


參、生活與壓力的關係

- 壓力無所不在，真正解決壓力之道是在面對問題，把問題根本解決，而不是逃避壓力
- 把壓力視為一種動力，了解他、接受他、享受他所帶來的張力

2019/4/24 情緒管理與壓力調適/趙永祥博士 2

憂鬱症有哪些症狀？

- 憂傷：悲觀、缺幽默感、沮喪、悲傷、絕望
- 焦慮：暴躁、煩亂、疑懼、驚恐
- 自覺毫無價值：內疚，感覺一無是處
- 冷淡：喪失興趣和性慾，傷心
- 疑惑：注意力和記憶力退化，茫然無主
- 喪失活力：說話和走路都是「慢動作」、疲累
- 胃口改變：食慾減退
- 每天都有睡眠問題：醒得早，很難入睡
- 有自殺念頭：充滿自殺和死亡的想法

2019/4/24 情緒管理與壓力調適/趙永祥博士 3

情緒徵兆

1. 易怒，缺乏耐性
2. 意志消沉，心灰意懶
3. 失去自信與自尊
4. 孤立感
5. 覺得油盡燈枯，缺乏熱情

心理徵兆

1. 難以集中注意力
2. 連小事都會猶豫不決
3. 判斷力降低
4. 記憶力減退

2019/4/24 情緒管理與壓力調適/趙永祥博士 4

肆、壓力與EQ管理的對策

- 調適負面情緒
 - 一、且慢發作
 - 二、紓解壓力
 - 三、做好時間管理
- 提昇正面情緒
 - 一、良好溝通
 - 二、培養幽默感
 - 三、讚美與拒絕

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

5

一、去除壓力原因

1. 去除原因
2. 規避壓力來源
3. 重整我的生活
4. 暫離情境

二、改變觀念

1. 創造正面形象
2. 改變不實際信念
3. 避免「鑽牛角尖」
4. 建立支持系統

壓力管理

三、平衡的生活

1. 健康的飲食
2. 減少菸酒、咖啡
3. 運動、興趣、嗜好
4. 學習放鬆

四、培養應付技能

1. 訓練或自我提升
2. 提升溝通能力
3. 做壓力的主人
4. 做好時間管理

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

6

壓力都在一念之間

- 壓力是主觀的，問題在於你對事件的看法，而是事件本身
- 你才是必須為自己的反應負責的人
- 避免「必須」、「不得不」、「應該」的思考方式
- 犯錯不會造成什麼可怕的後果
- 別人有犯錯的權利，我不會因此生氣

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

7

對策三、做好時間管理

不良時間管理的徵兆……

- 永遠有排不完的活動
- 無法趕上最後工作期限，倉促作決定
- 害怕委派工作給別人
- 追求短效，總是在做救火的工作
- 感到壓力和過勞
- 沒時間給家人，沒有休閒活動

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

8

工作優先順序舉例

重要而緊急

1. 明早向上司作工作簡報
2. 所得稅申報後天截止
3. 期末報告即將到期

重要但不緊急

1. 開始節食計畫
2. 準備參加進修課程
3. 構想寫一篇文章

緊急但不重要

1. 朋友來電話
2. 客人突然來訪
3. 社團來邀演講

不重要也不緊急

1. 整理檔案及抽屜
2. 閱讀書報雜誌
3. 與死黨哈拉

重要而緊急

1. 設備故障, 生產停擺
2. 重傷害急救
3. 員工產生肢體衝突
4. 顧客抱怨
5. 停電

重要但不緊急

1. 計劃之研擬
2. 技能之提升
3. 公關之促進
4. 問題之調查
5. 健康檢查

不重要但緊急

1. 有些電話
2. 有些不速之客到訪
3. 有些會議之出席
4. 有些無謂的請託
5. 有些臨時的邀約

不重要也不緊急

1. 有些交際應酬
2. 有些文件之處理
3. 處理屬下之工作
4. 自我干擾
5. 個人嗜好的沈迷

2. 你永遠有自由選擇「先做什麼」, 「再做什麼」, 或「不做什麼」
3. 最糟糕的時間運用, 是把根本「不需要做」的事「做得非常好」
4. 千萬別被「把小事先處理掉」的念頭所屈服

時間管理的原則

- **重要而且緊急**：馬上辦
- **重要而不緊急**：好好規劃
- **不重要但很緊急**：
 1. 馬上辦, 但只花一些時間
 2. 請人代辦
 3. 集中處理
- **不重要也不緊急**：有空再辦

重點管理 -- 80/20 法則

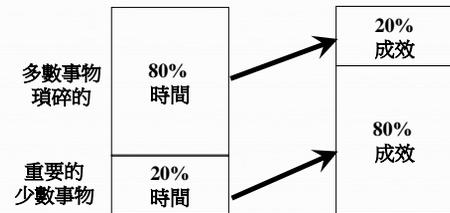
- 花最少的力氣，獲得最多的效益
- 你所完成的工作裡，80% 的成果，來自於20% 的時間，也就是說 80% 的努力是與成果無關的

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

13

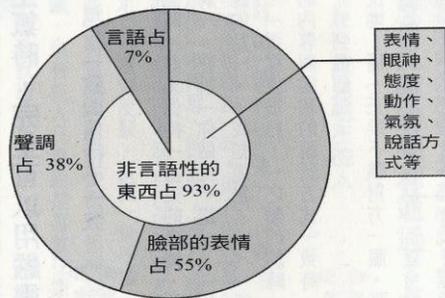
80/20法則示意圖



2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

14



身體語言在溝通中的重要性

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

15

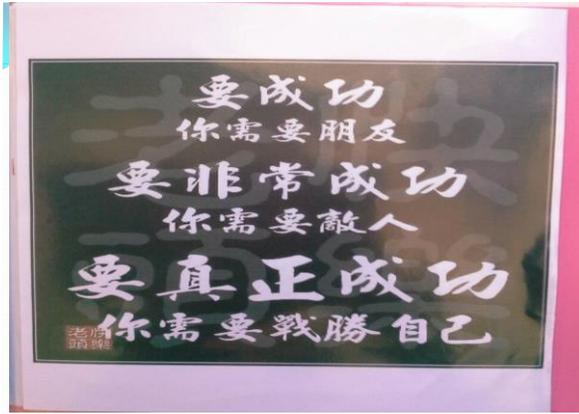
傾聽與同理心

- 80/20 法則 80%聆聽，20%說服
- 注視對方：有助於集中注意力，還可以看清楚說話者的臉部表情 跟肢體語言
- 注重肢體語言：微笑和點頭可以表示你有把對方的話聽進去？
- 適時地提出問題：可使對方感到你全神貫注地傾聽，如：「然後呢」
- 要能聽出話中話，或未講出來的話
- 重複對方的話

2019/4/24

情緒管理與壓力調適 / 趙永祥 博士

16



情緒管理與壓力調適/趙永祥 博士

2019/4/24

17

1.01 の法則 $1.01^{365} = 37.8$
 若是勤勉努力，最終會成為很大的力量。

0.99 の法則 $0.99^{365} = 0.03$
 相反地，稍微偷懶的話，終究會失去實力。

情緒管理與壓力調適/趙永祥 博士

2019/4/24

18