

從廚房到心房： 增添心理佐料的減壓課

宜蘭縣政府衛生局

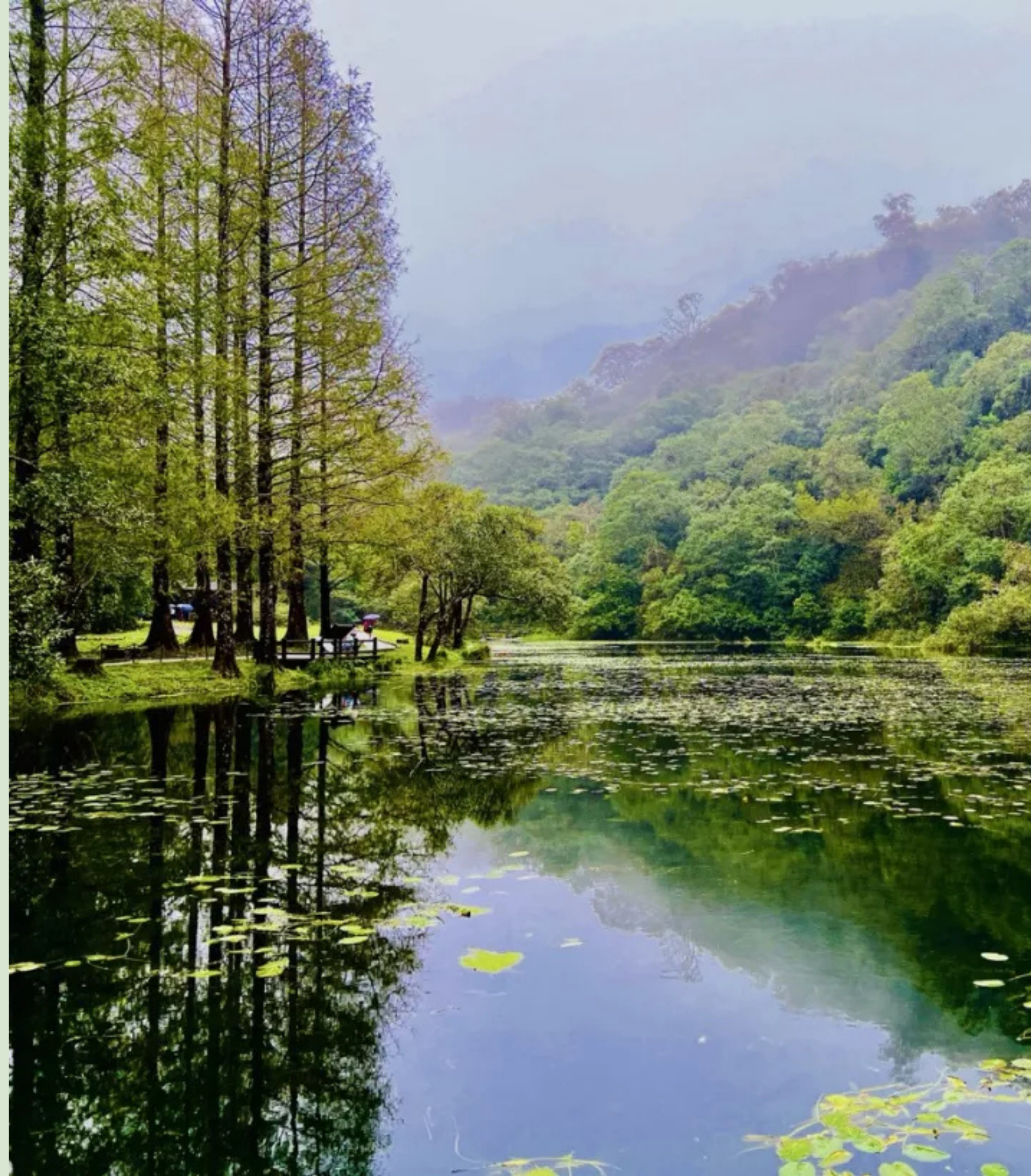
羅東社區心理衛生中心

洪慧真 諮商心理師



講師介紹：洪慧真

- 國立清華大學 教育心理與輔導諮商所 碩士
- 諮商心理師專技人員高考
- 教育處 學生輔導諮商中心 諮商心理師
- 衛生局 社區心理衛生中心 諮商心理師



壓力都不好嗎？

壓力調適天生就會嗎？

抗壓高好嗎？

高壓力才有可能成功嗎？



壓力調適

生活快速・資訊繁雜・更需要安住身心

安住身心，不是等壓力大・生病才做，
而是主動增加自己的免疫力

免疫力與人生 這場天災



是一個大浪淘沙的過程

對所有人的身體、

閱歷、認知、人性、良知、勇氣、
思想、靈魂、價值觀等……

都是一場赤裸裸的篩選



要戰勝意外與不幸
我們最重要的是
提升所有的免疫力！

壓力與身心健康的關係

大家的壓力分數？

大家的壓力來源？

人際、工作內容、財務、
家人、照顧、身體健康、
內耗...



釐清壓力成因

人生方向偏了

內耗

累了

我是誰？

我有往我想要的人生方向走嗎？

我快樂嗎？

我生活有意義嗎？

明知道自己該做什麼卻不去做，比起不間斷辛苦工作，更掏空一個人

〈與時間有約〉

釐清壓力成因

人生方向偏了

內耗

累了

重新平衡自己vs他人

平衡自己的需求

有人喜歡你

那只是在你身上看到他自己的特質

跟你沒關係

你可以謝謝欣賞，不用驕傲

有人不喜歡你

那只是他不接納自己內在某部分而投射在你身上

跟你沒關係

你可以不理會，繼續做回你自己

所有的喜歡與討厭

都是自己內心的投射

你只要做表裡一致真誠的自己就好

〈家族治療大師 薩提爾〉

釐清壓力成因

人生方向偏了

內耗

累了

策略性休息

腦袋累了

冥想

打掃

創作(烹飪、寫作、

繪畫、種花草、

買菜、唱歌、聽音樂...)

運動

去戶外走走

身體累了

曬太陽

伸展

深呼吸

漸進式肌肉放鬆

均衡飲食

心累了

好友聊天

自我對話

閱讀

podcast

專注在觀察，而不是結果。

情緒的本質：能量

1.生氣

2.喜則氣緩，怒則氣上，悲則氣消，恐則氣下

3.想法

情緒的迷思

1.好心情、壞心情

2.轉念需要心理空間



自信的



好奇的



快樂的



沈思的



生氣的



焦慮的



無聊的



謹慎的



純真的



淘氣的



滿足的



驕傲的



失望的



嫉妒的



罪惡感的



受傷的



害羞的



困惑的



得意忘形的



驚訝的



無奈的



寂寞的



笨拙的



不滿的



勇敢的



樂觀的



幸福的



興奮的



悲觀的



悲傷的



害怕的



疲倦的

放別人一馬
也放過自己一馬

感謝您的聆聽

