

# 大學教師情緒覺察與自我照顧



—— 諮商輔導中心 ——

劉婉柔 諮商心理師



大  
綱

01

情緒覺察

02

壓力事件

03

抒壓技巧

04

自我照顧



A stylized landscape illustration. The background features soft, layered mountains in shades of light blue and white. In the foreground, there are darker blue and green mountains. A body of water reflects the scene. A traditional Chinese pavilion with a dark roof and white pillars sits on the water. A yellow butterfly is on the left, and a blue bird is perched on a branch with pink blossoms on the right. A vertical dashed line is on the left side of the text box.

01

情緒覺察







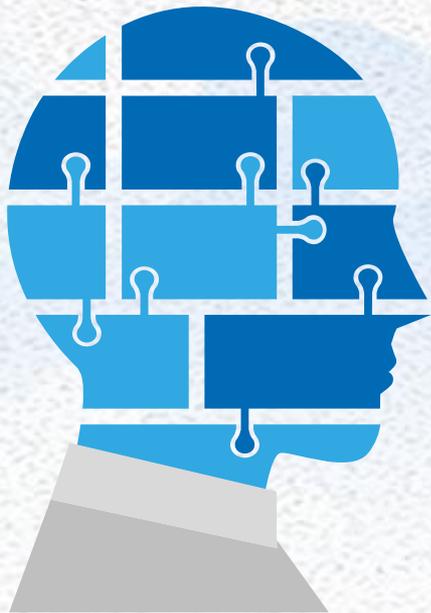
02

壓力事件

# 大學教師常見壓力源



老師傑出，但不幸福



01

教學

02

研究

03

行政+學生輔導

04

個人

# 壓力反應

## 身體反應

肌肉酸痛、頻尿、麻痺感等  
嚴重導致糖尿病、高血壓、  
血管阻塞

想找人講話、吵架、效  
率低、愛挑剔、批評  
嚴重會有酗酒、藥物濫  
用、暴飲暴食等問題

## 行為表現



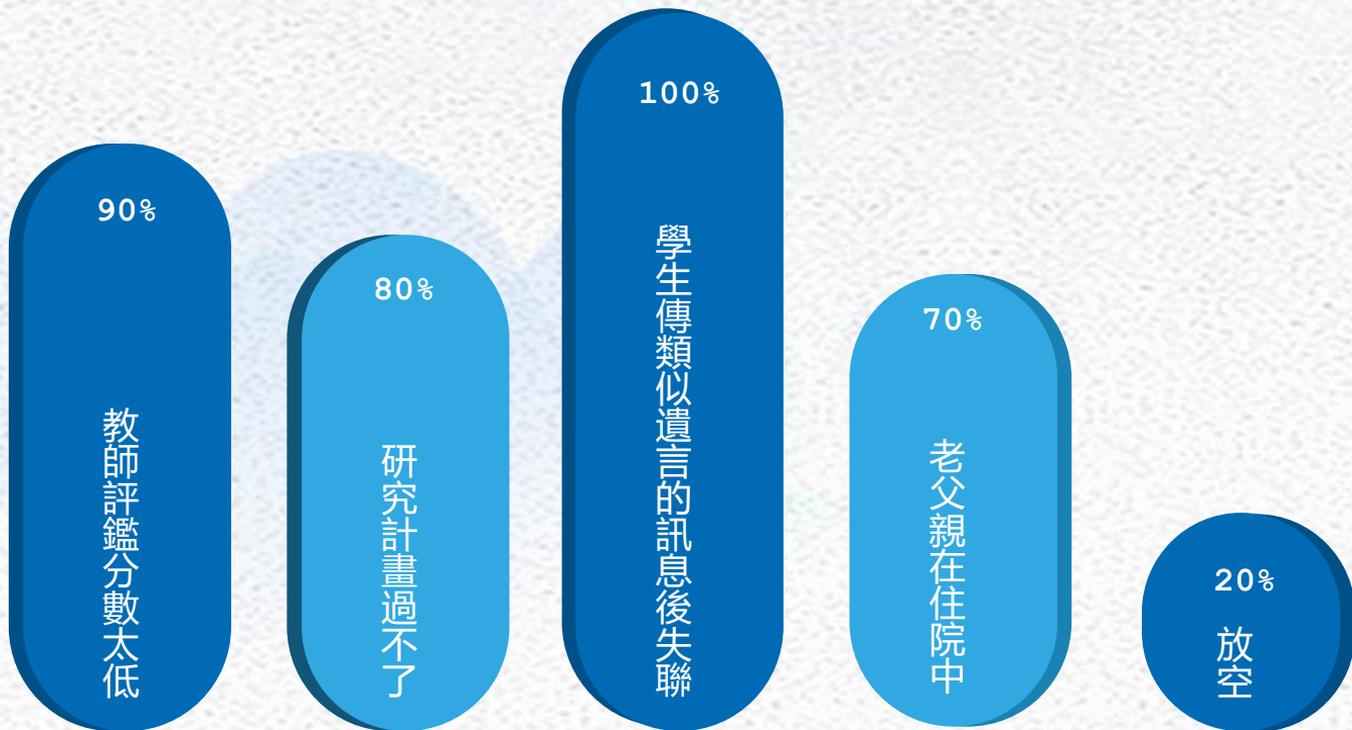
## 情緒感受

急躁焦慮、看什麼東西  
都不順眼、挫折容忍度  
降低、情緒起伏大、更  
需要與他人有強烈情感  
連結

注意力下降、專注力降  
低、健忘、猶豫不決、  
高敏感、悲觀

## 認知想法

## 壓力溫度計





可控



不可控





03

抒壓技巧

# 從作息開始

規律運動



身體放鬆



充足睡眠



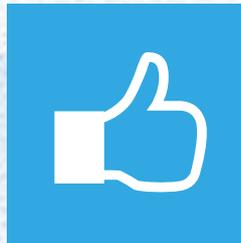
均衡飲食



# 想法決定心情

## 挑戰災難化的思考

有這麼誇張嗎？  
最糟糕會怎樣？



## 大聲喊停

夠了！別再想了！



## 自我鼓勵

我很棒！  
「我想/喜歡/願意…」

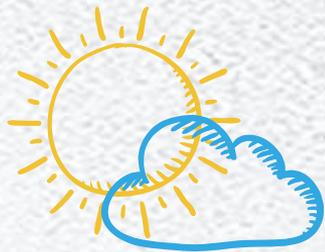
## 用正面語言描述

我正在學習中、我想被理解  
學習感恩

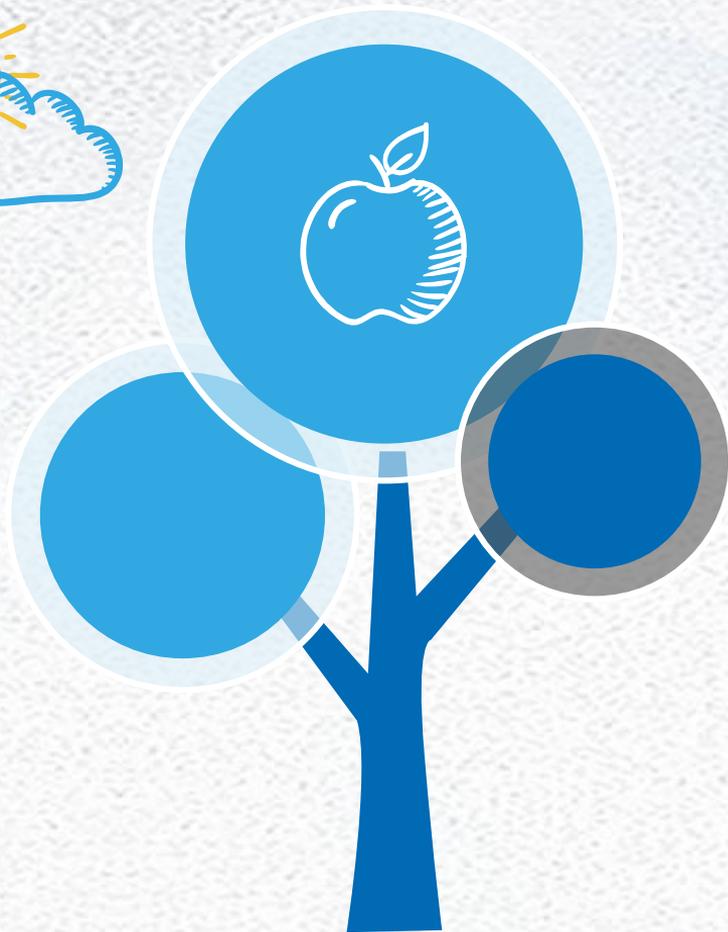
## 還可以做什麼？



## 練習放鬆



- ✓ **光線**：不可以太亮也不可以太暗
- ✓ **溫度**：適宜、可以選擇開冷氣但不直吹、或是自然風
- ✓ **衣著**：寬鬆舒適
- ✓ **時間**：一段空閒的時間、不用接下來趕著做什麼
- ✓ **空間**：屬於自己不受打擾的地方
- ✓ 找一段適合你的指導語，可在youtube搜尋「腹式呼吸」、「呼吸練習」、「呼吸訓練」等



A stylized landscape illustration featuring blue and green mountains, a lake, a pavilion, a butterfly, and a bird. The scene is rendered in a soft, painterly style with a light blue sky and a white background. The mountains are layered, with some in shades of blue and others in shades of green. A pavilion with a dark roof and white walls sits on a small island in the lake. A butterfly is flying in the sky, and a bird is perched on a branch with pink flowers in the upper right corner. The overall mood is peaceful and serene.

04

自我照顧

# 自我照顧



## 學習設立自我界線

評估自己的界線到哪裡  
拒絕不等於不幫忙



## 適時求助

同仁、家人、朋友  
專業資源



## 練習放鬆

今天回去就開始照顧自己  
每天給自己ME TIME

勞保：勞工免費心理諮商服務（0800-068580）  
15歲-45歲：青壯世代心理健康支持方案

A traditional Chinese ink wash painting style landscape. The scene features rolling mountains in shades of blue and green, a large pavilion with a dark roof on a platform in the foreground, and a butterfly on the left. The background is a light, misty sky. The text is overlaid on a semi-transparent white banner in the center.

快樂的老師才會有快樂的學生