

## 本期焦點

- 您『尸叉』壓了嗎？導師健康放鬆篇
- 我們如何自助？（紓壓小妙方）
  - ✓ 放鬆休息
  - ✓ 適度運動
  - ✓ 練習說不
  - ✓ 學習放下
  - ✓ 找人談談
  - ✓ 自我鼓勵

## 您『尸叉』壓了嗎？導師健康放鬆篇



【圖片來源】：<http://www.nipic.com/show/4/63/801afad38dc407a1.html>

各位親愛的老師您好：

不知道各位老師在繁忙的教學、研究與行政工作之餘，有沒有稍稍留一些時間給自己放鬆身心呢？或是常常覺得壓力很大，輕鬆不下來呢？如果家中有親人、孩子需要照顧或教養，想必下班之後還是需要勞心勞力吧？

現代人生活忙碌，工作壓力不小，雖然有各項科技設備幫助我們增進工作效率，仍不免案牘勞形，甚至事情愈做愈多，永遠也忙不完。然而，心理學家研究工作與壓力的關係，卻提醒我們過多的壓力對工作表現無益，甚至有害，使人效率和品質不如預期；另外，在需要原創性的工作上，低壓力反而有較佳的表現。除此之外，探討健康和壓力之間的關係，發現長期處於較為緊張、壓力較大的狀況下，容易罹患慢性疾病，對健康大為不利。

### 紓壓小妙方

其實在工作之餘多花一些時間和心思，就可以減輕壓力，幫自己充電，找回熱情和能量。以下是一些紓壓小妙方，希望可以幫助您擁有更輕鬆健康的生活。



【圖片來源】：<http://www.corbis.com>

#### ● 放鬆休息

在日間工作中，您可以為自己訂個放鬆的計劃，像是每工作 50 分鐘，就休息 10 分，看看戶外、伸展筋骨、補充水份，並記得上一下洗手間。另外，擁有超過六小時的睡眠也是很重要的，晚上可以避免太過激烈的活動、飲用咖啡或茶，或進行讓思考活躍的工作等等。最後，中午如果能有 20-30 分鐘的小憩，儘管只是閉目養神，也對恢復身心大有功效。

#### ● 適度運動

運動除了維護健康、保持體態之外，對於心理健康也有重要的功能。運動能促進人體「腦內啡」分泌，這種荷爾蒙可以讓人心情愉快。同時運動後自然產生的疲倦也幫助「副交感神經」運作，促進人體自我修復、睡眠與免疫功能。您或許可以試試「運動 333」的原則，亦即每週三次、每次 30 分鐘，運動時心跳 130 下／分鐘的原則，也就是快走、慢跑這類型中低強度的運動。

#### ● 練習說不

華人社會重倫理輩份，讓人常常背負了很多人情壓力，總有不能說的「不」，以及一定得說的「是」。又或許出於一份責任感、為他人付出的心情，讓人不知不覺間有了永無止盡的任務。然而一個「是」背後就帶著一個「否」；當總是對別人說「是」的時候，自己生活的便被壓縮。提醒您留一些時間給自己、照顧自己的需求，對別人的承諾也才能長長久久。

### ● 學習放下

高等學府的學術工作無不使人兢兢業業，精亦求精，不過總有事情難以完全，正如古人云：「豈能盡如人意，但求無愧我心。」然而這個「無愧我心」卻可能是心中的「完美主義」，讓人難以放下與放鬆，總是在追逐「無所虧欠」，令人耗竭。或許你可以試著放下一些「應該」、「必須」讓自己對自己有更多的寬容與體諒。

### ● 找人談談

相互支持是人類社會的重要特徵，當心情不好時，找信任的家人或朋友談一談，讓情緒有個出口、彼此鼓勵，也順便向對方表達關心、聯絡友誼。

### ● 自我鼓勵

華人自古講求嚴以律己、謙沖自牧，要為自己喝采可不容易。然而心理學家卻指出，自我鼓勵是培養自尊、自信、對抗壓力的重要方法。每天出門前，可以為自己打氣加油，相信自己會全力以赴，像是照鏡子時對自己微笑，默想：「今天有很多事情要忙碌，讓我有點壓力，但我相信自己可以盡力表現。」除此之外，在過完忙碌的一天之後，不彷數算今天完成的任務，給予自己讚美和獎勵，例如：「雖然工作上有不如人意的地方，但我也做得不錯的部分，其他下次再改進就好。」

以上是一些簡單、可以在生活中應用的減壓方法，除了希望可以提供您立即的幫助，也鼓勵您發揮自己的創意，找到適合自己的方法，讓自己放輕鬆、享生活！如果您實在覺得壓力很大，不知如何是好，建議您不要一個人獨自承擔，可以打電話或直接前來諮商輔導中心（聯絡方式請參考下表），我們有專業心理師提供諮詢服務，轉介合適的資源協助您找到方法處理壓力。

(心理諮商輔導中心兼職實習心理師陳海山 撰)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)