

情緒管理與 壓力調適

唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣◆著

教育部長 吳清基 ◆推薦

图书馆



心理出版社

情緒管理與 壓力調適

唐璽惠 王財印 何金針 徐仲欣 ◎ 著

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒管理與壓力調適／唐璽惠等合著．

--初版--臺北市：心理，2005（民 94）

面；公分--（通識教育系列；33019）

含參考書目

ISBN 978-957-702-834-1（平裝）

1.情緒—管理 2.壓力（心理學）—管理

176.5

94017375

通識教育系列 33019

情緒管理與壓力調適

作 者：唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣

責任編輯：李 晶

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu（Tel: 973 546-5845）

電腦排版：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷：2005 年 10 月

初版六刷：2011 年 2 月

I S B N：978-957-702-834-1

定 價：新台幣 250 元

■有著作權・侵害必究■

作者簡介

唐璽惠

學歷：國立政治大學教育學博士

經歷：高中組長、主任、校長

國立成功大學教研所及學程中心兼任助理教授

九十年國中基本學力測驗主任委員

高中輔導工作輔導團召集人

教育部教訓輔三合一規劃及督導委員

立德管理學院學務長

立德大學通識中心助理教授

現職：國立台南大學兼任助理教授

國立空大兼任助理教授

教育部高中職校務評鑑委員

王財印

學歷：國立高雄師範大學教育博士

經歷：高雄市立大義國中、新興國中校長

高雄市立新興高中校長

正修科技大學應用外語系主任

現職：正修科技大學師資培育中心助理教授

何金針

學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系學士

國立台灣師範大學教育學碩士、博士

經歷：國中主任、校長

高中、高職校長

國立空中大學、國立台北教育大學兼任助理教授

稻江科技暨管理學院諮商心理學系助理教授兼學務處

心輔組組長

現職：耕莘健康管理專科學校幼兒保育科助理教授

徐仲欣

學歷：國立台灣大學動物學系（生命科學系）畢

立德大學休閒管理研究所碩士

經歷：屏東科技大學社工系講師

高鳳數位內容學院生命教育講師

高中職教師

NGH 美國催眠師協會會員

STEP 父母效能系統訓練督導

現職：社團法人台灣愛克曼兒童及青少年體驗學習協會理事長

教育部審定講師（講字第○九四九九五號）

企管顧問

就業促進講師

體驗教育訓練講師

推薦序

時下社會秩序的快速崩解，人心的貪婪及暴力造成社會的許多亂象，人們為了追求更便利的生活，反而使生活的壓力更大，資訊的大量流通，人們在輕易地互相比較之下，情緒及壓力因此產生，時時影響身體及心理的正常運作，讓人的潛能無法發揮，所以情緒管理及壓力調適的教育刻不容緩。

在不同的生涯時期及年齡，需要面臨不同的問題，無論少年、青年、中年及老年，均需要面對各種不同的情緒及壓力事件，在家庭、職場及學習上，唯有良好的情緒管理及壓力調適，才能順利地完成人生的各階段任務。許多人也因為不斷的情緒困擾，或是選擇錯誤的壓力調適方法，造成健康受損，甚至走向自我傷害。錯誤的情緒表達不但影響人際關係、所處團體的氣氛，還會影響到在現今人們需要共同合作才能完成的許多使命。因為個人及團體會受到情緒及壓力的影響，所以情緒的管理及壓力的調適，是現今企業、學校及各社團的必修課題。

情緒及壓力管理已成為學習的主流，但仍有許多人認為很難知行合一。唯為落實情緒教育，由內在改變認知，加上不斷地自省及反思，在自我探索及成長的路上，找尋出最健康舒適的生活模式。很高興看到有一本兼具理論及實務的好書出版，不但適合各族群使用，還能讓學子們先

行了解未來會遇到的內在心境，學習更能同理他人、易地而處、將心比心，建立良好的人際關係及團隊合作的精神，發揮個人的潛能，追求自我實現的人生。

本書作者有三位曾擔任高中校長，一位是高雄張老師中心休閒輔導的團體帶領者，在情緒教育及輔導上有多年的實務經驗，將情緒及壓力以淺顯易懂的文字來呈現，再加上實際的練習方法，以人生的領悟及體驗來和讀者分享，讓人們更有創意地面對生命的缺憾，將好的情緒與愛的經驗，傳播到每一位讀者的心中。

本書除可供個人在情緒管理與壓力調適時參考，並可作為學校進行情緒教育時之指引，故特予推薦。

台北市政府教育局局長
(現為教育部長)

吳清基

2005年8月

作者序

現代的社會變遷快速、價值觀分歧、生活型態與資訊多元，加上政治不穩定、經濟不景氣、失意失業者比比皆是，生活痛苦指數節節升高，人們正面臨前所未有的嚴酷生活考驗。多少人因為些微的挫折與芝麻小事，引發軒然大波和激烈的情緒反應，輕者與人衝突影響人際和諧，重者自傷或傷人，甚或自毀前程賠掉寶貴生命，無非是對家庭社會造成一大損失。

吾等在教學與行政生涯中，親眼目睹青少年朋友與學生家長們因為情緒管理與壓力調適不得當，缺乏因應技巧，而造成許多令人遺憾的結果。校園中因為教育改革政策的搖擺不定，造成學生、家長與社會莫衷一是，無所適從，多少老師無法因應教育改革快速的步調，紛紛急著辦理提早退休，造成教育成本的浪費。最近炒得火熱的流浪教師問題，又是另一波的教育危機，有人考了三年好不容易才考上，卻又變成超額教師，將心比心，叫這些流浪教師們情何以堪！他們的情緒與壓力又有誰能了解呢？是否會影響下一代的孩子們？

社會的暴力事件和家庭的暴力事件，大半是因為缺乏情緒處理技巧與壓力調適的能力所造成的，如：最近報載虐待兒童事件、殺嬰事件、夫妻互相傷害等均是。

因長期失業的壓力，驅使一位父親帶著三個孩子跳水

溝自殺身亡……，類似案例不勝枚舉；另南部知名大學畢業生因為懷疑女友琵琶別抱，無法控制情緒，憤而持刀至研究室砍殺女友，造成兩敗俱傷；某些藝人因跳脫不出情緒與壓力的束縛，走上人生絕路，留給社會無限的遺憾。

本書的作者群深深體會到，要使人們快樂且擁有健康的人生，情緒的處理技巧和壓力調適的能力，絕對是第一要務。因此本書從認識情緒開始，冀望讓讀者一窺情緒的奧秘以及認識壓力的來源與本質，能與壓力共生共存，進而了解情緒管理的技巧，並應用壓力調適的策略，在社會上、學校裡、家庭中實施情緒教育，訓練個人具備嫺熟的情緒處理技巧與高超的壓力調適能力，而能擁有健康人生。

本書得以順利出版要感謝很多人的協助與鼓勵，尤其是心理出版社林敬堯副總經理及主編李晶小姐，他們細心規劃耐心校對使本書漸臻完美。本書係由四人合著，雖經多次討論修正，但疏漏之處仍在所難免，還請先進不吝指正。

唐璽惠 何金針

王財印 徐仲欣

情緒管理與 壓力調適



目錄

Chapter 1 緒論

唐靈惠

- 第一節 情緒教育的重要性 003
- 第二節 理性與感性 009
- 第三節 情緒、認知與行為 012
- 第四節 人的內在需求 015

Chapter 2 認識情緒

徐仲欣

- 第一節 什麼是情緒 019
- 第二節 情緒的理論 023
- 第三節 情緒的種類與特徵 026
- 第四節 情緒構成的要素 036
- 第五節 情緒與人我關係 039

Chapter 3 情緒發展與輔導

王財印

- 第一節 情緒發展 046
- 第二節 情緒輔導 052
- 第三節 理性情緒輔導 056
- 第四節 對青少年情緒輔導的整合 067

Chapter 4 認識壓力

何金針

- 第一節 壓力的涵意與種類 071
- 第二節 壓力來源的探究 077
- 第三節 壓力的影響 085
- 第四節 壓力的測量 092
- 第五節 壓力與健康 101

Chapter 5 情緒管理

徐仲欣

- 第一節 情緒的覺察 109
- 第二節 情緒的成因與信念 115
- 第三節 如何適當的表達情緒 120
- 第四節 轉換情緒的方法 122
- 第五節 如何面對他人的情緒 124
- 第六節 特殊人群的情緒管理 128

Chapter 6 情緒教育的實施

王財印

- 第一節 嬰幼兒時期的情緒教育 136
- 第二節 兒童時期的情緒教育 145
- 第三節 情緒教育教學活動 149
- 第四節 情緒教育實踐的有效途徑 163

CONTENTS

Chapter 7 壓力調適

何金針

- 第一節 壓力的調適各有不同 175
- 第二節 壓力調適的策略 179
- 第三節 時間管理 180
- 第四節 工作、休閒與健康飲食 185
- 第五節 肌肉放鬆的練習 188
- 第六節 冥想與自我催眠 189

Chapter 8 健康人生

唐靈惠

- 第一節 妥適處理情緒與壓力 202
- 第二節 自我肯定 207
- 第三節 正向的思考及正向語言 208
- 第四節 善用情緒與壓力 210
- 第五節 生活更快樂 213
- 第六節 建立支持系統 214
- 第七節 自我實現 215

圖表目錄

- 圖 1-1 情緒、認知與行為的關係 012
- 圖 1-2 情緒發生之過程 013
- 圖 2-1 詹郎二氏情緒論的情緒產生模式 024
- 圖 2-2 斯辛二氏情緒論的認知對情緒的影響 024
- 圖 2-3 拉扎勒斯情緒論「反應症候群」的評估過程 026
- 圖 5-1 情緒記錄卡 110
- 圖 5-2 情緒記錄圖譜 112
- 圖 5-3 情緒日記 113
- 圖 5-4 失業期間士氣的影響 129
- 表 4-1 生活事件壓力評量表 093
- 表 4-2 大學生社會再適應量表 095
- 表 4-3 瑣事量表 096
- 表 4-4 身體狀況檢查表 097
- 表 4-5 問題解決自我檢核表 098
- 表 4-6 心情感受檢核表 099
- 表 4-7 每日飲食指南——成人均衡飲食建議量 104
- 表 5-1 失業後的心理反應階段 129
- 表 8-1 情緒覺察分析表 203
- 表 8-2 個體化解情緒困擾常使用的防衛機轉 211
- 附錄：情緒卡 219

Chapter 1

緒論

情緒管理與壓力調適，是現代人生活上最重要的兩大課題。

情緒，人皆有之。情緒是由刺激所引起、情緒是主觀經驗、情緒具有可變性（蔡秀玲、楊智馨，1999）。情緒可分為正向情緒與負向情緒，正向情緒如：愉快、關愛、同情、驕傲、希望、滿足等；而負向情緒則有：憤怒、焦慮、驚慌、難過、悲傷、罪惡、嫉妒等。其中負向情緒又可分兩種：建設性（constructive）和非建設性（unconstructive），或稱健康的負向情緒和不健康的負向情緒。健康的負向情緒包括：擔心、傷感、遺憾、後悔、失望、關心人際的關係和健康的欣羨；不健康的負向情緒包括：焦慮、沮喪、罪惡感、羞恥、氣憤、受傷、悲觀的、猜疑的嫉妒和不健康的羨妒（武自珍，1997）。正向情緒可以豐富人生、活化生命，使人生多姿多彩、光輝燦爛；負向的情緒卻使人憂慮寡歡、人生暗淡，生活了無生趣、毫無意義，甚至會帶給人災禍，更會因一時的衝動，來不及尋找健康的宣洩方式，率性而為，而造成許多無法彌補的遺憾。

打開電視翻開報紙，盡是一些血腥事件，不是殺人就是被殺；不是自殘就是受凌遲，大家都說：「這個社會生病了！」事實上是缺乏情緒管理能力，挫折容忍力低，抗壓力不足，以至於遇到生活不順遂時，無法積極正向面對，個性消極者選擇了逃避、或自我了斷的方式；個性偏激者卻蠻幹，不是你死就是我活，衝突四起，暴力事件頻傳，令人怵目驚心。負向情緒所帶來的這股失控現象，正像「海嘯」般席捲整個社會，血淋淋的教訓每天上演，值得大家重視。

人的一生中，情緒與壓力如影隨形，永遠擺脫不掉；既然無法擺脫，那麼就該與它和平相處，要能與它和平相處就得先認識它、了解它、運用它，最後可以隨心所欲來處理它。而壓力是生命的動力，沒有壓力人會死亡。適度的壓力可以促發個體奮發努力，過度的壓力則會引發個體適應不良，導致身心機能癱瘓而死。

情緒不全然都是負面的，其實情緒也有它的正向功能：如情緒可以化解危機以求生存，情緒經適度調節可以豐富生活內涵，情緒經合宜溝通與表達後，可改善溝通的品質、增進良好人際關係，建設性情緒具有促發個體積極進取達成既定目標的功能。情緒是生活中不可或缺的一項資源，在生命中扮演重要角色，我們應該透過情緒教育教導孩子們，如何與情緒壓力共生共存，如何在情緒壓力下，處之泰然，以經營高品質生活，追求卓越生命。

接下來，讓我們來了解情緒教育的重要性。

□ 第一節 情緒教育的重要性

人生的成就大約百分之二十歸諸於 IQ，百分之八十決定於 EQ，IQ 是與生俱來的，而 EQ 卻是學習而來的，由此可知情緒教育的重要性。

情緒教育早已普遍實施於歐美國家，這類提升 EQ 的基礎教育，可遠溯自 1960 年代的情感教育。這種情感教育不僅要以情感為教育的著力點，更進一步以情感為教育的內容，希望讓學生親自體驗以求教育的成功（張美惠，1996）。

情緒教育即是藉由教育過程，教導個體經由提升自我的認知層面，培養對情緒產生覺察力與分辨力，進而應用適當且正確的情緒表達力，運用意識層面中的理性與智慧，來引導個體，使其雖置身於複雜的情境下，仍能維持情緒適應力與穩定力，以防止因情緒失控或不當之轉化，而在人際關係、家庭生活與社會互動中產生問題（李選，2003）。

情緒教育的內容包括：自我意識的增強、認識各種情緒及其表達方式、分析思維、感覺與行為間的關係、情緒管理、為自己行為負責、貫徹承諾、同理心、人際關係、挫折容忍、衝突化解、耐力與毅力的培養等。

情緒能影響一個人的身心發展，不論是心理或是生理，若能從小處做起，培養管理情緒的能力，做好情緒教育，不但能修身養性，更能建立良好的人際關係，在家庭可有良好的親子關係、在學校則可有較佳的同儕關係、在職場則可能有雙贏的人際關

係，達到圓滿快樂的人生。

國內蔡秀玲等指出情緒教育應著重生活體驗，由「情緒」的觀點與「主觀的感受」切入，如：體會內在情緒的波動、覺察對生命的讚歎與渴求、發掘對自我特質的感覺、對自我能力的評價，以及對挫折、衝突等情境的忍受度等，經由以上體驗，有助於個體提升情緒的成熟度，經由對自我個性、人格特質、興趣與能力的了解，有助於個體提振士氣、信心與智慧去實踐理想，走向自我實現與多彩多姿的人生（蔡秀玲、楊智馨，1999）。情緒教育除了讓個體有體驗的機會外，對於覺察自己有情緒時，身心先兆性的反應、情緒當時如何調適及處理、以健康合宜的最佳方式來表達、及透過理性思考以感性來調和，使情緒轉化為能被別人所接納、為社會所允許的情緒，而避免因為自己宣洩了情緒，卻造成別人情緒受到了干擾，影響到人際的和諧等課題也非常重視。

接著讓我們來談談情緒教育的目的，情緒教育的目的在於教導個體：覺察當我們有了情緒時，身心的先兆性反應、體察當時情緒的類別及其成因、分析情緒反應後的結果及其影響、理性思考、轉化非建設性的負向情緒為建設性的情緒、合宜規範約束自己情緒，而掌握行為。

情緒教育的重要性，根據國內學者（蔡秀玲、楊智馨，1999；李選，2003）的看法，乃由於情緒教育能因應生活中的實際需要，情緒教育乃當今時代之趨勢，情緒教育能促進個人自我實現，情緒教育的實施有利於道德教育的落實（但昭偉，2002），分別條列說明如下：