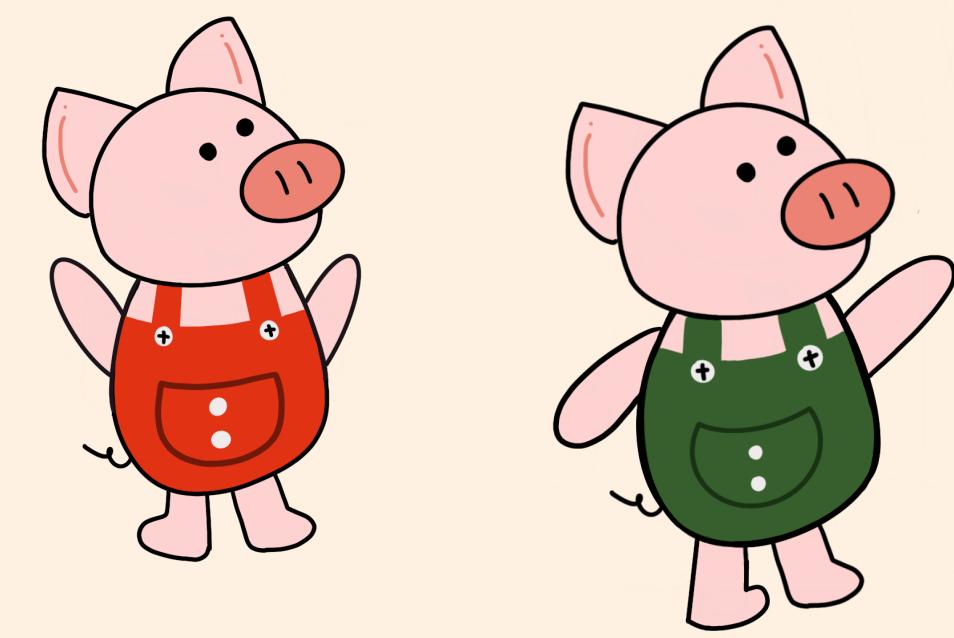


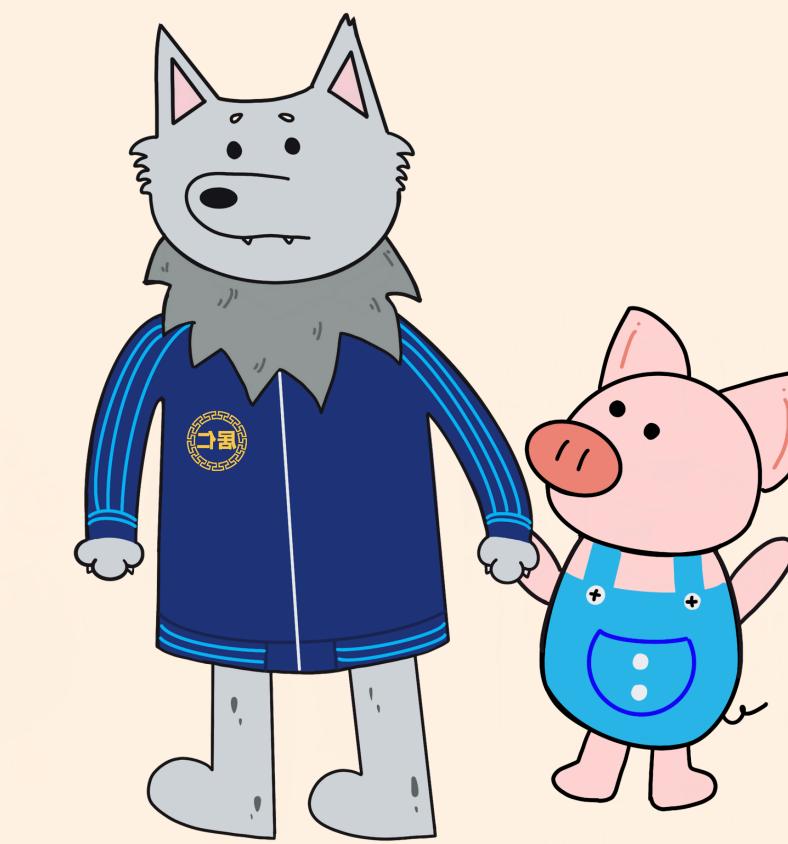
壓力好大怎解憂

靜下心來 停想修

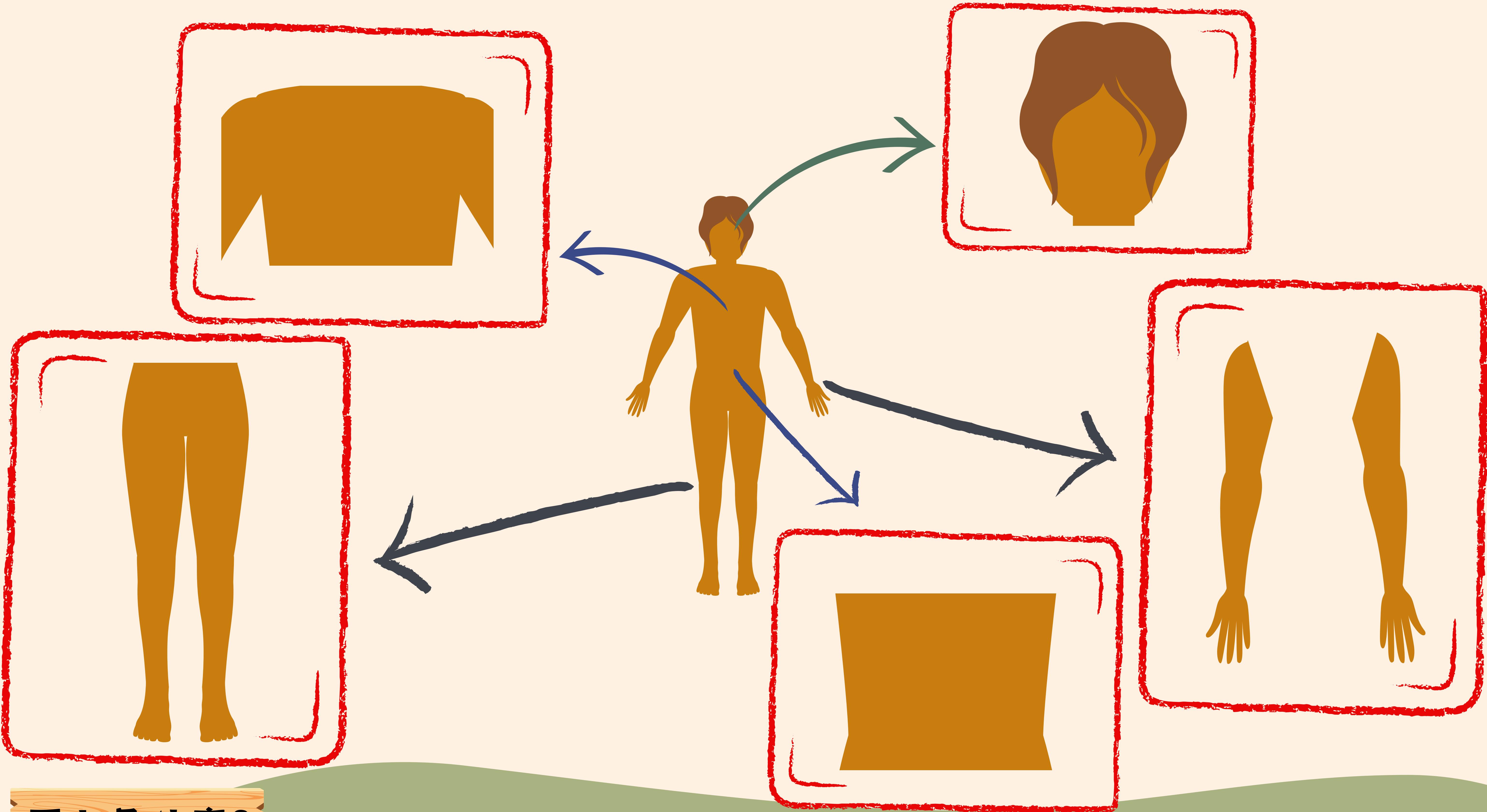
升上國中的大灰狼遇到了一些煩惱，身為好友的三隻小豬各自給出了自己的舒壓妙招。最後大灰狼透過豬小弟上課所學到的「停、想、修」，加上輔導老師的協助，終於找回原先的笑容與自信。



壓力與身體



遇到壓力，身體的抗議常沒有聲音，例如：失眠、食慾不振、掉髮、胃痛……。同學們，當你感受到壓力時，哪個部位會先有反應呢？請用海報旁的點點貼紙貼在相應的身體部位。



壓力是什麼？

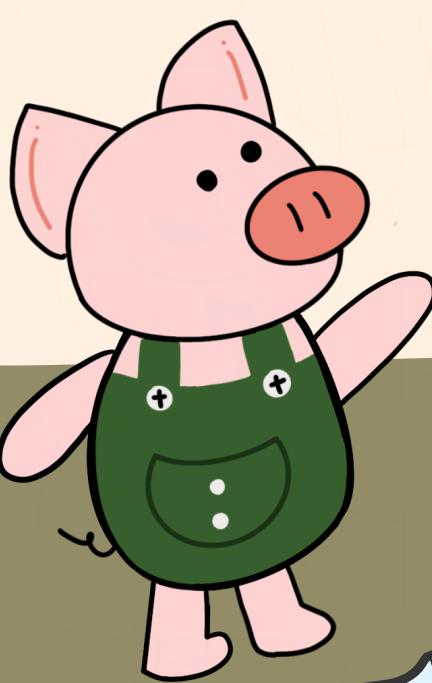
當一個人面對內在或外在的要求或刺激，引發其生理、心理產生緊張的狀態，就是所謂的**壓力**。

但是壓力也並非壞事，適當的壓力會使人更具生命力，或在壓力之下激發潛能而表現更好。然而當「壓力過大」、「持續過久」或「發生頻率過多」時，卻會危害人體。

我能怎麼做

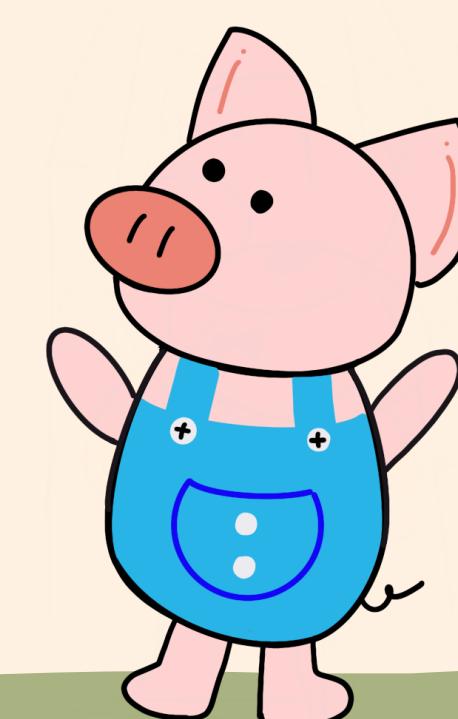


停



停下來：暫停目前活動，給自己冷靜的時間。

例如：深呼吸、洗臉、走動散心



想一想：思考壓力的來源以及自己採取了哪些應對方式。

如何「想」？

表層：反思目前的壓力處理方式是否有效。

深層：使用「壓力思考地圖」深入了解壓力來源。

想

👉 「壓力思考地圖」請參考此頁海報最下方內容

修改方法：根據「想」的結果，「調整」或「尋找」新的壓力應對方法。

修



例如：發現「吃美食」無法讓自己有效地紓壓，改為嘗試「規律運動」的模式。



壓力原因多樣，許多成因我們無法掌控。

同學們，不妨在思考時，先釐清目前的壓力屬於「可控因素」或「不可控因素」。



可控因素

可以調整的部分，應將心力放在此處，尋找改善的方式。

例：學習方法、時間表安排、自我調適

不可控因素

無法干預的部分，嘗試放寬心接受現況，以避免陷入死胡同。

例：天氣、比賽結果、身體狀況、他人行為、外部環境