



About Pressure

total review

目錄

1

壓力退散

2

釋壓絕對讚

3

耐壓GOGO

壓力退散

技巧步驟

步驟	提示	句型
1. 停	停下來冷靜	<p>◎句型： 『因為(壓力狀態)，(身體反應)，所以我要停止(動作、想法、口語)，讓自己冷靜下來。』</p> <p>■示例： 『因為擔心推餐車撞到客人又被客訴，我身體僵硬且噁心想吐，我要停止想起被客訴的經驗，然後深呼吸 10 次，讓自己冷靜下來。』</p>
2. 想	想方法	<p>◎句型： 1. 『我(紓壓方法)，能處理問題事件引發的壓力)。』 2. 『我(尋求外在資源或助力)，能解決(身心壓力)』</p> <p>■示例： 1. 『我可以每天固定運動 30 分鐘，能解決在職場擔心被客訴的壓力。』 2. 『我可以請同事協助我推餐車，能解決撞到客人因而又被客訴的壓力。』</p>
3. 做	馬上做	<p>◎句型： 『我決定(紓壓方法)，來解決(身心壓力)。』</p> <p>■示例： 『我決定每天固定運動 30 分鐘，來解決在職場擔心被客訴的壓力。』</p>

釋壓絕對讚



步驟	提示	說明／句型
1. 停	冷靜	<p>◆說明：</p> <p>這個句型希望學生能以自我對話(內在語言)安慰或鼓勵自己，讓緊張的心情能獲得平靜或是預期自己可能失敗的壓力能減緩。除了下述的例句，可以讓學生自己想一些能安慰自己的話。</p> <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『冷靜一下，想想工作不容易，_____ (失敗)難免會有的。』 『試試看能不能從_____ (失敗)中，找到_____ (調整)的方法。』 『加油，不能被_____ (失敗)擊倒，再_____ (重新調整)就對了。』 『冷靜一下，深呼吸，_____ (調整心情的自我對話)，我可以做到的。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『冷靜一下，想想工作不容易，<u>打破盤子</u>難免會有的。』 『試試看能不能從<u>送錯餐</u>這件事中，找到<u>記住桌次</u>的方法。』 『加油，不能<u>被動作慢</u>擊倒，再<u>調整工作順序</u>做快一點就對了。』 『冷靜一下，深呼吸，<u>不要緊張不要緊張</u>，我可以做到的。』

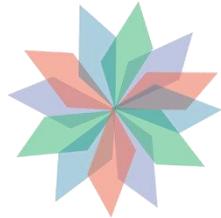
2. 想	想前後	<p>◆說明：</p> <p>請學生思考步驟一自我對話的方式，是否能釋放自己的緊張或壓力，想想看有自我對話和沒有自我對話對壓力的影響。並且想想自己面對壓力的情緒反應的強度、時間與問題解決的方法，透過這些角度等各層面比較自己「以前」的反應方式與「現在」的反應方式，了解自己的進步情形。希望學生能看到自己的進步，讚美自己，學會釋放壓力，讓心理能更健康。</p> <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 我剛才跟自己說_____ 我這次面對壓力所進步的地方是_____ <p>□『有使用另一個方法』</p> <p>□『心情比較快變不累』</p> <p>□『比較能夠更快的減』</p> <p>□『比較能夠思考這個』</p> <p>□『比較能想出方法因』</p> <p>□『比較能告訴別人，』</p> <p>□『比較能繼續進行其』</p> <p>□ (_____)</p> <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 我剛才跟自己說『<u>容易</u>，<u>打破盤子</u>難免會這麼緊張。』 我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是『<u>比較能更快的減輕壓力</u>』。
------	-----	---

3. 讚	讚自己	<p>◆說明：</p> <p>協助學生依據本單元步驟二的省思，讚美自己具體的好表現。</p> <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『我很棒，即使在壓力下還是可以完成_____ (應該做的事)。』 『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受_____ 壓力。』 『我的壓力承受能力越來越好了。』 『(_____)。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『我很棒，即使在壓力下還是可以完成<u>帶領客人入座</u>工作。』 『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受<u>工作未在時間內完成被指責</u>的壓力。』 『我的壓力承受能力越來越好了。』
------	-----	---

耐壓GOGO

技巧步驟

步驟	提示	說明／句型	2 想	想當初	◆說明：
1 停	停下來 冷靜	<p>◆說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 引導學生面臨壓力時，提醒自己暫停手邊的動作、情緒、話語。2. 藉由深呼吸、獨處、宗教信仰支持等方式冷靜。 <p>◎句型：</p> <p>暫停：『我要停下(動作/聲音/情緒)』</p> <p>冷靜：『</p> <p>■示例：</p> <p>暫停：『</p> <p>冷靜：『手</p>			<p>◆說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 老師提醒學生回想當初做決定的原因為何，或許是老師有教/沒教過。2. 想想自己在行為發生的當下，自己內心的感覺是什麼？所做出的行為是什麼？ <p>◎句型：</p> <p>『(事件)，讓我覺得(心裡的感受與行為)，</p> <p><input type="checkbox"/> 很生氣而摔筆</p> <p><input type="checkbox"/> 很喪氣而大叫</p> <p><input type="checkbox"/> 很丟臉而摔東西</p> <p><input type="checkbox"/> 很愧疚而大哭</p> <p><input type="checkbox"/> ...』</p> <p>雖然老師有教過我方法，但這是我自己做的決定，我可以承擔負責』</p> <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 『我上班遲到被老闆罵，讓我覺得很生氣而摔筆，雖然老師有教過我方法，但這是我自己做的決定，我可以承擔負責。』2. 『我把餐點送錯桌被客人罵，我覺得很丟臉而摔東西，雖然老師有教過我方法，但這是我自己做的決定，我可以承擔負責。』
		<p>2 果 擔後果</p> <p>◆說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 引導學生對於自己所做的選擇，不論是否如自己所預期，勇於承擔其結果2. 用適當的行動與做法回應事件的後果。 <p>◎句型：</p> <p>『(因事件而做出的行為)，我決定勇於承擔，(行動與做法)』</p> <p><input type="checkbox"/> 誠心的道歉，</p> <p><input type="checkbox"/> 靜靜的聽責備和批評</p> <p><input type="checkbox"/> 把現場收拾好</p> <p><input type="checkbox"/> 賠償</p> <p><input type="checkbox"/> 接受懲處(計點/記過/扣薪...)</p> <p><input type="checkbox"/> ...』</p> <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none">3. 『我遲到被老闆罵後生氣摔筆，我決定勇於承擔，誠心地向店長道歉。』4. 『我餐點送錯桌被客人罵後摔東西，我決定勇於承擔，把散落的東西收拾好。』			



take a break



案例練習

認真練習會有點數獎勵唷

情境1-壓力退散

如萱很喜歡速食店的工作，因為不敢面對客人，所以不喜歡做前場迎賓服務，上午內場工作做得又快又好，但一到下午做前場工作時，就開始肚子痛、一直想上廁所...

停
(停下來冷靜)

想
(想方法)

做
(馬上執行)

案例練習

認真練習會有點數獎勵唷

情境2-釋壓絕對站

上次擦桌子我沒有在半小時內擦完客席，我怕店長會唸我，整晚睡不著。明天又要上班了，我很怕這次做不完，但是我想就盡量做做看，明天一到店裡先去跟店長說我會盡力完成，拜託他再給我一些時間。

停
(冷靜 、
自我對話)

想
(想 前 後)

讚
(讚 自 己)

案例練習

認真練習會有點數獎勵唷

情境3-耐壓GOGO

曉東在便利商店工作，每天都要補貨、拉排面、做清潔工作、還要幫客人找東西，今天因工作沒做完而不能下班，憤而上臉書留言罵主管而被檢舉，曉東如何面對這樣的結果？

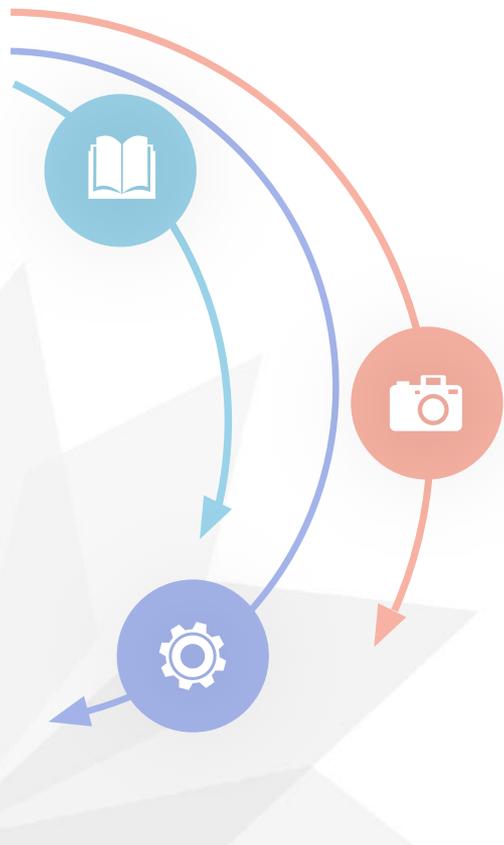
停
(停下來冷靜)



想
(想當初)



果
(擔後果)





我們練習好多處理壓力的技巧，
從適當控制負面情緒、
有效修正抒壓方式、
面對困境持續自我鼓勵，
到勇於承擔自我選擇，
並能正向思考與展開行動，
相信你一定會越來越好