

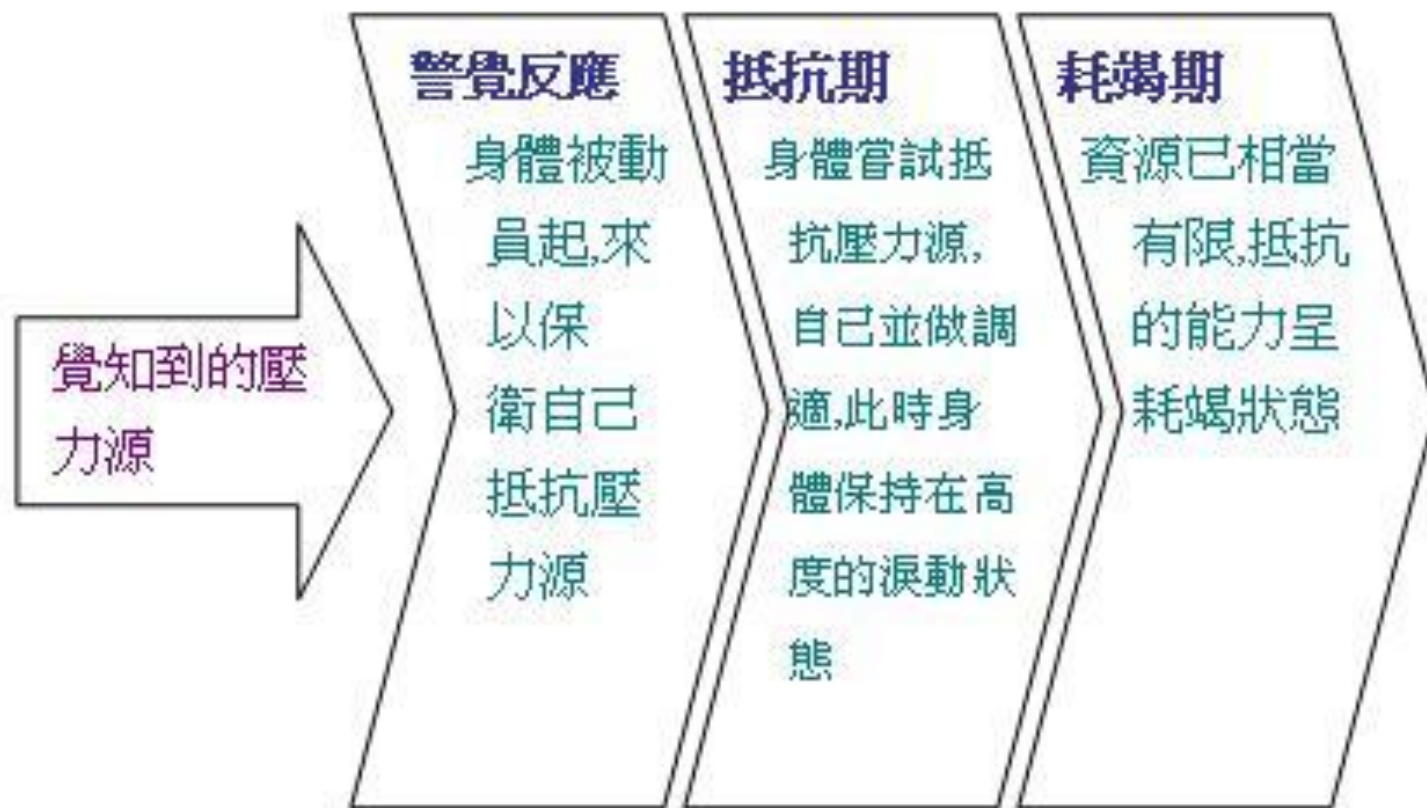
# 情緒與壓力管理

南華大學 生死學系 陳增穎

# 壓力事件的特性

- 壓力（**stress**）意指知覺到危及個人生理及心理福祉的事件。這些事件被稱為壓力源（**stressors**），人們的反應則稱為壓力反應（**stress responses**）。
- 「失眠、健忘、焦慮」 壓力性格磨出身心症！
- <https://www.youtube.com/watch?v=cTzsr1LyFEY>

# 壓力的生理反應



一般適應症狀候群(GAS)

# 壓力的心理反應

- 憤怒與攻擊

- 另一常見的壓力反應是憤怒，它可能引發攻擊行為。
- 挫折—攻擊假說（**frustration-aggression hypothesis**）認為：當個人在達成目標的過程中遭遇阻礙時，會引起攻擊驅力，針對導致挫折的人或物做出破壞行為。
- 當環境阻礙我們直接攻擊挫折來源時，就會出現替代攻擊：對無辜者而非挫折來源的攻擊。

- 醉漢爆粗口襲警 警以柔道「大外割」制伏

- <https://www.youtube.com/watch?v=5-51ghVImrs>

# 壓力的心理反應

## ● 三、冷漠與憂鬱

- 當壓力持續出現但是個人無法成功地因應時，冷漠可能會漸漸變成憂鬱。
- 習得無助感理論描述無法控制的嫌惡事件引發冷漠及憂鬱。

## ● 四、認知缺損

- 當人們面臨重大壓力時，也出現認知能力的缺損。他們難以集中注意力，無法以符合邏輯的方式組織思考，容易分心。
- 認知缺損可能出於2個原因：高度情緒激發狀態干擾訊息處理；認知缺損也可能源自於面臨壓力時，腦海中盤旋的分心想法。

# A型性格者的特徵

## 同時想或者做兩件事情

用愈來愈少的時間排定愈來愈多的活動

對環境或美的事物忽視或不感興趣

跟他人談話時很急促

如果需要排隊或開車時遇到壅塞就會很容易發怒

相信凡事需要親力親為才能做得好

說話時帶有手勢

經常抖膝蓋或快速彈手指

以火爆方式說話或語帶猥褻

狂熱地要求永遠準時

難以靜坐

幾乎玩所有遊戲都要贏，即使是跟兒童進行遊戲

以數字（看診病人或論文的數目）來衡量自己和他人的成功

說話時舔嘴唇、點頭、緊握拳頭或吸氣

在觀看他人做事時變得不耐煩，因為你認為自己可以做得更好、更快

快速眨眼或眉毛跳動

# 路怒症 Road Rage

- 狂按喇叭、突然煞車或加速、隨意變換車道、邊開車邊咒罵其他用路人不合理的行為..... 這些情景對你還說很熟悉嗎？如果你的答案是正面，那麼歡迎加入「路怒症」行列。好奇為什麼會罹患這樣的「病」，和會對生活產生什麼不好的影響嗎？
- 可能路怒的人平常並不一定是個急脾氣，但此時他們卻極具攻擊性。他們會用各種形式，表達內心受到的傷害。有人會皺眉，有人不斷的發出「嘖」的聲音，甚至有些直接把前面的人撥開，整個人都在散發著一種「擋我者死」的氣場。

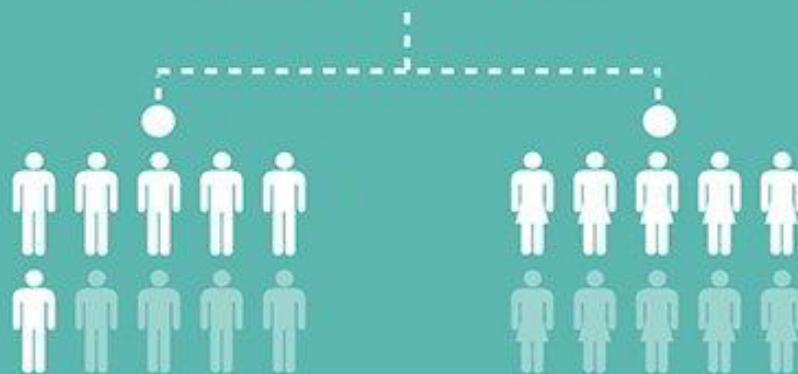
- 明明開車前就是好人一個，怎麼一上車就會開始猛飆髒話，連眼神也變得兇神惡煞呢？這種症狀在大陸被稱做「路怒症」，而台灣精神科醫師則說，醫學上並沒有這種稱呼，但「陣發性暴怒症病人」容易有路怒狀況，這類人衝動控制不佳，平常人很好，但一遇到挫折就會失控，有症狀者應就醫診斷。
- [ 泰國廣告精選 ] 請轉傳給有「路怒症」的朋友
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hg4V8-KUnmc&t=68s>



# 路怒症



受訪者認為其他  
用路人激進的駕駛行為  
為最大的壓力來源



62%

男性認為

57%

女性認為

鏈車網  
**CARLINK**



自信的



好奇的



快樂的



沈思的



生氣的



焦慮的



無聊的



謹慎的



純真的



淘氣的



滿足的



驕傲的



失望的



嫉妒的



罪惡感的



受傷的



害羞的



困惑的



得意忘形的



驚訝的



無奈的



寂寞的



笨拙的



不滿的



勇敢的



樂觀的



幸福的



興奮的



悲觀的



悲傷的



害怕的



疲倦的

# 情緒的成分

- 情緒（**emotion**）是複雜、多成分的事件，幫助我們預備好產生行動。
- 情緒至少含**6**種成分
  - 認知評估（**cognitive appraisal**），意指人對自己所處情況的個人評價。
  - 主觀經驗（**subjective experience**），亦即情緒帶來的情感狀態或感受。
  - 思考和行動傾向（**thought and action tendencies**），就是特定思考和行動的推動力。

# 情緒的成分

- 內在身體反應，其中自主神經系統（**autonomic nervous system, ANS**）的反應尤為重要。
- 臉部表情（**facial expressions**）
- 對情緒的反應（**responses to emotion**），意指人們針對情緒本身或引發情緒的情境，做出的因應行為或反應。

# 生理變化與情緒

- 當我們強烈地感受到特定情緒時，可能發現許多生理變化。
- 情緒激發狀態之下的許多生理變化源於交感神經系統的活化。交感神經系統（**sympathetic nervous system**）幫助身體準備緊急行動，也產生下列生理變化：
  - 血壓和心跳增加。
  - 呼吸變快。
  - 瞳孔擴大。
  - 流汗增加，而唾液和黏液分泌降低。
  - 血糖濃度增加，以提供更多能量。
  - 如果受傷的話，凝血速度變快。
  - 血從胃腸轉向腦部和骨骼肌。
  - 皮膚上汗毛豎立，形成雞皮疙瘩。

# 生理變化與情緒

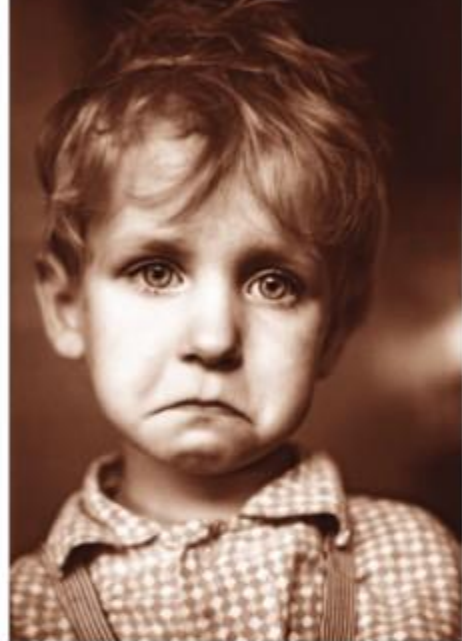
- 交感神經系統讓能量輸出機制得以運作。當情緒平緩時，保存能量的副交感神經系統（**parasympathetic nervous system**）讓生理反應回復原本狀態。
- 自主神經系統的活化由大腦特定區域的活化所引起，包括下視丘和杏仁核。
- 自主神經也間接透過刺激腎上腺素分泌，產生其他生理變化。
- 正向情緒可能幫助人們從負向情緒的殘餘生理激發當中恢復，稱為正向情緒的抵銷效應（**undoing effect of positive emotions**）。
- 孩童多喝含糖飲 體重情緒受影響
- <https://www.youtube.com/watch?v=e5jVwGNe6jE>

# 臉部表情與情緒

- 情緒表達是重要功能，對物種具有生存價值。
- 除了溝通作用外，情緒表達就像認知評估和內在生理變化一樣，能夠促成情緒的主觀經驗，甚至偶爾可以開啟整個情緒歷程。
- 一、由臉部表情溝通情緒
  - 某些臉部表情似乎有公認的意義，例如過快樂、生氣、悲傷、厭惡、恐懼和驚訝。
  - 情緒表情的普遍性支持它是演化而來的內在反應。
  - 臉部表情的某些層面仍需經由學習而來。情緒的表達規則（**display rules**）具體說明人們在特定情境應產生的情緒類型以及適合特定情緒的行為，它會因文化而易。



快乐



悲伤



蔑视



恐惧



厌恶



惊讶



愤怒

图 72-1 Paul Ekman 的 7 种普遍情感



# 臉部表情與情緒

- 二、臉部回饋假說
  - 臉部表情會構成主觀情緒經驗，稱為臉部回饋假說（**facial feedback hypothesis**）。
  - 臉部表情可能強化自主生理激發狀態，間接影響情緒。

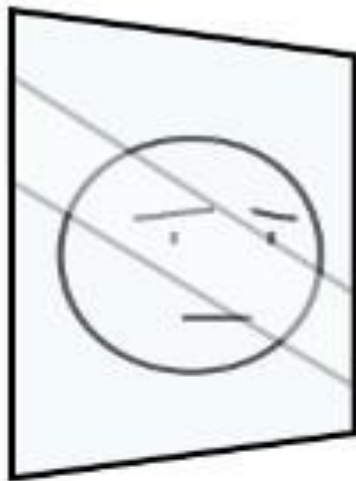
## Smiley Face (Mirror)



Normal Face



## Sad Face (Mirror)



Normal Face



# 照鏡子精神喊話 美國女童激勵千萬網友

- <https://www.youtube.com/watch?v=71wOm9F-IuI>



# 情緒、性別與文化

## ● 一、性別差異

- 在性別刻板印象中，女性被認為較常體驗和表達情緒，只有憤怒和驕傲例外。
- 已知男女情緒表達（臉部或言語表達）差異大於情緒主觀經驗的差異。
- 情緒可能是男女用以「實踐性別」（符合性別的行為）的媒介。
- 性別和權力的連結讓有些心理學家認為，性別階層（其中女性比男性的權力和地位更低）造成情緒的性別差異。處於低地位的女性產生悲傷、焦慮和恐懼等「無力」情緒（使個人看起來虛弱和無助）；而處於高地位的男性產生憤怒、驕傲和厭惡等「有力」情緒（使個人維持控制和支配）。

- 女性壓力指數超過70分 職場、育兒好辛苦
- <https://www.youtube.com/watch?v=nIqmXtbDEtc>
- 男性關懷專線廣告0800-013-999
- <https://www.youtube.com/watch?v=CC8GRU3dryo>

# 情緒與文化

- 文化差異
  - 集體主義（collectivism）強調人們彼此間的基本關聯性和互依性；個人主義（individualism）強調個人之基本區別性和獨立性。
  - 日本人最常客套的三種情況
  - <https://www.youtube.com/watch?v=VFTAqCgZVE8>

# 壓力事件的特性

- 一、創傷事件
  - 最為明顯的壓力源是創傷事件（traumatic events），意指超出人類尋常經驗之外的極端危險情境。
  - 在經歷創傷經驗之後，許多人都會產生一系列心理反應。最初，倖存者會表現得驚愕或是恍惚，彷彿未能察覺到自己在災難中所受到的傷害。他們可能失去定向感而四處遊走，讓自己身處更大的危險當中。在下一階段中，倖存者可能顯得被動，無法進行簡單工作，但是仍可以按照指令行事。在第三個階段中，受害者可能表現得焦慮且憂鬱，無法集中注意，重複地述說災難發生經過。
- 遇重大意外 民眾易有創傷壓力症
- [https://www.youtube.com/watch?v=3DH\\_VSIsttw](https://www.youtube.com/watch?v=3DH_VSIsttw)



# 壓力事件的特性

- 二、可控制性

- 事件的可控制性（**controllability**）意指我們能夠讓事件停止或是發生的程度，它會影響對壓力的知覺。事件愈是讓人覺得無法控制，帶來的壓力感受也就愈大。
- 相信自己能夠控制事件的信念能夠降低事件的衝擊，即使控制行動並未真正發生。

# 壓力事件的特性

- 三、可預測性
  - 我們知道事件是否發生或何時發生的知覺，亦即事件的可預測性（**predictability**），也會影響壓力程度。即使不能控制事件，只要能預測其發生，也可以降低壓力嚴重性。
- 四、生活環境的重大改變
  - **Holmes**和**Rahe**認為，生活中需要付出相當心力去再度適應的改變，都會使人感受到壓力。為了測量生活改變帶來的衝擊，他們發展生活事件量表（**Life Events Scale**）。

# 生活壓力事件指數

生活事件	數值
配偶死亡	100
離婚	73
分居	65
入獄	63
近親過世	63
個人受傷或疾病	53
結婚	50
失業	47
婚姻破鏡重圓	45
退休	45
家人健康狀況改變	44
懷孕	40
性關係障礙	39
家中新添成員	39
事業再度調整	39
經濟狀況改變	38
好友過世	37
工作調動	36
抵押品贖回權遭取消	30
職務變動	29
子女離家	29
姻親間的衝突	29
個人傑出成就	28
妻子開始或終止工作	26
入學或畢業	26
生活狀況改變	25
個人習慣修正	24
與上司的衝突	23
搬家	20
轉學	20
休閒娛樂變動	19
宗教活動變動	19
社交生活變動	18
睡眠習慣變動	16
飲食習慣變動	15
度假	13
聖誕節	12
輕微違法	11

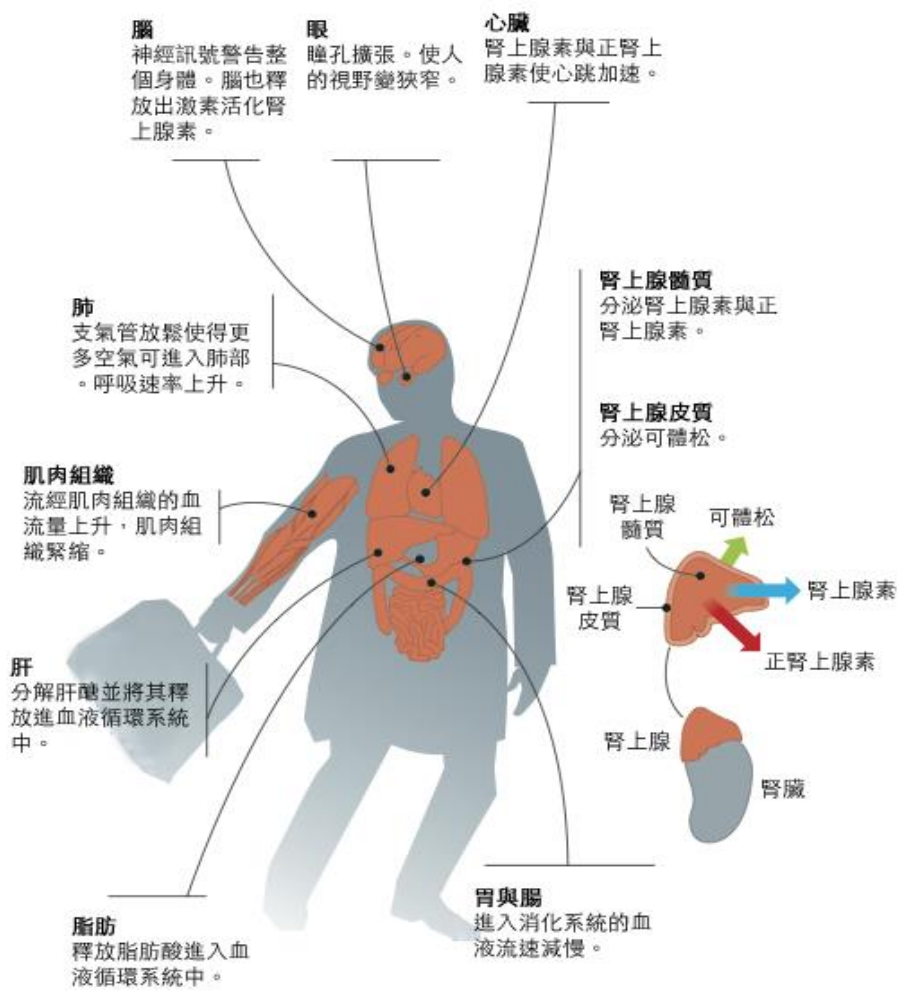
職務變動	29
子女離家	29
姻親間的衝突	29
個人傑出成就	28
妻子開始或終止工作	26
入學或畢業	26
生活狀況改變	25
個人習慣修正	24
與上司的衝突	23
搬家	20
轉學	20
休閒娛樂變動	19
宗教活動變動	19
社交生活變動	18
睡眠習慣變動	16
飲食習慣變動	15
度假	13
聖誕節	12
輕微違法	11

# 壓力的生理反應

## ● 一、打或逃反應

- 無論壓力種類如何，身體很自然地準備好迎接緊急狀況。這就是打或逃反應（**fight-or-flight response**），身體動員能量，逃離威脅情境或者直接採取攻擊。
- 生理變化大多是由下視丘控制的兩種神經內分泌系統所產生，亦即交感神經系統與腎上腺皮質系統。
- 下視丘又稱作腦部的壓力中樞，負責2項緊急功能：其一為活化交感神經系統，其二是活化腎上腺皮質系統。

# 壓力的生理反應



# 壓力的生理反應

- 此一類似反應型態稱為一般適應症候群（general adaption syndrome），包括3個階段
  - 警覺期，身體面對威脅且引發交感神經系統活動
  - 抵抗期，有機體試圖以打或逃反應來因應壓力源
  - 耗竭期，有機體用盡生理資源，但是無法有效地戰勝或逃離壓力情境。

# 做好情緒管理

- 坏才刘科学第二季 第六集 0:40起
- [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_GGpLQg-ts](https://www.youtube.com/watch?v=E_GGpLQg-ts)
- 釋放自己的情緒
- [https://www.youtube.com/watch?v=Lseiyy\\_jK8A](https://www.youtube.com/watch?v=Lseiyy_jK8A)