

溪高輔訊

2025 年 11 月
發行人: 莊祿崇
總編輯: 吳恩婷
編輯: 陳信宏(實習生)
本月主題: 管理教育
冬季憂鬱

壓力管理 6 心法：

能做的下手，不能做的放手

節錄改編自 [天下雜誌 494 期](#)

你如何對待壓力，將決定壓力如何影響你。陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓你的腦袋，反而使你看不見其他的可能。

我們永遠擔心自己做得不夠好、在乎別人對自己的評價、害怕失控的變化球不知道會從哪裡冒出來、這次考試才達成，又開始焦慮下一個的考試。

在班級上，面對老師的要求、同學的表現、自我的檢核，各種壓力從四面八方湧來。除了心理上的焦躁不安；生理上也胃痛、頭疼，內外煎熬地像是無止盡的迴圈，看不見逃脫的出口。

關於壓力，有壞消息，也有好消息。壞消息是，「壓力」是無可避免的必然；好消息是，「有壓力」不必然代表就會很糟糕。正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）表示，「壓力是好是壞，端看你如何管理。」懂得管理壓力，是使你成為獨特領導人的重要優勢。

掌握以下六大心法，學習與壓力相處，重新找回身心的平衡。

心法一：釐清壓力源

壓力，是一個指標，與你的在乎程度成正比。如《主管智商》的作者孟吉斯（Justin Menkes）所言，「如果沒什麼大不了，你也不會如此憂慮。」所以壓力本身不是問題，問題在於，讓你緊張、擔憂的刺激因素是什麼？釐清壓力源才能從疑懼的情緒中跳脫出來，從根本著手，移除壓力。

心法二：挑能做的下手，不能做的就放手

絕大多數人，都浪費太多的精力在煩悶那些不能改變的無奈。阿克爾建議，寫下你的「壓力清單」，把讓你感到壓力的狀況都寫下來，並且分成兩大類，一類是你可以控制的；一類則是你無法控制的。無法掌控的部分，就放手吧。針對能有所做為的部份，採取實際的行動，改變可改變的，對抗無謂的恐懼。

心法三：轉化壓力

你如何看待壓力，就決定了壓力將如何影響你。將壓力視為威脅，陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓你的腦袋，看不見其他的可能。



卡內基訓練大中華區負責人黑幼龍先生認為「使我們受苦的，往往不是情況本身，而是我們對於情況的想法。」嘗試改變看待壓力的心態、自我信心喊話，正向的能量一開啟，面對問題的力量也會慢慢地釋放出來。

心法四：減法思考

我們很容易放大憂慮，被惶惶不安的情緒折磨。面對壓力，我們得學著反向操作，利用減法思考。壓力終有盡頭，眼前的困境絕對不是永恆。就像是討厭上學的孩子，每去上一天課，距離暑假的日子就縮短了一天。假設壓力有總量，再難纏的狀況，每經歷一秒，離解脫就又更近了一步。

心法五：建立支持系統

人際網絡，是管理壓力最有力的支持網。難解的問題、無能為力的困擾、複雜的心情，不需要自己一肩扛起，獨自面對。找尋可信任的家人、朋友、同事，一方面為情緒的抒解的尋找出口；一方面也可以從不同的角度提供建議或協助。

心法六：規劃放空時段

處在壓力下，身體常不自覺地緊繃，累積的疲累，又造成更大的壓力。給自己一段完整的時間，適度地放空，即便只有五分鐘，放下手邊惱人的任務，從頭到腳、從內而外專心放鬆。或者，養成規律運動的習慣、活動緊繃的神經，同樣也是減壓的好方法。面對壓力，除了消極地逃避，還可以選擇積極管理，化壓力為動力，提升心理素質，成為刺激人們勇敢向未知挑戰的推進器。

忘光光、心慌慌，一到考試就緊張?!

黃金三部曲，降低你的考試焦慮

節錄改編自 [大安高工輔導室](#) - [大大樹之家](#)

【第一部：讀書計畫準備篇】

常常聽大家說，設定考試前的讀書計畫是一件重要的事。但考前計畫要怎麼安排規劃，才能真正發揮功效呢？把握下面重要準則，不再讓你的讀書計畫總是三分鐘熱度、虎頭蛇尾的失敗收場。

黃金準則：『設定自己能確實達成的計畫”小”目標』

知道目的地與方向後，才有動力去追尋。因此，安排考前讀書計畫，你首先需要設定一個考試小目標；譬如數學、國文考試分數能比上次進步 10 分。這會使你在考前準備更有動力。如何去達成考試小目標，有賴於讀書計畫的安排，每個讀書進度的規劃，也需要設立一個小目標。這邊要注意的是—“小”目標的設定，「目標的設定」最忌諱的是，設立一個過高、過大的目標門檻，讓超乎事實、非理性的完美主義壓垮自己！

找到適合且能準確實踐的小目標，達成後再慢慢提升對自己要求的門檻。透過每次完成的小目標，一步步去累積成大目標，才能有效去幫助自己建立對考試的信心，而不讓失敗的挫折感，化身成對考試的焦慮與緊張。

貼心小提醒：每次小目標的達成，也別忘了給自己一個犒賞，適時的去獎勵自己，也是幫助自己，持續完成考前計畫的重要方法喔！

【第二部：考前心理準備篇】

研究指出，人在面對壓力時，會出現焦慮是正常的反應。適度的焦慮，可以激發人的潛能，發揮最佳效力；但當焦慮超過所能負荷的程度時，過大的壓力，則會影響你的表現結果，導致平常的水準無法正常發揮出來，還可能因此出現不如預期的失常表現。因此，了解自己的壓力與焦慮狀態，以及為自己的「焦慮」找到一個出口，去好好紓壓與宣洩，是一件非常重要的事情！

黃金準則：「給過大的壓力與情緒焦慮找一個出口」

什麼樣的方法，可以幫助自己有效排解壓力與焦慮呢？透過運動，來一場大汗淋漓；出門，聞聞大自然的青草芳香；約會，和好朋友聊聊天，做一件開心喜歡的事情，都是很好的參考清單。又

或者是，當你想要好好宣洩，不論是大哭一場、大聲尖叫、用力訴苦，卻煩惱朋友的眼光、擔心家人的不在意，而找不到適合的地點與人陪伴時，大安高工的輔導室，可以是你的另一個選擇。

學校輔導室，會提供給你一個安全、舒適的空間，由溫暖、專業的輔導老師陪同你，一起面對這讓人受不了的情緒壓力。協助你如何慢慢整理自我的焦慮和嘗試放鬆的方法，讓你不需要孤單、一個人面對沉重的焦慮，而可以在考試準備的過程中，和平地與其共處；讓焦慮化為你的助力，發揮出你考前準備的最佳效力。

貼心小提醒：每個人感受的壓力與焦慮都不一樣，而面對與處理的方式也不盡相同；不需要跟人比較，找出適合自己的方式，同時也懂得找到其他資源幫助自己，就是一個值得鼓勵與願意照顧自己的最佳選擇了！

【第三部：考場專注力提升篇】

開始考試的鐘聲就快響起，心跳不由自主漸漸加快、呼吸也變得急促，緊繃的肩膀用力聳起，而腦袋呢？腦袋則是一片空白？！昨天努力背誦的東西，竟然也越來越模糊，到底該怎麼做，才能有效、快速幫助自己在考場安定情緒，而不被龐大的臨場壓力，影響了自己努力許久的成果呢？

黃金準則：『練習，有意識的調整呼吸節奏，幫助自己的情緒找回平衡。』

在面對高漲的壓力時，我們的交感神經會自行啟動，讓身體處在心跳加快、肌肉用力、不停流汗的備戰模式；反之，當我們要放鬆休息時，副交感神經則會取而代之，讓身體不再緊繃，協助我們恢復到平衡的狀態。

所以我們可以知道，自律神經系統（包含交感神經與副交感神經）是我們身體處理壓力反應的重要一環。在這些自動化的功能中，『呼吸』，是少數能透過大腦的意識，來控制自律神經活動的方法。藉由『有意識的』改變呼吸的速度與深度，便能傳遞訊息，刺激副交感神經的運作。

那要如何『有意識的』呼吸呢？每次吸氣持續6秒，吐氣6秒；吸、吐氣完成計一回合，每分鐘做滿五回合。透過呼吸的調整，來協助自己緩和臨場考試的焦慮與緊張。減少了壓力的影響，更能提升自己在考場上的專注度，發揮該有的實力，讓自己不留遺憾的打完這場重要的戰役！



貼心小提醒：平日上學等車、下課休息，都可以利用零碎、空檔的時間，練習『有意識的呼吸』，幫助自己在上考場時，更能駕輕就熟地舒緩自己的身心、提升作答的專注度喔！

天氣變冷就心情不好？小心「冬季憂鬱症」9 症狀：胃口大開也中標

節錄改編自編譯 [Uho 優活健康網](#)

天氣變冷就心情不好，小心季節性憂鬱！近幾年來每當天氣轉涼，我便會覺得情緒低落，經常沒什麼精神，之前喜歡做的事情都變得沒什麼興趣了，做事好像都提不起勁來，每天早上都沒辦法準時起床上班，工作的時候很難集中注意力。後續，朋友建議到身心科就診，在接受專業治療並在醫師的建議下進行生活調整後，我的情況得到了改善。

季節性情感疾患是什麼？

國泰綜合醫院精神科臨床心理師楊宇祈指出，「季節性情感疾患」是指情緒困擾會在特定的季節出現，然而精神疾病診斷與統計手冊是將這種表現歸類於重鬱症或雙相情緒障礙症的一種季節性發作特徵。

常見的季節性憂鬱症發作出現在秋季或冬季，而症狀通常在春季緩解，故有時也被俗稱為「冬季憂鬱症」，常見症狀包含：

- 大部分的時間感到情緒低落。
- 失去興趣或樂趣。
- 食慾體重改變：食慾增加、體重增加。
- 睡眠習慣改變：通常變得嗜睡。
- 精力下降、感到疲倦。
- 感到內疚、無價值感。
- 難以集中注意力。
- 思考或行為變得較遲緩。
- 出現自殺意念。



季節性情感疾患發作原因

心理師表示，過去研究發現秋冬憂鬱症可能與秋冬季的日照時間較短有關，缺乏陽光照射可能會造成大腦中的下視丘難以正常運作，並影響褪黑激素（melatonin）、多巴胺

(dopamine)、血清素 (serotonin) 等腦部神經傳導物質的作用。此外，過去研究發現冬季憂鬱症發作的盛行率和緯度、年齡及性別有關，居住在離赤道越遠、冬季白晝越短的地區，冬季憂鬱症的比率就會越高，另外，年輕人及女性也有相對較高的風險。

季節性情感疾患的治療

心理師表示，如果發現有相關症狀，可以透過尋求心理健康專業醫療的協助來改善，常見的治療方法包含心理治療、藥物治療與光照治療，建議諮詢醫師採取正確的治療方法：

- **心理治療：**依據患者的情況，治療師可以使用認知行為治療來協助個案自我覺察，並緩解情緒困擾。
- **藥物治療：**有些醫師會使用抗憂鬱藥物來進行治療，幫助調節腦部血清素功能。
- **光照治療：**臨床治療中患者通常會坐在光照治療設備前，利用人造的特殊光源波長，經由眼睛間接照射，影響腦部多巴胺、血清素、褪黑激素等分泌，進而改善患者的日夜節律及情緒狀況。

除了尋求醫療專業協助外，也可以透過日常生活的調整來改善狀況，例如：適當運動、維持營養、曬太陽、進行紓壓活動…等。

- **適當運動：**維持有氧運動可以幫助改善情緒狀況。
- **維持營養：**均衡飲食，並可以多攝取含有色胺酸的食物，如黃豆製品、雞胸肉、魚類，也可以考慮是否要增加維生素D的攝取。
- **適度曬太陽：**白天可多進行戶外活動，適度接受陽光照射。
- **進行紓壓活動：**可培養休閒嗜好，適當紓解壓力，多從事愉悅活動及放鬆活動，可以進行腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆、自我暗示等放鬆練習。
- **尋求社會支持：**維持正向人際互動，適當進行交流及抒發情緒，以獲得情緒支持。
- **養成良好睡眠習慣：**良好的睡眠習慣包含固定起床及上床睡覺的時間、睡前不使用 3C 產品、睡前避免劇烈運動。