



陽光心配方—董氏基金會「壓力與情緒管理」

講者／董氏基金會 李筱蓉 臨床心理師

文／301 陳力瑋

面對壓力時，該如何使自己能夠輕鬆面對？方法百百種，但是每個人適合的方式不同。如何找到適合自己的紓壓方式，成為一門人生的課題。藉由紓壓，可以使我們更輕鬆去面對壓力；但在面對壓力時，如何處理瞬息萬面的情緒波折，也是必須學習的；唯有學會適當的情緒管理技巧，才能讓我們在面對壓力時臨危不亂。本次講座邀請董氏基金會心理師—李筱蓉，為我們分享實用的紓壓策略。



一、面臨壓力時，換個角度，正面思考

217 陳香廷

聽完講座後，我學到改善情緒的方法有以下幾種：1、認知改變 2、情緒調節 3、放鬆訓練。我也進一步理解原來壓力太大會影響身體健康，心理上的情緒低落不能輕易忽視。此外，當情緒不好的時候，要用正面的角度來看事情。這項能力並不是與生俱來，而是要學會改變自己的想法，唯有心理狀態變好，身體狀態也才會跟著改變，做任何事才能專注，學習效率也會進而提升。

116 趙詒璇

聽完講座後，我學到當壓力大時，該如何讓自己放鬆、面對，也知道把自己的壓力與情緒管理好，是邁向成功之路的最佳捷徑。此外，當面臨瓶頸時，換個角度想也是很有用的，有時想法樂觀、正向一點可以讓自己比較快樂，也能壓力獲得適度解放。

二、藉由休閒活動，放鬆自己，再來面對壓力

108 吳宏育

聽完講座後，我期待自己的想法能變得更正面、樂觀，學會在負面思考時的當下，在後面加個「嗎？」或者是加上「但是我還可以…」，以及記得「停、看、聽」，若真的不行，也學會當下可以離開現場。講座中我印象最深刻的是用腹式呼吸來舒壓，我發覺這套方式能讓我的注意力更專注、清醒，使我情緒更平穩；而老師教我們的另一個紓壓技巧—漸進式肌肉放鬆訓練，不但使我學到適合自己的放鬆方式，也讓我在面對壓力時，還能和他人談心。

116 謝家瑤

此講座讓我更了解壓力與情緒管理該如何控制，面對壓力時，人類的反應通常是逃跑或面對它—選擇戰鬥，但太大的壓力使人生理失常，心理受到傷害，適當的壓力卻可以成為前進的動力，例如：與家人和朋友談談就是幫助減緩壓力的方法之一，多運動產生腦內啡則可以調節注意力並預防憂鬱症，講師告訴我們這麼多簡單就能紓解壓力的方法，讓我能更加輕鬆控制自己的情緒與壓力。

