

# 與焦慮和解

主講：張 維 揚

行政院公務人力發展學院 講座

司法院法官學院 講座

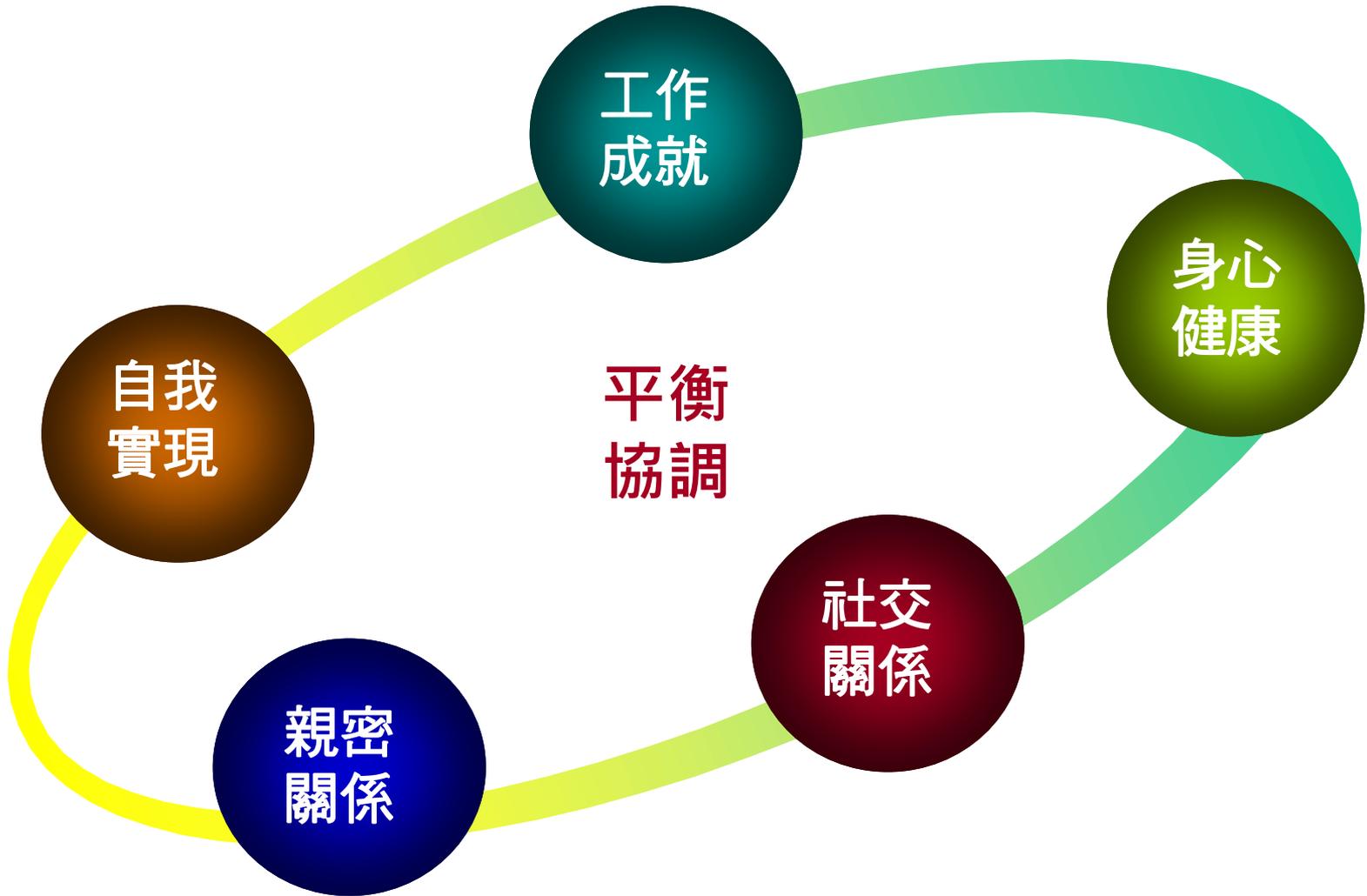
考試院國家文官學院 講座

行政院暨所屬機關特約心理師/委員

臺北醫學大學臨床心理師兼講師

# 壓力與焦慮

# 平衡人生的五大要素



# 生活型態改變

- ⊕ 工作型態
- ⊕ 學習型態
- ⊕ 人際和性別關係
- ⊕ 家庭關係
- ⊕ 價值觀
- ⊕ 因應壓力方式

# 左右腦與焦慮

新皮質	左腦	右腦
前額葉	理性思考、計畫、判斷	感性直覺、創造思考、認同理解心
額葉	語言功能、邏輯推理、符號分析	藝術概念、藝術能力
頂葉	空間體覺、數量概念、計算、書寫	空間建構、數量概念
顳葉	語文類和知識記憶、語意理解	非語文類和知識記憶、情緒、聲音感受
枕葉	文字辨認、閱讀能力	圖像辨認、心像能力

# 健康與焦慮

# 【健康的定義】

世界衛生組織(WHO,1948)憲章中提及：

「健康是**身體的、心理的及社會的**達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。」

*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*

「渥太華健康促進憲章」(WHO,1986)更提到  
「不只是**健康**，更包含了**生活型態及幸福感**」

# 【 健康與身心疾病 】

WHO研究顯示，世界前三大疾病：

2010年現況：

1. 癌症
2. 愛滋病
3. 憂鬱症

預言2020年：

1. 心血管疾病
2. 憂鬱症
3. 愛滋病

## 【心身症的種類】

- ◆ 骨骼肌肉系統：頭痛、腰酸背痛、肌肉痛。
- ◆ 皮膚系統：皮癢症、禿頭、異位性皮膚炎、多汗症等。
- ◆ 呼吸系統：過度換氣症候群、打嗝、歎氣。
- ◆ 心臟血管系統：心悸、偏頭痛、心律不整等。
- ◆ 腸胃系統：慢性胃炎、便秘、十二指腸潰瘍。
- ◆ 生殖泌尿系統：經期不順、性無能、性交疼痛等。
- ◆ 內分泌系統：甲狀腺機能亢進、更年期症候群等。
- ◆ 特殊感覺神經系統：視力模糊、頭暈、手麻等。

# 職場常見的焦慮問題

# 焦慮的年代

- ⊕ 高曼於《EQ》（ Emotional Intelligence ）一書中強調：  
從二十世紀開始，全球每個新世代的生存風險已經高於父母輩，他們在人生的過程裡總會罹患某種嚴重的憂鬱症，同時出現悲傷、麻木、消沈、自憐、徹底絕望的感受。
- ⊕ 美國有近1/3青少年罹患憂鬱症。
- ⊕ 現代兒童比上一代兒童更常感到焦慮與憂鬱。
- ⊕ 焦慮的年代→憂鬱的年代。

# 憂鬱的年代

- ⊕ 現今美國人憂鬱症罹患率較1960年代增加了10倍，患者初次發作平均年齡為14.5歲，1960年代則為21.5歲。
- ⊕ 美國將近45%的大學生因「出現嚴重憂鬱症」而造成學習障礙。
- ⊕ 1957年英國有52%的人表示非常快樂，2005年時，英國人的財富雖然增加了3倍，但只有36%的英國人表示他們很快樂。

# 存在的真空

- ⊕ 法蘭可在《意義的追尋》裡宣稱：  
存在的真空 (existential vacuum) 是二十世紀的普遍現象
- ⊕ 現今的學生有1/4歐洲學生與六成的美國學生覺得自己活在「存在的真空」裡，也就是陷入「心靈空虛、失去自我」的狀態。
  - 法蘭可 (Viktor Frankl)

# 自我評估(一)

你的焦慮指數有多高？

貝克焦慮量表

# 焦慮症 ANXIETY DISORDERS

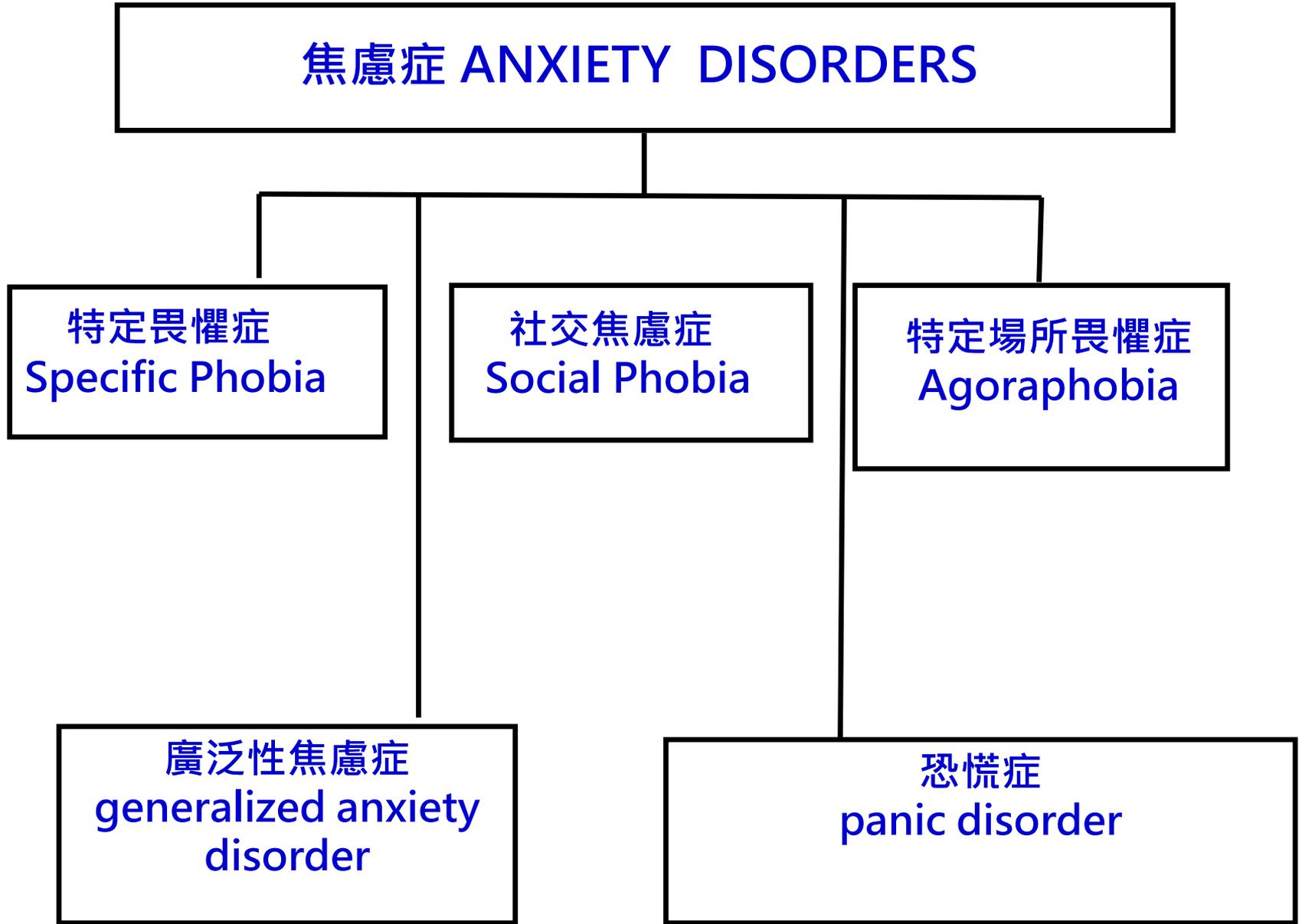
特定畏懼症  
Specific Phobia

社交焦慮症  
Social Phobia

特定場所畏懼症  
Agoraphobia

廣泛性焦慮症  
generalized anxiety  
disorder

恐慌症  
panic disorder



# 焦慮症(Anxiety Disorders)

## ⊕ 焦慮 (anxiety) 的定義是：

- 過度擔憂未來（預期）發生的問題。
- 心理學家將焦慮的焦點放在「預期」這個部分。
- 焦慮比較屬於未來的威脅。

## ⊕ 害怕 (fear) 的定義是：

- 對於立即危險的一種反應。
- 心理學家把害怕的焦點放在「立即」這個部分。
- 害怕是一種目前正在發生的威脅。

# 特定場所畏懼症(agoraphobia)

- ◆ 個案會個案對一些情境會有顯著的焦慮，也就是如果在某些情境中出現了焦慮症狀會造成個案的困窘或無法逃脫。
- ◆ 診斷標準
  1. 對於以下五種場合的兩種(或更多)具有顯著的恐懼或焦慮搭乘公共交通工具、開放空間、封閉場所、排隊或人群中、獨自在家以外的地方
  2. 這些場合會引起恐懼或焦慮
  3. 會積極迴避這些場合、需要有人陪伴、或忍受強烈的恐懼或焦慮
  4. 症狀持續時間至少六個月

# 特定畏懼症 ( specific phobia )

- ◆ 對一個特定的對象或情境感到顯著的恐懼或焦慮，例如飛行、高度、動物、接受注射、看到血
- ◆ 診斷標準
  1. 特定物體或情境引發的害怕或焦慮是顯著的，且焦慮或害怕程度與社會文化脈絡相較是不成比例的
  2. 此物體或情境幾乎總是引發立即的焦慮或害怕
  3. 迴避此物體或情境，不然就在強烈的焦慮下忍受
  4. 症狀持續時間至少六個月

# 社交焦慮症 ( social phobia )

- ◆ 對於暴露在可能被別人檢視的社交情境，會感到顯著的恐懼或焦慮
- ◆ 診斷標準
  1. 此情境引發的害怕或焦慮是顯著的，且焦慮或害怕程度相較於該社會情境及社會文化脈絡是不成比例的
  2. 暴露在引發害怕或焦慮的情境時，就會導致強烈焦慮別人的負向評價
  3. 迴避引發害怕或焦慮的情境，不然就在強烈的焦慮或害怕下忍受此情境
  4. 症狀持續時間至少六個月

# 廣泛性焦慮症 (Anxiety Disorder)

- ⊕ 廣泛性焦慮症的核心特徵是擔憂 (worry)，通常擔憂會一直持續下去，因為個案無法決定到底要如何解決問題。
- ⊕ 診斷標準
  - 1.過度焦慮或擔憂的時間至少六個月
  - 2.個人發現自己很難掌控擔憂
  - 3.焦慮及擔憂的症狀包括下列至少三個  
坐立不安或感覺緊張、容易疲勞、注意力不集中、易怒、肌肉緊繃、睡眠困擾

# 恐慌發作 ( Panic attack)

⊕ 根據 DSM-5，恐慌發作的必須包含下列十三種症狀中的四種或更多：

- ⊕ 1.心悸、心跳加速
- ⊕ 2.冒汗
- 3.發抖
- 4.呼吸急速
- 5.感到快窒息
- 6.胸口不適
- 7.噁心、或腹部不適
- 8.暈眩、頭重腳輕
- 9.失現實感、或失自我感
- 10.感到自己快要失去控制或發狂
- 11.感到快要死掉
- 12.渾身麻木
- 13.寒顫或潮紅

# 恐慌發作 ( Panic attack)

- ⊕ 這些症狀必須是突然出現的，在十分鐘內達到最高峰，如此才能診斷為恐慌發作
- ⊕ 很多疾病都會有恐慌發作的情形，諸如：畏懼症、創傷後壓力症候群等，但只有在特定狀況下，才能診斷為恐慌症

# 恐慌症 ( Panic Disorder)

- ⊕ 恐慌症的特徵是經常性恐慌發作，這些發作與特定情境無關，而且會擔憂有更多的恐慌發作，是一種突發性的極度憂慮、驚嚇、有一種厄運即將到來的感覺
- ⊕ 診斷標準
  - 1.反覆的非預期性恐慌發作，突然一股強烈的恐懼或不適，在幾分鐘內達到高峰
  - 2.至少為期一個月，擔憂可能有更多恐慌發作或發作的後果。出現與發作相關、明顯適應不良的行為
  - 3.此困擾無法歸因某物質或另一身體病況

自我評估(二)

人格特質與焦慮

A型人格量表

# 培養心理韌性

# RQ—心理韌性商數

- RQ — Resilience Quotient 心理韌性商數
- 美國心理學會定義  
個體面對逆境、創傷、悲劇、威脅或其他重大壓力時的良好適應過程，即對困難經歷的反彈能力。

# 高「RQ」者的特徵

- 煥發著**自信、樂觀**的精神。
- 具備良好的**理解力與判斷力**，能透徹分析情況。
- 整體**表現很平衡**，很了解自己。
- 擁有**內在的平靜**。
- 會設定清楚的目標，並以**堅持不懈及高度自律**，持續朝目標邁進。
- 懷有**同理心**，願意放下既定的想法，傾聽他人的心聲。
- 有幽默感，能把**負面事物**當成生活的一部分。

# 丹尼斯 穆藍納(Denis Murlane) 的心理韌性七大組成要素

## ⊕ 要素一：調整情緒

- ⊕ 正確的處理情緒相當重要。高RQ者對於生活品質的堅持擁有超強的意志力，所以他們會採取有利己身的做法，讓自己在受挫後盡快回復幸福的情緒狀態。幸福感也是一種情緒。

## ⊕ 要素二：控制衝動

- ⊕ 例：2006年德國世足總決賽時，義大利隊球員馬特拉吉惡言辱罵法國隊隊長席丹，席丹失控頭槌對方胸口而被罰紅牌出場，這種失控的行為方式已經讓他偏離原本設定的職涯目標。
- ⊕ 高心理韌性者知道如何有效掌控突如其來的衝動，尤其在壓力狀態下，這是比較接近自律的概念。高RQ者擁有較強的自制力，對於一項任務的執行比較專注認真，不會受外界干擾(其他任務或想法)而分心，為了達成目標，總是持續不懈的努力，獲得成功後，又能從隨之而來的成就感裡汲取正面的情緒能量，做為邁向下一個新目標的動力。

### ⊕ 要素三：分析原因

- ⊕ 高RQ者會給自己充分的時間徹底分析情況，為負面情緒尋找真正的原因，精確運用有限的資源，採取適當的處理措施。

### ⊕ 要素四：持有同理心

- ⊕ 同理心是指站在他人立場並理解他人想法與感受的能力，高RQ者擅長發揮同理心，不至於出現強烈的負面情緒，讓自己把這類危機狀況當成生活的挑戰，並用清晰的思考進行妥善處理。

- ⊕ 要素五：保持務實的樂觀精神
- ⊕ 高RQ者會根據實際狀況做判斷，不會過於樂觀而顯得不切實際，事情保持正向的信念和態度，並努力讓事情有正向的發展。
  
- ⊕ 要素六：設定明確的目標
- ⊕ 高RQ者具備足夠的自制力，能確實按照預定的計畫，如期貫徹目標，但也會不斷評估，必要時修正目標，或是訂定新目標。
- ⊕ 保有清楚的目標就是相信自己想從事或正從事的事情的意義，這種自信比較無關於他人所給予的贊同和嘉許。

⊕ 要素七：相信自我效能

- ⊕ 高RQ者擁有堅定的信念， 面對生活種種的不順遂時， 不會輕易放棄努力或扮演受害者的角色。 他們可以保持沉著鎮定的態度， 還可以有效掌控自我以及當下的情緒狀態， 對於自己的人生具有充足的自信心。

# 擺脫負面思考

- 重建自信，提高AQ -

# 學習面對與放手

勿將自我價值建立在別人的評價上

學習面對負面情緒的出現

淡化負面情緒，拋開憤怒與不好的記憶

縮短悲傷後悔的心情，避免沉溺其中

# 學習彈性

學習處理事情的彈性

給予自己和別人更多的緩衝空間

問題解決方法不會只有一種

不一定急於當下解決

# 適時抒發情緒

正面面對負面情緒，適時抒發低落情緒

適度調整對事情的看法與感受

改變處理態度與方法

從「執著問題」進步到「解決問題」

# 善用紓壓技巧

# 解決壓力的最佳方式

- 面對
- 接受
- 處理
- 放下

## 一、充足的睡眠

睡眠使疲倦機體得休息，作夢也促使神經系統恢復功能  
還能使機體免疫系統，得到恢復和加強，  
睡眠不足會導致抵抗力下降，易發生感染性疾病。

## 二、均衡的飲食

味覺滿足，享受美食，不偏食、不暴飲暴食，  
以清淡為主，常食魚和青菜、  
水果，少吃肉類，飯量只維持八分飽。

### 三、適當的運動

運動可增進體能，並增強免疫系統活化的作用。

適當的運動，可增加抵抗力，

但過度的運動則有反效果。

因此，適度選擇適合自己的運動

並充足休息，都可紓解壓力、調節免疫。

## 四、健康的思考模式

保持幽默感

樂觀角度看待 每一件人、事、物，  
每天保持三大笑

## 五、享受感官之樂

接觸大自然，接近鳥語花香，  
讓視線觀賞美景，釋放壓力。

大自然的洗禮，是紓解壓力、調節身心靈的重要方法。

如森林浴、水療、芬多精、音樂等。

從內向外延伸到環境、地球和宇宙生態。

## 六、享受芳香療法

讓嗅覺有滿足感，可以使一個人生活愉悅輕鬆。

清新芬芳的味道，可令人神清氣爽，

特定香味令人回憶一些往事，

這一些味道

都是讓人身體舒暢的。

## 七、放鬆身體

好好被按摩，可選擇有關頸肩部的按摩，  
或全身性舒壓按摩，再配合一些精油，  
來完全讓身體放鬆

## 八、聆聽美妙音樂

音樂會影響一個人的呼吸頻率、血壓、胃收縮、  
賀爾蒙指數、透過音樂減輕憂慮，平撫焦慮，  
更能影響情緒，也具有治療病痛的療效。  
協助大腦思維於理智與情感間達到均衡與和諧

## 九、時間管理

時間管理 = 事件順序 + 時間分配

在有限的時間 做最有效率的事

## 十、維持運動三三三原則

每星期至少三次

每次至少三十分

心跳達每分鐘130次

# 學習與壓力共處

- ◆認清自己
- ◆價值調整
- ◆增加彈性
- ◆壓力調適
- ◆擴大網絡
- ◆生活規律

# Authentic Happiness ( 真實的快樂 )

「真實的快樂來自長處和美德的發揮：  
快樂不是來自好的基因和好運，它是來自你智慧的選擇。」

·Martin E.P. Seligman Ph.D.(正向心理學鼻祖)

**謝謝聆聽**