



Information Technology 資訊科技

工作壓力的調適與舒壓

中原大學 蔣懷孝

2022.5.4

蔣懷孝老師

- 59年次、身高191cm(同林書豪.柯瑞)
- 學歷
 - 美國賓州州大運動行為博士畢業
 - 文化大學運動教練研究所、體育系畢
- 運動資歷
 - 獲全國籃球甲組聯賽冠軍
 - 大專教職員籃球錦標賽冠軍
- 行政資歷
 - 中原大學衛生保健組組長-教育部健康促進績優獎
- 教學資歷
 - 通識課-運動與營養、行為控制學、人生哲學
 - 課後照顧班-兒童團康教學、籃球冬夏令營
 - 體育教學-游泳、籃球、體適能
- 興趣：籃球、慢跑、單車、鐵人三項



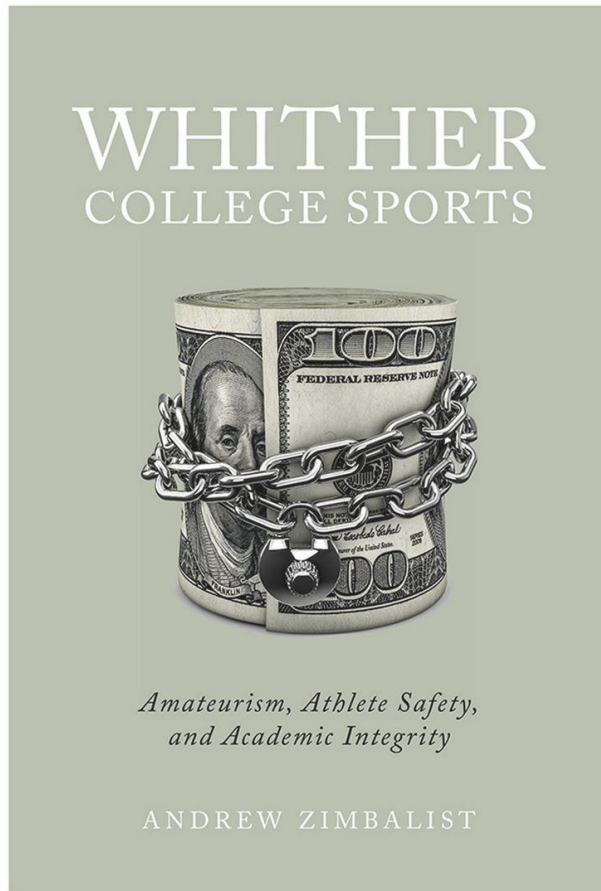
分享大綱

- 從心理與運動談壓力
- 從健康的人生談壓力
- 運動、疲勞與睡眠
- 運用心理學與行為歸因
- 溝通的問題
- 七何分析法
- Q&A

歡迎大家可以在
聊天室留言!

大學運動健康

從生理和心理的雙重保護



- Whither大學體育
- 業餘愛好
- 運動安全
- 學術誠信
- 作者：安德魯·津巴利斯特

壓力是甚麼？



- 壓力(Pressure)
 - 作用在與物體表面上每單位面積的力(force)，是分布在特定作用面上之力與該面積的比值。
- 心理壓力(stress)
 - 情緒緊張與受壓迫
- 心理性疼痛(psychological pain)
 - 少量壓力-有益。運動表現、動機、適應環境
 - 過度壓力-有害。增加疾病風險，使原有疾病惡化
- 壓力的來源
 - 外部與環境相關
 - 內部感知，個體焦慮，情境負面情緒



Hans Selye (1974)

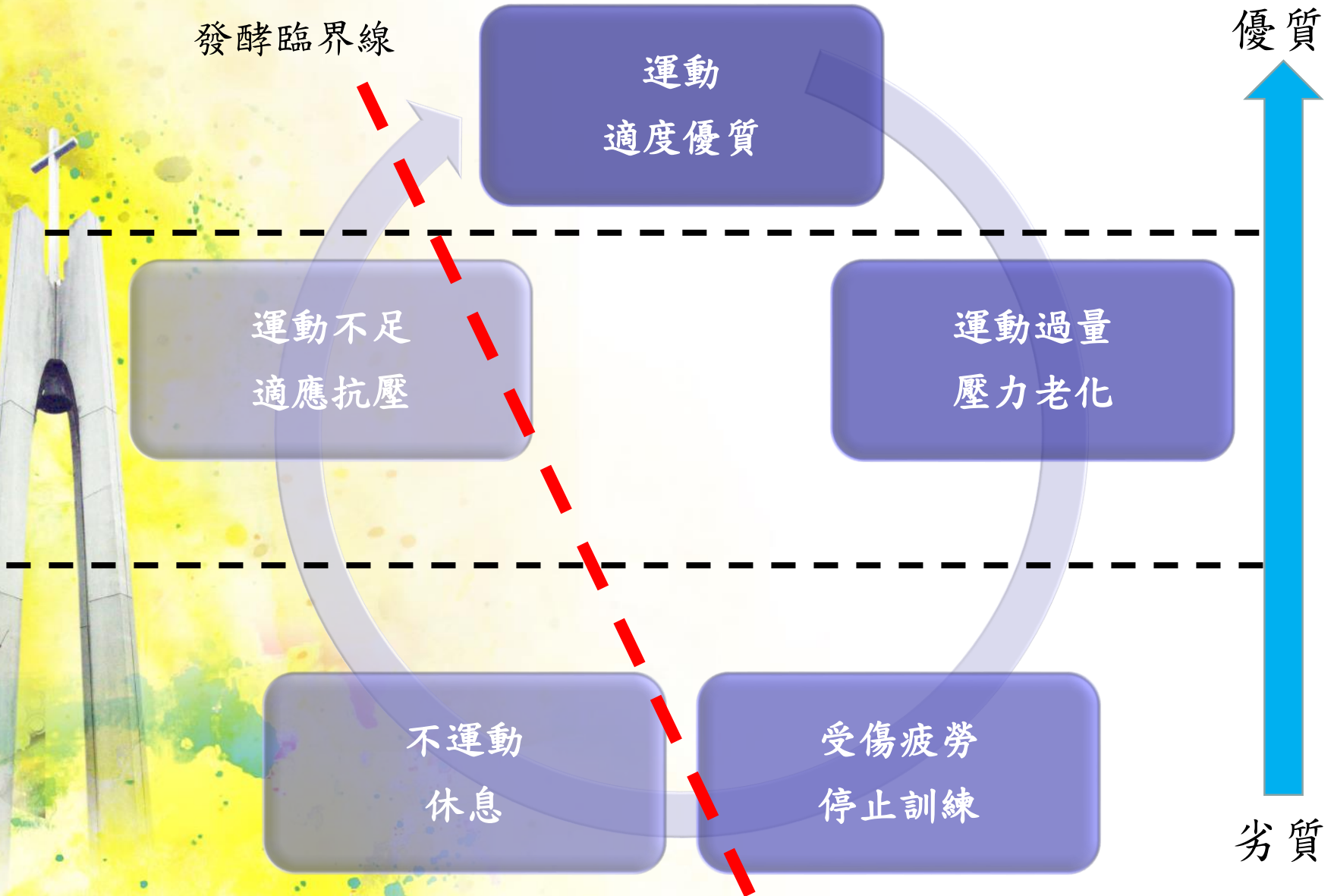
- 良好的壓力 (eustress) 欣快感
- 不良的壓力 (worriness) 苦惱厭煩
- 壓力過大 (hyperstress) 緊張不安
 - 90% 醫生認為會導致疾病。
- 壓力不足 (hypostress) 倦怠懶散
 - 當人認為壓力源 (stressor) 是有助益時，就會產生欣快感 eustress。
 - 此類痛苦會影響生活品質。當人無法滿足自身需求時，欠缺動力、甚至放棄努力。
- 身心一元論—魚幫水、水幫魚

平和的生活

- 保持平和及較無壓力的生活方式。
 - 所有的運動與飲食均建立此基礎
- 名醫都認為疾病與壓力有關
 - 某些疾病非因壓力引起，但必因壓力而惡化—空巢期症候群。
- 壓力是心靈、情感和身體，在面對各種要求時所產生的反應。
- 壓力對身體的影響不在於事件本身，而在於當事者的反應。大腦的邊緣系統—**情緒的記憶**
- 重大事件 vs. 一大堆小事的累積
- 四種壓力：正面/負面、過大/不及
- 成功應付壓力者—具有內在力量的出口



運動的效應



疲勞(無力感)的成因

產生慢性疲勞的機制

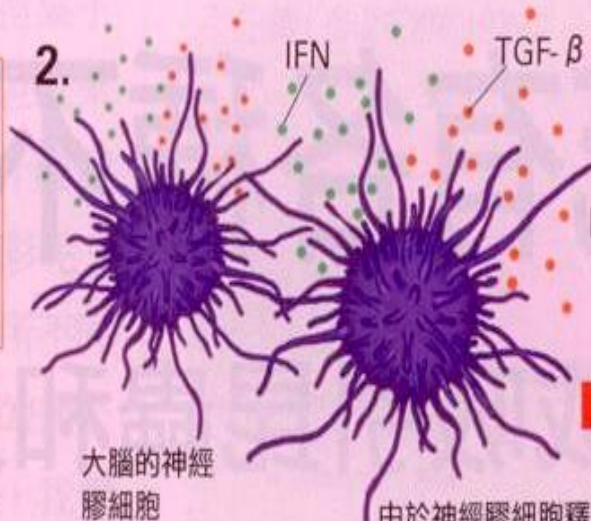
1.



生活環境壓力的例子
身體的 (過度勞動)
物理的 (噪音、溼熱環境、紫外線)
化學的 (新建築物含有的化學物質)
生物學的 (傳染病)
精神的 (人際關係)

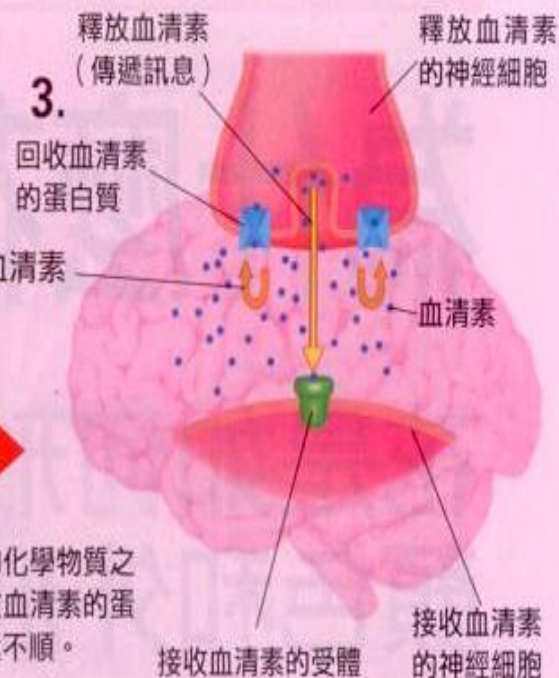
當體內病毒增加時，會使大腦的神經膠細胞等大量釋放出「TGF-β」和「IFN」等化學物質。

2.



由於神經膠細胞釋放出的化學物質之作用，所以產生大量回收血清素的蛋白質，造成腦內訊息傳遞不順。

3.



大腦的疲勞迴路

自律神經系

視覺聯合區

新的學習
計畫
創造
積極性

情感

集中
注意

視動協調

經由慢性疲勞症候群患者的腦部研究，推斷大腦中存有形成疲勞感的大腦網絡 (左)。由於主司自律神經系、集中力、情感及積極性等各區域間的訊息無法順利傳遞，因而造成疲勞感的產生。

與生活環境壓力有關的疲勞機轉 (假說)

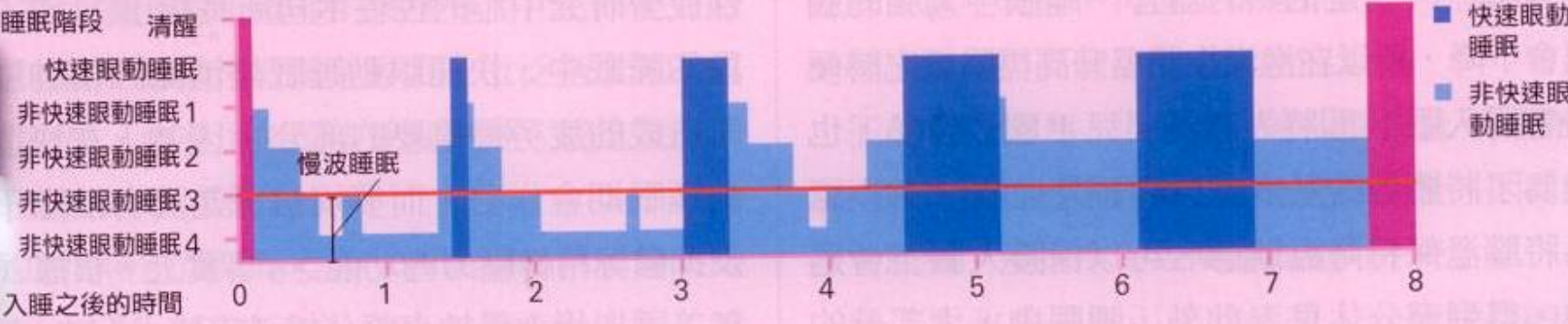
當壓力造成體內免疫功能低落時，潛伏在體內的病毒也會隨之增多 (1)，於是大腦的神經膠細胞等就會大量釋放出「TGF-β」和「IFN」等化學物質 (2)。而從神經膠細胞釋放出的物質會妨礙神經細胞之間的訊息傳遞 (3)，造成腦內訊息傳達不良，以致於產生疲勞感、肌肉痛、關節痛、思考力低落、抑鬱、不安感等情形 (左圖)。

要如何睡得好?

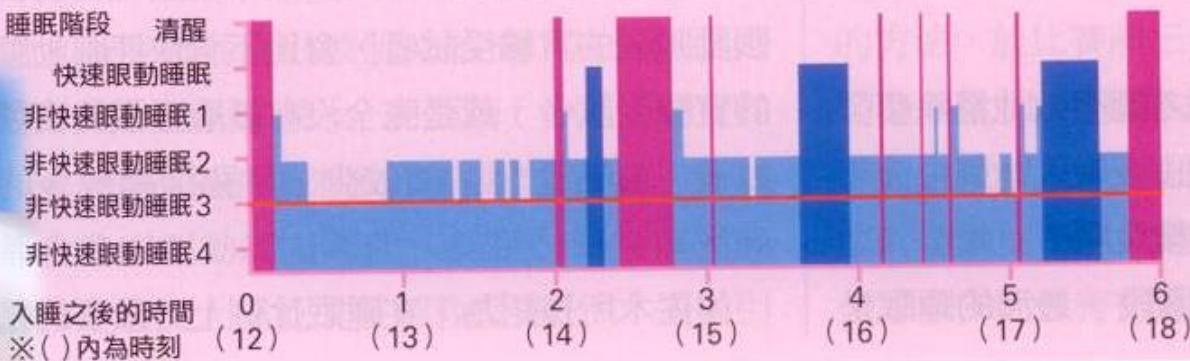
- 睡眠應達非快速眼動第四週期(睡飽)才能消除疲勞!
- 夜班總睡時較少,易清醒,週期短且快(淺睡)!

值夜班後的睡眠與平時睡眠的睡眠深度模式不同

夜晚的睡眠模式



夜班後的白天睡眠模式



在普通的睡眠(上)中,淺睡的快速眼動睡眠約以90分鐘為周期重複。一般認為快速眼動睡眠量要比熟睡的慢波睡眠量多才是消除疲勞的最佳組合。佐佐木所長的研究數據顯示,值夜班後於白天的睡眠(下)達不到非快速眼動睡眠階段4,並且階段3的持續時間也很短。此外,由於快速眼動睡眠也較少,所以會增加中途醒來的次數。

社會的支持

- 貴校有健康中心(保健組)或輔導中心(諮商組)嗎?
- 學生遇到困難的直覺與行動—容易開口的人...
- 人在飽受焦慮後，容易失去自信，而不願面對問題而努力，並徹底失望...
- 鼓勵同學不該孤立自己，反而應轉向人群
- 社會支持的成功要件在於：
 - 提供者、接收者、彼此互動、他喜歡來找你
- 引導同學不要認為都是別人的責任
- 支持可為情感、訊息、物質、生活上的提供
- 以同理心或另闢有益同學之活動並從旁協助

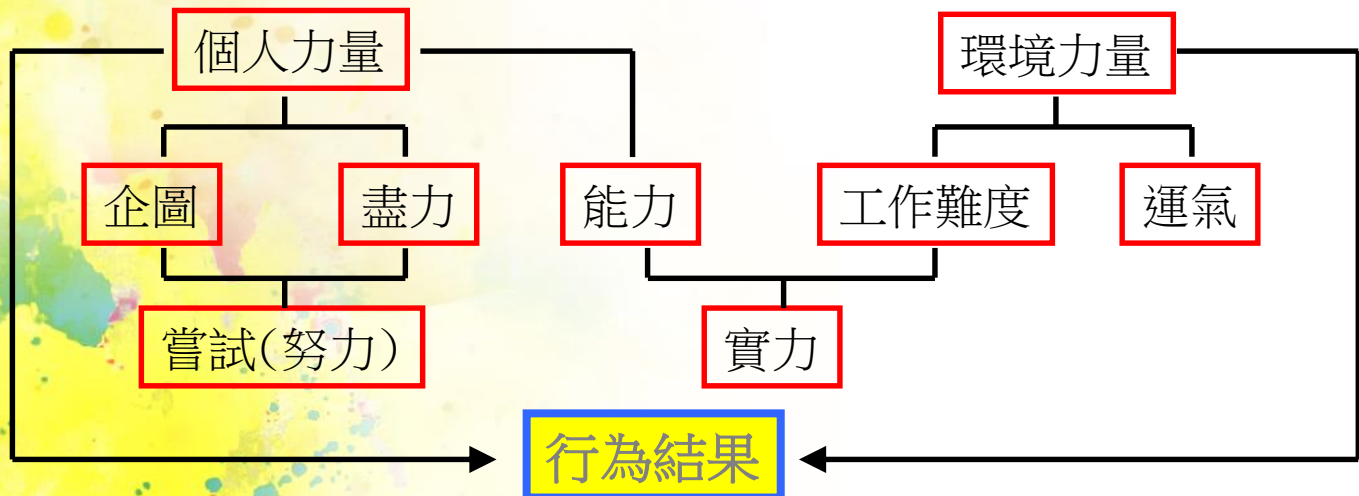
心理方式的界入

- 想像與模式化(原則)為心理專業人員常用的方法
- 以圖像呈現使同學相信他們已處在成功的過程中
- 感覺以虛擬的方式透過心眼、耳、鼻、手建構
- 同學能被鼓勵去經驗一種替代/療癒的過程
- 形成正向的結果並建立起成功的信念
- 可透過練習成為自主式的自我強化
 - 肌肉放鬆、腹式呼吸、散步改變環境
- 模式化或稱為觀察學習為提升技能、行為動機
- 提供相同個案之成功經驗，他可以，我也可以
- 高度關切個人不當的人為、時空與情境歸因
- 著重在可控制及穩定性高的歸因
 - 他感覺到自己有能力可以影響經驗的結果



行為因果歸因理論

- 歸因(Attribution)是一種由別人或自己在社會情境推論別人或解釋自己行為的一種歷程。
- 對生活情境中結果的原因解釋。
- 歸因研究皆致力瞭解，何時(when)及為何(why)人選擇某類的理由為其行為結果的歸因。
- 幫助改變歸因的知覺，即可改變對情境的推論。

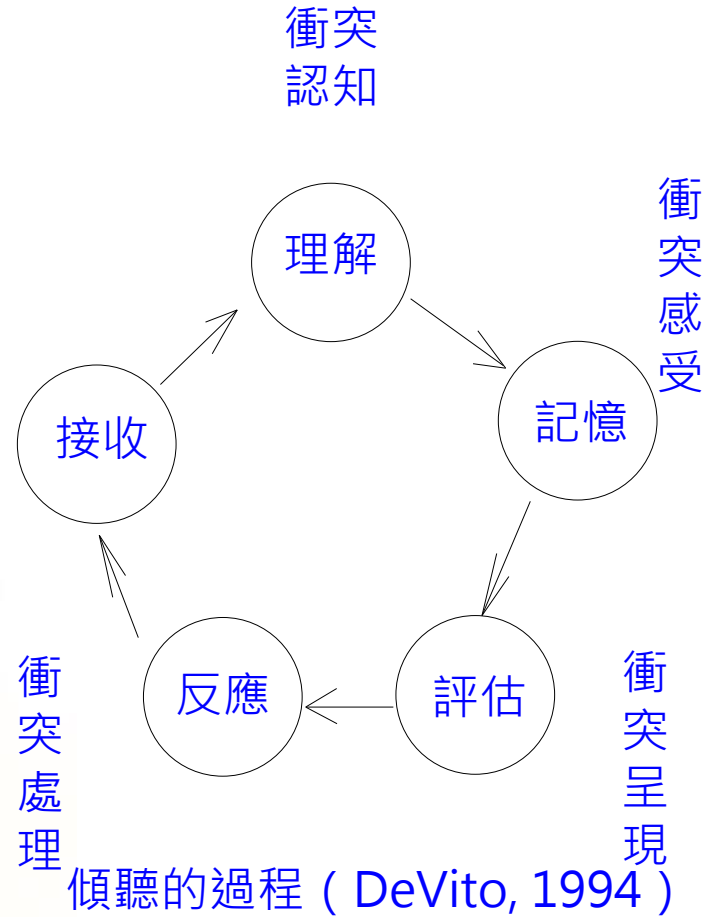


溝通的麻煩是…

耳朵
眼睛
聚精會神
心

耳
面
到
心

潛在衝突



溝通不良的原因

- 青少年是最好的錄音機，但是最差的詮釋者。
- 所傳達的訊息時機不對，我可以問你...嗎？
- 因溝通技巧不好，你想溝通的內容不是你所要的。
- 對方並未注意你所要傳達的訊息。
- 對方誤解或無法理解訊息的內容。
- 對方知道訊息為何，但做出錯誤的解釋。
- 訊息的一致性不高，使對方無所適從。



- 有效提昇溝通技巧，達到良好溝通是雙方的責任。

問題的解決5W2H—七何

- What (何事)-事件/問題(期望被解決)
- Who (何人)-需被協助
- Where (何處)-發生的場所
- When (何時)-時間範圍
- Why (為何)-起源/真因的探求
- How (如何)-方法實施
- How much(何量)-預算/資源

SW2H工作分析法



解決問題的四種技巧

- 無論何種動作、工作、布局、地點等，都可以變得簡單。

簡化

- 對現場工作程序進行識別，看看能不能排除某道程序，可取消該程序。

取消

- 前面的方法不可行，改變工作的順序或是改變順序來提高效率。

改變

- 能不能把遇到供需合併，能立竿見影的提高校率。

合併



解決事情的四種層次

5W2H	層次一	層次二	層次三	層次四	結論
What	何事	為什麼做這事?	有更合適的事情嗎?	為什麼是更合適的事?	定事
Who	何人	為什麼是他?	有更合適的人嗎?	為什麼是更合適的人?	定人
When	何時	為什麼是這地?	有更合適的時間嗎?	為什麼是更合適的時間?	定時
Where	何地	為什麼是這地點?	有更合適的地點嗎?	為什麼是更合適的地點?	定位
Why	何因	為什麼是這原因?	有更合適的理由嗎?	為什麼是更合適的理由?	定原因
How	何法	為什麼採用這法?	有更合適的方法嗎?	為什麼是更合適的方法?	定方法
How much	何量	為什麼要這麼多?	有更合理的數量嗎?	為什麼是更合理的數量?	定耗費





~Q&A~



~謝謝您的聆聽~