



教師工作壓力抒解

諮商輔導中心陳怡婷老師提供

現代人生活，不外乎為四大壓力所苦。包含：家庭、工作、壓力及自我期許。在職場中，憂鬱與壓力的情緒，最容易反應在三個主要的身心症狀上，包含：憂鬱情緒、睡眠障礙、活動量減少。由於壓力會造成個人生理疾病或情緒適應困難，因此在壓力抒解上，若能身心兼具，將能夠得到最好的療效。

坊間教導我們如何抒壓的書籍和資訊琳瑯滿目，許多人以為挑選最好的抒壓技巧，才可以真正釋放壓力，但卻不知這是盲目，這樣的心態只會為自己帶來更多的焦慮和壓力。其實，壓力抒解的核心觀念是：把抒壓技巧變成生活習慣，才是壓力抒解的根本之道。

洪昭光教授就提及，快樂健康的生活有四大基石，若能每天遵循這四大基石生活，身心的健康就會掌握在自己手裡。這四大基石分別是：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。

■ 膳食 基石：

一些人常因為壓力因素，藉由大吃大喝，滿足內心的緊張焦慮。然而，雖然口腹快感能滿足一時焦慮情緒，但確可能為身體帶來致命危機。要能分辨享受美食與口腹之慾間的差別，用一種欣賞和感謝的眼光，細嚼慢嚥的進行膳食，將能夠在飲食過程中，感受身心的平靜和放鬆。

■ 運動 基石：

運動有「三個30分鐘」原則醫學研究已證實，有氧運動能夠幫助大腦產生腦內啡及 α 波，這不僅能舒緩緊張情緒，也能幫助身心專注。洪昭光教授提及，運動有三個30分鐘的時機，分別是：早上起來運動30分鐘。打打太極拳，跑跑步，做做柔軟操，可以藉由身體動起來，幫助自己的心理也動起來。中午時間睡覺30分鐘。這是人生物鐘需要，中午睡上30分鐘，下午上班，精力特別充沛。晚上步行運動30分鐘，晚上6至7時慢步行走30分鐘，可以幫助晚上睡得香，不僅可以減少心肌梗塞高血壓發病率，也可以有效抒解工作壓力。

■ 戒菸限酒 基石：

煙與酒中所含的化學物質，能夠幫助身體快速鬆弛和放鬆，因此多為壓力族喜好，但菸酒對壓力族造成的生理和心理依賴，卻是殘害身心健康的隱形殺手，並且又讓疾病成為生命的另一個壓力源。因此，在壓力抒解的方法中，避免藥物依賴，將是學會抒壓的第一要步。

■心理平衡基石：

雖然大家都知道擁有快樂和平靜，能夠幫助抒解壓力，然而在壓力的心境下，卻很難享受快樂和平靜的感覺，那麼，到底要怎麼做，來幫助我們抒解情緒壓力，達到心理平衡的基石呢？

情緒管理專家魏麗敏老師，提供情緒管理的小撇步，讓各位老師練習。

(一)體察情緒。

時時提醒自己注意：「我現在的情緒是什麼？」人一定會有情緒的，壓抑情緒反而帶來更不好的結果，學著體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。

(二)適當表達自己的情緒。

在體察情緒後，需要的是學習表達自己的情緒。在壓力管理中，心理學家發現，壓抑和自我貶抑型人格(俗稱C型人格)，和罹患癌症有很高的相關性，由此可知表達情緒對身心健康的重要性。

(三)以合宜的方式紓解情緒。

情緒，一定要找出口抒解，才能保持身體能量的流通性。大部分對情緒抒解方式的建議，多是找人痛哭一場、或找三五好友抒解壓力，不過，如果你很難立即表達自己的想法，偶爾運動、逛街、聽音樂、散步或逼自己做別的事情，以免老想起不愉快也很好。但要注意，紓解情緒的目的，在給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點，也讓自己更有能量去面對未來，如果最後著迷於某一種形式的情緒抒解方式，損傷自己或他人的身體或財務，就是不合意的情緒抒解方法。

最後，祝福各位新進教師，都能在照顧自己身心的過程中「自得其樂」而後「助人為樂」，有了這兩種樂，相信您能「知足常樂」，**遠離壓力，永遠快樂。**

■參考資料：

洪昭光(民94)。生活方式與健康老齡化和心血管病專題報告。於中南海為國家領導人進行專題講座講綱。

經歷：衛生部心血管病理家諮詢委員會副主任、全國心血管病防治科研領導小組副組長、北京安貞醫院肝部保健老年心理科主任。

魏麗敏(民94)。情緒管理與壓力抒解。逢甲大學導師大會專題演講講綱。

經歷：台中教育大學諮商與教育心理研究所教授。