



連江縣

員工協助方案 (EAPs)

過勞預防～

全方位直擊壓力與情緒，

掌握舒活人生要訣

宇聯管理顧問有限公司  
陳如雯 心理諮商師

Email: [worldwideunion.ana@gmail.com](mailto:worldwideunion.ana@gmail.com)



# 講者簡介

## 陳如雯(Ana)諮商心理師



- 宇聯心理治療所心理師、宇聯管顧公司特約心理師
- 安侯KPMG會計事務所、台灣大哥大、中鼎工程、麥當勞、蝦皮、MOMO、全台物流、裕民海運、技嘉科技、考試院、法務部、僑委會、中選會、原委會、民航局、觀光局、彰化縣政府、澎湖縣政府、連江縣政府等各大企業、政府單位等特約講師
- 十餘年企業高階主管經歷
- 諮商心理師證照、勞工健康服務證照、甲級職業安全主管證照、倫敦牛津正念中心MBCT教師培訓I、II階證照、美國NGH催眠師證照、NAHA國際芳療師初階
- 專長領域：企業諮商、企業教育訓練、員工關係衝突因應、職場工作壓力情緒因應、職場探索與定向、高風險員工處理、自我探索成長團體帶領...等。

# Content

- 認識及辨識壓力
- 覺察果勞與壓力預警訊息及因應
- 認識與預防情緒壓力引發的身心症狀與疾病
- 正向管理與調節壓力之道





# 一、認識及辨識

## 壓力

# 認識壓力與焦慮

## 壓力



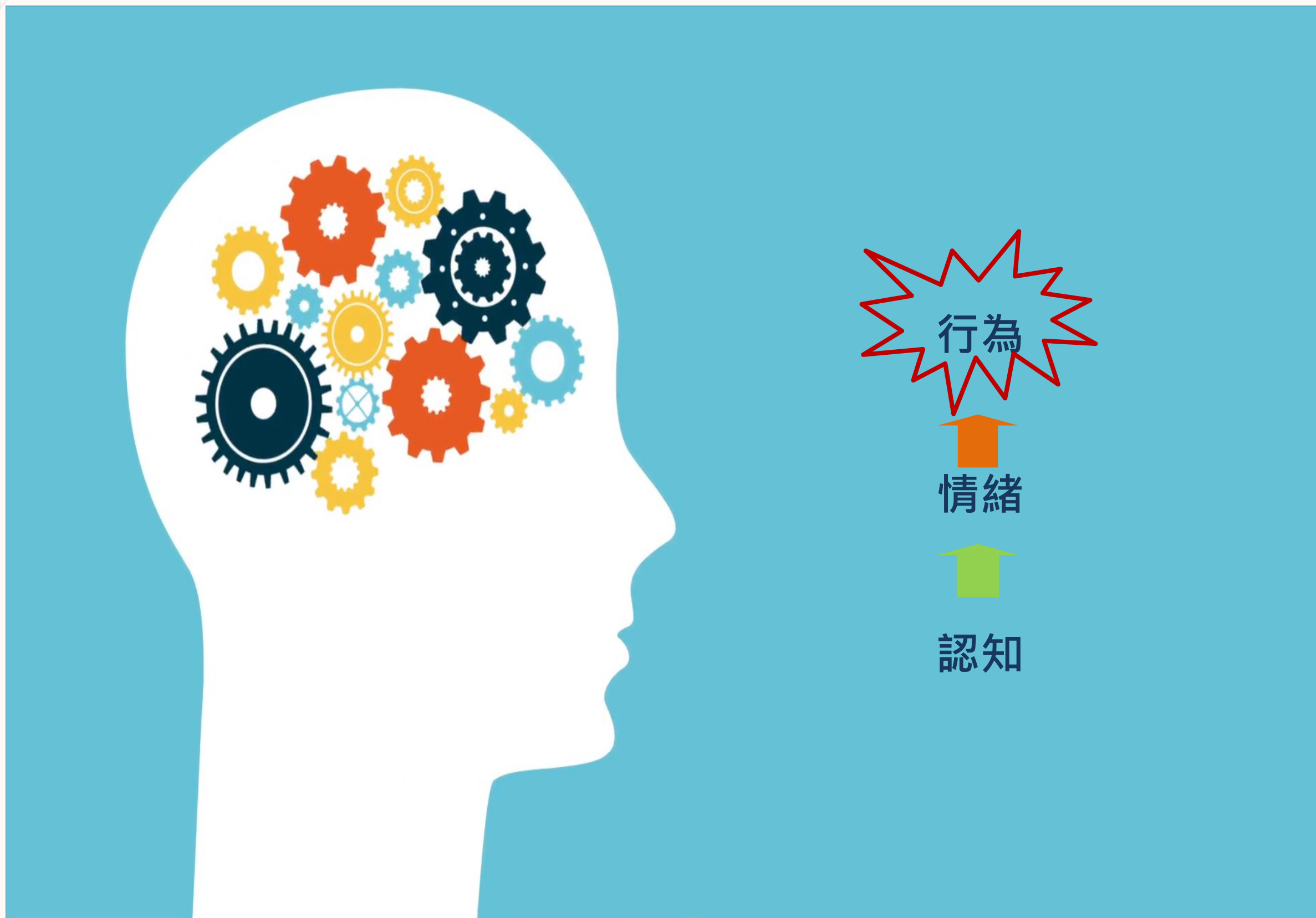
- ☐ 壓力是指為了因應環境的變化，**身體為了做出調整**，而在身體、心靈或情緒上產生的反應
- ☐ 壓力形式：**工作壓力**、同儕間的**社交壓力**，即便是升遷、買房等相對正面的變化，也會產生**生活壓力**

## 焦慮



- ☐ 為一種**情緒**，會出現緊張或擔心的念頭，會有血壓上升等生理變化
- ☐ 焦慮是正常且重要的一種情緒，當我們懷疑有危險時，焦慮可以幫助我們應對突發狀況
- ☐ 若太常感到焦慮，且嚴重時可能會演變成**[焦慮症](#)**

# 壓力與情緒因應模式運作





## 二、覺察過勞 & 壓力

### 預警訊息與因應

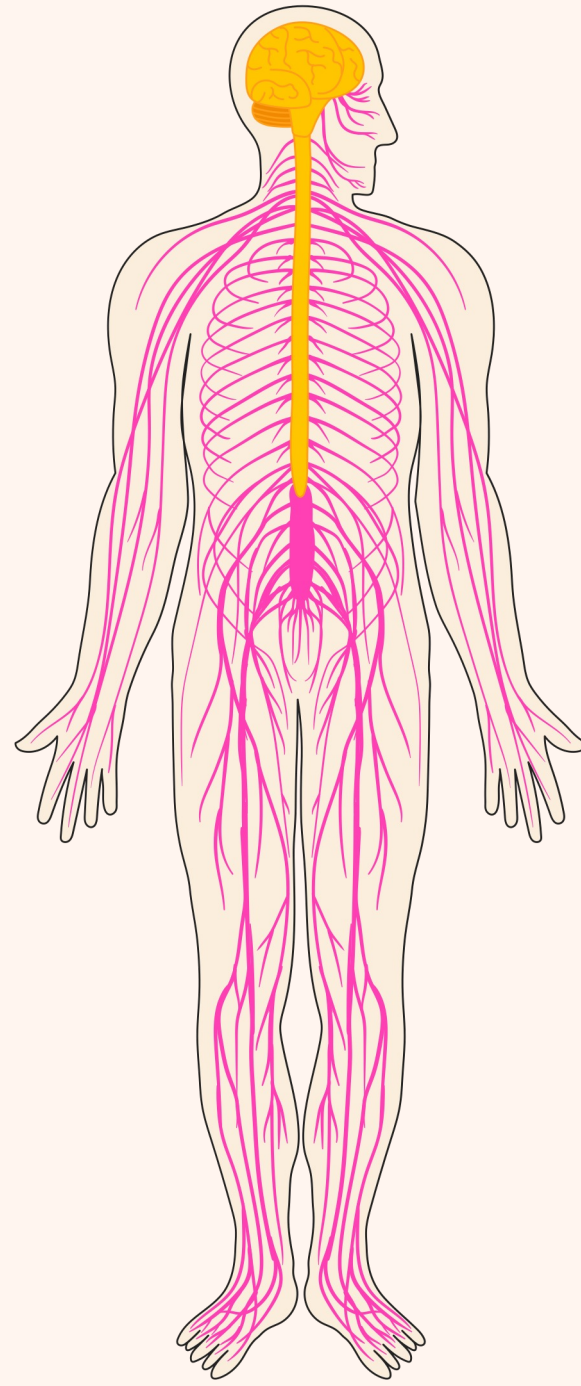
警訊



失調

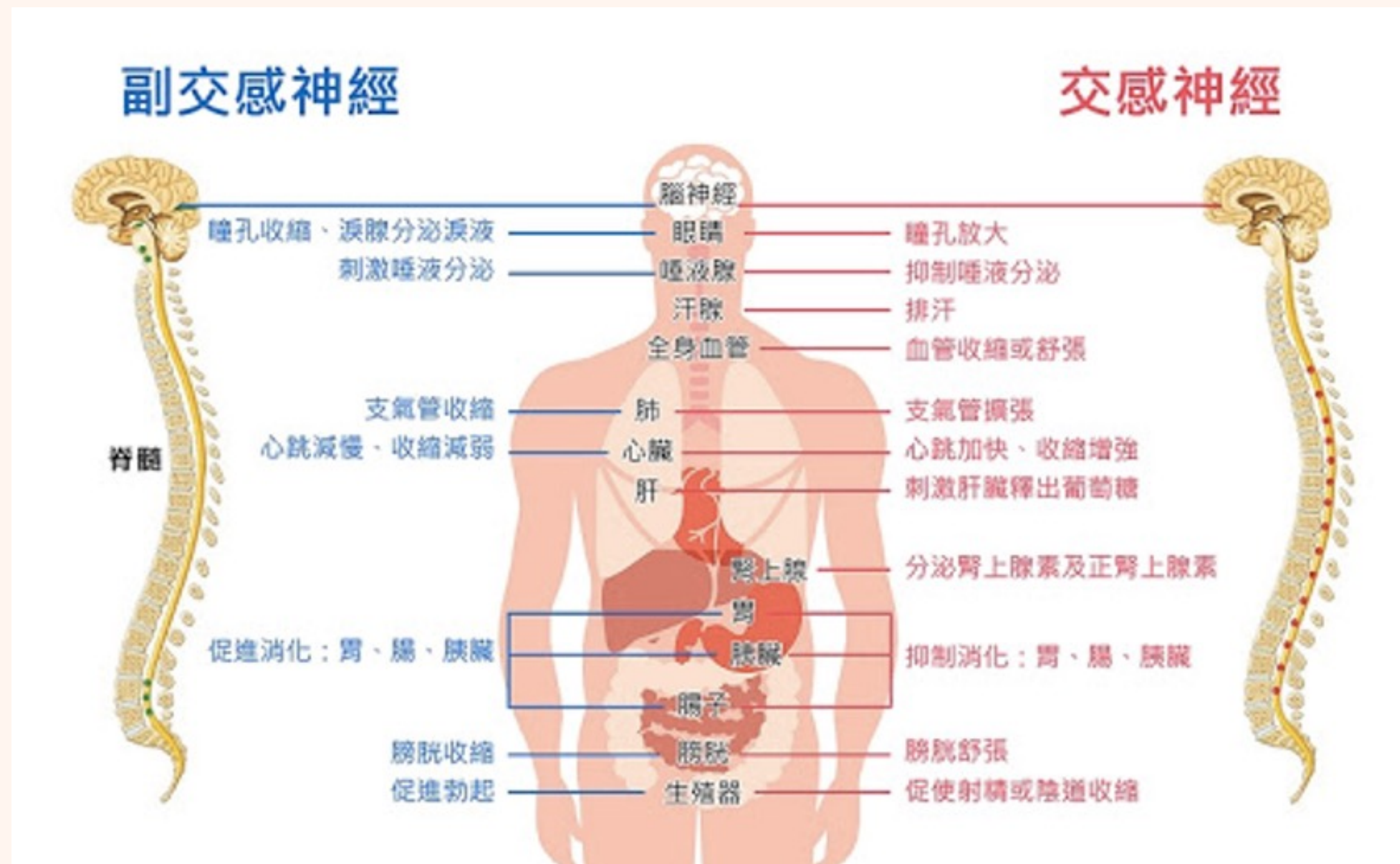


# 過勞 burnout



自律神經的失調，容易  
引發腦心血管疾病。

# 自律神經 autonomic nervous system



# 自律神經失調第一型

興奮的交感，低落的副交感

生活步調緊湊、忙碌的上班族



容易出現三高、心血管疾病、失眠、焦慮等狀況，脾氣較難控制，情緒發洩較難以緩衝。

---可能衍生：職場霸凌、人際溝通、決策失準



# 自律神經失調第二型

低潮的交感，高張的副交感

沒有活力，呈現萎靡的姿態



會疲倦、想睡、缺乏活力、免疫力下降，容易衍生其他疾病。



# 因應過勞預防



## 黃金三力

### 一、腦力

認知、想法

### 二、情商力(心力)

情緒、精神

### 三、行動力(身體力)

體力、勞動力

# 一、腦力



壓力與情緒  
和腦力有關？

成人的腦力  
還可鍛鍊或  
訓練？

# 腦力耗竭自我檢視

- 覺得腦袋被掏空、擠不出東西
- 注意力不集中、常放空
- 文思枯竭（和過去自己比較）
- 想法變差、速度變慢（和過去自己比較）
- 抗拒獲取更多信息或知識
- 不想動腦或者做決定，不管大事或小事
- 無法順利從腦中提取信息，感覺經常發生

# 強化腦部和選擇有用訊息

## 網狀活化系統 ( Reticular Activating System, RAS )

僅能處理千分之一訊息



- 中轉站：自律神經、行動、感覺、認知、情緒等訊息
- 主管學習（邊緣系統）、掌管思考（前額葉皮質）→產生動機強化概念
- 維持意識的系統→對大腦具有喚醒作用
- 主管多巴胺（Dopamine）及正腎上腺素等神經傳導物質

✓可以透過練習增加



# 強化腦部和選擇有用訊息

網狀活化系統 (RAS)

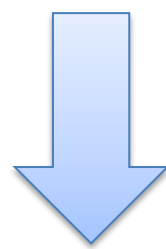


“吸引力  
法則”

信念

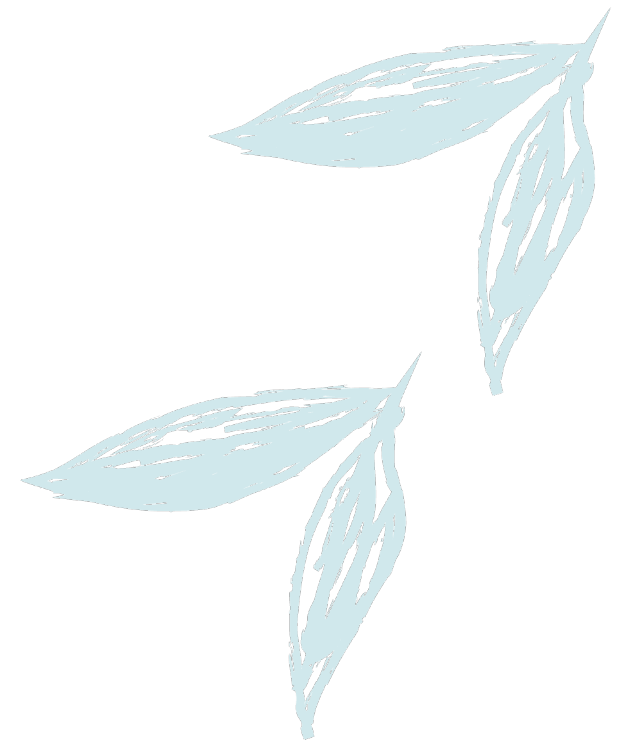


過濾掉不相關的訊息，  
讓重要的訊息通過



寶貴的注意力放在？  
訊息

- 1) 建議清晰的意圖 (目標) : RAS篩選有效訊息
- 2) 靜心 : 讓頭腦更清晰
- 3) 運用身體感知協助連結潛意識



# 大腦運作定律

- ✓ 定律一：運動提升大腦功能
- ✓ 定律二：不斷演變適應環境變化
- ✓ 定律三：大腦網絡的個別差異定律
- ✓ 定律四：沈悶的事物難引發專注定律
- ✓ 定律五：重覆溫習有助記憶定律
- ✓ 定律六：學而時習之有助長期記憶

# 大腦運作定律

- ✓ 定律七：優質睡眠有助思想清晰
- ✓ 定律八：壓力影響下進入緊急狀態定律
- ✓ 定律九：多元感官刺激強化學習定律
- ✓ 定律十：視覺訊息主導學習
- ✓ 定律十一：男女有別的大腦功能
- ✓ 定律十二：強烈的探索本能

# 認識壓力 => 擁抱壓力

## 負面壓力

- 煩惱、情緒、痛苦
- 焦慮症、憂鬱症等身心症

## 正面壓力

- 緊要關頭、重要場合
- 專注力、資訊處理能力提升

# 如何擁抱壓力



壓力有用：大腦



壓力有用：心態

## 二、情商力（心力）



壓力與情緒  
有關？

情緒都是  
負面？

# 情商力（心力）耗竭自我檢視

- 容易不耐煩、沒耐心
- 麻木的感覺、對事物有距離感
- 經常覺得心累了、倦了
- 對事物提不起勁、莫名不舒服
- 感到煩躁、焦慮、甚至不安
- 渴望喘息的空間、想獨處、對於社交缺乏動力
- 容易生氣，且情緒起伏不定

# 提高情商力：四大幸福荷爾蒙

幸福荷爾蒙種類	效果	分泌法
多巴胺	主管情慾，讓人開心與滿足	得到「報酬」
血清素	與幸福感相關，能提振精神、預防憂鬱	適度運動、曬太陽、飲食、心跳加速活動
催產素	提高幸福感，提高社交能力，穩定不安情緒	肢體接觸、社交
腦內啡	紓壓、激發愉悅感	運動、飲食



### 三、行動力(身體力)



體力與年  
紀成反比？

體力與行動  
力成正比？

# 體力（行動力）耗竭自我檢視

- 常認為容易疲累、提不起勁經常
- 常覺得睡眠不足
- 如果有機會休息，馬上睡著
- 身體動作較慢或感覺沈重
- 體能下降或覺得沒有力氣
- 容易受傷或經常不知道如何受傷
- 犯錯的機率增加
- 增加使用刺激性物質（如煙酒）的頻率或強度



## 四、正向管理與調節

### 壓力之道

# 自我照護與經營

## 自我覺察

- 有意識的發現
- 重新選擇的機會

## 適時求助

- 支持系統
- 專業人士：如員工協助方案

## 經營生活

- 動態&靜態活動
- 開放學習

# 五感官 正向減壓

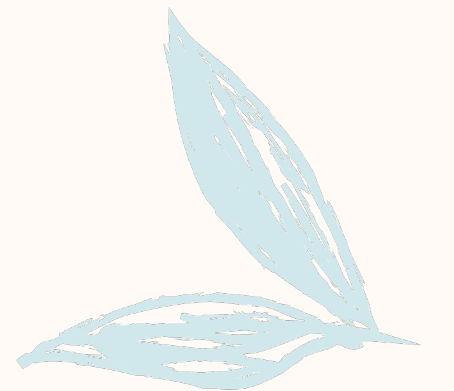
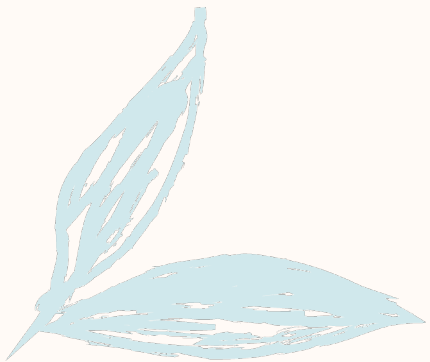
浸泡、情境、經驗

藉由音樂，精油，正  
念減壓等媒介，透過  
五感官的身體經驗。  
觸覺、視覺、味覺、  
聽覺、嗅覺

放鬆身體

紓緩壓力

梳理情緒



# 表達性藝術治療

表達性藝術治療(Expressive Art Therapy)，指使用藝術、音樂、舞蹈、戲劇、遊戲等來工作之心理治療專業。

🌀 Dr. Natalia Rogers~創造性連結

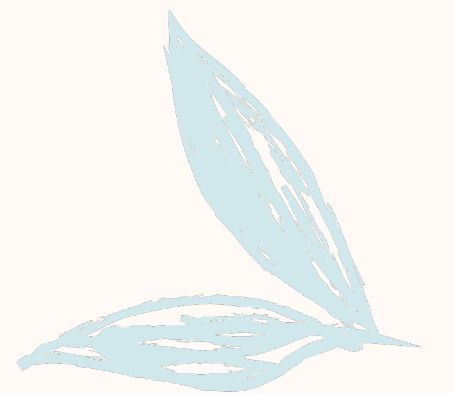
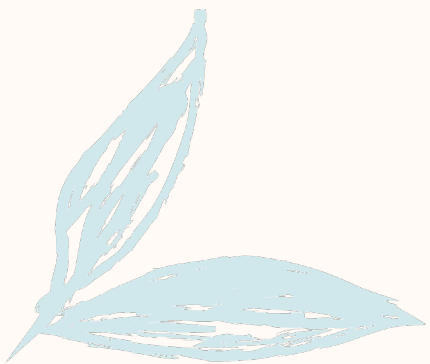
視覺式: 比如感覺到暗沉→可選擇繪畫表達

體覺式: 比如被壓的透不過氣來→舞蹈、音

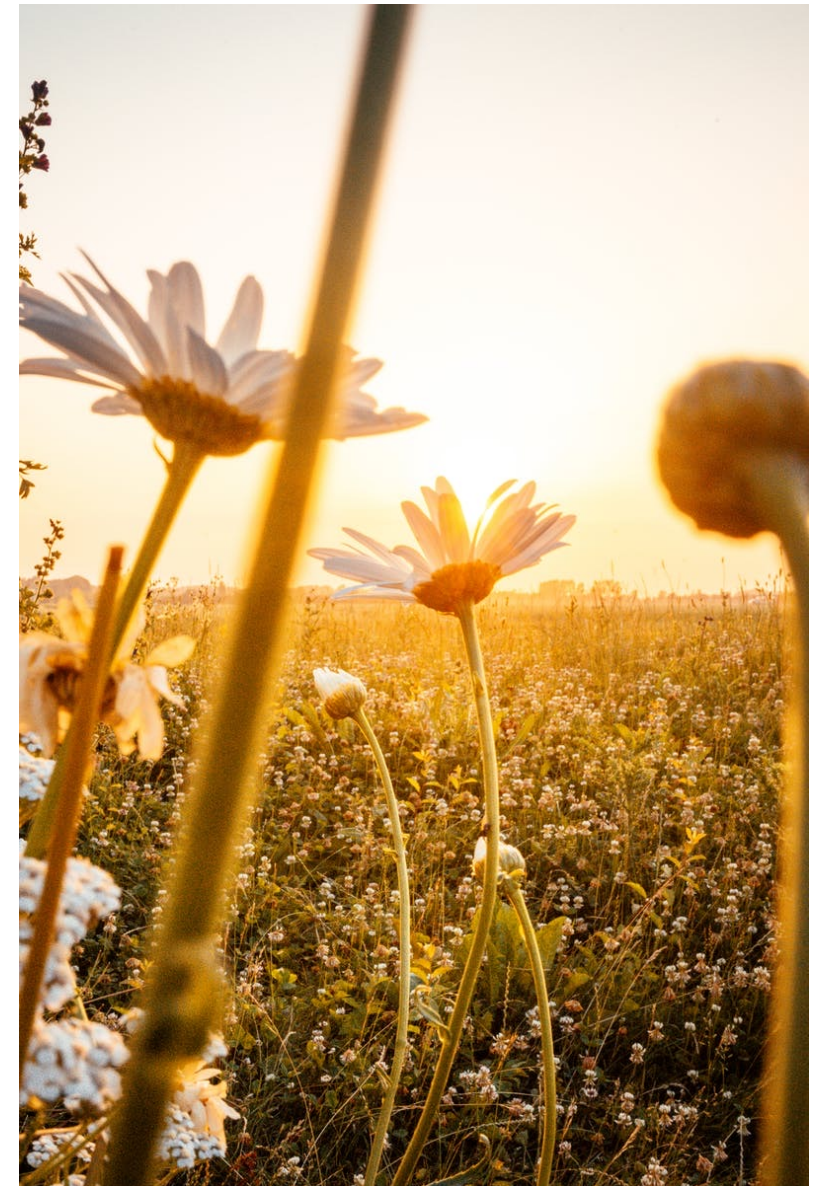
樂聲音體驗

心理式: 比如感覺到毫無力量→想像式的媒

介，如敘事(說故事)



# 呼吸練習



# 正念減壓 MBSR~卡巴金

降低

壓力和焦慮

提升

專注力

提升

大腦功能

促進

情商力

提升

創造力

促進

幸福感

增加

免疫力

提升

睡眠品質



# 呼吸練習

## 腹式呼吸

- 深吸深吐

## 長吐氣呼吸法（1:2呼吸）

- 吸氣：交感；吐氣：副交感

## 壓力呼吸法(1:2:3)

- 1：吸氣：2:憋氣：3:吐氣

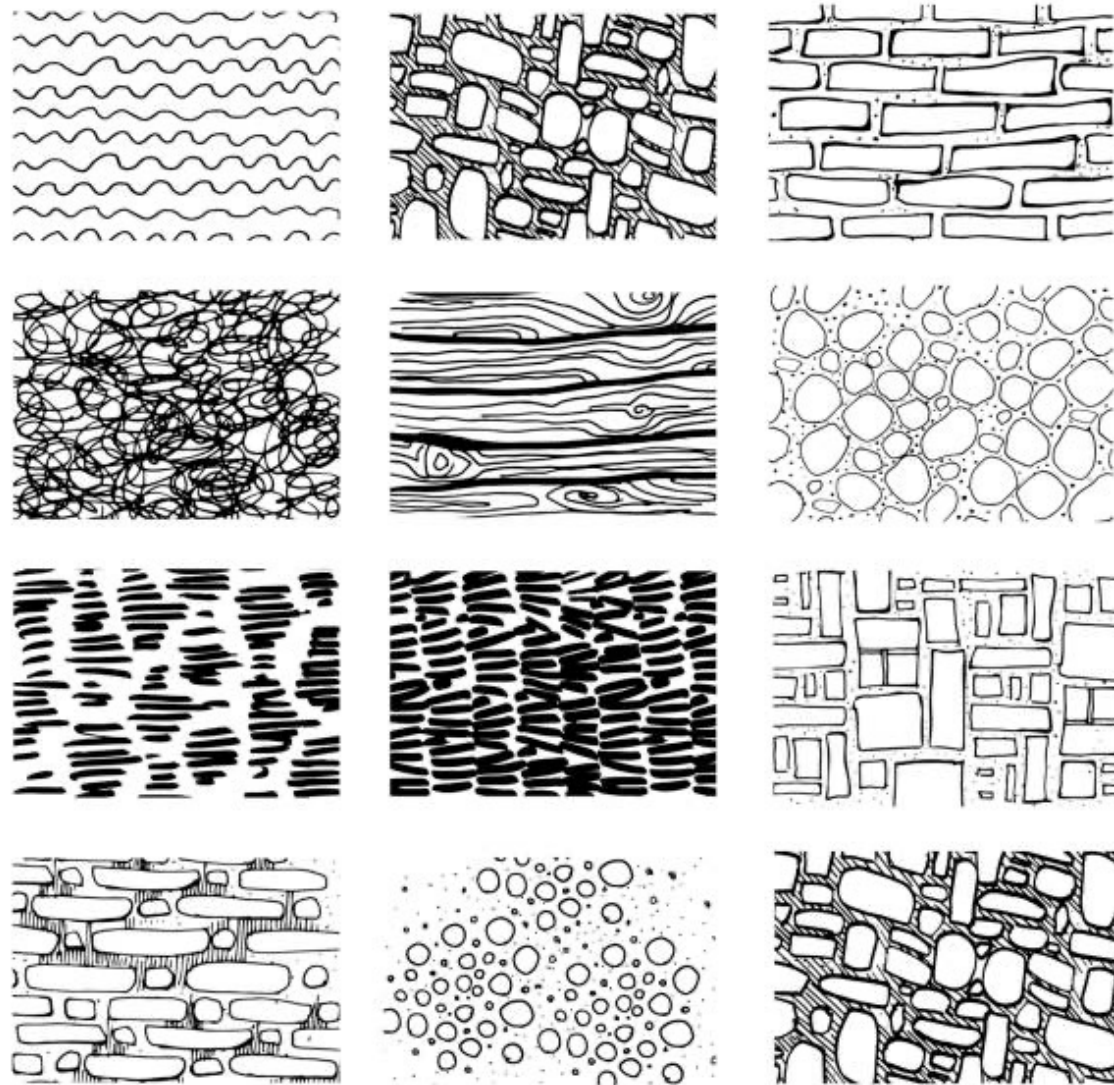
實作體驗：

『禪繞畫』



# 禪繞畫 Zentangle®

起源：發源於美國，由芮克·羅伯茲（Rick Roberts）與瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）這一對夫妻於2005年創辦，Roberts 曾經是僧侶的身份，Maria 是一名植物插圖藝術家兼書寫體藝術家，兩人一同發展這種具有心靈療癒力的創作方式。



# 禪繞畫 Zentangle®

✿準備工作：

步驟一、材料準備→白紙（紙磚）、細黑筆  
（代針筆）、鉛筆。

步驟二、儀式感→為自己空下10~20分鐘的時間。

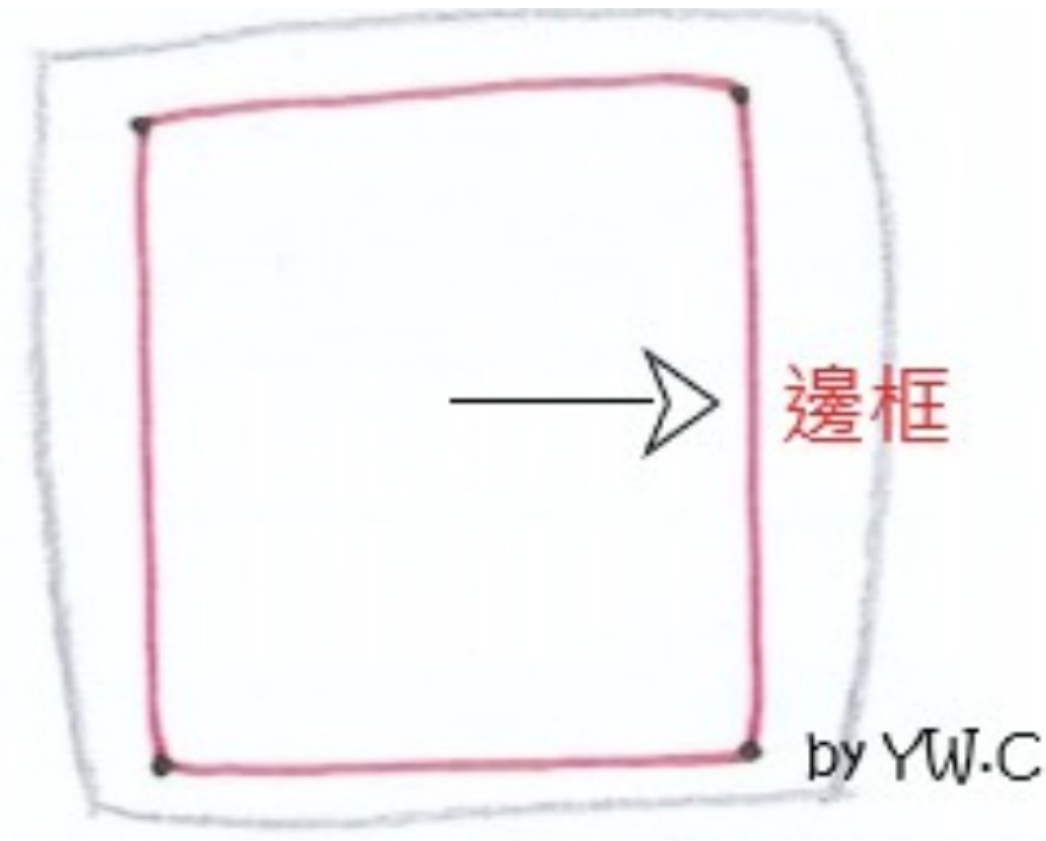
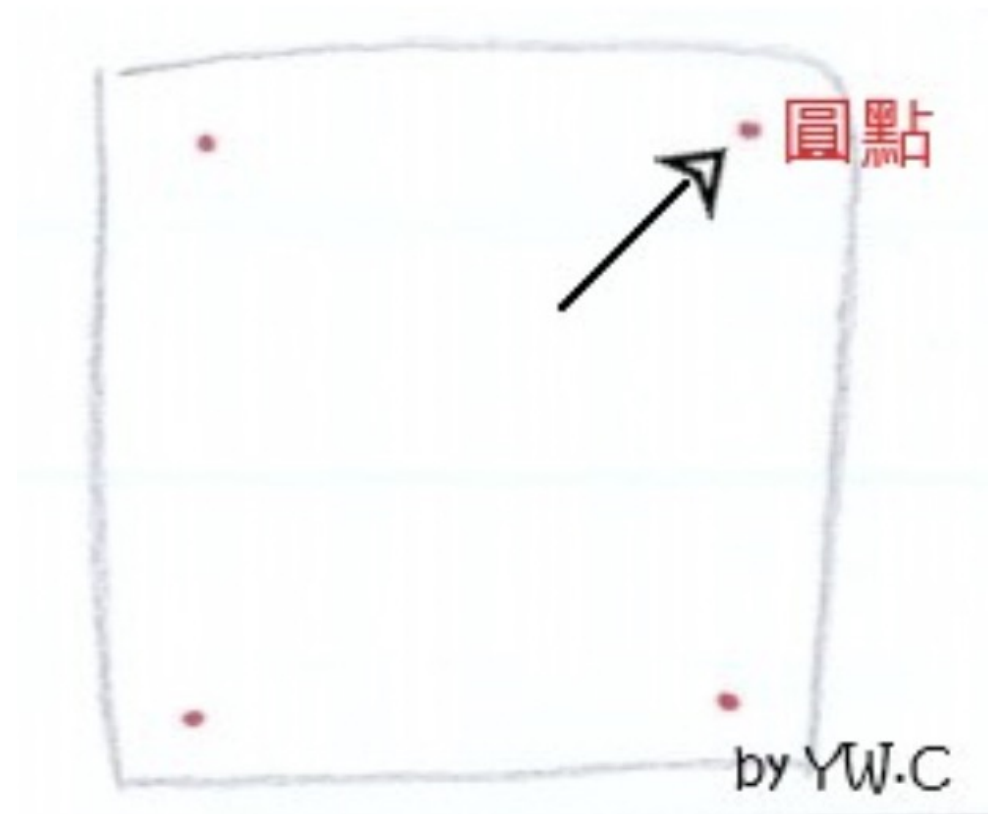
步驟三、安適自己（狀態），如先做正念呼吸



# 禪繞畫 Zentangle®

## \*技巧一：邊框（形成作畫空間）

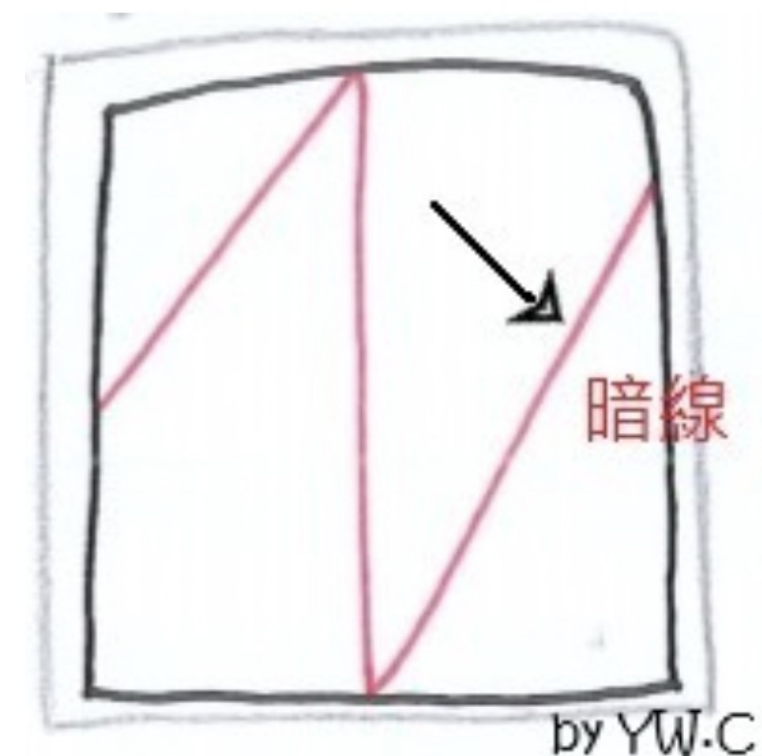
在白紙的四周畫出四個點，連接後形成一個四方形的邊框



# 禪繞畫 Zentangle®

## \*技巧二：構圖（形成多個區域）

在邊框內輕輕畫出暗線（鉛筆），暗線可以是任何形狀，將邊框切割成不同的形狀，在被切割的區域創作不同的圖案。



# 禪繞畫 Zentangle®

圖案介紹  
與練習

