

心理健康與諮商輔導

心理諮商中心

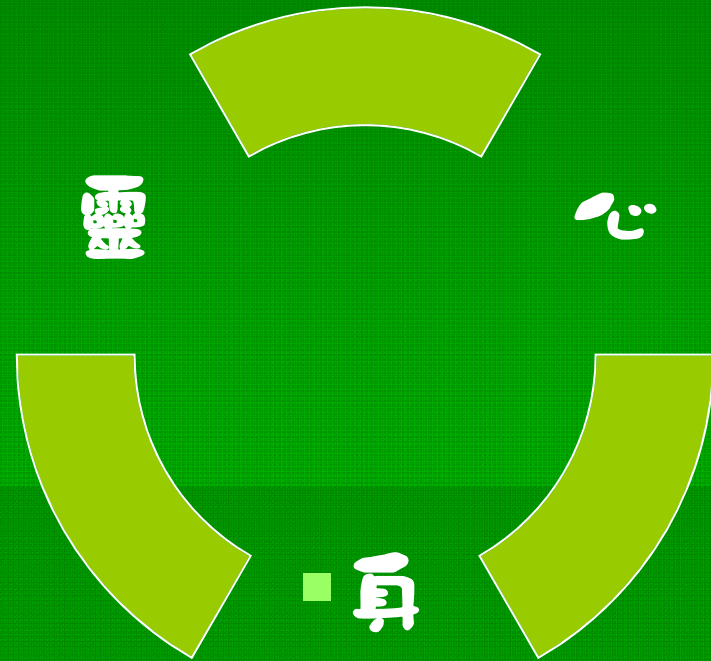
張傳琳

心理健康與健康心理

- 如何能擁有
- 健康的心理
- 與健康的人生
-

心理與生理的影響

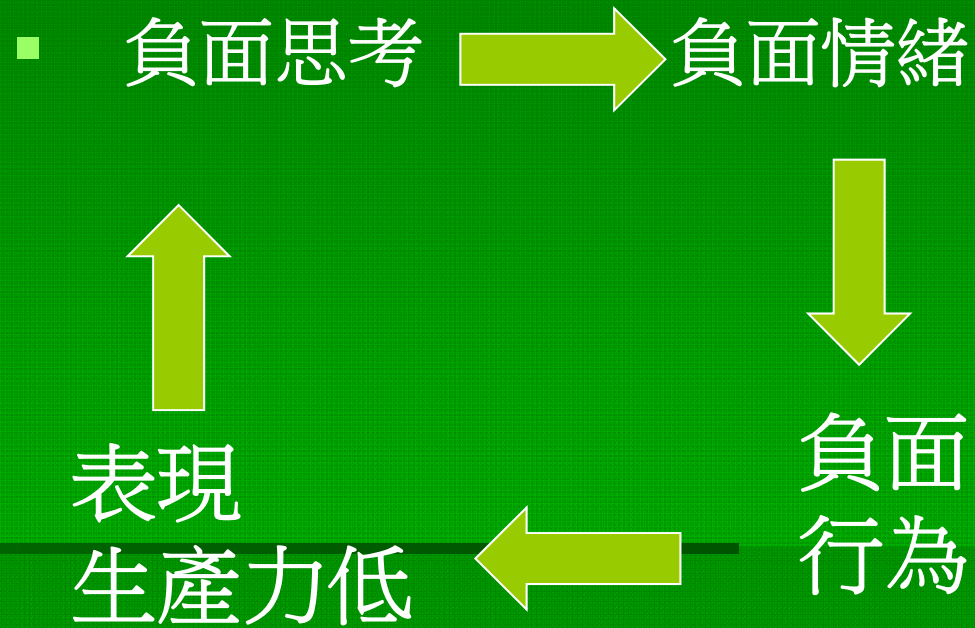
- 心理影響生理
- 生理影響心理



人的心理需求與人格建立

- 人的基本生理與心理需求
- a.生理需求(Physical Need)：生存
- b.心理需求(Psychological Need)：
 - 安全感(safety) ，
 - 歸屬感(belongingness)
 - 自我認同(self-esteem)
 - 自我接納(self-acceptance)
 - 自我肯定(self-confidence)
 - 自我超越(self-actualizing)

壓力惡性循環圖表



心理健康與健康心理

- “惟有當人能
- 認識及處理自己的感覺與問題
- 才能接納與包容別人的軟弱
- 也才能包容和解決自己的困擾”

心理困擾的產生

- 未完成事件:

- 例如「算了」、「沒關係」

- 負面思考:

- 例如「老是悔不當初」、
- 「把所有的錯誤歸罪與自己」

- 完美主義:

- 例如「期待過高」、
- 「一鍋鏟的烙印」

認識情緒與壓力

- 情緒的困擾
- 生活的壓力

認識情緒

- 情緒是一個人的感覺：
- 不同的時刻經驗不同的情緒；每次情緒的產生都必有其原因：如情場失利、職位未獲遷升、力拼之後仍然失敗、、、這些都會引起傷心、喪氣、或大發脾氣，反之亦然。

情緒行為的表徵

- 情緒行為的反應分析
- 內在誘因：過去創傷帶來的痛苦
- 外在刺激：外來情境造成的反應
- 學習行為：經驗帶來的處理模式
- 第一表徵的內含意義
- 意識行為：認知的直接反應
- 潛意識行為的反射：內在潛存的痛苦

詹郎二氏論

引起知覺的刺激情境

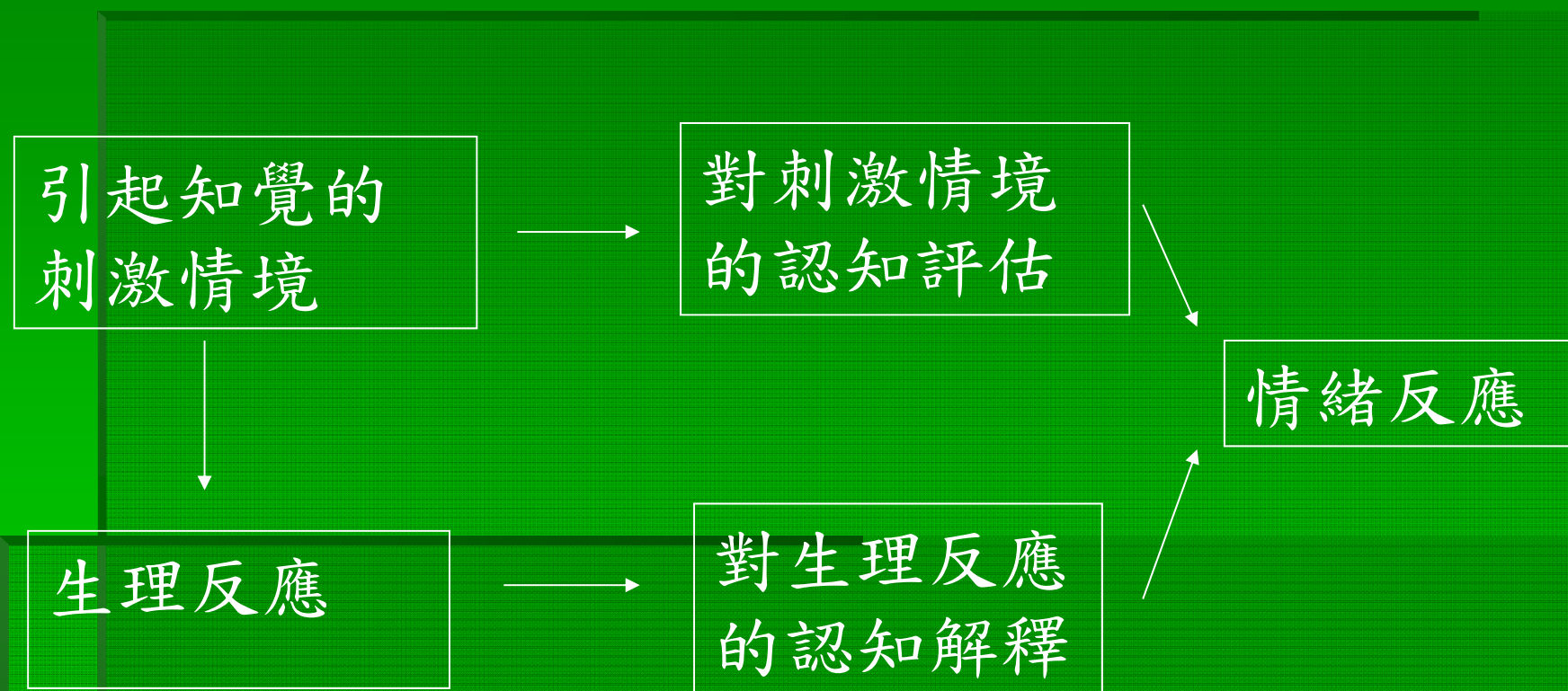


由刺激引起的身體反應



因身體反應而導致情緒經驗

歸因論



您有那些表情呢？



360°都換過了？

- 情緒凹洞：當能做的都做了後，想法還是無法轉變，情緒仍在低潮，即情緒凹洞，此時此刻，就該正視自己的情緒，陪伴它。

現代人的精神殺手

憂鬱症

憂鬱症

- 對自己過度的期待
- 對自我的不接納
- 易於情緒低落
- 常出現負面的情緒
- 無法自拔凡事都在自責
- 負面思考有自殺傾向
- 飲食與睡眠障礙

情緒管理

如何抒解情緒

情緒與生活

- 情緒不等於事實，只是反應真實的感受
- 情緒失控是一種累積的結果
- 情緒是一種連鎖效應

改變不合理的想法

- 每一個人都應該喜歡我
- 我必需獲得每一個人的讚美
- 我決不能讓別人失望
- 發脾氣是罪大惡極的！
- 若我不能解決，可就真是糟透了！

情緒處理的方法

- 換個角度想
- 適當表達自己的情緒
- 以合宜的方式紓解情緒
- 靜下心來，學習Being（活在當下）

適當表達 & 合宜抒解

- 你…怎麼抒解了？

- 一、音樂法：

音樂能使心竅及生理上的緊張得到鬆弛，輕柔的古典音樂能促進安眠，道理亦即在此。當我們感到情緒緊張或低潮時，藉由音樂來觸動心底的感情，讓心中潛在的壓力能抒發出來。

- 二、傾訴法：

即利用傾訴來當作情緒抒發的管道，不將任何的不滿與委屈壓抑在心中。透過與家人或朋友之間的談心，彼此可以回憶過去、檢討現在、與瞻望未來，以「四兩撥千斤」的方式來克服情緒。

情感的管理：

- 傾聽內在的自我對話，察覺自我感情的調整，檢討自我貶抑、負面思想、或焦慮、憤怒、悲傷等情緒，更了解背後真正的原因。

消除不快樂的十種方法

- 大吃一頓
- 睡大覺
- 大哭一場
- 笑一笑
- 大叫
- 花錢
- 獨處
- 自我檢討
- 找個出氣筒
- 好好裝扮一下

什麼是壓力？

- 壓力是一種威脅的感覺，當一個人遭遇了無法控制的困擾，而在心中產生不舒服的感覺；是個人主觀對外界的刺激所做的適應或所引起的緊張壓迫感，使人必須付出額外的精力去平衡身心之不適。不適的程度因個人身體、文化、價值、與規範而異。

壓力情境：

- 產生壓力之外在刺激、客觀環境或事件。包括正的壓力情境(結婚、戀愛、渡假、成就、過年...)，負的壓力情境(與人不和、時間安排不理想、過分負荷...)中性的壓力情境(家庭變動、健康狀況、飲食習慣、經濟狀況...)

壓力反應：

- 外界之干擾或壓迫使人身體造成非獨特性之連鎖反應；如緊張、情緒不穩、憂慮不安、造成失眠、憤怒...

二、壓力控制與調適：



自我分析

- 注意自己對壓力的傾向
- 了解壓力的過程和影響
- 找出壓力的來源
- 分析生活中過多或不及之情況

自我認知

- 對個人嗜好、生活習慣作一評價
- 注意引起高壓力的個人嗜好及特殊生活習慣

自我調適

- 時間與精力的妥善處理
- 目標計劃與制定
 - 實際而適當
 - 一般化

自我控制

- 學習排除壓力
 - 鬆弛運動
 - 減壓訓練

學習正確思想

- 對生活採正的態度，將壓力視為一種正的力量
- 壓力處理：學習運動、導引想像、放鬆訓練。
- 學習採取鬆弛從容的態度與生活型態
保留一些寧靜時刻
衡量自己能力與資源後再定人生目標
自我再教育
學習與人相處：互助合作，知道何時該挺身領導，何時該追隨別人的領導。

結論

- “惟有認識自我的壓力與情緒
- 才能有效處理和調適壓力與情緒
- 也只有學習紓解壓力與情緒調適
- 才能提高自我
- 對壓力和情緒的處理能力”