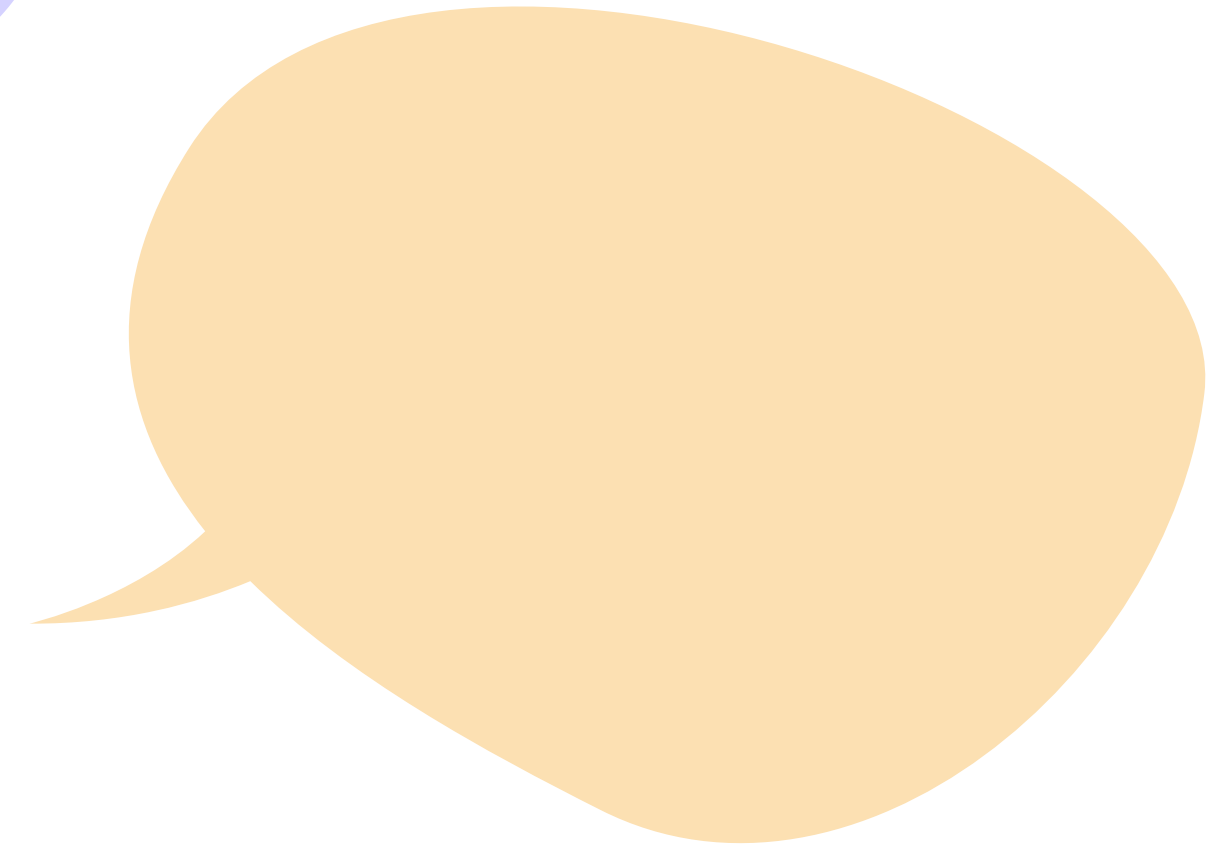
### 3.情緒

我內心感受到...



### 2.想法

我認為...我會...



### 1.事件

那些事給我壓力最大



### 4.生理

我的身體有甚麼狀況



不得不上學 別人都在讀書只有我很閒

跟好友鬧翻

討厭的青春痘



同學討厭我

沒朋友

達不到爸媽的期待

覺得自己不好看

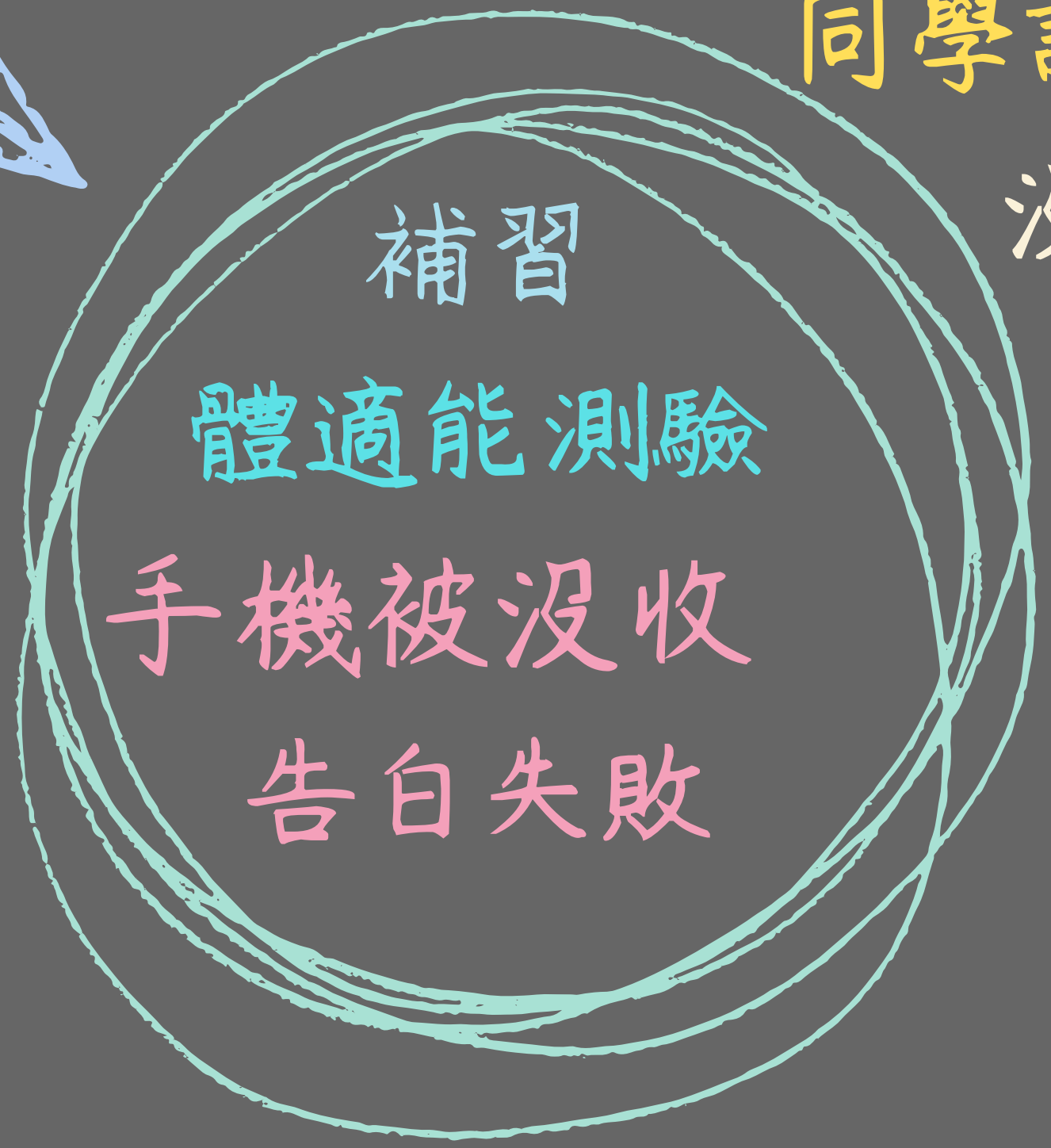
老師很嚴格

不知道要選甚麼志願

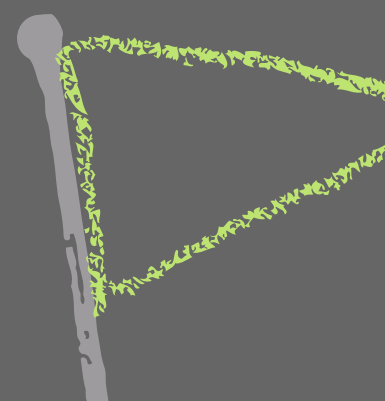
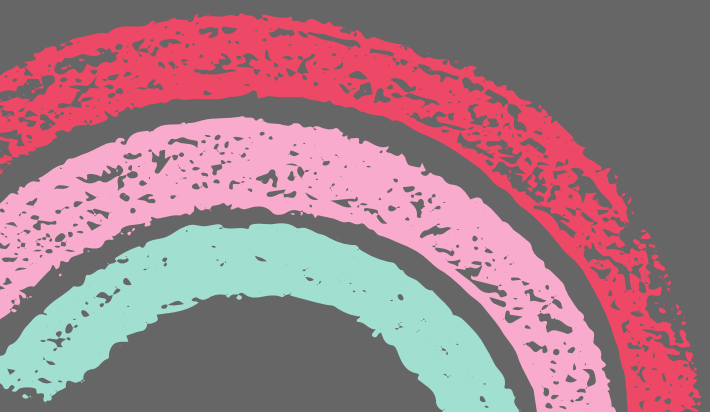
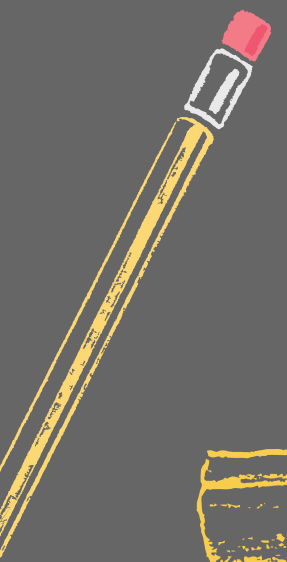
記過太多

考不好

我喜歡同性別的人



罰寫



忿忿不平

不耐煩

委屈

緊張

空虛

討厭



心慌

不安

自責

失望

悶悶不樂

無聊

不開心

心煩意亂

驚嚇

難堪

暴躁易怒

厭倦

擔憂

傷心失落

沮喪

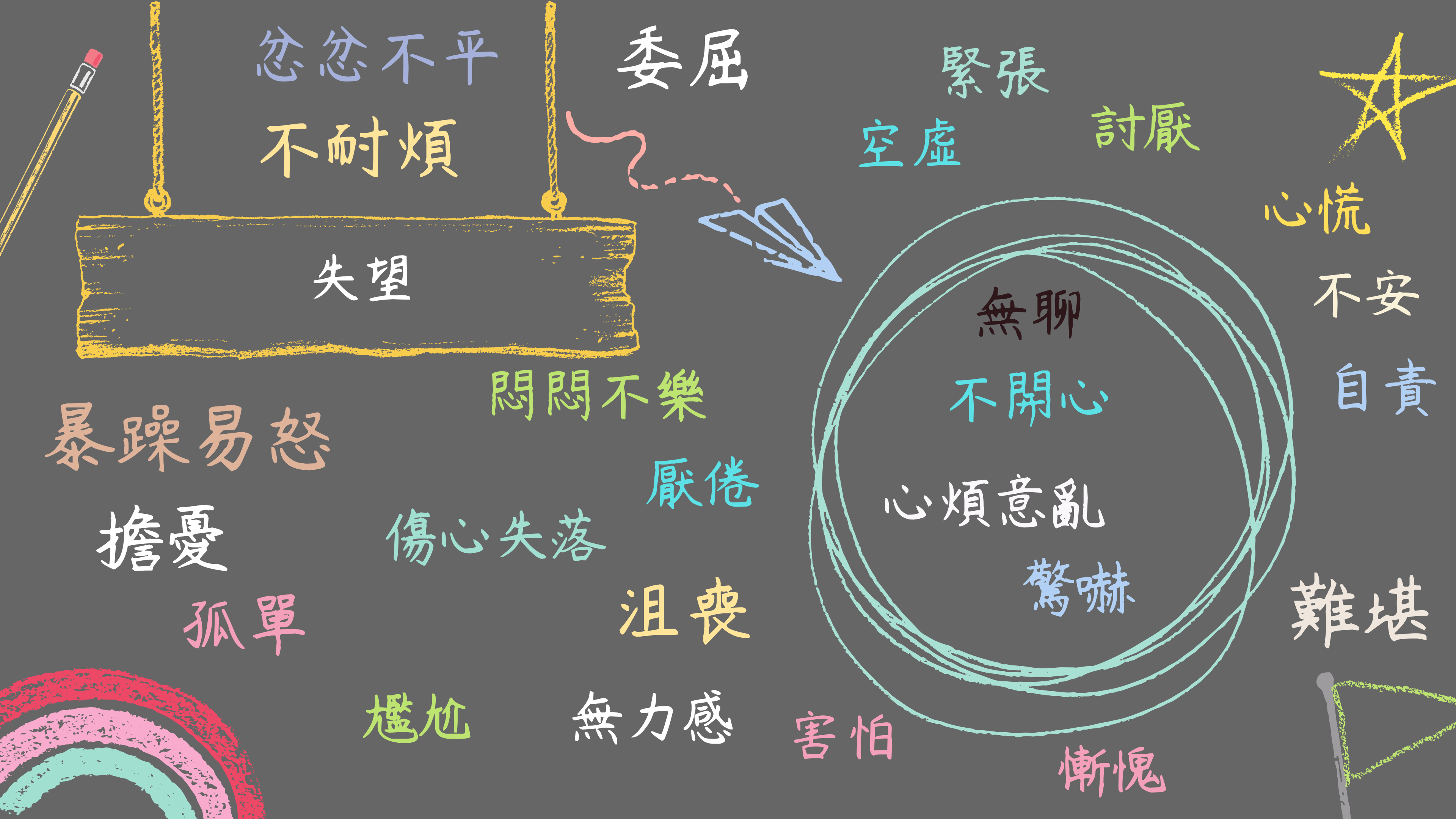
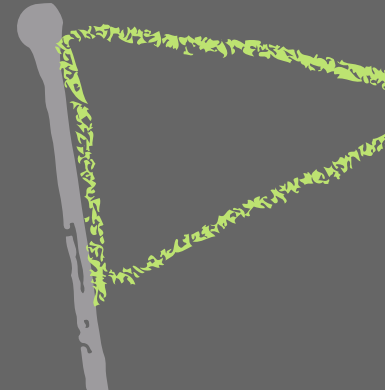
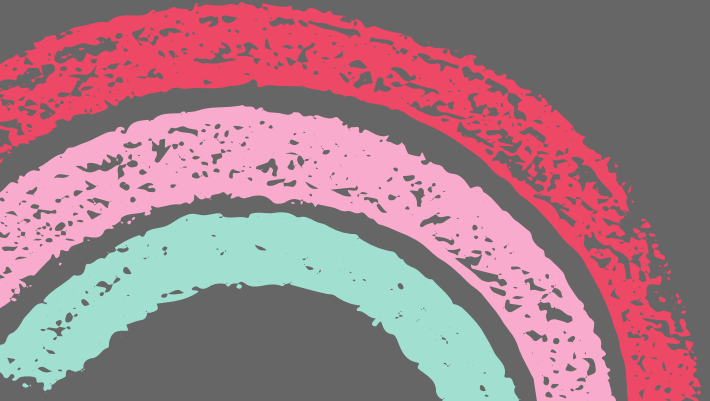
孤單

尷尬

無力感

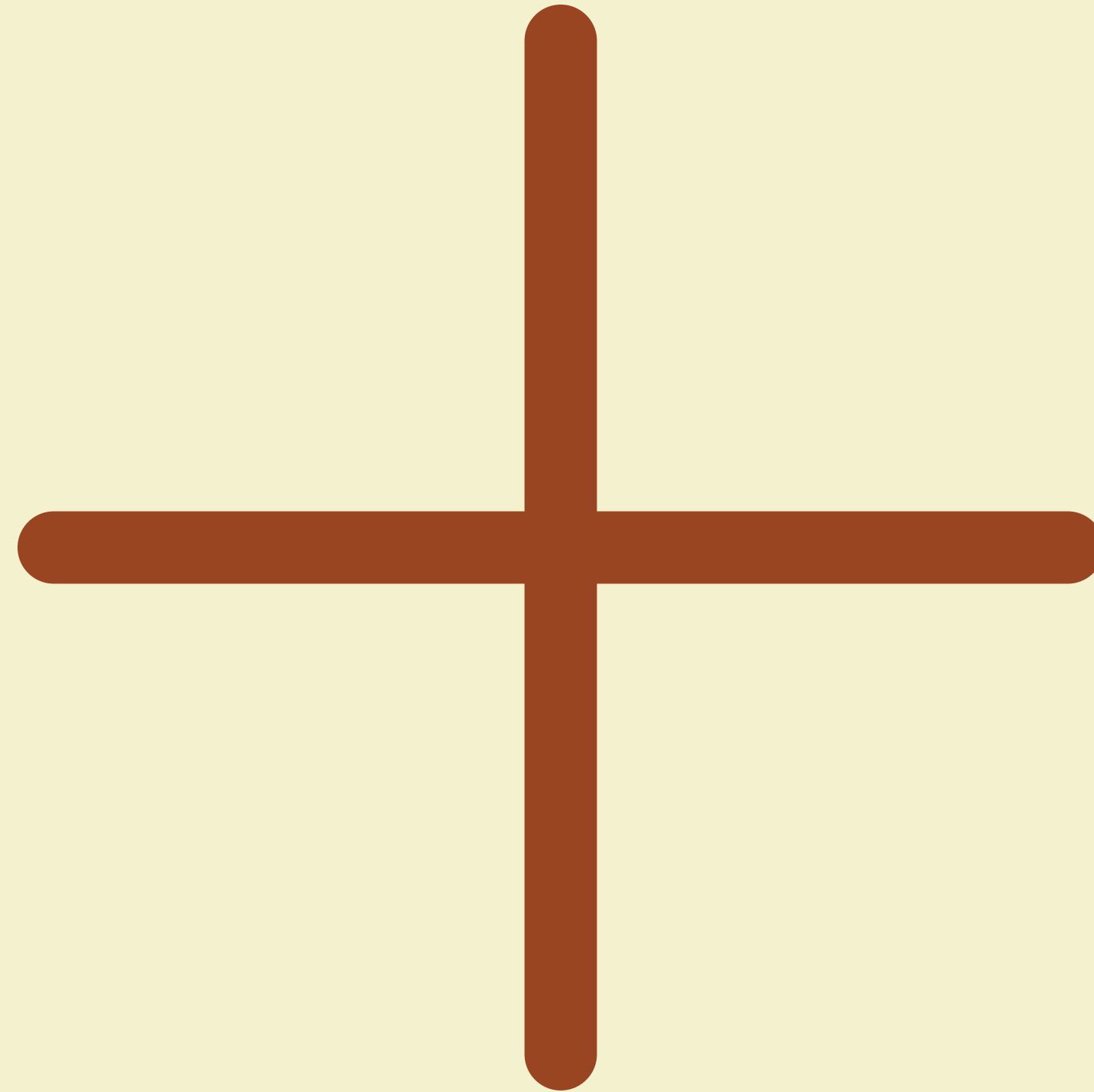
害怕

慚愧



情緒獲得大大紓解且持續有效

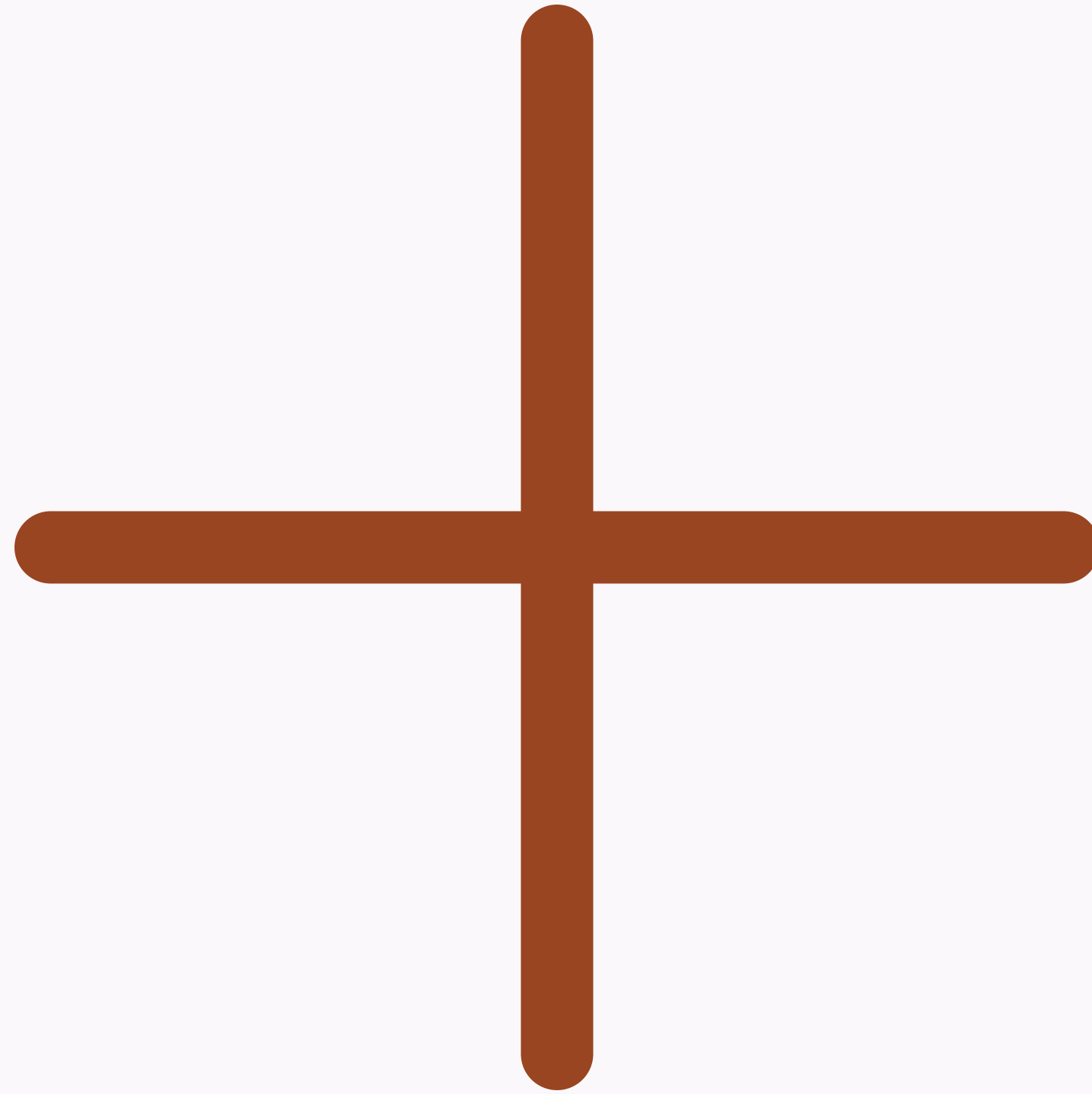
傷害性大



不會造成傷害

情緒只有暫時得到紓解

情緒獲得大大紓解且持續有效



情緒只有暫時得到紓解

情緒獲得大大紓解且持續有效

跟寵物玩

喝含糖飲料  
吃巧克力

請教過來人的經驗

婉拒別人的要求

找人聊天

聽音樂

打看個搞笑影片  
製造小確幸

傷害性大

不會造成傷害

發脾氣在家人身上

報復傷害自己的人

喝酒買醉 吸毒

騎車超速

電玩

大叫

衝動購物

情緒只有暫時得到紓解

情緒獲得大大紓解且持續有效

聽音樂  
跟寵物玩

先睡一覺起來再想辦法  
請教過來人的經驗  
婉拒別人的要求

找人聊天

對解決問題沒幫助

打  
電  
玩

對解決問題有幫助

暫時離開現場

大叫

熬夜查資料

情緒只有暫時得到紓解

我知道的紓壓策略  
哪些策略經過研究最有效？





# 真正有效的 7 種舒壓策略！



睡一覺起來再想辦法 跟寵物玩

一個人靜一靜

請教過來人的經驗

聽音樂 運動

找人聊天

打  
電  
玩

喝酒買醉 吸毒 報復傷害自己的人

製造小確幸

婉拒別人的要求

喝含糖飲料  
吃巧克力

大叫

發脾氣在家人身上

看個搞笑影片

騎車超速

衝動購物

把煩惱告訴可信任的大人  
看醫生 惡整同學  
用美工刀割傷自己  
把心事寫在日記本  
請有力人士幫忙協調