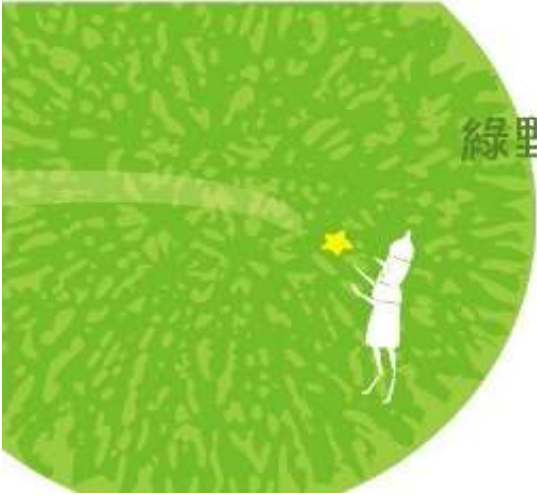


The logo is a green circular emblem with a textured, grass-like pattern. Inside the circle, a small white figure is depicted walking along a path towards a yellow star.

綠野仙蹤心理諮商所

身心壓力辨識與自我覺察

葉明哲 諮商心理師

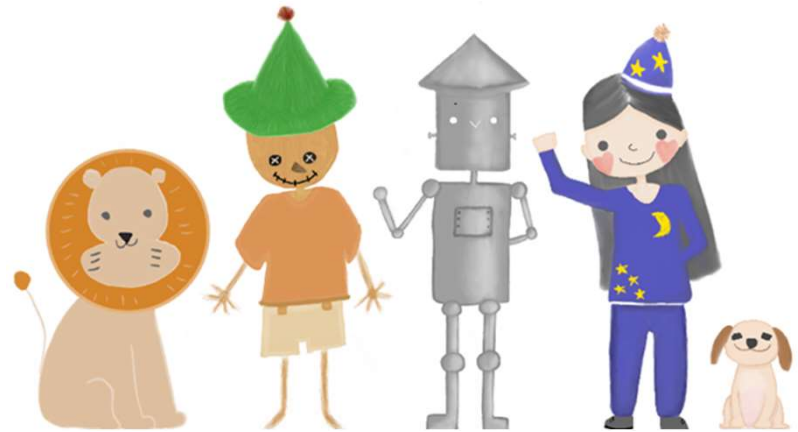
葉明哲諮商心理師

- 現職

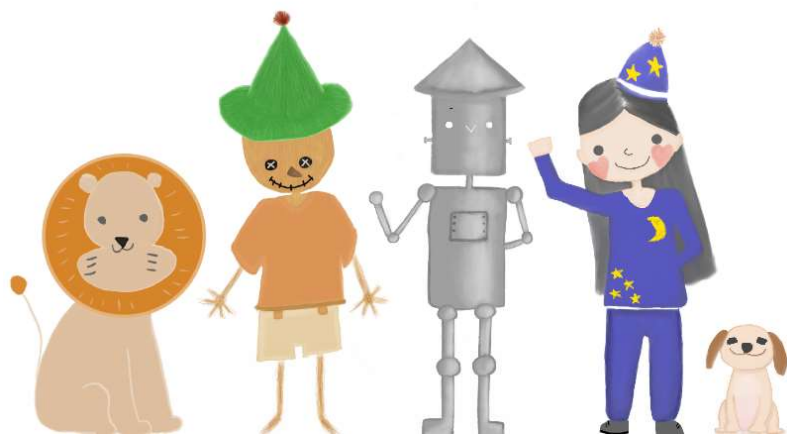
- 綠野仙蹤心理諮商所心理師兼所長
- 佑柏顧問有限公司負責人
- 高雄市諮商心理師公會副理事長
- 鉅微管理顧問公司特約心理諮詢顧問
- 教育部國教署教師支持中心合作心理師
- 高雄市富民長青學苑講師
- 勞動部勞動力發展署高屏澎東分署
青年職涯發展中心駐點諮詢師
- 財政部關務署高雄關特約心理師

- 專長

- 人際關係、伴侶議題、生涯諮商、情緒管理、壓力管理、親子溝通、親子教養
兒童遊戲治療、青少年情緒障礙、青少年焦點解決心理諮商及表達性藝術治療
強迫症、失眠、焦慮及憂鬱之心理治療、正念減壓相關課程與訓練等

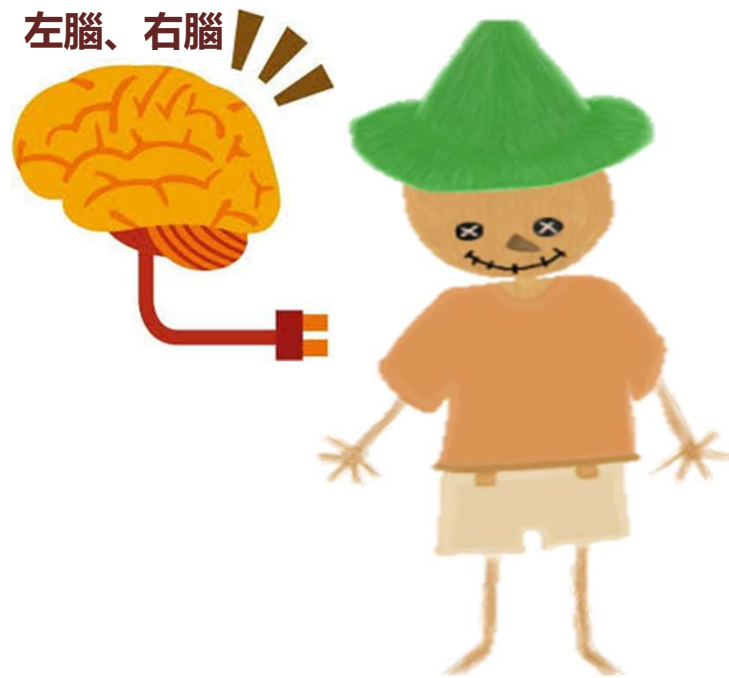


綠野仙蹤心理諮商所-緣起



在綠野仙蹤的故事中，女主角桃樂絲帶著稻草人、錫樵夫、獅子及小狗托托探尋智慧、心及勇氣，雖然歷經波折，但秉持著不放棄的精神，不僅滿足了自我的需求，也發展出智慧、慈悲與勇氣的力量。故事內容表現了如何通過自我覺察與療癒而變得完整的故事，在每一場際遇中統合與完整自我的狀態。

綠野仙蹤心理諮商所——稻草人

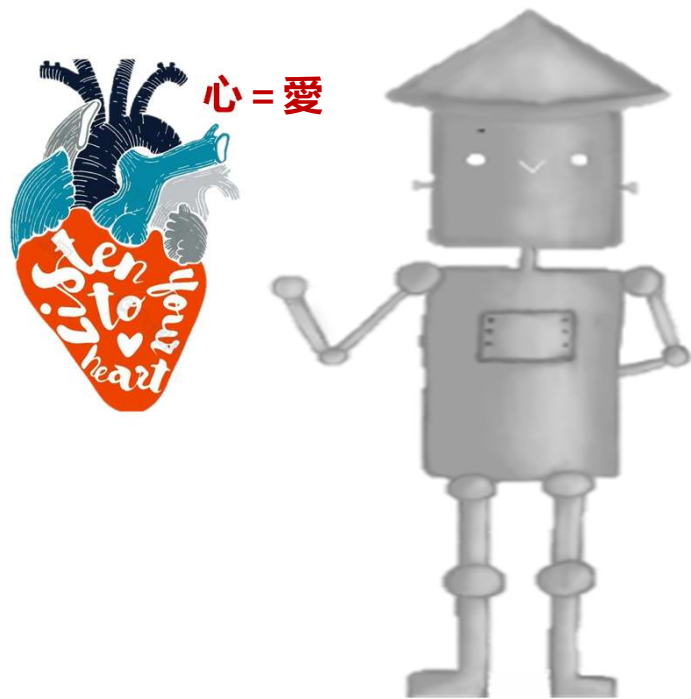


唯有體驗才能帶來知識 / 智慧。
在這世上生存愈久,就會獲得更多的知識。

困在玉米田中會說話的稻草人，覺得自己無能是因為不會思考，常因為沒有腦袋而感到悲嘆，被困在十字路口上，直到桃樂絲給了他方向，讓他恢復行動力。

療癒：看見自己的優勢（智性），只有發展智能上的所有面向，才能讓覺察、理解與智慧自由的發展。全腦和諧運作是人能夠在世界上有力行動的關鍵所在。

綠野仙蹤心理諮商所——錫樵夫



尊重 愛、溫柔的感覺、心的感受。
讓感覺自由流動，讓心體驗愛的喜悅。

一位因為愛上和巫婆住在森林的女孩，因而受到巫婆詛咒的樵夫。那個被斧頭全身砍傷都換成錫鐵後，鐵匠卻忘了給他一顆心，從此再也無法感受到愛。因為被斧頭所傷，所以將自己冰凍起來，堅信自己再也無愛。

療癒：重新學習感覺。只有當環境充滿安全與尊重的氣氛，才會卸下盔甲，向他人打開心門。

綠野仙蹤心理諮商所——獅子



你需要的只是自信而已。
世上沒有人在面臨危險時毫不恐懼。

一位畏懼承擔森林之王責任的膽小獅子，恐懼讓他無法面對任何挑戰。長期活在焦躁的情緒之中，強烈的焦慮讓靈魂受盡折磨，失去了創造力、領導能力。

療癒：在無條件的愛裡放鬆並解除防衛，讓自我懷疑與不安曬曬太陽。真正的勇氣是就算害怕，卻還是選擇面對困境險境。

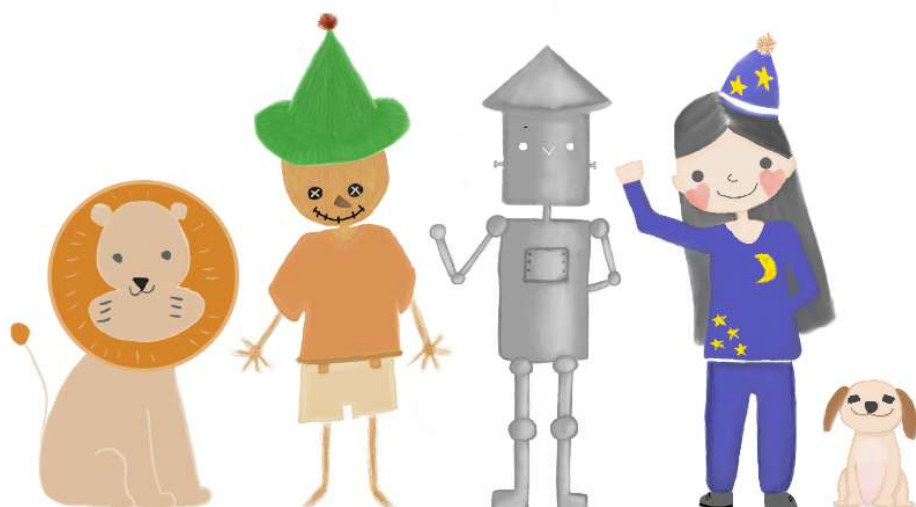
綠野仙蹤心理諮商所——桃樂絲、托托



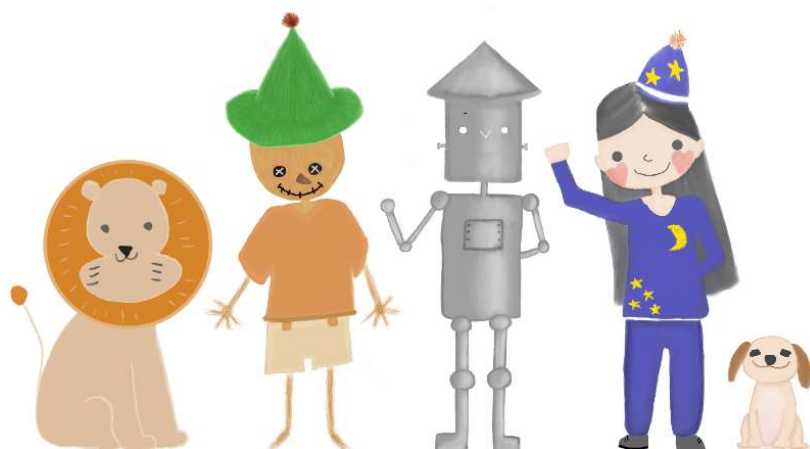
修復自己，是一趟漫長的旅程。

桃樂絲被龍捲風帶到一個奇幻的魔法世界，開始一場不思議的旅程。那個世界裡有邪惡的女巫，有神秘的魔法師奧茲大帝，還有在漫長的旅程上的夥伴，當然還有一心想回家的桃樂絲及一隻陪伴的小狗托托。

療癒：改變的力量是來自於相信，因此能將內在的力量喚醒，重新感受到自我的價值，達到自我的內外合一。



稻草人說自己沒有智慧，但在
故事中卻非常善於思考；錫樵夫說
自己沒有心，卻還會為朋友悲傷流
淚；獅子說自己膽小，但可以在最
危急的時刻，奮力保護大家。因此
最後大家更認識了自己，找回自己
也修復了自己，完成了個人的成長
之旅。



其實稻草人、錫樵夫和獅子，就是桃樂絲內心的缺乏，因此這趟旅程，桃樂絲逐一地完成自己的修復，達成自我的整合，最終成為一個成熟完整的人格。這趟成長之旅，桃樂絲終將回到家園，帶著自己內心修復完成的智慧、愛與勇氣，回到溫暖的歸屬。

綠野仙蹤心理諮商所重視個人的心理健康與自我成長，用誠摯的心與專業的服務，陪伴個案探索自我、面對挑戰，找回生命中的彩虹。

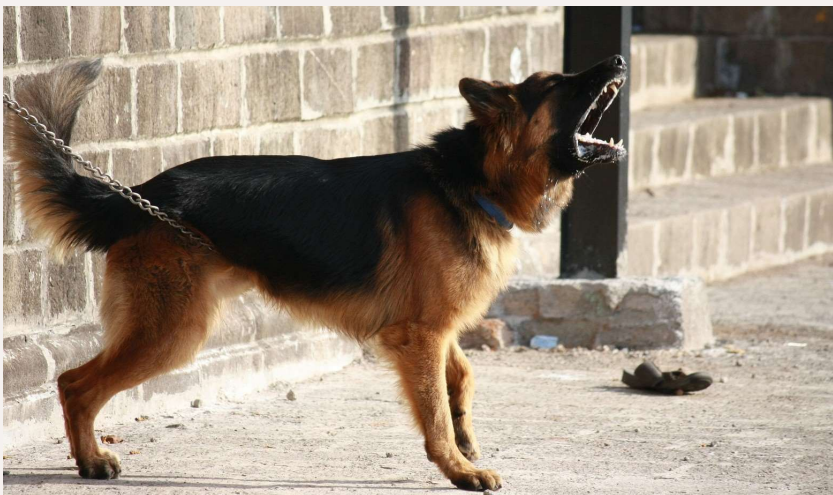
壓力

個體主觀性，在其生理/心理上感受到威脅，激起緊張狀態，產生生理及心理反應。



狗：壓力源

狗對著我吠：壓力情境



【壓力反應】

想法：害怕它會撲過來攻擊

生理：心跳加快、冒冷汗

心理：緊張害怕

行為：逃跑、大叫



人們面對特定的外在或內在要求，感到難以負荷，覺得自己的能力或資源和這些要求有差距時，就會產生壓力
這些要求通稱為「壓力源」



工作



家庭



生理因素



生活情境



人際關係



綠野仙蹤
心理諮商所

常見的壓力源

01 重大生活事件改變

失業/就業/轉職、入學/畢業/考試、結婚/離婚、交往/分手、生育和養育小孩、重大疾病/老化，改變程度越高帶來的壓力越大。

03 角色要求

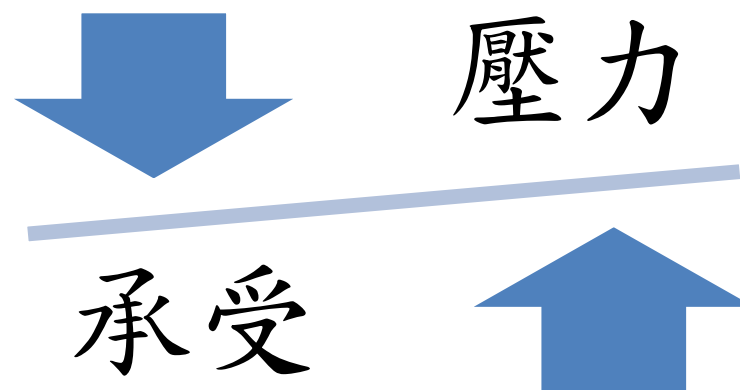
性別刻板角色、工作角色、家庭角色、社會角色

02 自我要求

完美主義、掌控感，自我要求條件越多，壓力感越高

04 日常瑣事

日常生活中的瑣事也對身心健康有一定程度的影響力，塞車、繳帳單、回line..

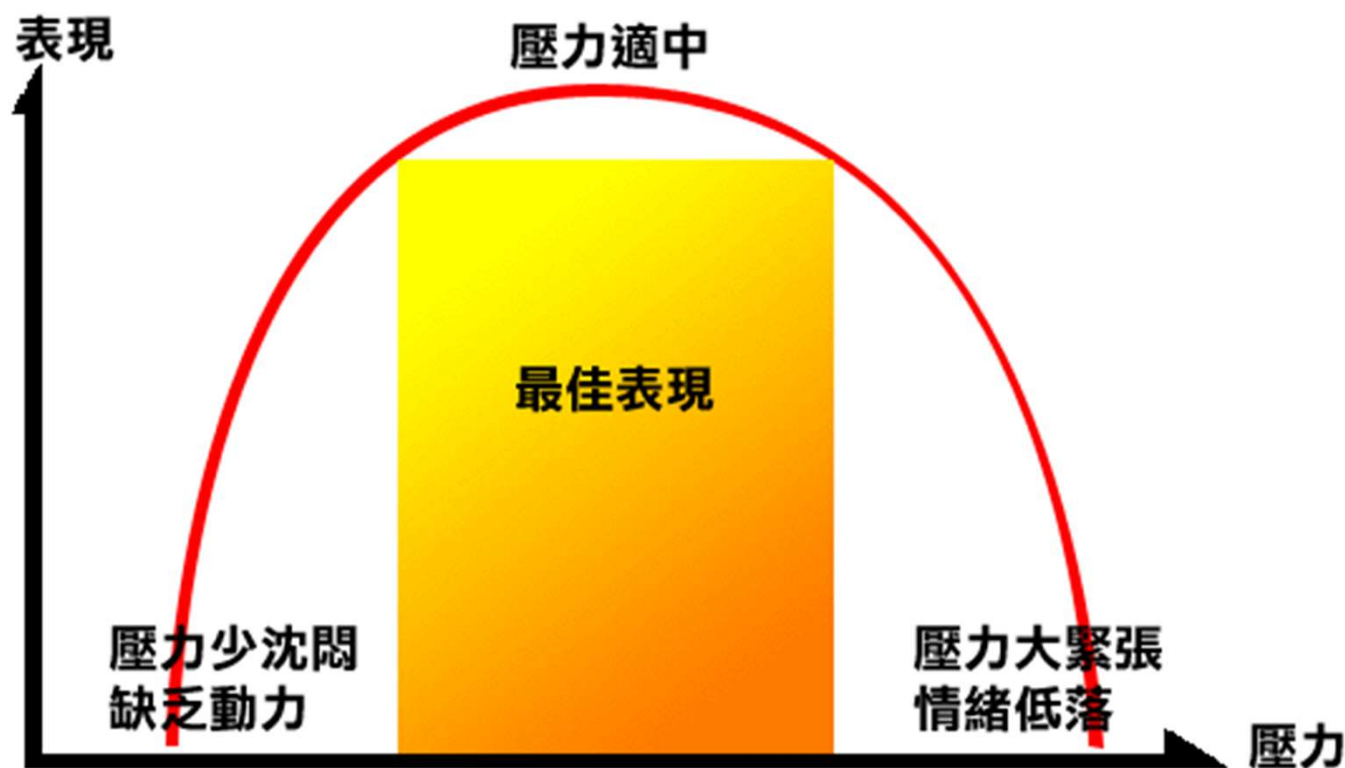


一杯水的重量



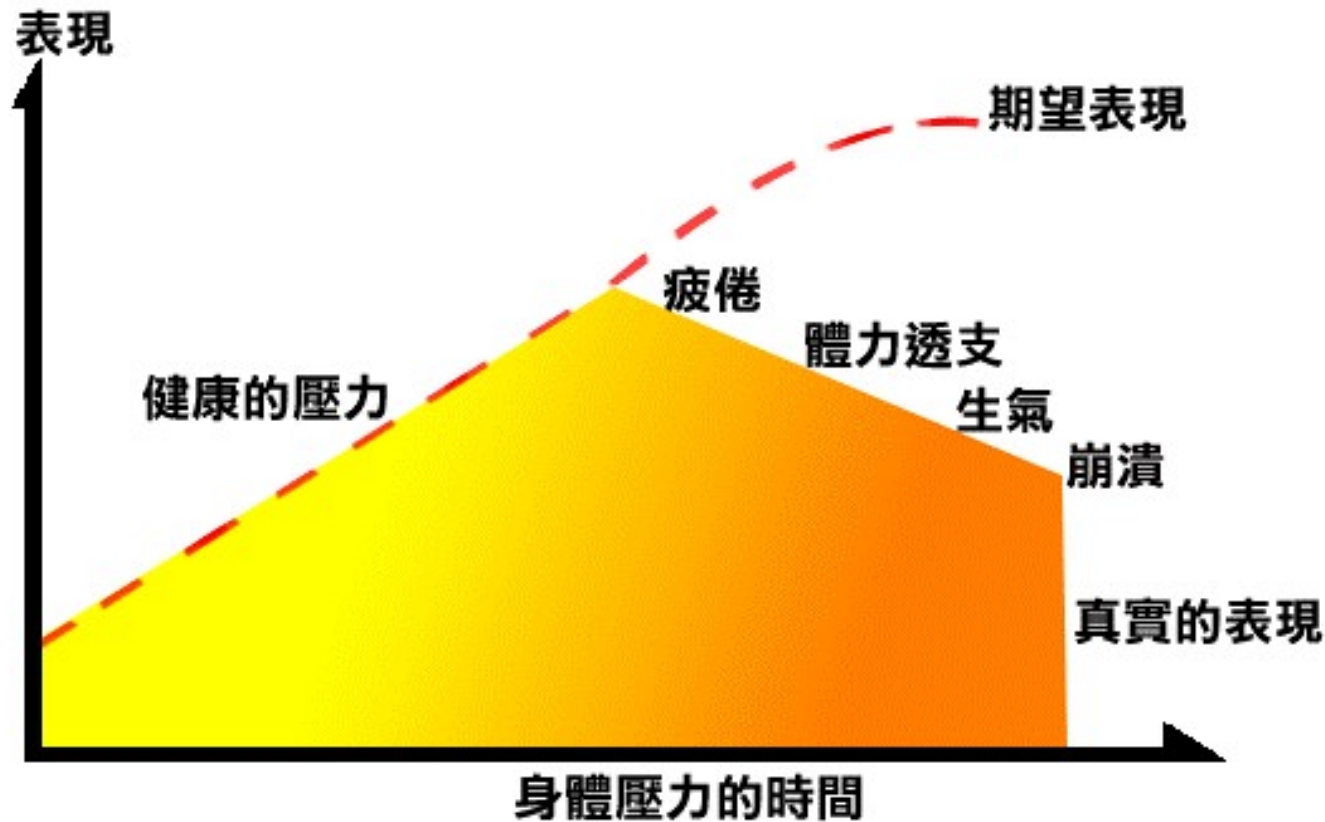
短期壓力與表現的關係

壓力會影響個人的表現。



每一個人都有一個最適合的壓力水平

長期壓力與表現的關係



起初，我們都有足夠的能量去面對挑戰，所以表現不受影響。經過一段時間後，我們會開始感到很疲倦，緊張和不開心，工作表現亦相繼受到影響。

探索壓力經驗

目前生活中的壓力程度自評(0-10)與
主要壓力來源?



當壓力大的時候，你的身體有何反應?



當壓力大的時候，有怎樣的情緒?



當壓力大的時候，有怎樣的想法?

壓力指數測量表

編號	是	否	
1	☐	☐	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	☐	☐	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	☐	☐	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	☐	☐	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	☐	☐	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	☐	☐	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	☐	☐	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	☐	☐	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	☐	☐	您最近是否經常意見和別人不同？
10	☐	☐	您最近是否注意力經常難以集中？
11	☐	☐	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	☐	☐	有人說您最近氣色不太好嗎？



量表入口

辨識自我壓力

練習把專注力回到自己身上

傾聽內在需求，一步一步走向理想中生活樣貌



觀察身體感覺



覺察想法

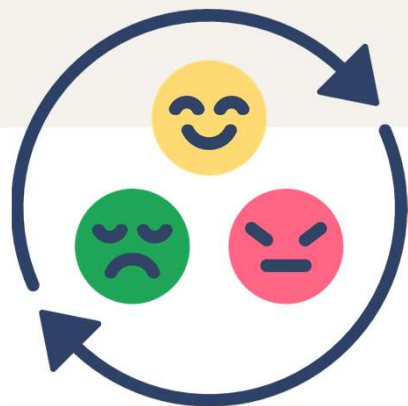


辨識情緒

情緒的功用



照片引用迪士尼影業



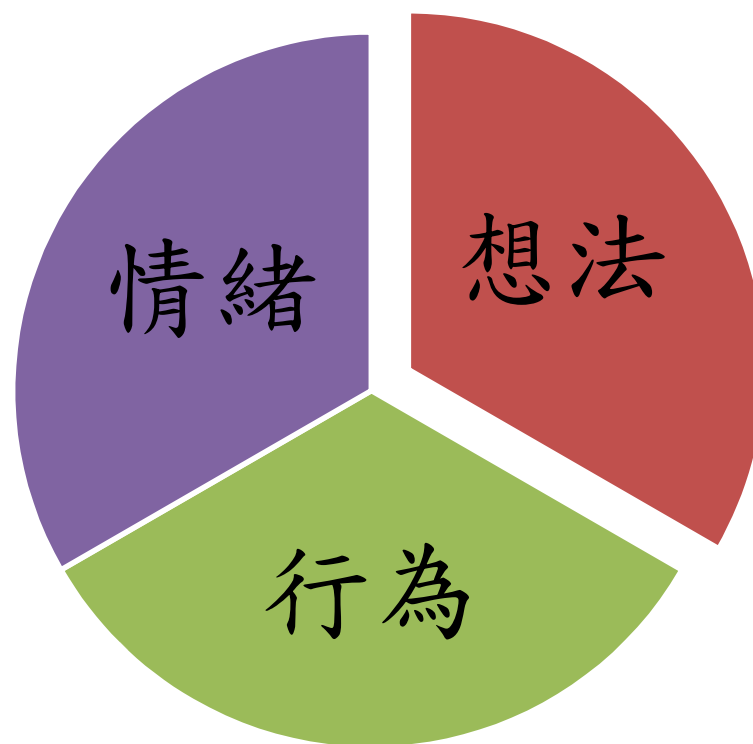
情緒沒有好或壞

情緒是我們面對**內在**世界與**外在**世界發生事情
所產生的**反應**

引自留佩萱著【療癒，從感受情緒開始】

繪本療癒





正念自我照顧

什麼是正念



正「念」～今心

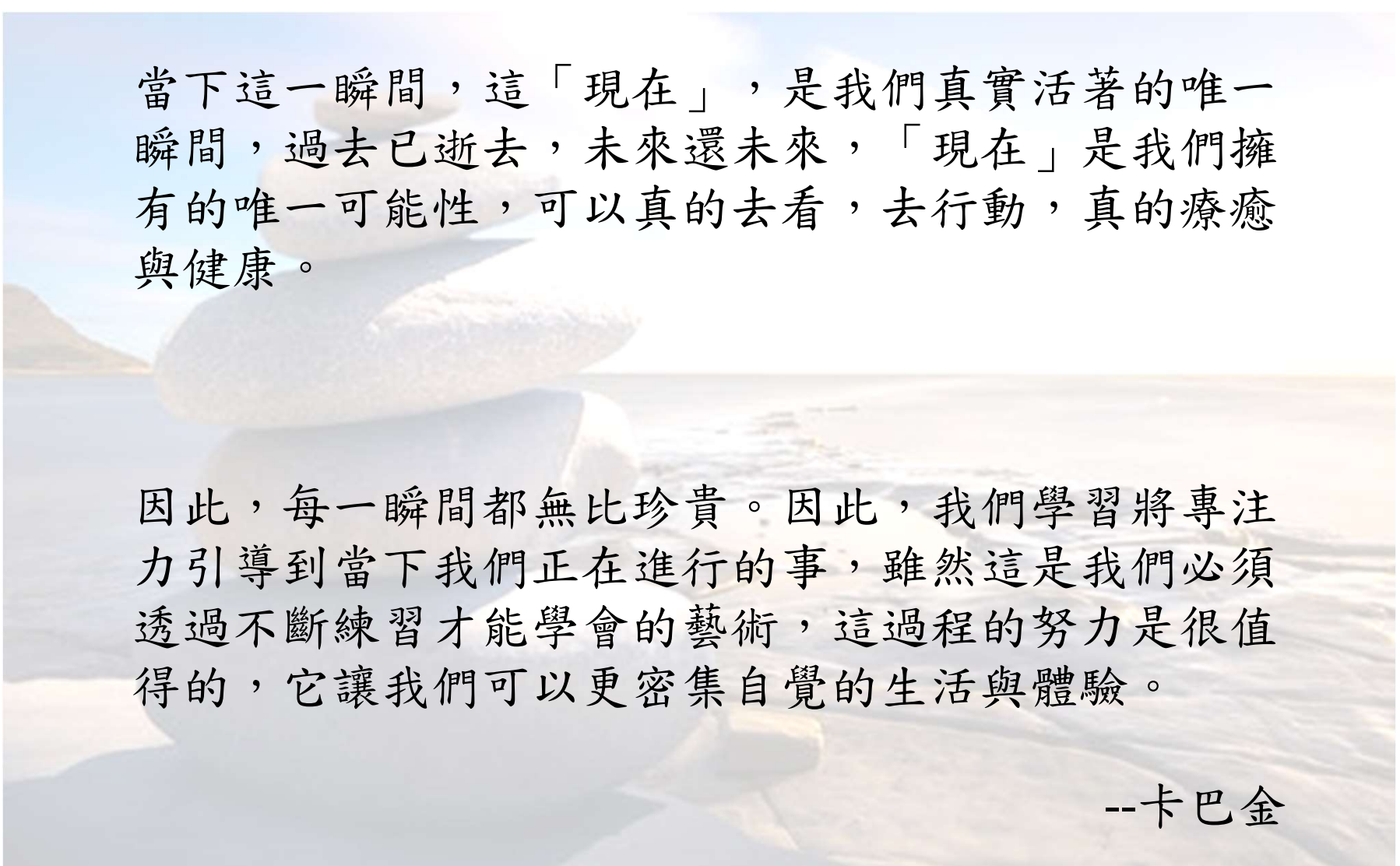
刻意的，不加評判的，針對當下的注意力

(Kabat-Zinn, 1994)



你的心還在不在

- 在談話時恍神，或忘了別人剛剛才曾跟你說過的話？
- 到了目的地，卻渾然不知自己究竟是如何到達的？
- 匆匆忙忙用餐，卻未真正細細品嚐食物？
- 花在智慧型手機或網路上的注意力，遠勝於對你同事、朋友或家人的關注？
- 沈浸過去，或擔憂未來？



當下這一瞬間，這「現在」，是我們真實活著的唯一瞬間，過去已逝去，未來還未來，「現在」是我們擁有的唯一可能性，可以真的去看，去行動，真的療癒與健康。

因此，每一瞬間都無比珍貴。因此，我們學習將專注力引導到當下我們正在進行的事，雖然這是我們必須透過不斷練習才能學會的藝術，這過程的努力是很值得的，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗。

--卡巴金

專注呼吸



停下來看蝴蝶



逗留一下吧，你是這樣美！

（浮士德）

- 那天匆忙走在路上，不經意的一瞥，發現一隻金黃色的蝴蝶正停在枝葉上，這種事有很特別嗎？？？如果我繼續往前走，那就沒有什麼了～但我停了下來。牠停在葉子上，而我停下腳步佇立在一旁看著牠。
- 我注意到了這隻金黃色蝴蝶的翅膀上，還有排列整齊的小黑點；雖然牠看似停留，但卻也是像在工作著，或許是在忙裡偷閒吧！一旁的小白花看似不起眼，但與蝴蝶在一起時，似乎也是相得益彰；正想看個仔細…一瞬間，蝴蝶飛了。
- 駐足的時間其實很短暫，但我的內心卻有了不一樣的感受，匆忙的心平靜了下來。或許紛亂的思緒，在我注視這個畫面的剎那，全都聚焦在這大自然的一隅，感受到這其中的美妙。
- 原來《浮士德》：「逗留一下吧，你是這樣美！」就是這樣的意境。
- 現代人每天步伐匆忙過日子，為了自己、家人或者其他的目標，生活總是在一連串的忙、茫、盲中度過。好像稍做停留，一切就會來不及。其實忙碌的生活中，我們有太多的來不及了～何不停個一分鐘，看看自己周遭的人、事、物，將這些美的畫面，一一捕捉到你的人生中。

此時此刻的覺察

- 以正念(mindfulness)的角度來看，種種焦慮、恐懼、擔憂、沮喪、憤怒、不安...等各式負面情緒，都是需要被體認、被覺察、乃至被接納的。
- 同時，也有具體方法可以處理以英文字母S. T. O. P. 為步驟。

S T O P 步驟—S

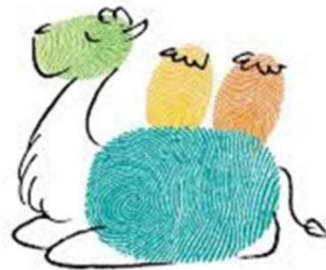
- S T O P
- 先讓自己停下來



S T O P 步驟—T

- Take a breath
- 深呼吸三次，覺察氣息在鼻孔的吸跟呼，然後恢復自然呼吸三分鐘，清楚氣息的進出。

休息一下囉~



S T O P 步驟—O

- Observe
- 觀察腦袋在想什麼，什麼念頭跑出來了？再試著身體掃描(體驗身體感受)，可能覺得胸口悶、喉嚨緊等等。這時試著去客觀觀察哪些情緒跑出來並開放地接納，記得情緒不等於我。



S T O P 步驟—P

- Proceed
- 繼續做該做的事，完成手邊的工作，若是遇到吃飯時間就去吃飯、該開會就繼續開會等，體驗當下的生命。



正念過一天

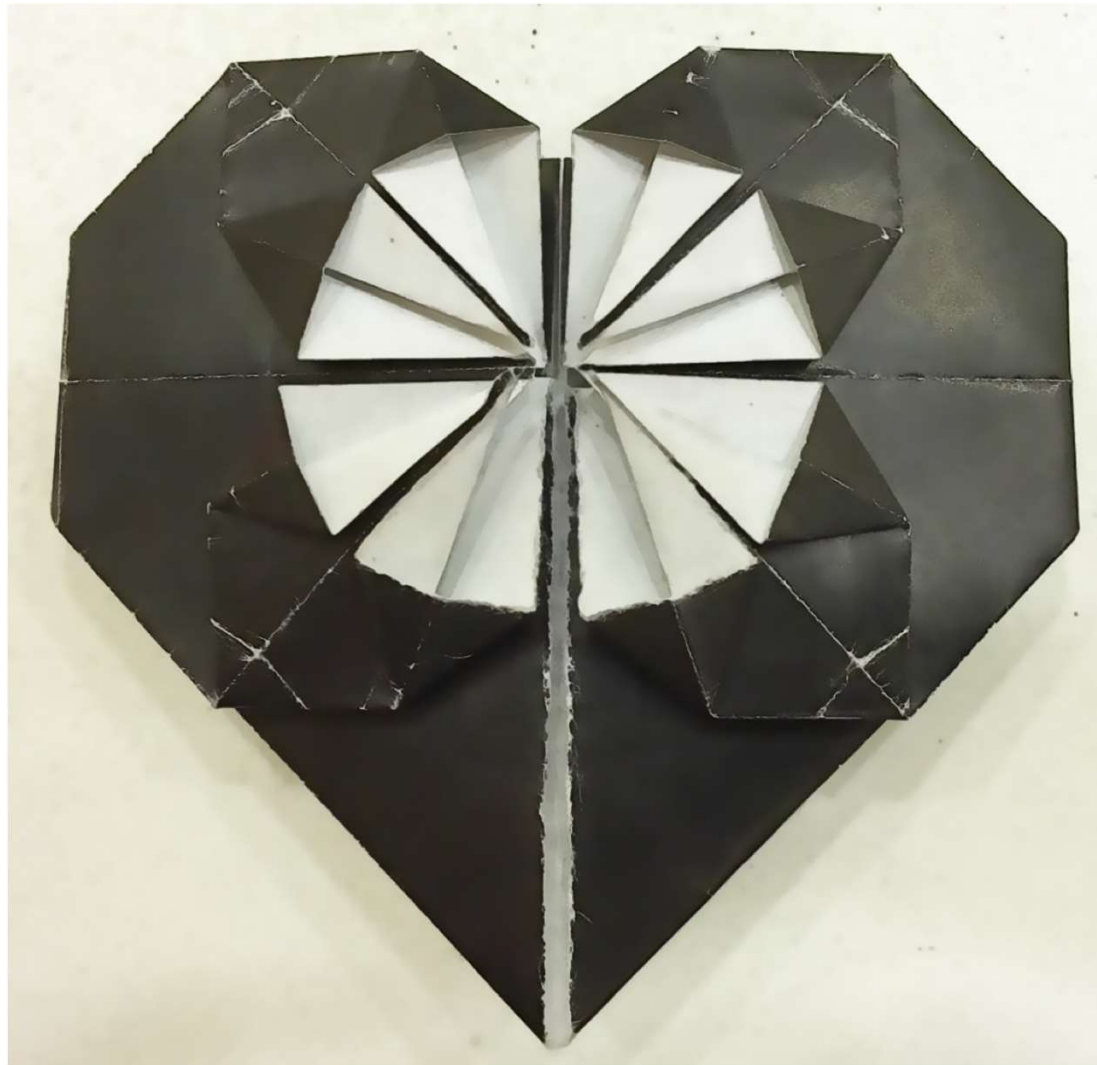


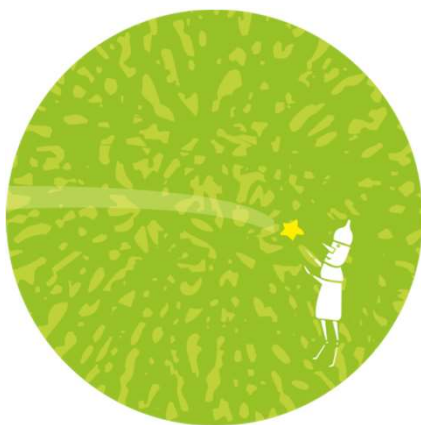
接受「事情就是這樣」的EASE法則

- E—擁抱（Embrace）：
- 擁抱每一件事，擁抱所有的經驗。
- A—接納（Accept）：
- 接受此時此刻與現實所呈現的原本樣貌。
- S—簡化（Simplify）：
- 不需要介入、對抗、處理或評斷它，就讓它維持現狀，順其自然。
- E—吐氣（Exhale）：
- 你可以繼續呼吸。



心的祝福！





綠野仙蹤

心理諮商所

一個安頓您內在的好地方

謝謝聆聽！