托育人員覺察壓力源、表達與自助

~和壓力共處~

時間：2020.09.27 13:30-16:30 主辦：第三區居家托育服務中心

講師 金群豪

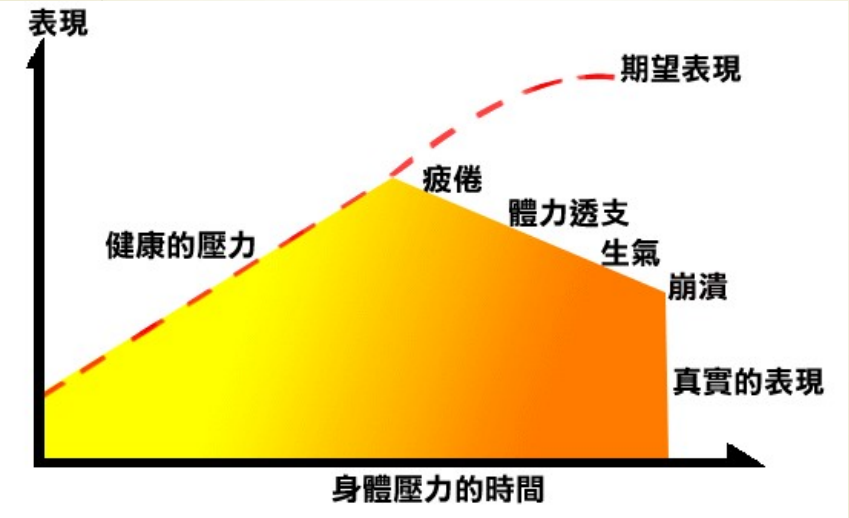
學歷
- 臺北市立大學 教育博士候選人 （主修教育心理與輔導）
- 文化大學 兒童福利碩士

經歷
- 心橋工作室負責人 （專設心理成長與親職教養課程）
- 弘光科大幼保系 兼任講師 （講字第069778號）

專訓
- 台灣阿德勒心理學會認證：「親師諮詢師/親子生活教練」、「個體心理學讀書會暨讀書會帶領人」
- 荷光性諮商專業訓練中心：「依附關係親職團體帶領人」
- 諮商心理師專業課程暨駐地實習完訓

2

你最近的壓力大嗎？



自覺

test

省思

3

壓力過高的身心症狀

生理與行為　（身）

失眠、身體疲憊、難以專心、心悸胸悶、失序、人際衝突..

心理與情緒　（心）

憂鬱、情緒暴躁、焦慮、自我貶低、放棄、心情低落…

壓力，有時不被我們所覺察，對嗎？
而且，壓力常常是日積月累的在慢慢增加…

4

覺察時間

你覺得一隻杯子有多重？

你覺得拿一隻杯子容易嗎？

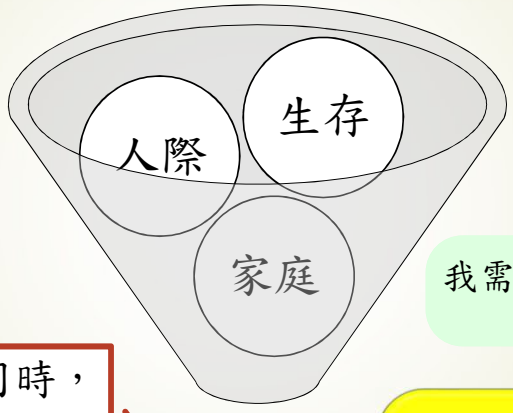
你覺得你可以拿它拿多久？

現在試著拿看看？

https://tw.piliapp.com/timer/stopwatch/

5

那壓力來自那兒呢？



我需要擁有朋友？
Why？

我需要一份工作？
Why？

我需要親密關係？
Why？

但在滿足需要的同時，
卻必經挑戰，對吧！
所以，感到壓力嗎？

壓力感受

阿德勒認為：
一切問題都源自於關係

6

是不是一個人生活，
就不會有太多的狗屁倒灶事呢？

但人好像無法都只一個人，
那我該怎麼面對這些討厭事呢？

7

生命必有限制

阿德勒如是說

生命限制一：必和環境共存	所以，人必須找到如何在有限的資源下生存下去的方法。並讓生命得以延續，也協助人類的生命延續。(為己，也為人；否則，是不是損人也害己呢？)。
生命限制二：必和社會共存	因為沒有人是人類的唯一成員。我們的存在跟他人是脫離不了關係的。更何況，一個人皆有弱點與限制，故一個人若孤立，絕對達不成自我目標。(我好，得你也好。)
生命限制三：必和異性共存	愛情與婚姻是延續全體生命存續的重要議題。人都必須去面對這樣的一個限制與挑戰。就看我們持怎樣的反應去回應。

8

生命必經任務

阿德勒如是說

生命任務一：工作	工作除了讓人生存外，是否也同樣證明著：我有能力，我可以貢獻己力於社群？而這過程則必經挑戰，我們是否有勇氣來面對它！不因此感到壓力而逃避合作？
生命任務二：社交與人際	在展現自我價值(勝任保母角色)的同時，我們是否也把專業傳遞出去？但這過程也必經挑戰，我們須要有伙伴一起努力：系統、家長、同業是否已成為夥伴，而非壓力源！
生命任務三：愛情與婚姻	家庭關係是每個人實踐生命的基礎。我們是否能照顧好自我家庭或伴侶關係，且得到家人、伴侶的祝福，致力幫助托育兒家庭與夫妻關係的和諧呢？但這過程也必有挑戰。

9

生命任務的幾個重要意義與價值

阿德勒談生命任務

工作	生存(經濟)、自我實現(興趣)、創造生命價值(生命意義)
親密	伴侶/婚姻關係、愛(相互尊重與滿足)、生命共同體(平等)
社交	友情/親情關係、安全感與接納差異的、尊重且共創價值的
歸屬	社會平等(沒有誰優秀於誰)、和諧的與世共處(持續共好)
存在	和真實自己同在(自我接納/自我關懷)、和困難同在(勇氣)

10

挑戰必然，但壓力感相同嗎？

認識壓力

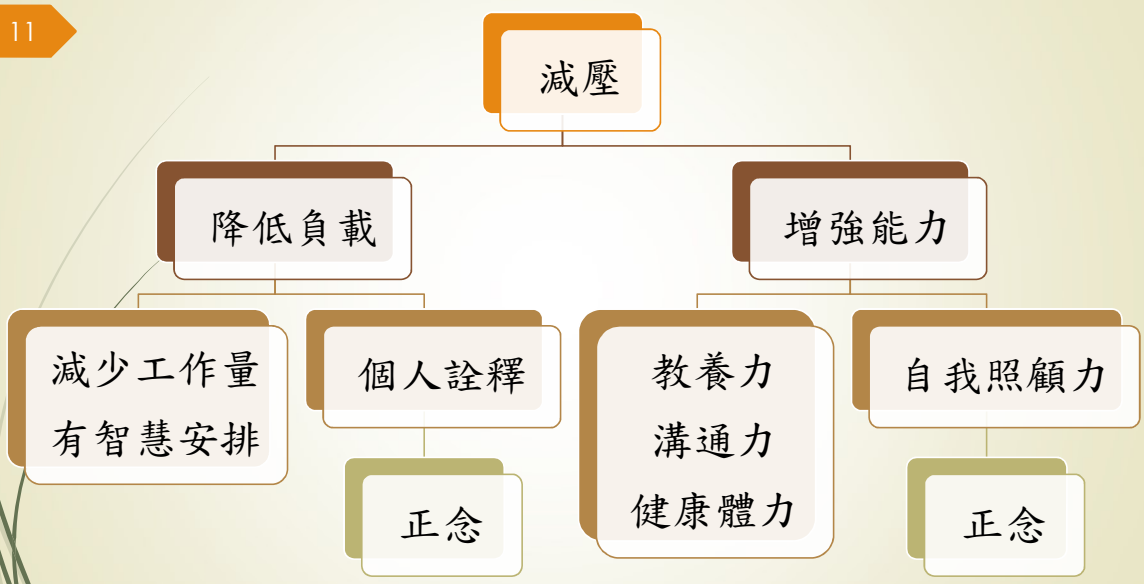
1. 壓力是我們對刺激的**主觀感受**與**詮釋**的結果

2. **也是** 負載 / 能力 **的結果**

這媽媽為何想跳樓？

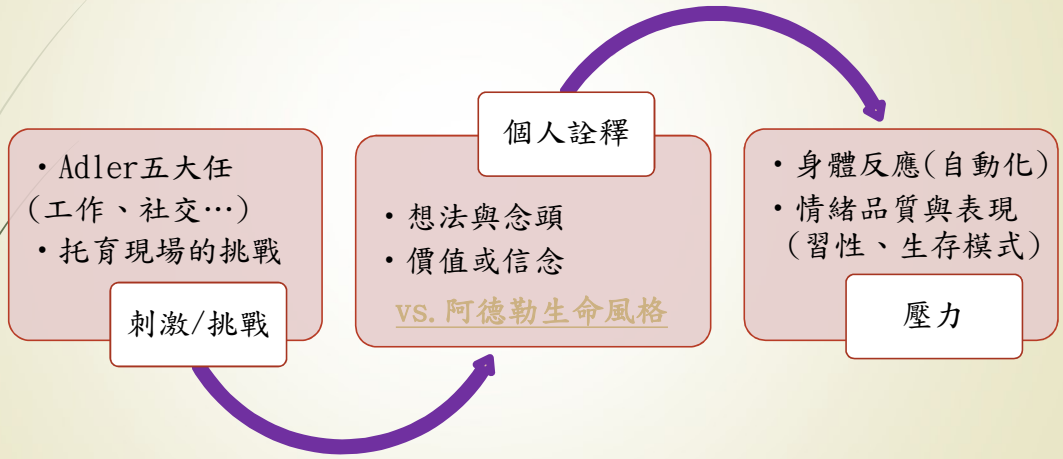
3. 更是**影響身心健康與生活品質**的因素之一

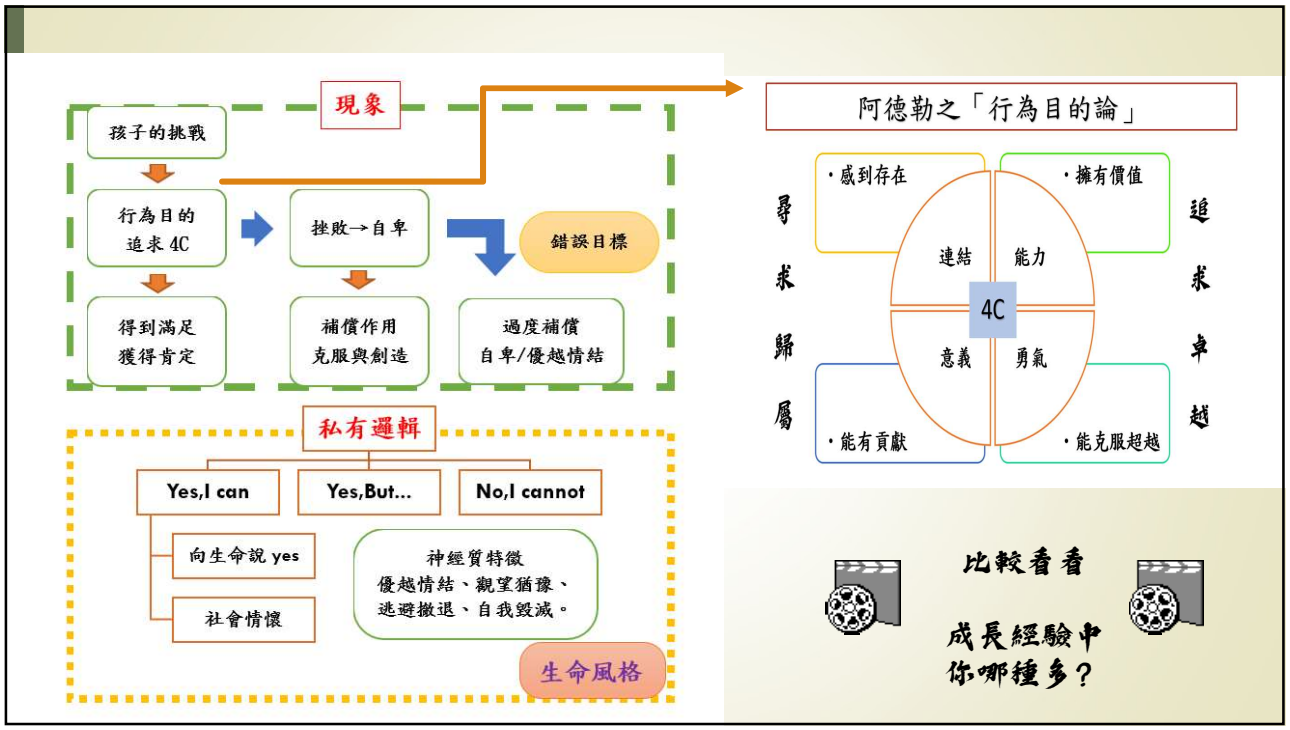
11



12

你如何詮釋刺激或挑戰？





生命風格優先順序的意義:

獲得四C	生命風格	想逃避的是…	在關係中的可能適應性行動是…
連結	討好	被拒絕	為了不要被他人拒絕，我常委屈自己 為了不要讓他人討厭，我常犧牲自己
能力	操縱	困窘和羞辱	為了不被人羞辱，所以我要掌控一切 為了擁有自我價值，所以我強勢干預
意義	優越	無意義，無價值	為了不被別人看扁，故我要先發制人 為了不想面對失敗，故我只做有利的
勇氣	尋樂	壓力或痛苦	為了逃避挫折的壓力，我開始無所謂 為了不要再感到痛苦，我決定變消極

測試看看自己(自己畫一下)

https://forms.gle/AgQA9vHjpFLuqAvm9

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
Conut.		Count		Count		Count	

16

正念很重要…

17

覺察時間

你會呼吸嗎？ 你有辦法專注呼吸嗎？

讓我們來練習專注呼吸十分鐘看看？

請先將手邊的東西放下，調整一下自在舒服的坐姿；
但請讓背部自然挺直而不僵硬，肩膀頸部自然放鬆。
首先，清楚的感覺此刻雙腳踏在地板的感覺、
雙腿以及臀部此刻坐在椅子上的感覺；
帶著覺知，讓自己用一個莊嚴、覺醒的姿勢坐在這裡…
現在將注意力的焦點擺在呼吸上面；吸氣，
清楚的知道空氣從鼻腔，進到胸腔，再到腹腔。吐氣，
清楚的知道空氣從腹腔、到胸腔，再到鼻腔的被吐出去。
接著，請把注意的焦點擺在呼吸最明顯的部位：
也許是鼻端、胸腔，或者是腹腔。專注呼吸五分鐘…

18

何謂正念

正念就是不帶著「批判」的「觀照」並對自己「慈悲」

批判→對外來刺激或內在感受的**評價**

觀照→觀察與照顧當下自己的**身心狀態**
（身體感受、念頭/想法與情緒起伏）

若帶著批判與評價，我是否能享受生活呢？
若缺乏觀照身心時，我算真的活在這裡嗎？

慈悲→我無法改變一切，但我可以選擇

19

觀照：其實我們常常忘記這個…

你有看見今天的雲嗎？

今天第一個笑容是誰給你的？

正念的體驗：
觀身體與呼吸

自動化模式

20

覺察：其實我們的心常常跑走不在當下

當下

基本功練習1：
觀身體與呼吸

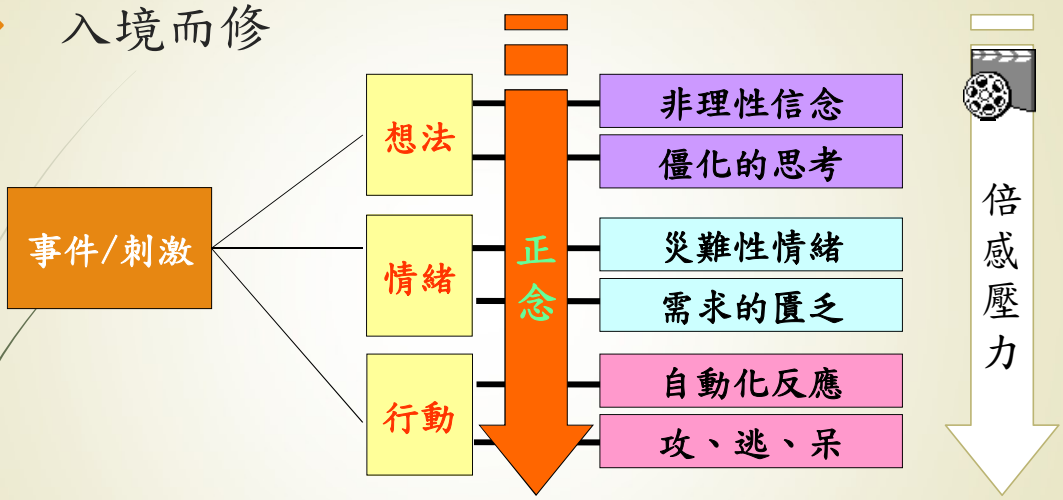
基本功練習2：
身體掃描

心在當下
或不在當下

21

21

入境而修



回想最近自己「很火」孩子或生活事物的例子；
找找那時自己的想法、情緒或行動是怎麼上演著。

22

慈悲

正念練習的意義

- 它不代表一切就得聽天由命，接受不可接受的事情，也不是一種偷懶或不善用人生、時間及內在天賦的藉口。
- 它是要我們帶著意識與覺知的進行換檔，從平常自動化的行動模式，看見後開始轉換為同在模式，好好的being。

慈悲的效果：

- 我無法阻止不快樂的記憶出現，也無法馬上中止自我批評的念頭和價值判斷被觸發，但我可以阻止接下來的反應，不讓負面漩渦成為養分，供應下一個負面思維的循環！
- 我無法改變一切，但我可以選擇…

23

生活的兩種模式

1. 行動模式：
   a. 幫助我們執行
   b. 運用思考來解決問題
   容易自動化思考與反應
2. 同在模式：
   a. 讓我們專注當下
   b. 透過呼吸覺察自己
   較能夠安住當下與回應

23

24

重回壓力因應與處理

當你感受到壓力來時，是否能暫歇觀照一下自己（降低負載）

- 正念就是「活在當下」的練習
- 破除非理性或僵化信念、消除災難式情緒侵擾、不再自動化

而透過持續練習正念，是否我們就更有能力面對挑戰（增強能力）

- 不覺察(或未活在當下)的結果：活在忙亂之中或習性裡
- 正念幫助我有機會與空間照顧當下的需求並接納它暫時匱乏

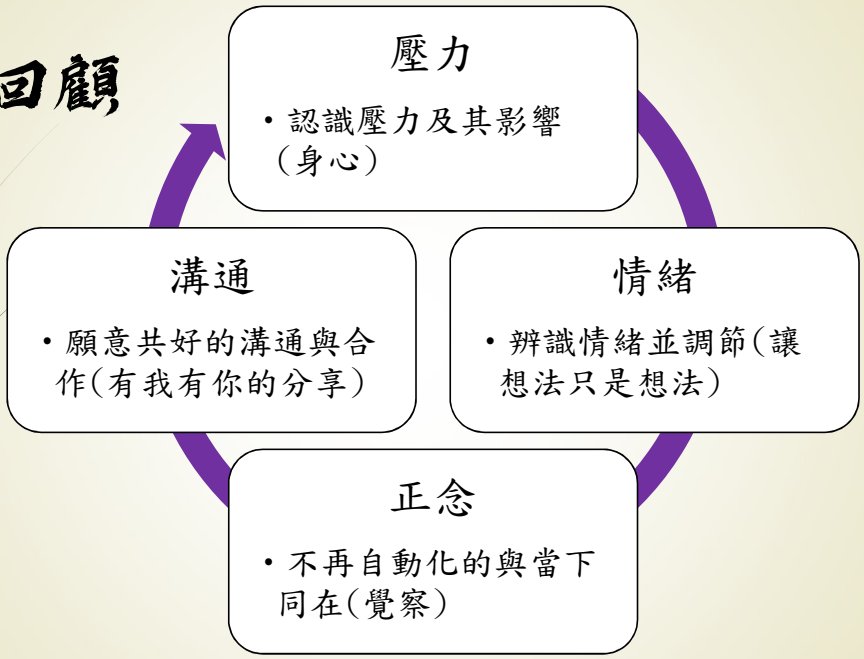
25

最後…

減壓
降低負載
增強能力
減少工作量
有智慧安排
個人詮釋
正念
教養力
溝通力
健康體力
自我照顧力
正念

26

回顧


壓力
• 認識壓力及其影響（身心）
情緒
• 辨識情緒並調節（讓想法只是想法）
正念
• 不再自動化的與當下同在（覺察）
溝通
• 願意共好的溝通與合作（有我有你的分享）

27

感謝聆聽

- 還有時間的話…
  - Q & A
- 沒有時間的話…
  - 今天有收穫嗎？
  - 想保持聯絡嗎？

保母來結緣