



讓「心」更自由

- 壓力與時間管理 -

元品心理諮商所
張瓊方 諮商心理師



壓力事件？

- 讓你有壓力的事件？





真實

- 每個人都會建構屬於自己的真實
- 這個真實不一定與事實相符合
- 說個小故事.....



動動腦



- 你覺得壓力對人有害嗎？
- 你在過去一年當中，曾經覺得有壓力嗎？



想法與生理

- 改變你對壓力的想法，就能改變你的身體回應壓力的方式。
- 社會壓力測試。
 - 緊張、發抖、心跳加速
 - (1) 我很焦慮，很緊張
 - (2) 你的身體已經預備好要迎接挑戰



壓力是什麼？

- 定義為 對情境與事件的反應，是針對一般習以為常的行為或超出常軌的事件。

壓力，非事件本身，而是「**反應**」



產生壓力的內在想法

- 為什麼都是我？為什麼會發生在我身上？
- 我好像怎麼做都不對。
- 我怎麼努力都沒有用。
(表現方式：他怎麼怎麼說都不聽)
- 我做不完、我做不到。
- 我一定得...這件事才...
- 這件事跟我的想法、判斷不一樣。



壓力跟時間管理？

- 在時間運用上，什麼是你覺得重要的？
- 滑手機、看臉書 V.S 作報告、讀書
- 訂定目標：想要、做得到、具體



如何改變 壓力對你的影響？

- 小提醒：
- 表象的壓力跟你實際在意的東西，可能不一樣。



如何改變 壓力對你的影響？

1. 承認並且接納自己的感受。
2. 找出自己最擔心（在意）的部分。
3. 思考達到此目標的方法。
（現在的方法，是唯一的方法嗎？）
4. 看到自己的努力，並且為自己的選擇負責。