

壓力變成小點心

心理師的減壓小學堂

蘇琮祺

諮商心理師



四季心

心 | 理 | 諮 | 商 | 所

Season-Mind Psychological Clinic

體重管理 · 壓力調適

夫妻諮商 · 親子諮商

飲食障礙 · 生活適應



0966-189708





便利貼

請寫下你的五個

壓力 困難 痛苦

問 問題

看 影片

說 結語

斑馬





如果你是斑馬，

你會擔心？

生理壓力



在你的角色裡，

你的 **感覺** 是？



心理社會壓力



古代身體 現代生活

帶來**不適應**

習慣 才是大問題



生理壓力

可改變

解決壓力源

心理社會壓力

無法改變

可改變

紓解壓力

無法改變



你期待 **壓力** 嗎？

天要下雨 娘要嫁人

天意不由人



A man with dark hair and a beard, wearing a white dress shirt and a dark tie, is shown from the chest up. He has a wide-eyed, open-mouthed expression of shock or panic, with his hands held up in front of him, palms facing forward. The background is a plain, light-colored wall. Overlaid on the center of the image is a semi-transparent dark rectangle containing the Chinese characters '我不要' (I don't want) in large, bold font. The character '我' (I) is white, while '不要' (don't want) is red.

我 不要



我要

換了副眼鏡





長官相處



同事互動



體恤弱勢

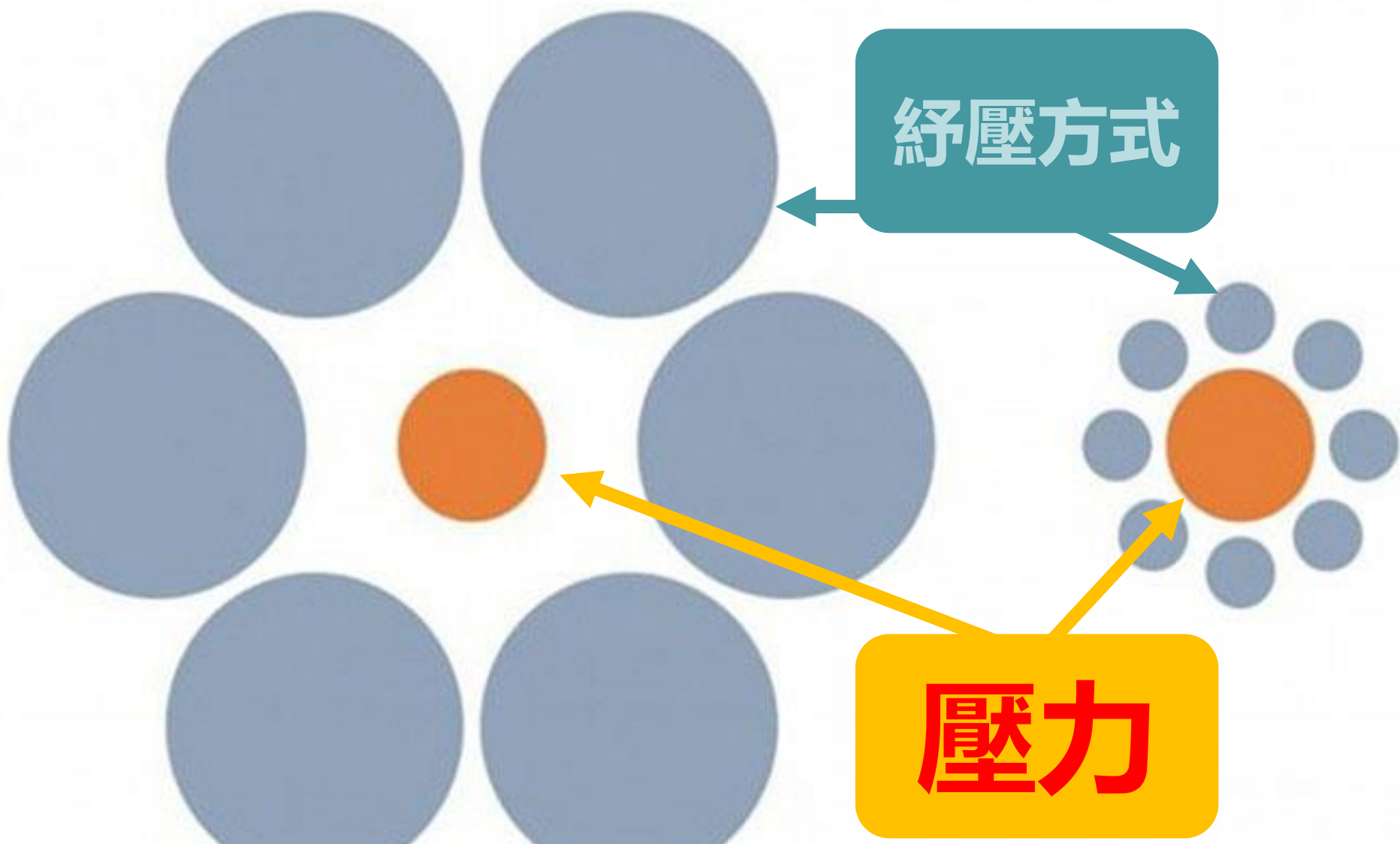


累積財富



面對壓力，

你有哪些 **紓壓方式** ？



紓壓方式

壓力

正確因應 壓力剛好



回去後，你可以**做**的事？

曾經的壓力，讓你**失落**，

最後總幫你提升

毅力

眼前的壓力，使你**害怕**，

卻也提醒你拿出

勇氣

未來的壓力，帶來**焦慮**，

將能引領你看見

美麗

蘇琮祺



敏感度

你沒辦法處理 你看不見的東西

生理壓力

心理壓力

壓力認知

壓力因應

具體行動

問 問題

看 影片

說 結語

以無所得心 行一切善法

良

快樂的種子
來自你的心

3

MARCH
2014

2

3

4

5

6

7

8



蘇 琮 祺

tsungchi_su@hotmail.com

部 落 格：蘇琮祺 諮商心理師
四季心 心理諮商所

Facebook：蘇琮祺 諮商心理師

