

維持教保好心情

托育人員的壓力管理與心理支持

講師：黃柏嘉諮商心理師



認識情緒管理的基本概念

你/妳是一隻噴火龍嗎？

你/妳跟情緒的關係是：

負向情緒消滅

妳能覺察/辨別自己的情緒嗎？

你知道自己產生負向情緒的原因嗎？

當你有負向情緒時，你知道怎麼表達跟處理嗎？

正向情緒維持

妳能夠讓自己處在正向的情緒當中嗎？

覺察/接納情緒；然後選擇合適的行為

情緒是一種自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，目的提醒我們對於現況做出調整，因此沒有對錯之分

情緒本身不是問題，不懂得處理情緒才是問題

嘗試區分「情緒感受」VS「情緒行為」

只是想要讓自己摒除負面想法是沒效的

「試著不讓自己去想北極熊，你會發現那該死的東西每分每秒都在你的腦中，揮之不去」

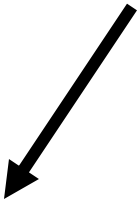
我們越是希望自己去不要去想負面的經驗，那些經驗越容易出現在我們的腦海當中。

負向情緒的降低不代表我們能夠快樂

即使負向情緒沒有消失，我們仍可以擁有正向的情緒。

「不要難過」VS「難過時我可以怎麼做」

我有10分的難過

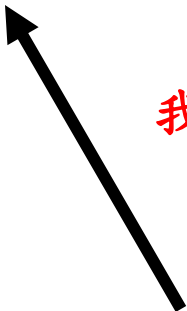
- 
- 我不應該難過
 - 我要儘快振作起來
 - 別再難過了

可是我做不到



我好沒用

我更難過了



我有10分的難過

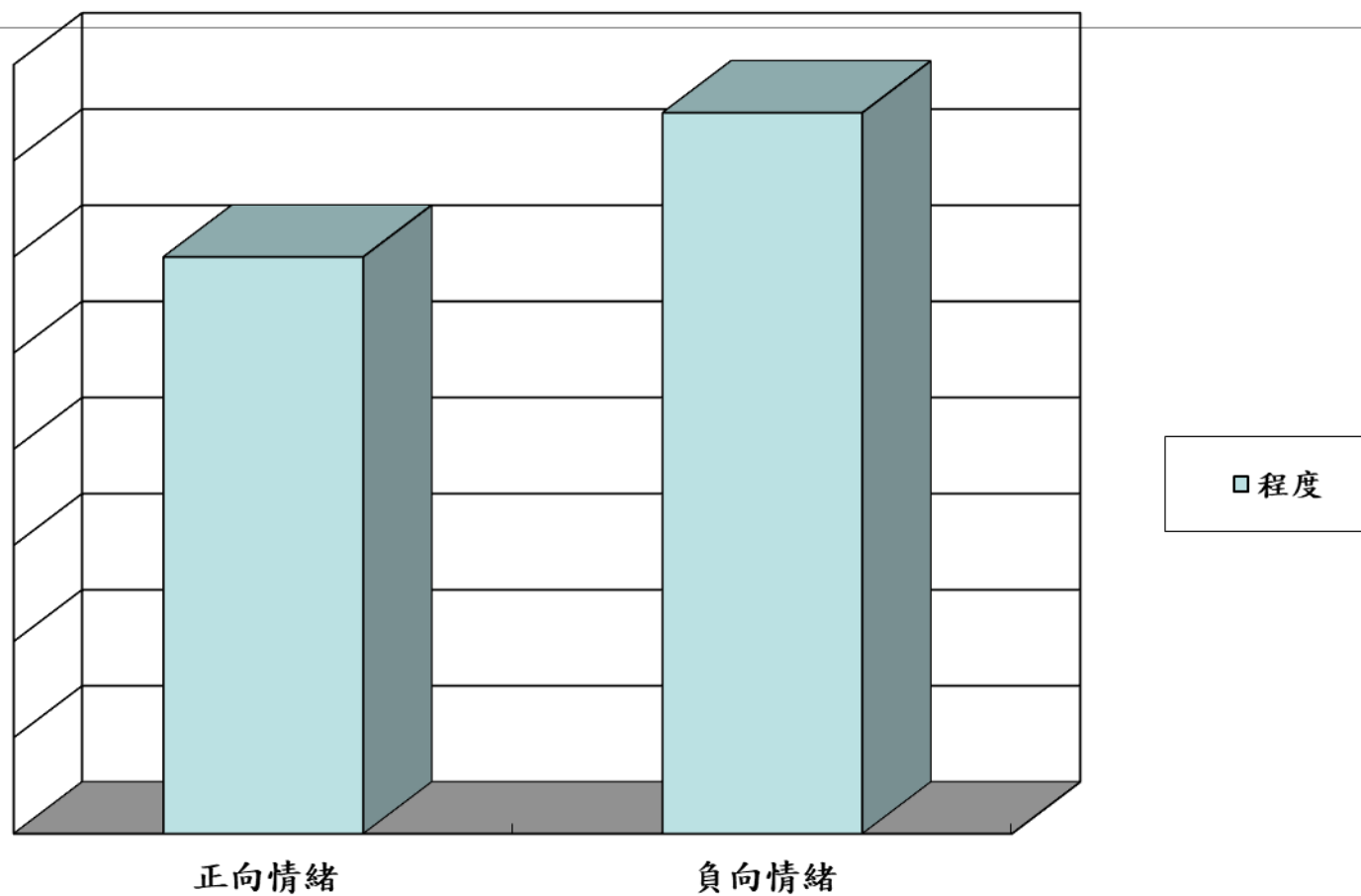
- 我接受我可以難過
- 難過也沒關係
- 遇到這種事本來就會難過

我可以怎麼做來
讓難過少一點

我的難過增加/減少

嘗試採取行動

正向情緒與負向情緒並非兩極對立



生命的意義不是在等待風暴過去，
而是學習如何在雨中跳舞

Life isn't about waiting for the storm to
pass , but learning how to dance in the rain.

個人的快樂程度，不一定與他所經驗到的事件有關。

- ◆心理學研究發現，每個人的快樂程度都有一個先天的「恆定點」（set point）
- ◆人們會設法調整心境，重回這個恆定點。
- ◆中樂透彩的幸運兒，並不會因此變得快樂。
- ◆因車禍而殘廢的人，並不會始終停留在低潮當中。
- ◆恆定點有50%靠基因決定，10%靠一般條件，其他40%則是我們可以自己決定的。
- ◆快樂與習慣的關連性較高；與發生好壞事件關連性較小

托育人員如何增進情緒管理的能力

秘訣1：記得保留一點時間給自己

	週二 23	週三 24	週四 25	週五 26	週六 27
	老媽上來幫忙				
06		06:00-13:00	06:00-18:00	06:00-13:00	06:00-09:30
07		家庭主夫	家庭主夫	家庭主夫	柏嘉運動
08					
09	09:00-12:00				
10	基隆加害人課程				10:00-12:00
11					加害人團體1
12	12:00 游泳健身				
13					12:30-17:30
14		14:00-16:30		13:00-15:00	演講準備
15		婚姻畢業了，父母重考中：談離婚		15:00-21:30	
16	16:00-17:30			家庭主夫	
17	匯豐-正向情				
18					18:00-21:00
19	18:30 博諮商	18:30 仁諮商			慢慢聚會
20	20:00-22:00	19:30 雯諮商	19:30-21:30		
21	柏嘉運動	20:30-...	加害人團體3		
22		撰寫記錄			21:30-...
23			22:00-...	22:00-...	演講準備
24			演講準備	演講準備	

大腦是設計來生存的，不是設計來幸福的！

1. 大腦更擅長記憶痛苦、恐懼、憤怒等負向情緒，這個模式在漫長的演化歷程中，幫助我們迴避危險並生存下來。
2. 正向經驗雖然能帶給我們美好的感受，但是經常很難長久保留在我們的記憶當中。
3. 因此每當我們感受到某種正向的感覺時，就請刻意讓自己留在那樣的感覺裡，深深的把它刻在我們的大腦當中。
4. 「快樂」是獲得想要的 VS 「幸福」是知覺到自己已擁有的

秘訣2：衝動控制--情緒轉移技巧

離開現場：轉身離開為自己倒杯水。

專注於當下細節法：數五個相同的顏色

深呼吸：學習正念呼吸的方式(7-11呼吸法) (448呼吸法)

- 只要能為自己爭取三秒到五秒的緩衝時間，不要失控爆發，就可以是好的情緒轉移技巧。

憤怒情緒檢核表

生理線索

- ☐ 肌肉緊繃
- ☐ 身體某個部位僵硬
- ☐ 胸口很悶
- ☐ 心跳加速
- ☐ 呼吸急速
- ☐ 臉跟脖子發燙變紅
- ☐ 頭痛

行為線索

- ☐ 來回踱步
- ☐ 說話聲音變大
- ☐ 沉默
- ☐ 挑剔或冷嘲熱諷
- ☐ 腳步變重
- ☐ 手不自覺握拳
- ☐ 臉色凝重

情緒線索

- ☐ 很想離開現場
- ☐ 覺得憂鬱、煩躁或內疚
- ☐ 覺得焦慮
- ☐ 煩躁不安

思緒線索

- ☐ 滿腦子充滿敵意的自言自語
- ☐ 幻想採取報復或攻擊的行動
- ☐ 反覆思考對方話語的漏洞

秘訣3.增加自己面對壓力的能力

壓力源 = 實際感受到的壓力
自我強度 + 社會支持

- 自我強度：問題解決能力、情緒習慣、刺激忍受力。
- 社會支持：實質支持、心理 / 精神支持、資訊支持。

隨時進修與改造自己

- 如果你不去做，你永遠不會知道自己適不適合。或是能不能夠勝任。
- 持續吸收新的知識、勇於嘗試新的教學方法
- 你的大腦從來沒有停下來休息
- 休息未必是消除壓力的唯一方法，讓自己[學習新技能](#)、挑戰新冒險、認識新朋友也是很好的方法
- 讓自己擁有[多元的生活經驗](#)，可以降低很多精神上的壓力。
- 人只有在停止學習，停止成長的時候，才會覺得了無生趣，很多中年危機就是這樣發生的！（摘自：我們為什麼對好事麻木、對壞事容忍）

秘訣4、提升血清素的方法

1. 運動、冥想
2. 接觸大自然
3. 曬曬太陽
4. 找到自己做的事情的重要性
5. 做自己覺得重要的事情（上述兩者時常與社群有關係）
6. 能觀察自己的心情怎麼受到社會地位的改變而變化，能泰然處之
7. 練習習慣不習慣的事情

秘訣5：穿上運動鞋，出門運動去吧

- 科學研究很清楚地表明，在增加大腦功能方面，填字遊戲、記憶練習等各種腦力活動，都比不上規律運動所帶來的好處
- 活動身體對於大腦來說很重要。運動時，不僅你的感受更好，你的注意力、記憶力、創造力和抗壓力也會提高。你可以更快速地處理資訊——因此能更迅速地思考，並讓大腦資源更加合理地分配。效果。令人驚訝的是，大腦似乎是在運動中受益最大的器官。
- 運動是最直接獲得快樂、改善憂鬱的方法，效果可以相等於目前功效最好的抗憂鬱藥物。

秘訣6：分段進行好的體驗， 但一口氣完成不愉快的認識

- 假期開始的第43小時，達到快樂的高峰，接著就開始走下坡。（因此一年安排幾次小旅行，會比一次長途旅行，讓你受益更多，整體的歡愉會持續更久。）（兩次離家較近的迷你旅行，會比一個遙遠的目的地更好！）
- 掃廁所應該一次花30分鐘搞定？還是每10分鐘休息一次？（喘一口氣反而讓人更痛苦，打破了對壞事的習慣化）
- 伴侶要有自己的獨處時間，偶而可以小小分開一下，可以提醒自己身邊有他是多麼幸福的事情。

■（摘自：我們為什麼對好事麻木、對壞事容忍）

進階閱讀

1. 憤怒情緒心理學（線上付費課程） 大大學院網站
2. 創造快樂大腦 原文作者：Loretta Graziano Breuning 出版社：閱樂國際文化
3. 我們為什麼對好事麻木、對壞事容忍 作者：凱斯·桑思坦/時報文化出版
4. 更快樂（暢銷經典版）：哈佛最受歡迎的一堂課 原文作者：Tal Ben-Shahar出版社：天下雜誌

歡迎臉書搜尋:黃柏嘉諮商心理師

