

# 教師自我照顧與紓壓工作坊

---

張莉莉 老師

# 大綱

---

- 壹、生命定位選擇，您是誰？
  - 貳、如何自我照顧
  - 叁、如何紓壓
-

# 壹、生命定位選擇，您是誰？

---

一教師生涯現象

二您是那一種人？

# 一、教師生涯現象

---

超時工作

壓力過大

睡眠不足

身兼多職

工作不規律

升遷有難度

---

## 二、您是那一種人？

面對生命挑戰時，人之兩種類型：

---

- 被驚嚇者
    - 健康失落
    - 重要關係失落
    - 經濟失落
    - 成就失落
  
  - 自覺者
-

# 反思

---

- 那一類是每個人不可豁免的
  - 那一類是缺乏部分，仍可以存活
-

# 被驚嚇者

---

# 1 健康失落

---

慢性病

癌症

老化



# 中視新聞 2011年10月29日

---

- 民國**91**年就有媒體報導交通大學，半個月折損**3**位教授；短短**4**天內，大陸北京清華大學**2005**年也有兩位年輕教授相繼去世；而世新大學進行從民國**93**年到今年教授身故統計，**8**年來有**16**位老師罹患癌症、心肌梗塞等重大疾病等，其中**8**人因重大疾病去世，兩位在今年過世，都正值壯年，
-

## 聯合報(2002年2月21日)

---

- 標題寫著「過勞：交大半月折損三教授」。  
內容寫著交大教務長沈文仁因肺癌過世，電信工程系教授張柏榮猝逝，機械工程系副教授金甘平突然昏迷過世。
-

# TVBS (2013年10月12日)

---

- 替民眾健康把關的醫生，自己身體卻亮紅燈，國內龍頭台大醫院，今年替**45**歲以上主治醫師進行健康檢查，竟然發現有**14**位醫師罹癌，
-

# 世新大學校長

---

- 教授罹病率高，賴鼎銘推測與壓力脫不了關係，政府單位要求教學表現指標化，必須於一年內交出績效，大學成了養雞場，老師成為金雞母，大學教授除了授課、服務，以及輔導學生外，還必須做學術研究，再加上教學評鑑、資淺老師還得拚升等，導致壓力倍增.....
-

# 結果： 生命的邊緣經驗

---

不得不放手或部分放手

調整生活重要性的次序

# 2重要關係失落

---

一位醫生的哭泣

結論：

生命是塑膠或鋼鐵材質的迷思

---

我學會放下或部分放下

開始給重要他人時間與經營關係

# 3 經濟失落

---

## 4 成就失落



# 自覺者

---

消極者

積極者

# 消極者思維

---

用健康換錢

用錢買健康

# 如何作自覺者的反思

---

若今天是您生命的最後一天，您擁有那些生命經驗或成就是欣喜的，有不曾錯過此生的慶幸！

# 生命經驗的重新選擇與遷移

---

# 貳、如何自我照顧

---

一、動彈不得

二、如何解套

三、建立健康模式

# 1動彈不得之現象

---

1教師生涯與工作模式固著

2成長經驗

3原生家庭經驗

4需求滿足的缺陷

# 被工作綁架---「過勞死」(1/2)

---

- 「過勞死」一詞源自於日本
  - 定義是：在非生理的勞動過程中，勞動者正常的工作規律和生活規律遭到破壞(指工作壓力太大或超時工時)，體內的疲勞過度累積進而向過勞狀態轉移，使血壓升高、動脈硬化的情況惡化加劇，出現致命的狀態。「
-

# 被工作綁架---「過勞死」(2/2)

---

- 為現代社會中的一種文明病，而通常造成過勞的主因為睡眠不足、休息不夠，尤其是加上長期工作緊張、工作負荷量過重，以過度使用身心的疲憊狀態不斷持續工作，使工作者的規律生活步調被打亂，加上沒有適時地紓解壓力、培養正當休閒，任何人在長時間疲勞轟炸及不
  - 健康的生活型態下都會使身心俱疲，心血管疾病等亦將迅速上身、加速惡化，終致突然病發而衰竭死亡。
-



## 二、如何解套

---

- 角色分析
  - 時間分配與管理
  - 界線、說“不”與放下
-

# 角色分析：

---

- 您所擁有的角色有多少？
  - 這些角色的重要性如何排序？
  - 針對每一個角色如何分配時間？
  - 在賦予的時間內如何經營這個角色？
-

# 您所擁有的角色有多少?(1/5)

---

家庭角色

子女

丈夫

父母

---

# 您所擁有的角色有多少?(2/5)

---

工作角色

教師

實務者

研究者

下屬

上司

同事

各種組織成員(無限擴大)

---

# 您所擁有的角色有多少?(3/5)

---

人際角色

姻親

同事

學、協會理監事

學、協會會員

大樓管理委員

學校家長會成員

?

---

# 您所擁有的角色有多少?(4/5)

---

宗教信仰

敬拜者

自我照顧者

?

---

# 您所擁有的角色有多少?(5/5)

---

## 自我照顧者

## 身體健康

睡眠、運動、營養與環境

## 心理健康

1關係中的愛(天人物我)

2自我滿意

## 靈性健康

1和諧感

2絕對安全感

---

# 反思

---

您目前有幾種身分或角色？



# 角色運作之反思

---

- 那一個角色是最基本的?不可或缺的?
  - 那一個角色失落時失落感受最低?
  - 最低限度的時間安排是?
-

# 時間分配與管理

---

- 優先次序
  - 可用時間的分析  
生理 V.S. 職務
-

# 心態調整

---

- 界限
  - 如何說“不”(工作、人際)
  - 放下(心理)
-

# 3 建立健康模式一

## 您對生活的排序與轉換

---

### A模式

- 人際
- 成就
- 經濟
- 健康

### B模式

- 成就
  - 經濟
  - 人際
  - 健康
-

# 建立健康模式一 您對生活的排序與轉換

---

## C1模式

- 經濟
- 健康
- 人際
- 成就

## C2模式

- 健康
  - 經濟
  - 人際
  - 成就
-

# 反思

---

- 何者是您十年後回顧，此時沒作最遺憾的，最後悔的？
  - 您當前如何調整？
-

# 建立健康模式

---

- 確認人生方向的排序(健康、經濟、人際、?)
  - 時間經營與實踐
  
  - 正向思考
  - 消極情緒處理(紓壓)
  
  - 放鬆習慣的培養
  - 培養歡愉的能力
-

# 叁、如何紓壓

---

- 一 建立平靜心態的兩種策略
- 二 壓力事件對身心的影響
- 三 引發情緒之常見情況
- 四 情緒管理



# 一 建立平靜心態的兩種策略

---

- 寧靜樞紐(視覺、聽覺、觸覺、呼吸)
  - 真善美聖愛的冥想
-

# 安靜技巧—寧靜樞紐

---

## □ 功能：

1. 使自己靜心、清明
  2. 轉換環境、新角色時，從零開始
-

# 真善美聖愛的冥想

---

- 收心
  - 回顧
  - 玩味
  - 命名
  - 紀錄
  - 定期檢視
-

# 二壓力事件對身心的影響

---

1. 壓力與情緒關係
2. 情緒如何影響身心
3. 壓力相關疾病之形成過程

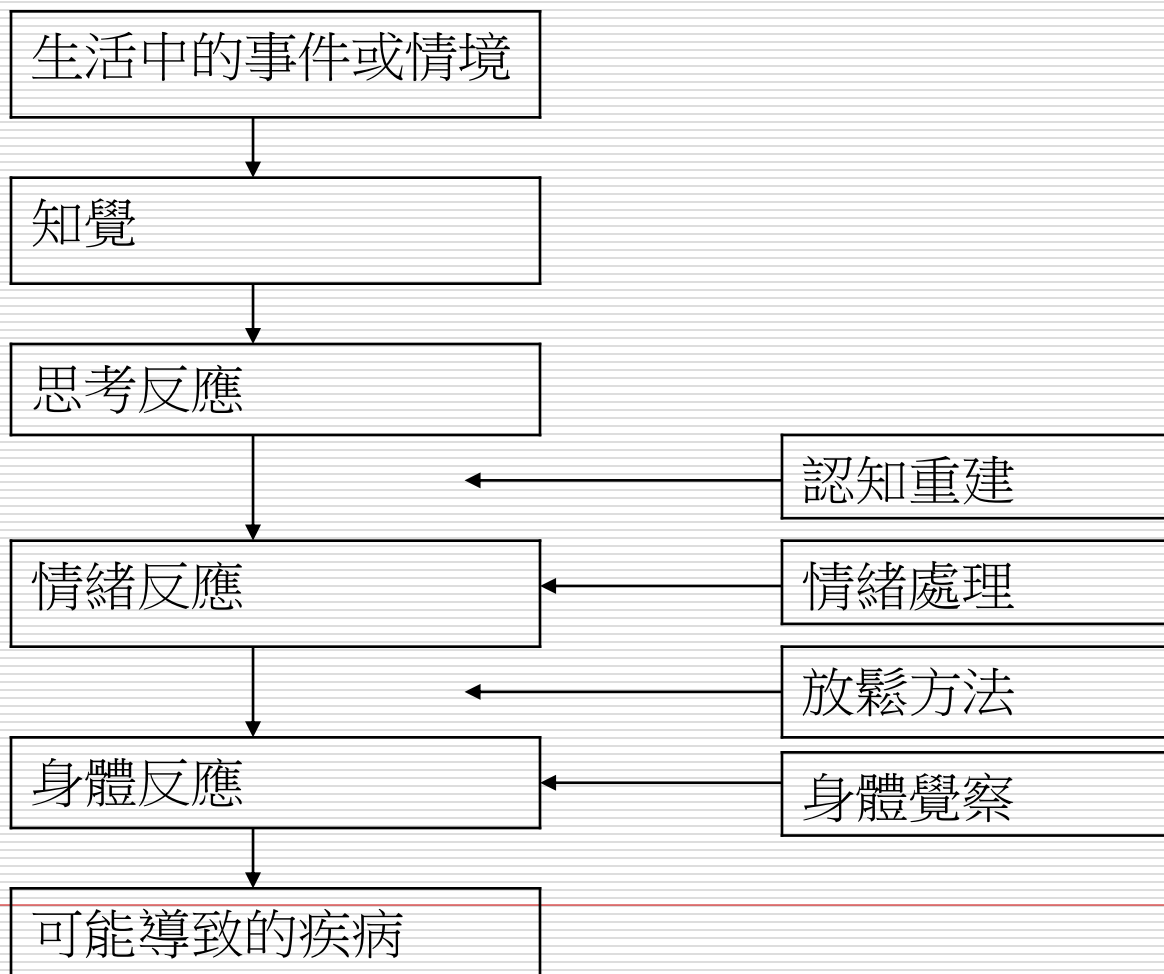
# 壓力與情緒關係

---

- 壓力是指身體或心理狀態所引發具有強烈且有潛伏危險性的焦慮情緒
-

## 2. 情緒如何影響身心

---



### 3. 壓力相關疾病之形成過程

---

- 負向思想形式、信念、心理意象
  - 形成負向感受
  - 負向身體知覺
  - 身體上的共振
  - 身體細胞上被編成身體密碼
  - 產生毒素
  - 身體疾病
  - 慢性疾病
-

# 三、引發情緒的常見情況

---

## (一)情緒來源

## (二)引發情緒之內在動力

1心理需求之浮動

2未滿足的期待

---



# (一)情緒來源

---

1原生家庭影響

2成長過程的重要經驗、未竟事務

3目前生活事件

---

## (二)引發情緒之內在動力

### 1心理需求之浮動

---

- 自我實現
  - 尊重
  - 依附愛與歸屬
  - 安全感
  - 生理
  - 有沒有表現自己的機會？有沒有意義？
  - 被忽略或被看重？
  - 有沒有同伴？有無被支持？
  - 有沒有安全、支持？憂慮未來？
  - 生活安全嗎，穩定嗎
-

## (二)引發情緒之內在動力

### 2-1未滿足的期待

---

- 對自己的期待
  - 對他人期待
  - 他人對自己期待
-

## (二)引發情緒之內在動力

### 2-2期待對情緒影響

---

- 期待類型
  - 期待未滿足的情緒反應
  - 對自己的期待
  - 自責
  - 對他人期待
  - 生氣
  - 他人對自己期待
  - 自責或生氣
-

# 四、情緒管理

---

(一)情緒狀態辨識

(二)情緒管理

1由想法入手

2由情緒入手

---

# (一)情緒狀態辨識

---

## □ 情緒壓抑的記號

--情緒空洞：沒感覺

--身心疾病：頭痛、胃痛

--固定情緒：常憤怒、常心情不好

---

# 情緒健康記號

---

- 心情有淡淡的喜悅或平靜、乾淨的感受....
  - 心情能不斷流動：快樂、哀傷都能經驗...
-

## (二)情緒管理

---

1由想法（認知）處理

2由感受（情緒）處理

---



# 情緒處理--想法處理

---

## □ 使用時機

1. 一般情緒困擾事件

## □ 由想法調整

1. 觀點轉換

2. 損益參半原則

3. 參考其他觀點

---

# 情緒處理--由感受處理

---

## □ 使用時機

1. 不知為何有情緒時
  2. 重大傷害時
-

# 操作程序

---

## □ 使用方法

### 1. 釋放情緒能量---

將能量集中在非慣用手，選用顏色能代表自己特定情緒能量的粉蠟筆，以畫直線或畫圈圈方式快速在紙上塗畫。(設定畫**20**分鐘)

### 2. 寫信給天主---

用慣用手寫信給自己，放空地寫，並留意內心浮現的對話。(設定畫**10**分鐘)

---

# 注意事項

---

- 1. 若情緒反而更糟—表示平日用壓抑或忽略方式，故所有情緒不斷湧出。
  - 2. 處理之道—允諾自己每天定時（約20分鐘畫圖、10分鐘寫信）持續進行
  - 3. 結束記號--直到情緒變得輕鬆、乾淨、流動...
-

# 結 論

---