



情緒減壓心理指南

面對有壓力、讓人焦慮的情境，你正在想甚麼？

「我可能會輸掉這場重要的比賽…」

「這次考試我一定會搞砸…」

「結果一定會很糟糕…」

「報告一定又會來不及…」



這些聲音你可能不陌生，預期事情不好的結果，於是還沒開始之前，害怕失敗的念頭揮之不去，「**焦慮**」佔據著你的大腦，你可能開始拉肚子、睡不好、身體緊繃、盜汗、腦袋一片空白、無法專注眼前事物…最後，你無法發揮原本的實力，更加證明了自己會搞砸事情的預期。

面對一項任務，你會感到焦慮，面對焦慮你會開始採取一些因應，試圖減緩自己的焦慮，但是，過多的焦慮有時會讓人採取逃跑因應方式，（例如：越忙碌的時刻越想要打掃房間、越需要趕快完成的報告，手邊突然多出其他事情），這種試圖轉移目標的行為，很可能你正在**轉移焦慮**。

有時候，適度的轉移焦點，可以讓我們獲得放鬆，然後再次獲得能量面對令人焦慮的事情；但有時候不是這麼順利，雖然轉移焦點，但情緒沒有轉移，雖然試著放下手邊的事情，但仍然緊張且靜不下來，「裝忙」正是在說明這樣的情況。

你可能常常預期自己會失敗多過於預期自己可以順利完成事情，前者負向的自我期待，不斷的想像自己失敗；後者，正向的自我期待，想像自己可以成功完成任務。這些看不見的念頭，其實一直響你的行為和情緒。

所以，換個念頭吧！

自我內言的改變，會讓事情很不一樣，將腦袋裡的目標定為**正向詞語**，如：「我可以順利完成…」、「…在我的掌控之中」、「困難不太，我可以找/問/……解決」，你會發現自己變得比較有信心、焦慮感下降，或是比較有力量採取有建設性的因應方式，即使結果不如理想中的完美，也有再次出發的自信和動力。

於是，你會開始關注需要再努力的地方，也會關注自己已經做得不錯的地方，對自己的付出可以同時擁有不同觀點的解讀，學習用平衡的角度看待自己，會讓生活更加輕鬆自在。

諮輔中心12月活動預告



12/20 四化三甲、四化三乙、四機三甲、
(四) 四機三丙、四工三甲、四工三乙。

12/27 四訊三甲、四訊三乙、四子三丙、
(四) 四英三甲、四景三甲、四文三甲。



12/15 0830-0915 院二冷四甲
(六) 1150-1235 院二電四甲

12/22 1830-1915 專二子二甲
(六) 1920-2005 專二工二甲

♥ **團體心理測驗** 互作價值觀量表
12/17(一) 19:50-21:20

♥ **情緒與學習工作坊**
12/22(六) 09:00-16:00

♥ **心輔義工培訓課程** 給自己的聖誕禮物~
乾燥花自我照顧工作坊
12/16(日) 09:30-16:30

♥ **心輔義工期末感恩PARTY**
12/24(一) 18:00-20:00

詳細活動訊息請見諮輔中心網站：

http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx