



「有壓力，更有勁」迎接生活挑戰專題演講與會人員合影

# 「有壓力，更有勁」 —— 迎接生活挑戰 ——

教育系／鄭沐慈、陳奕嘉

本校教育系於民國111年3月29日邀請前教育廳陳英豪廳長進行專題演講，以「有壓力，更有勁」為題，帶我們檢視生活中常見的壓力，壓力無可避免，放任它可能引起身心疾病，近年亦有許多壓力處理不得當而造成社會悲劇的新聞，而適度的壓力則能成為生活中的動力，藉由陳廳長的演講，帶領我們思考並練習如何調適負面情緒及提升正面情緒。對於壓力的調適，陳英豪廳長給予同學兩點建議：



### 一、學習調適負面情緒

壓力有可能來自我們詮釋事件的方式，所以要減少壓力，可以先改變自己過高的標準，調整對任何事情都應該在掌握中的不實際信念，盡量保持彈性，允許事情會有不同結果也尊重自己努力得來的任何成果，如此可避免讓我們陷入緊繃、容易自責的情緒之中。

而生活中累積過多的瑣事，也容易讓我們感到焦慮，因此我們可以將待辦事項劃分為四大類：第一類，重要而且緊急的事情，需要馬上處理；第二類重要而不緊急的事情我們可以好好規劃做長期的準備、第三類不重要但很緊急的事件，則可以選擇請人代為辦理或設定時間集中處理、最後不重要也不緊急的事情有空再辦即可。經由待辦事項的劃分，讓我們可以有條不紊的處理繁雜瑣事，避免手忙腳亂帶來的焦慮。

最後，建立良好的支持系統也是非常重要的，面對生活中的挫折及負面情緒，我們可以訴諸身旁的家人朋友，藉由述說的過程抒發情緒，獲得情感支持，所以下次壓力來臨時不妨找身邊的友人聊聊天吧。

### 二、練習提升正面情緒

從生活中提升正向情緒，可以從兩面向開始，其一，提升幽默感，幽默感是溝通的潤滑劑，利用迂迴、雙關語等方式可以緩衝情緒，帶動氣氛，且幽默感與個人自我之正



前教育廳陳英豪廳長蒞臨本校演講



向知覺及降低職業倦怠也有正相關。其二，練習讚美他人，讚美可以激勵士氣，當發現對方有可圈可點之處，把握時機給予具體明確的讚美，使用籠統的言詞很難讓人感受到真誠，不如從對方的內在特質著手，清楚表達欣賞更能貼近對方，以此建立良好的 interpersonal 互動關係。

最後，陳英豪廳長也強調，別忘了對生活保持「熱忱」，如同西雅圖派克魚鋪的經營哲學，從工作中創造樂趣，使遠從千里而來的顧客不虛此行，用心在工作上，儘管工作本身無從選擇，但我們可以選擇面對工作的態度，同樣的我們也能決定以何種姿態面對壓力，「活著的每天都是特別的日子」，生活是用來體驗及享受的，而不是苦撐著自己努力捱過去的，期待大家都能找到與壓力和平共處的生活模式。（本文作者為夜間生命教育碩士班學生）



「有壓力，更有勁」迎接生活挑戰專題演講與會人員合影