壓力顯微鏡

在面對壓力事件時，我們的心情及採取應對的策略，會因為自己內在的想法及在意的價值觀而不同，試著覺察自己面對家庭與生活壓力事件時內在思考模式及需求，可以幫助我們更有效的抗壓！

壓力事件

行為反應

情緒感受
(可參考情緒清單，用 1~10 分評估情緒強度)

想法(可參考情緒清單，用 1-10 分為情緒強度評分)

☐正向積極：覺得事情是一時的，會想到辦法解決。
☐外在化：認為事情和自己沒關係，是別人的問題。
☐個人化：一切的問題，都是自己造成的。
☐窄化思考：只接受自己想要的訊息，看事情較主觀，無法客觀。

內在需求(可參考需求清單)

情緒清單:

正向情緒

快樂、興奮、熱切、驚喜、感激、痛快、刺激、過癮、自豪、期盼、平安、平靜、安詳、溫暖、溫馨、感動、其他_____

負向情緒

悲傷、沮喪、失望、著急、緊張、焦慮、生氣、自卑、羞愧、尷尬、害怕、孤單、煩躁、恐懼、慌張、厭惡、忌妒、困惑、無助、挫折、失落、其他_____

需求清單:

生理需求

水、食物、睡眠、衣服/溫暖、庇護所、體內平衡

安全需求

人身安全、財務安全、健康/養生、安全感

社交需求

被接納、歸屬感、人際關係(親情、友情、愛情)

尊重需求

自尊心-自信、能力、成就感、價值感、獨立自主

形象/面子-影響力、名聲、地位

自我實現需求

找到自己方向、發揮自我潛能、實現夢想

想一想：

1. **經由「壓力顯微鏡」分析後，你有何發現？**

2. **當你往內探討自己的內在需求、情緒和思考模式後，對你面對家庭/生活/學校壓力有何幫助？**

抗壓達人秘訣

抗壓策略的執行，需要不斷自我監控，藉由做出清楚的行動計劃，釐清自己到底可以在壓力來臨時做什麼，可以減少壓力帶來的傷害，喚回清爽好心情。

一、抗壓秘訣

◆眼:例看校園裡的綠色植物。 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：	◆耳:例如聽輕音樂。 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：	◆鼻:例脫口罩聞蘋果香氣紓壓 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：
◆其他:例如深呼吸幾次。 ◆實踐日期：	**最常出現的壓力事件**	◆舌:例如專心享受每餐的食物 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：
◆可運用資源:例打 1980 求助 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：	◆意:例如用可可三兄弟轉念。 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：	◆身:例如抱著玩偶 我可以怎麼做？ ◆實踐日期：

二、想一想

1.與同學討論彼此的「抗壓達人秘訣」，想想那些抗壓策略資源適合在壓力還沒發生前使用？哪些適合長期壓力下的調適？

2.在一系列課程後，總結來說，你覺得自己在(1)「覺察壓力對自己的影響」、(2)「運用抗壓秘訣」等面向，做得好、平常仍持續練習的方法有哪些呢？為什麼？

3.透過「壓力顯微鏡」的自我覺察，「可可三兄弟」重新框架的練習、「抗壓秘訣」的實際演練後，你現在面對不同來源的壓力，會如何運用學到的方法？請舉一個實際例子說明。