

Bewell 身心中包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2026/04 NO.5



健康衛教 | 減壓抗憂~吃出好心情

心理成長 | 終結拖延：養成高行動力的大腦迴路

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

減壓抗憂~吃出好心情

3大舒壓秘訣，讓你不再壓力山大

洪菁穗營養師/文

現代人生活步調快、工作繁忙，面臨著許多壓力，長期處於高壓狀態，除了影響情緒，也會出現偏頭痛、胃痛、食慾不振等症狀。適當的壓力可提升注意力、戰鬥力、提升工作效率，進而提高成功後的成就感；而過度的壓力則可能造成焦躁易怒、失眠、情緒低落，甚至引發老化、自律神經、內分泌及免疫系統失調等疾病。

3大舒壓秘訣，讓你不再壓力山大

1.攝取鈣與鎂：穩定情緒

鈣與鎂是天然的「情緒安定劑」，能有效放鬆神經、紓解焦慮並改善睡眠。鈣與鎂的食物來源：乳製品、香蕉、豆腐、小魚乾、芝麻、堅果、深綠色蔬菜(如菠菜)。

2.補充維生素B群、維生素C

維生素B群多與能量代謝有關的營養物質，缺乏時，容易出現疲倦、注意力不集中等現象。維生素B群的食物來源有全穀類食物、瘦肉、雞蛋、牛奶、堅果類及新鮮蔬果等。

維生素C是強力的抗氧化劑，能有效清除壓力所造成的壞自由基。維生素C的食物來源有芭樂、柑橘類、奇異果、草莓、蕃茄。



3大舒壓秘訣，讓你不再壓力山大

3.補充色胺酸(Tryptophan)

色胺酸是大腦製造血清素的原料，人體無法自行合成的「必需胺基酸」，必須由食物中攝取。血清素是一種神經傳導物質，能讓我們精神穩定、心情放鬆。色胺酸食物來源有雞蛋、雞肉、牛肉、小米、乳製品、全穀雜糧類、納豆、香蕉等食物。

結語

每個人都會面臨到壓力，因此正確紓壓是非常重要的，保持「健康吃、安心睡、快樂動」3原則，也要每週規律運動，少吃加工食物(如高油、高鹽、高糖的食物)以及避免攝取菸酒。聰明選擇食物，讓自己可以在不增加身體負擔的同時，保持健康身心狀態。



心理成長

終結拖延：

養成高行動力的大腦迴路

林雨霏 實習心理師/選文

拖延是正常的心理運作，這篇文章希望能幫助讀者結束「行動？還是等等再說？」的心理拉鋸戰，省下自責的力氣，並學會與拖延中的自己對話和共處。如果您曾經問過自己：「我到底怎麼了？為什麼延遲行動，讓自己陷入絕境，而且還不只一次！」那麼建議您閱讀後，便可以開始練習文章中提到的方法，為自己建立一種新的習慣。

「拖延」，是有意義的行為

當你發現自己「明知道時間快來不及了，卻決定先去放鬆一下、忙別的事」儘管事後的結果不一定很糟糕，不禁會感到困惑，為何自己的想法與行為不一致？

拖延，是一種自我保護的心理機制，當人們想要遠離壓力源，透過轉移注意力，讓自己獲得喘息時間，拖延是種再正常不過的手段。經典著作《拖延心理學》中，將拖延行為區分出數種原因及目的，如：擔心結果不如預期的焦慮者、追求極致的完美主義者、過度樂觀自信的梦想家、習慣等到最後關頭才爆發的刺激追求者、不想被他人控制行程時間的叛逆者，以及力不從心的過勞者.....等。



研究者(Choi & Moran, 2009)曾將有拖延行為的人分為主動拖延者及被動拖延者。其中，被動拖延者更容易會出現負面情緒，也對於自己的行為感到困擾，如：力不從心的過勞者、過度擔心結果的焦慮者，會因為拖延行為，讓低落的情緒雪上加霜。反之，如果在拖延的過程中感覺到興奮、甚至享受時間緊迫的感受，屬於主動拖延者，不容易產生負面情緒。

以下整理些方法，希望能夠幫助被動拖延者結束痛苦。



看懂「拖延」的生命故事，挑出框架



「慢慢來、不急、等一下再說……」這些自動延後重要任務的反應，往往是多年累積而成的習慣，如：學生時期的暑寒假，有些人會從第一天開始努力動工，即早完成；有些人可能等到開學最後一刻才面對。如果你正好有點聰明，總是在最後一刻開始動工便能夠完成，拖延並不會形成痛苦經驗，直到你的能力開始跟不上外在環境的期待，你才意識到自己得做計劃，學會把任務分成片段完成。

「拖延」是一種因應問題與壓力的習慣，如果這個習慣已經無法讓人處理好目前的問題，那是時候培養新的習慣了。

想像告別拖延那一刻的自己

有些事情你不曾拖延，會積極自發地執行，這些事情通常可以帶來獎勵和成就感，例如：消費、電玩、追劇.....等，光是想到自己去做，大腦的獎勵回饋區就會受到刺激，讓人產生源源不絕的動力。因此，執行起來不會有任何壓力，甚至覺得心情愉悅、亢奮且精神百倍。

反之，令人想拖延的事，通常執行起來像是受處罰、有挑戰、帶來壓力且獎勵不足。因此，強化完成這些挑戰的獎勵感是必要的，預想任務完成後的獎勵，能讓我們提高動機、進而展開行動，例如：想像忙碌完工作後可以獲得自由，安排一場旅行、愉快休假、吃大餐，或著是完成訓練後，身形逐漸變得健康的自己.....等。

透過想像與獎勵設定，原本帶來痛苦的任務變得令人期待，拖延行為將自然瓦解。此外，也可以降低行動的門檻，例如：想要增肌減脂，可以在手邊多準備一套運動服，避免特地回家後就不想再出門；同時避開有手搖飲料和油炸物的回家路線。

分類能拖延、不能拖的任務

時間的流速一致，它對待每個人都是公平的。因此，只要時間足夠，拖延又有何不可？但問題是習慣拖延的你，是不是累積了太多重要任務，讓原本重要但不急的事情，最後都變得又重要又急迫，最後讓自己陷入壓力的深淵？

您可以試著將目前需要執行的任務全部列出，並使用「時間四象限」來分類：

- 1.重要且急迫的事：優先執行。
- 2.重要但不急的事：有空就開始執行。
- 3.緊急但不重要的事：建議放棄，不如好好休息。
- 4.不緊急且不重要的事：無聊且精力旺盛時再考慮做，可以給人生點驚喜。

建立新的自我認同

當你將新思考及工作方式落實在生活中，大腦會培養出新的記憶與習慣，拖延不再是唯一的策略與結局，你將擁有不同的自我評價與生命經驗，你將對於自己感到更加滿意與自信。看完這篇文章後，從一件不困難的事情開始執行吧！



參考資料

才煒民。(2024)。《終結拖延：養成高行動力的大腦迴路》。
臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

<https://mental->

[health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&s=5BA21E43221740E9&sms=0D9C3FAA1367281C](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&s=5BA21E43221740E9&sms=0D9C3FAA1367281C).