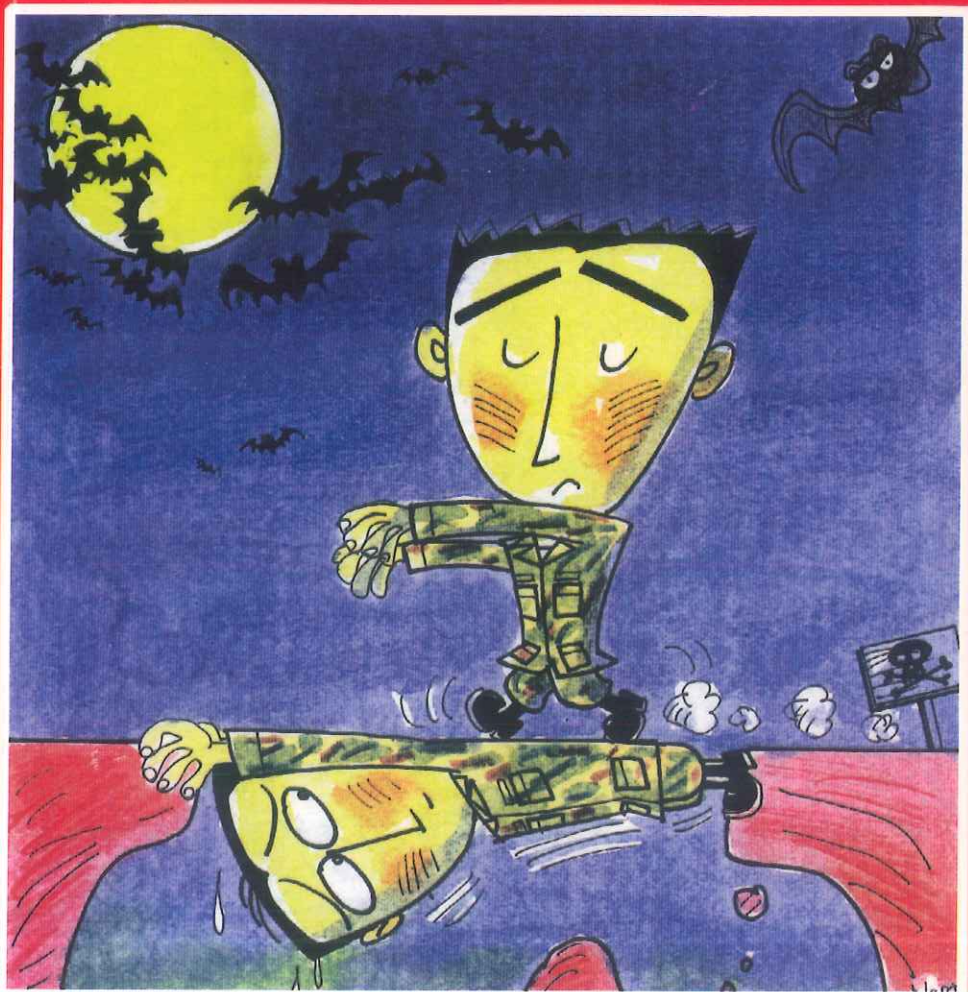
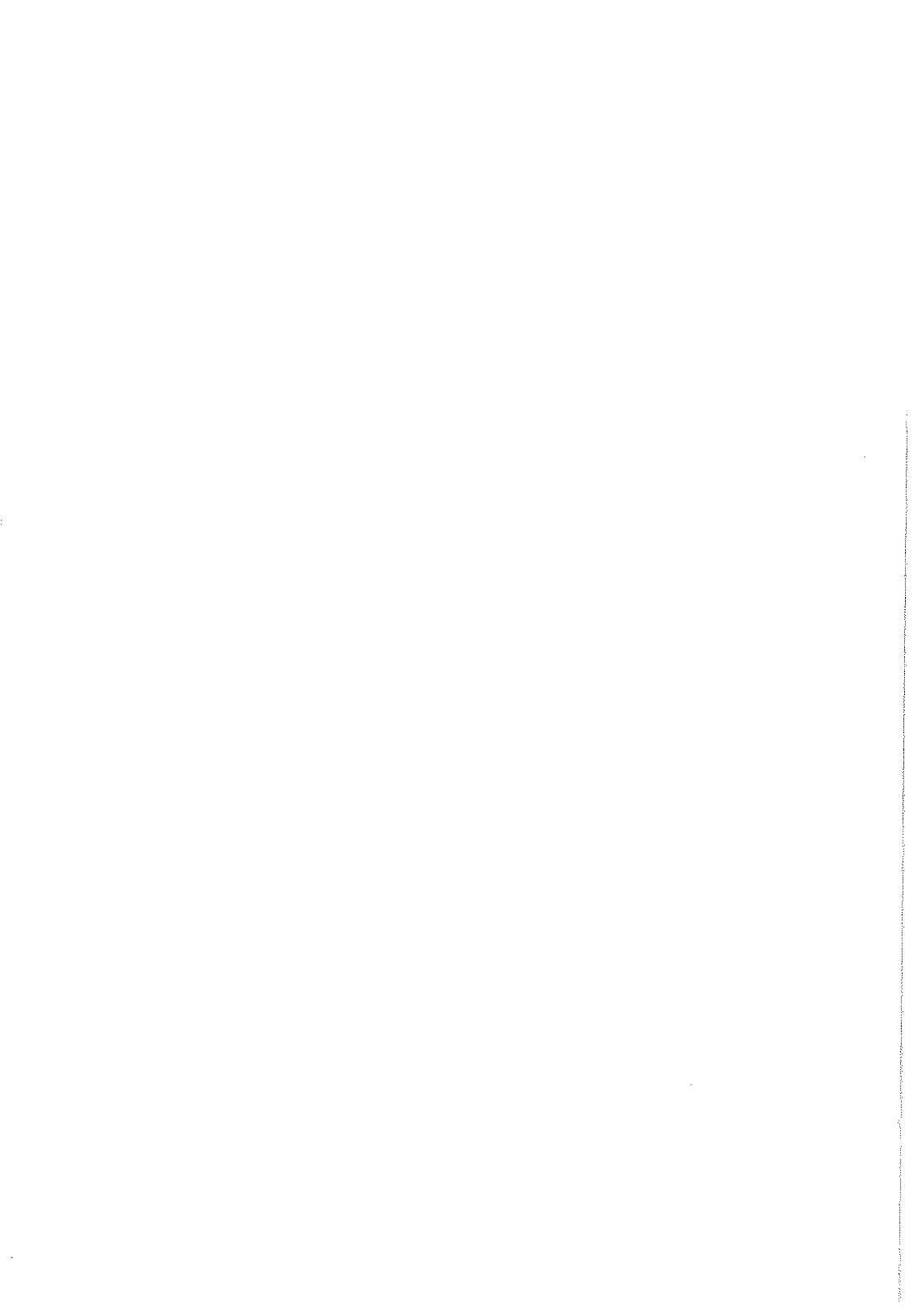


軍隊自我傷害防治手冊



國防部總政治作戰局編印
中華民國九十二年九月



編者的話

~ 點一盞助人的心燈 ~

「你現在快樂嗎？」如果拿這個問題問大家，你會出現怎樣的答案，也許很多人會不知如何回答而沒有答案；真的每一個人都不快樂嗎？好像我們長大後，就漸漸要去面對許多成長的壓力如部隊新生活的適應、人際關係的經營、兩性情感的追尋、生涯方向的確定、經濟現實的需求……等。曾和軍中弟兄們談天時，聽到「好煩啊——想去死！」或問「人生是不是來受苦的」，讓人有些訝異弟兄們如此的年輕，卻居然有這樣悲觀的想法；若生活環境中出現些許的壓力刺激或誘因，少數意志力較差的弟兄，則可能產生自我傷害行為，對於正值青春歲月的青年，若如此輕易放棄生命，常令人感嘆不已！

就個人層面而言，以自我傷害方式來逃避問題，不但不能解決所遇困境，反倒衍生出更多惡性循環結果，若嘗試以此為手段，就喪失生命中學習真正解決問題的機會。面對大多數對自己生命不滿意的人，可發現縱然生命中有「使人痛苦的事」，卻沒有應該「受苦的人」，也許我們多學習換個角度想想，光明雖讓人看見許多東西，但假如沒有黑夜，我們便看不到天上閃亮的星辰。在軍中我們會遇見一篇篇不同的生命故事，真實地發生在你我周遭，不一樣的生命中諸多的迷惑、掙扎、痛苦與絕望，觸動你我點亮一盞助人的心燈，陪伴每個官兵弟兄更明白「當下的活」，在有限的生活活出各種不同的滋味。

由於部隊環境與組織型態，不同於一般社會，注重團體生活、整體訓練與團隊榮譽，不講究個人化，而強調紀律服從、生活嚴肅規律、弟兄朝夕相處、幾無個人隱私等，且軍

人係以保國衛民為主要任務；如果軍中發生自我傷害事件，不但影響到個人及家庭，軍隊的士氣與軍譽更是受到挑戰。因此，各級長官莫不傾全力來防治自我傷害案件肇生。自我傷害有如「交通事故」，雖無法完全杜絕，但可從修改法令、案例宣教、觀念導正、改進軟硬體設施等方面，來降低肇生事故的機率；其實自我傷害防治也是一樣的，無論自我傷害行為反映的是情緒困擾、壓力過重或是身心不平衡，都可藉由事前的發掘與防範，改變或降低它的出現。因此，做好自我傷害防治、降低自殺率的各項作為，絕對有其必要性，因為自我傷害的代價太大，影響層面廣泛；何況以自我傷害解決問題，多為暫時性想法，只要處理得宜、消除危機，就可避免生命犧牲。

回顧國軍推展心理衛生（輔導）工作的歷程，本部有鑑於自我傷害防治工作「預防重於一切」，而著手修編「軍隊自我傷害防治處理手冊」。本書內容包括觀念篇—走出迷思、實務篇—介入處置及照護篇—全方抗壓等三部份，期能概念與實務融合、知識與實用兼具，提供部隊基層幹部執行工作的參考。致盼各級從中建立正確認知與工作作法，增進危機處理能力，讓國軍自我傷害防治工作落實有效，以維部隊整體安全。

國防部心理衛生中心

中華民國九十二年九月

手冊說明

「新版一軍隊自我傷害防治手冊」的特色是結合圖畫與文字方式呈現，以強化宣導教育效果，其內容重點分成三篇：

一、觀念篇—走出迷思

包括「紅色警戒」：官兵常見壓力來源、「胸口永遠的痛」：自我傷害問題成因、「拒絕再玩」：認識自我傷害類型、「心事誰人知」：自我傷害者的內心世界、「夜，驟然而降」：自我傷害行為進行式等單元。由於自我傷害是讓人敏感的話題，社會的普遍觀念多避談這類行為，導致容易出現一些錯誤想法。因此，本篇整理描述自我傷害的關鍵性概念與觀點，協助部隊基層幹部進入去迷思化的過程，增進對自我傷害的理解及改變相應的處置態度，從這樣的基礎出發，什麼樣的「人」，因為什麼樣的「原因」，在什麼樣的「情況」下，用什麼樣的「方法」，便成為自我傷害的重要議題；而期盼各級幹部建立正確認知，不至於迷失在主觀經驗之中，能對自我傷害防治工作有更精確的掌握。

二、實務篇—介入處置

包括「抗傷害大作戰」：自我傷害防治功能網、「跟自我傷害說bye bye」：預防處置作法、「傷害危機總動員」：危機處置作法、「他不重，他是我兄弟」：事後處置作法等單元。在本篇提出許多工作作法，值得部隊基層幹部（尤以連、營輔導長為重點）引以思考，並可在自己執行工作中檢視觀點，以有效落實自我傷害防治工作的推展；有關實務處理上，本部分多強調「支持系統」的重要性，因善意的助人者若能適

當地對受助者付出關懷與支持，對他們在自我調適與重新適應的路途上，是一項不可或缺的陪伴，而部隊輔導工作更能發揮力量，以協助慌亂的官兵弟兄懂得「安於不安」。

三、照護篇—全方抗壓

包括「為壓力找個出口」：壓力自我檢核、「寫自己的壓力處方」：全方位壓力管理、「心靈魔法師」：打開情緒window、「自助才能助人」：疼惜自我小秘方等單元。本篇是要提醒部隊基層幹部認識自己、了解自己，進而預防壓力、因應壓力與化解壓力，亦可作為軍中心理衛生教育實施的應用參考，協助部隊弟兄找到「壓」出活「力」的「處」理妙「方」；而期盼各級幹部能透析自己、掌握自己，身體力行書內提供之策略，開始為自己設計良帖因應壓力，使軍旅生活可以如魚得水，並在協助他人或部隊處理問題時，先做好個人身心準備，以堅持在工作的動力和信心而有效完成工作。

在自我傷害事件的衝擊下非常容易掉入迷思，人云亦云的迷思反而阻礙了協助，所以我們先有了正確的觀念，才能體會自我傷害防治工作，不但需要具體的作為，同時還要用「心」來關懷人群的特質。雖然面對自我傷害的不幸「經歷」，然「經歷」形成克服的「經驗」，「經驗」累積成有效的「知識」，「知識」轉換成有用的「力量」，這樣「力量」將可以消弭下一次的傷害與不幸，這是我們一起共同工作、學習與成長的心情收穫。

目 錄

- 編者的話／國防部心理衛生中心 P1
- 手冊說明／國防部心理衛生中心 P3
- 【觀念篇—走出迷思】 P6**
- 一、紅色警戒：官兵常見壓力來源 P7
- 二、胸口永遠的痛：自我傷害問題成因 P11
- 三、拒絕再玩：認識自我傷害類型 P15
- 四、心事誰人知：自我傷害者的內心世界 P21
- 五、夜，驟然而降：自我傷害行為進行式 P28
- 【實務篇—介入處置】 P37**
- 一、抗傷害大作戰：你可以做什麼 P38
- 二、跟自我傷害說 bye bye：預防處置作法 P40
- 三、傷害危機總動員：危機處置作法 P49
- 四、他不重，他是我兄弟：事後處置作法 P56
- 【照護篇—全方抗壓】 P62**
- 一、為壓力找個出口：壓力自我檢核 P63
- 二、寫自己的壓力處方：全方位壓力管理 P69
- 三、心靈魔法師：打開情緒 window P72
- 四、自助才能助人：疼惜自我小秘方 P75
- ※永遠的關懷·不變的愛心／心理衛生服務電話 P81

觀念篇 走出迷思

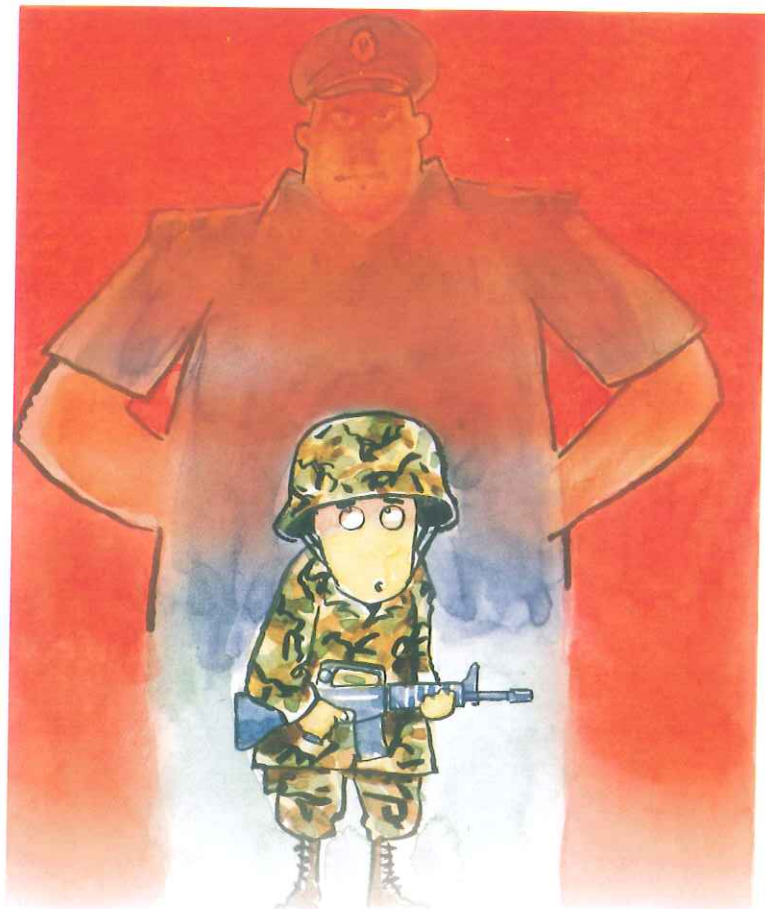




紅色警戒

官兵常見壓力的來源

適當的壓力使人成長·過度的壓力讓人衰竭
現實生活不會零負擔·勇於轉化壓力為助力



三角習題之一：個人壓力

身心健康不佳，體能過度負荷
煩惱異性交往，逃避面對分手
軍中負向認知，心生緊張恐懼
憂慮能力不足，無法完成任務
所學無法發揮，擔心社會脫節
拒絕剝奪休假，渴望充分休閒



三角習題之二：家庭壓力

家人生病住院，近親意外去世
家庭經濟不穩，生活所需堪慮
經歷早婚生子，承擔家庭重擔
家庭溝通不良，氣氛衝突緊張
家庭關係疏離，缺乏支持系統
家庭過度保護，父母過高期望



三角習題之三：軍中壓力

行動受限太多，缺少自己時間
團體生活枯燥，沒有追求目標
公差勤務過重，頻增工作負擔
管教賞罰不公，忍耐連帶受罰
薪餉不夠支出，無法滿足需求
幹部同儕多樣，人際相處莫測





胸口永遠的痛

自我傷害問題成因

每個人的背後有個屬於自己的故事
交織著生命的喜怒哀樂、酸甜苦辣



兩頭焦點之一：個人因素

精神疾病或久病不癒

個性孤僻沉默寡言

容易衝動情緒不穩

責任感重而過度追求完美

挫折忍受力低而尋求解脫

男女交往感情惡化



兩頭焦點之二：環境因素

家庭功能無法發揮

家庭發生劇烈變化

社會支持系統薄弱

恐懼軍中生活而無法適應

任務工作負荷過重

對軍中領導管教強烈不滿

環境壓力





造成自我傷害通常需要多重「打擊」，包括個人先天氣質、生理的體質和突發的急性生活壓力等。

壓
力





拒絕再玩

認識自我傷害類型

情人因誤會而結合·因了解而分開
傷害因懵懂而發生·因認識而遠離





五種類型之一：器質型自我傷害

因情感性精神疾病而憂鬱狂躁

因精神分裂症狀而幻聽幻覺

因邊緣性人格違常而強迫性格

因毒（藥、酒）癮行為而體質改變

因長期生理痼疾而輕生念頭

因家族有自我傷害危險因子



五種類型之二：工具型自我傷害

企圖操縱威脅以尋求改變現實
預謀獲得極欲達到的目的與需求
想要引起他人更多的關心與重視
轉移他人注意而逃避責任或壓力



五種類型之三：懲罰型自我傷害

受壓迫導致內心隱藏高度恨意與怨氣

引發迫害者的罪惡感或內疚

採取自虐方式報復對方

以烈士死諫方式抗議



五種類型之四：疏離型自我傷害

生命失去極具價值或重大意義的人事物，如親人死亡、女友情變、家庭解組等。

生活突然遭遇意外打擊而灰心失望，如事業失敗、降級、失業等。



五種類型之五：逃避型自我傷害

人格脆弱、挫折忍受力差，逃避現實尋求解脫
完美主義者對現況不滿，以玉石俱焚方式解決內心衝突
面對陌生環境或冷漠人際，無法承擔責任與接受事實



心 事誰人知

自我傷害者的內心世界

慢慢打開受傷心靈的窗口
定睛看看心靈的各種面貌



醞釀期：心理的失落及茫然

生活沒有目標或期待衝突

生命找不到意義價值

現存問題找不到答案

心理的失落與茫然



加溫期：產生內心自責或反抗

負向的個人歸因

負向的情境歸因



擴散期：逐漸感受無助無力

問題不斷擴大而經驗無法因應
孤立程度增加出現而心裡無法承受



低潮期：陷入憂鬱或憤怒狀態

高度自我覺察不滿情緒
擴大壓力源因尖銳刺激而引爆



灰暗期：對未來產生失望、絕望

資訊狹隘失去希望

錯誤認知惡性循環



無望期：感到身心疲累，無力量堅持下去

期待從目前的痛苦中逃離

誤認自我傷害是結束痛苦的唯一途徑





夜，驟然而降

自我傷害行為進行式

暗夜驟降·油盡燈枯

盼望已逝·死神招手



行為歷程 一～自我壓迫：
壓力造成重大危機，出現被壓迫感受





行為歷程二～自我忽略：

忽略自己情緒與需求，出現沮喪狀態



行為歷程三～自我衝擊：
心理衝突矛盾不斷，出現無助或求助情形



行為歷程四～自我挫敗： 逐漸喪失因應能力，萌生自我傷害意念



行為歷程五～自我退化： 改變生活行為習慣，陷入離別的社會關係





行為歷程六～自我抉擇：

反覆思索自我傷害後果，

假想進行計劃過程



行為歷程七～自我放逐：

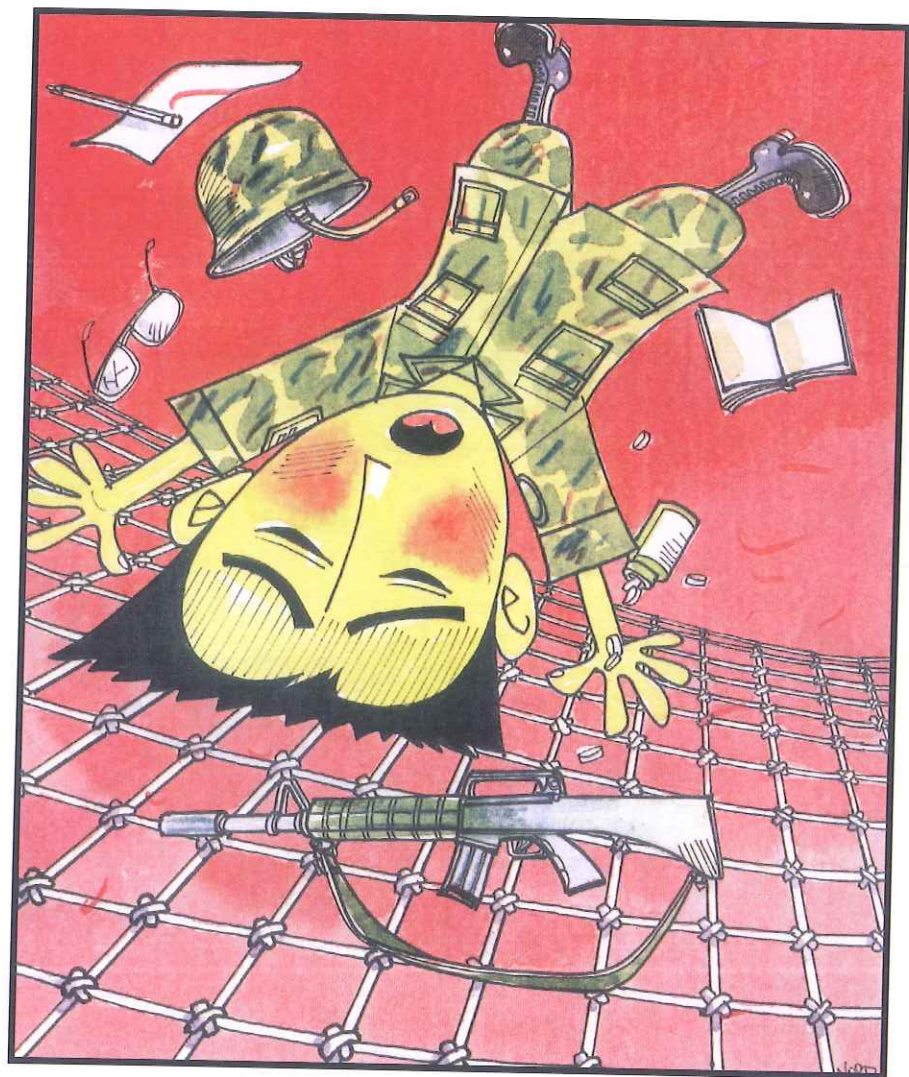
壓迫持續無法解除，
進入衰竭狀態而自暴自棄



行為歷程八～自我解脫： 想要脫離所面臨的困境，出現自我傷害行爲



實務篇 介入處置





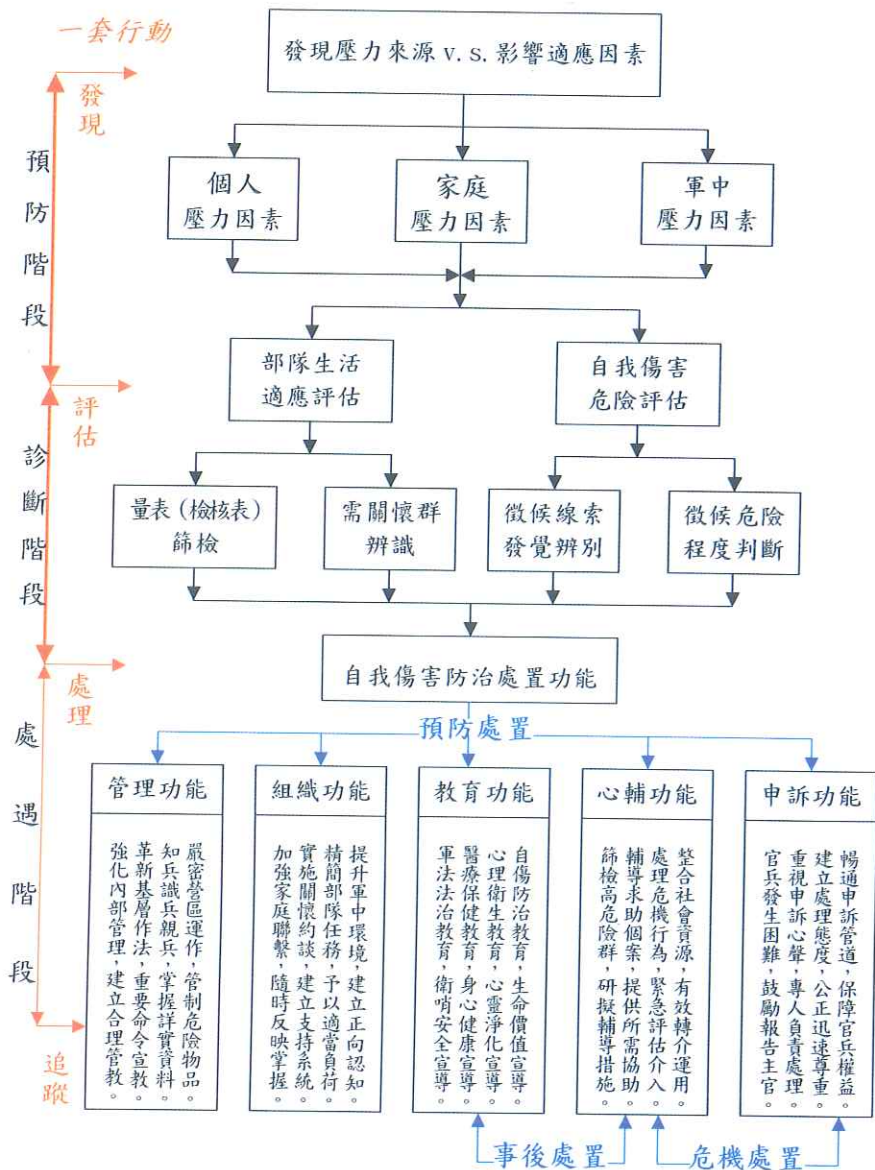
抗**傷害**大作戰

你可以做什麼

「這種事要有人做。」朋友，你又錯了，
你應該說，「我不做，等誰去做？」
— 摘自胡適〈努力歌〉 —



部隊自我傷害防治功能網





跟自我傷害說 **Bye Bye**

預防處置 有花堪折直需折 莫待無花空折枝





十個發現官兵問題的管道

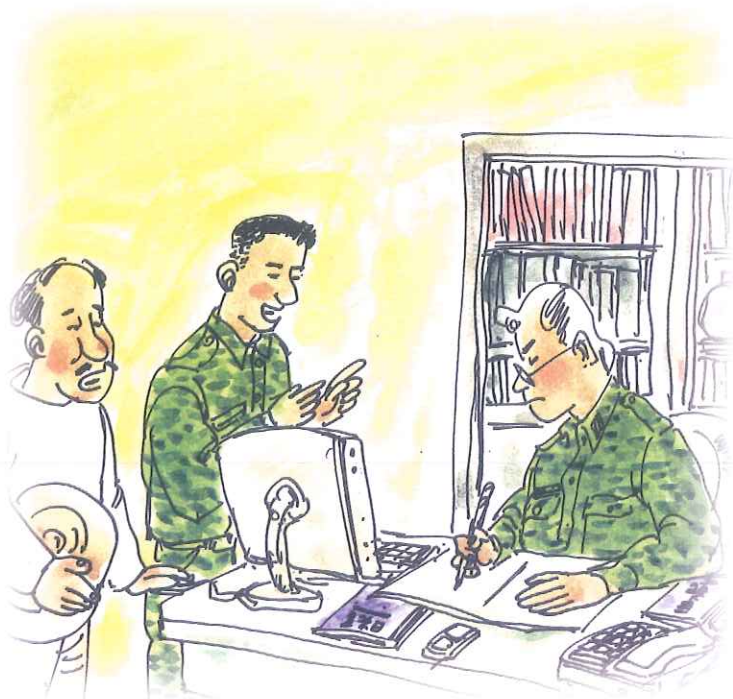
- 一. 建立個人詳盡資料
- 二. 生活行為觀察
- 三. 不定期關懷晤談
- 四. 運用檢核表（量表）辨識
- 五. 注意任務交賦的表現

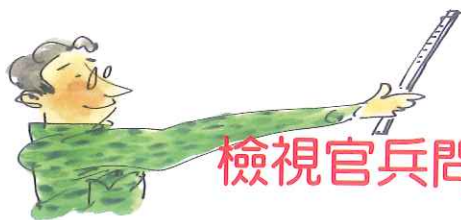




十個發現官兵問題的管道

- 六. 保持家庭聯繫，了解營外狀況
- 七. 掌握重要他人關係
- 八. 鼓勵同儕間互助並隨時反映
- 九. 參考幹部考核評量
- 十. 留心莒光日心得寫作簿等文件物品所透露訊息





檢視官兵問題的評估方法

部隊生活適應評估：

1. 量表（檢核表）篩檢
2. 需關懷群辨識



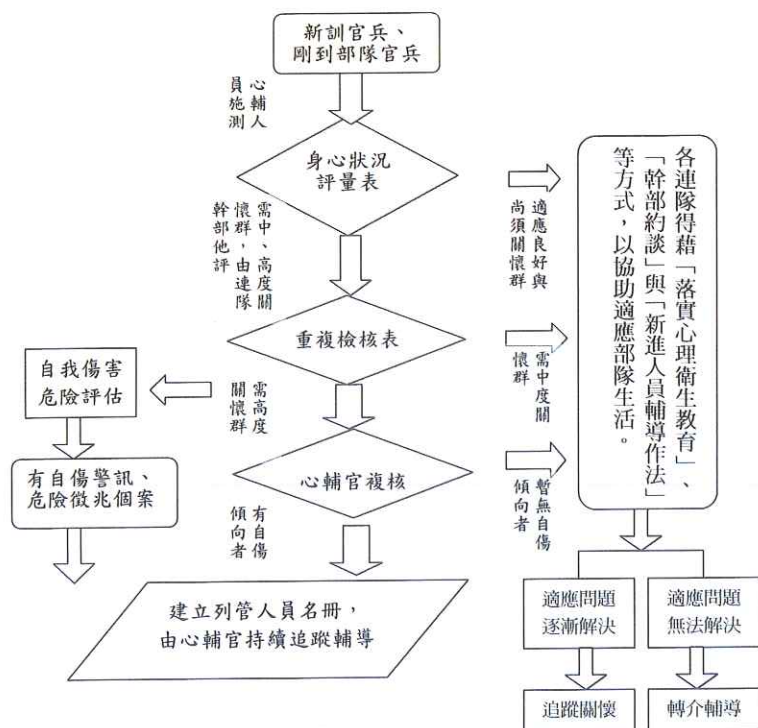
自我傷害危險評估：

1. 徵候線索發覺辨別
2. 徵候危險程度判斷



部隊生活適應評估方法一： 量表（檢核表）篩檢

篩選高危險群作法



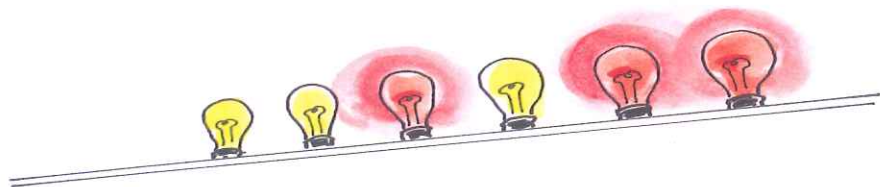


部隊生活適應評估方法二：需關懷群辨識 對「身心狀況不佳」的弟兄提高敏感度

疑有精神疾病異常者。
罹患重病或久病不癒者。
曾有重大犯行前科者。
行為常出意外或忽視危險者。

疑有吸毒或酗酒者。
特殊性取向者。
情緒變化大或經常不穩者。

自我傷害危險評估方法一：徵候線索發覺辨別



一. 語言上的線索



直接以話語表示：「我希望死了」、「沒有人關心我的死活」



在莒光日心得寫作簿等類似筆記中呈現想死的念頭



二. 行為上的線索



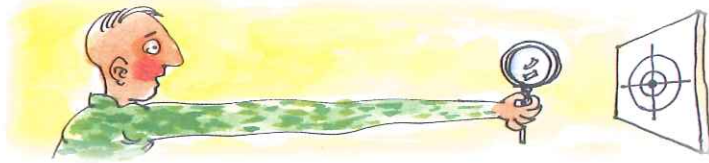
突然明顯的行為改變，如活潑變退縮、常發脾氣、引發較多衝突



放棄財產、濫用酒精藥物



自我傷害危險評估方法一：徵候線索發覺辨別



三.環境上的線索



四.併發性的線索



重要人際關係結束



出現退縮、沉默、憂鬱、不滿等情緒，行動顯得無助、失去興趣



家庭發生大變動



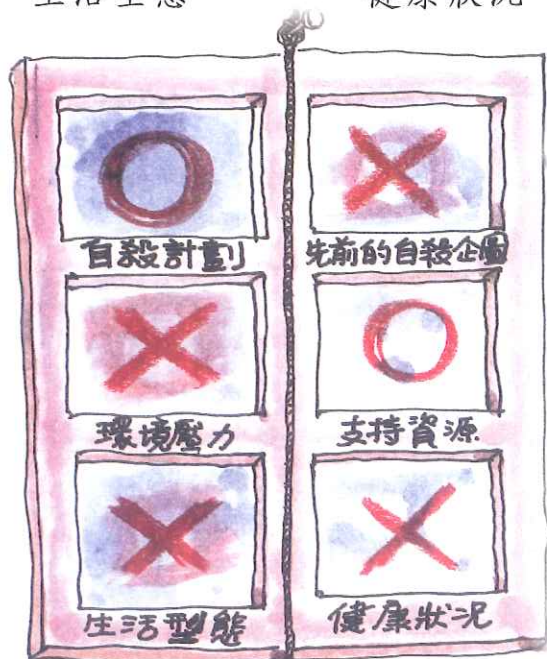
睡眠、飲食規則變得紊亂



自我傷害危險評估方法二：徵候危險程度判斷

自殺計劃
環境壓力
生活型態

先前的自殺企圖
支持資源
健康狀況



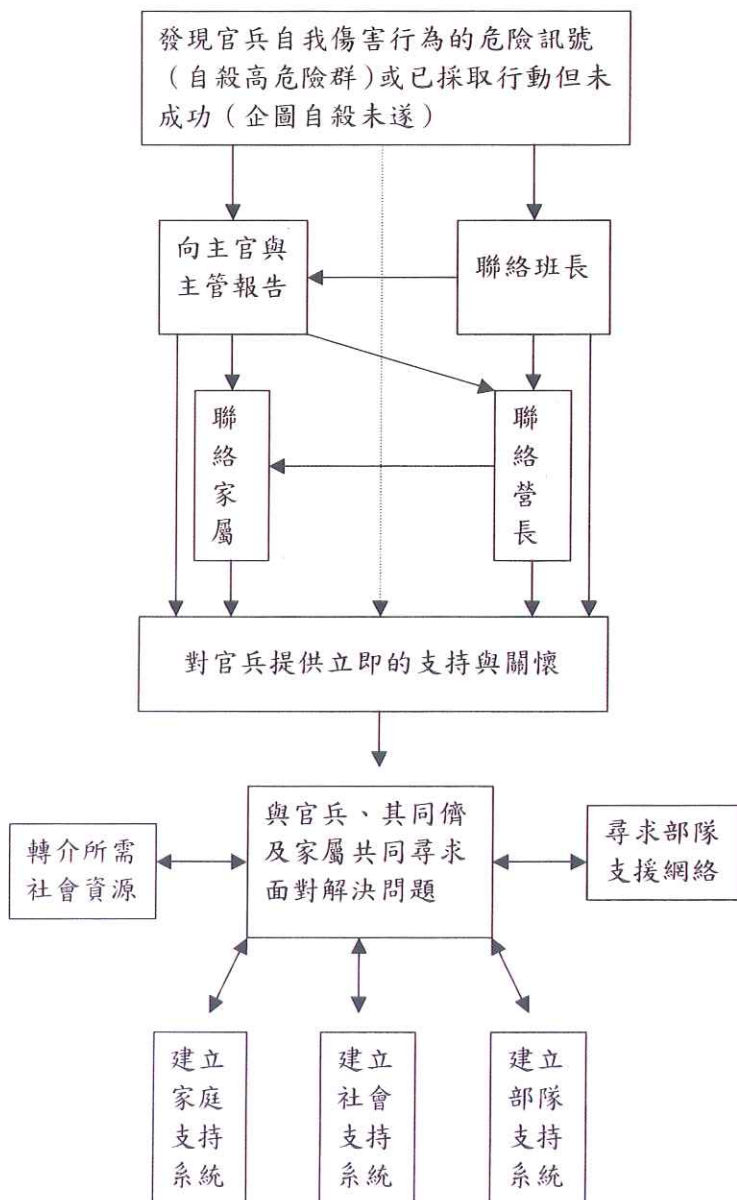
傷害**危機**總動員

危機處置

千金難買早知道 萬般無奈想不到



自我傷害行為危機處置作法





危機處理的四個步驟

步驟一／**建立關係**：以輔導關係與自我傷害傾向者密切接觸

步驟二／**發覺困境**：了解導致自我傷害意圖與行為的壓力源

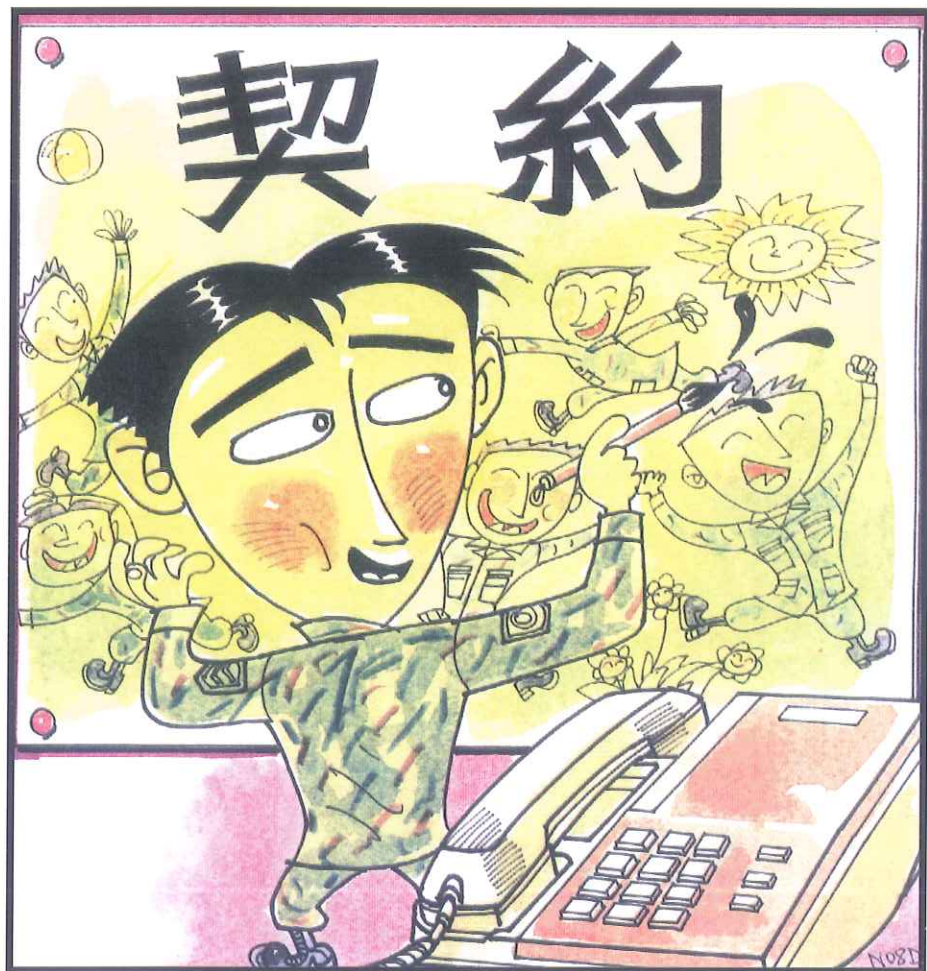
步驟三／**焦點解決**：導引找尋和選擇解決急迫性問題的方法

步驟四／**評估轉介**：評估是否需轉介或持續追蹤輔導



直接處理原則：對個人的處理

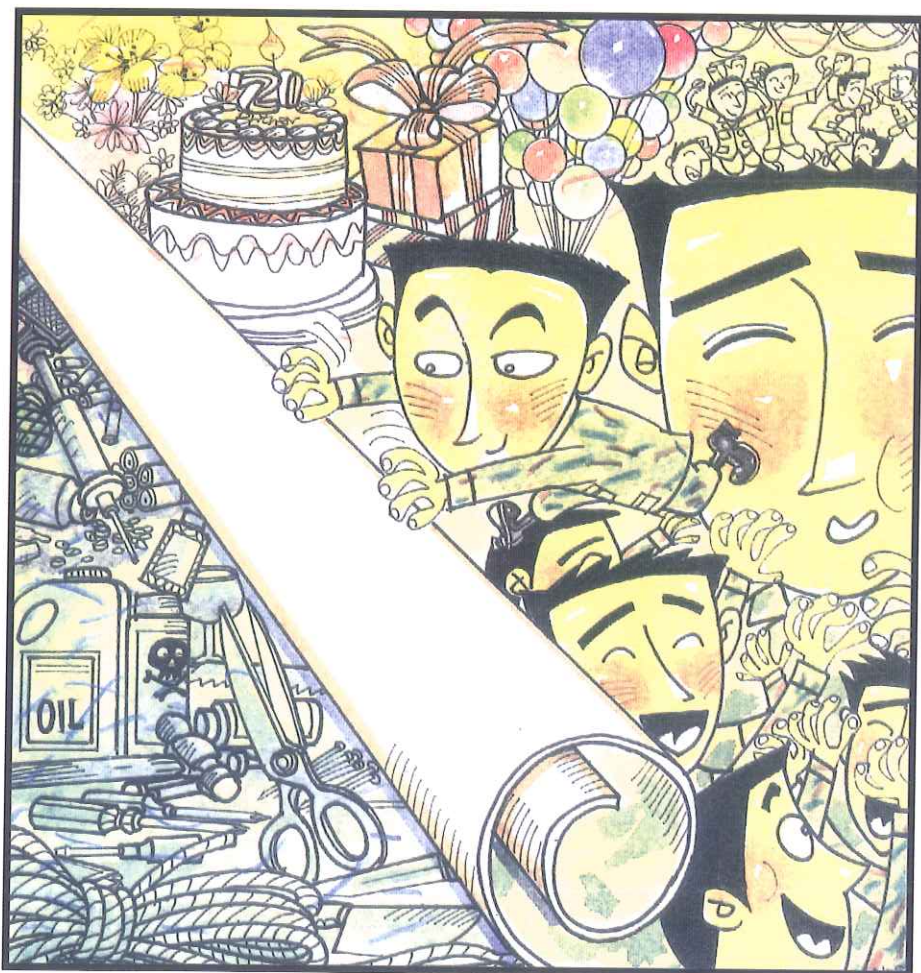
- 一．評估狀況是否需住院觀察或轉介
- 二．延遲自我傷害的衝動
- 三．簽訂不自殺契約，加強責任感
- 四．告知隨時可打電話至何處或找誰
- 五．給予希望而感到問題是可解決





間接處理原則：對環境的處理

- 一．移開或避免接觸危險物品
- 二．安排有人隨時相伴而避免獨處
- 三．營造溫暖接納的團體氣氛
- 四．運用各項資源提供支援
- 五．相關人員形成支持網路



發現意圖自我傷害者的處理原則

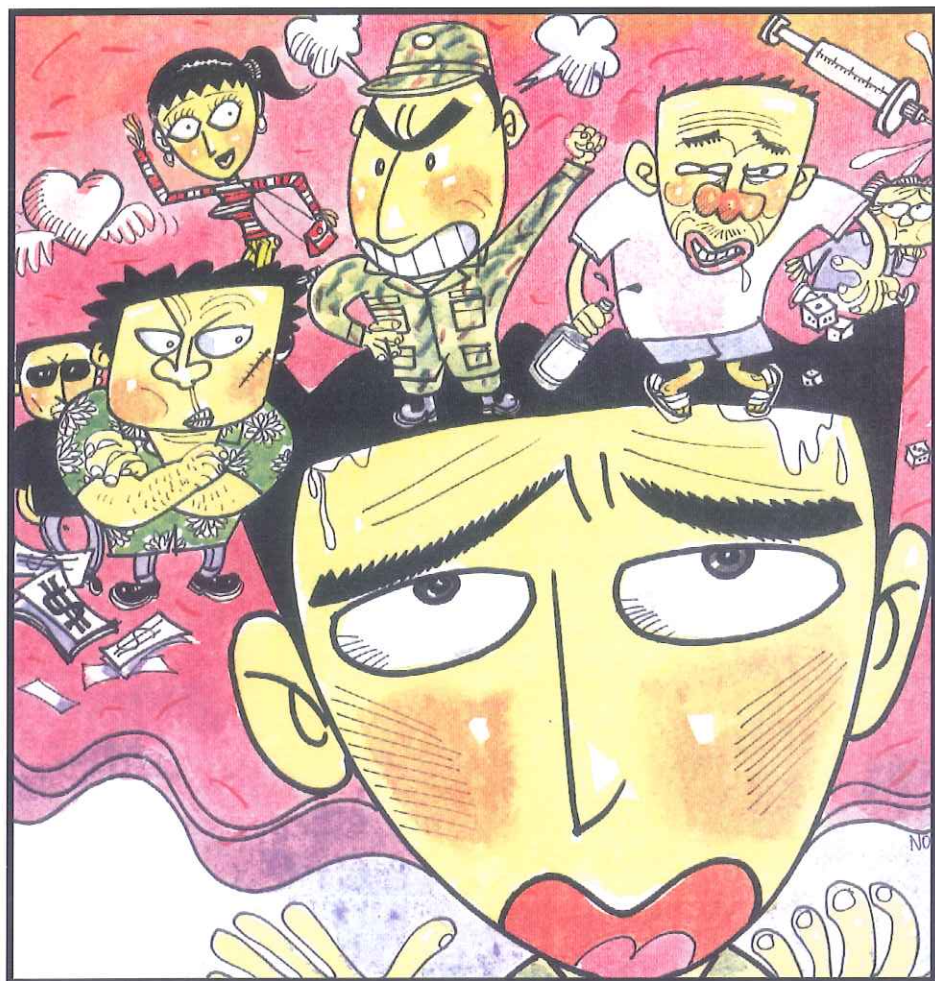
積極關懷：給予當事人高度關注與接納

同理傾聽：鼓勵當事人說出心中痛苦或向輔導單位求助

保持敏感：與當事人討論及了解其是否有死亡計畫

安全預防：通知家屬或重要他人，隨時注意當事人言行舉止

建立資源：提供當事人「支持網絡」成員的聯絡電話





對自我傷害未遂者的處理原則

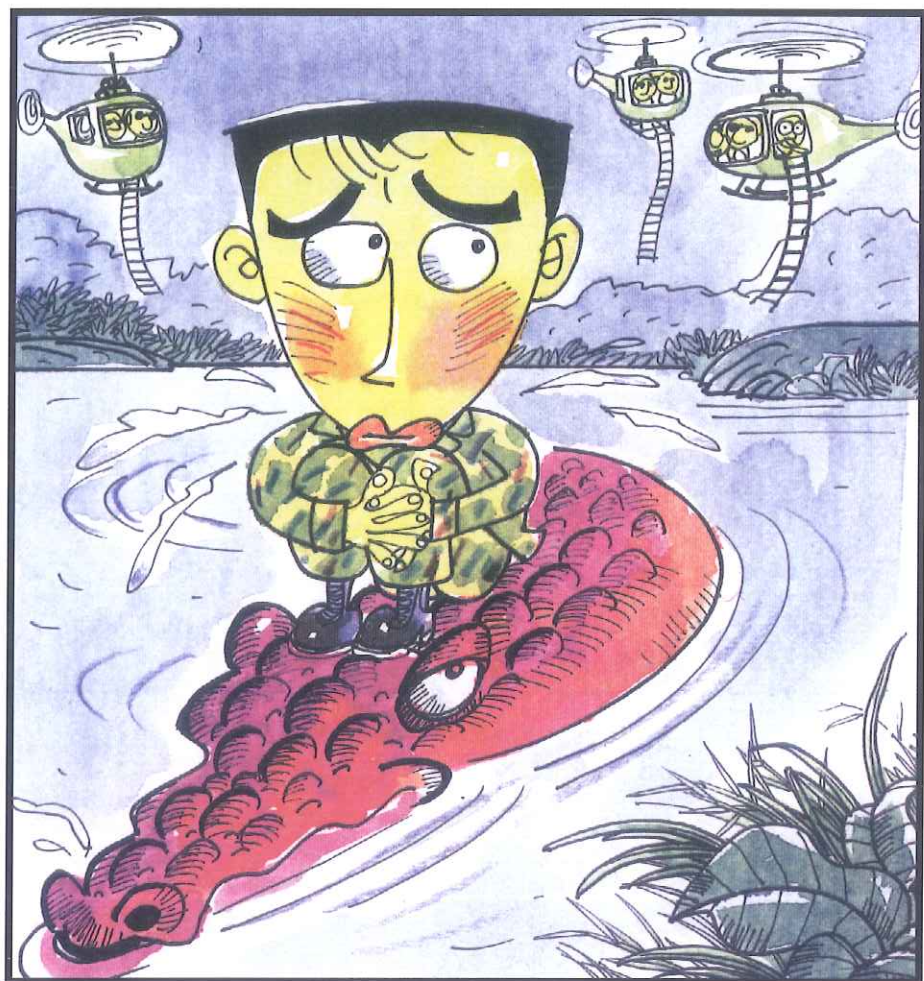
通報：立即聯絡相關人員

安撫：穩定當事人情緒

探詢：了解當事人自我傷害動機

協處：討論除自我傷害外的問題解決策略

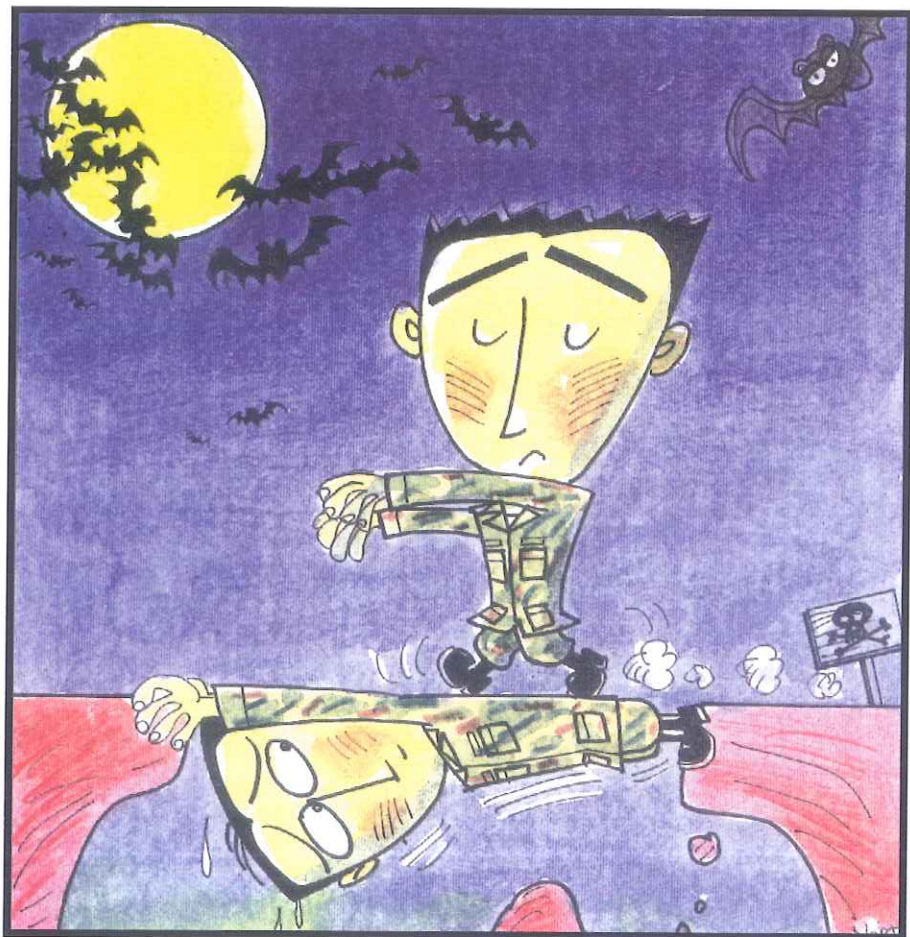
接納：安頓同儕情緒並接納當事人重返單位



事後處置

他不重，他是我兄弟

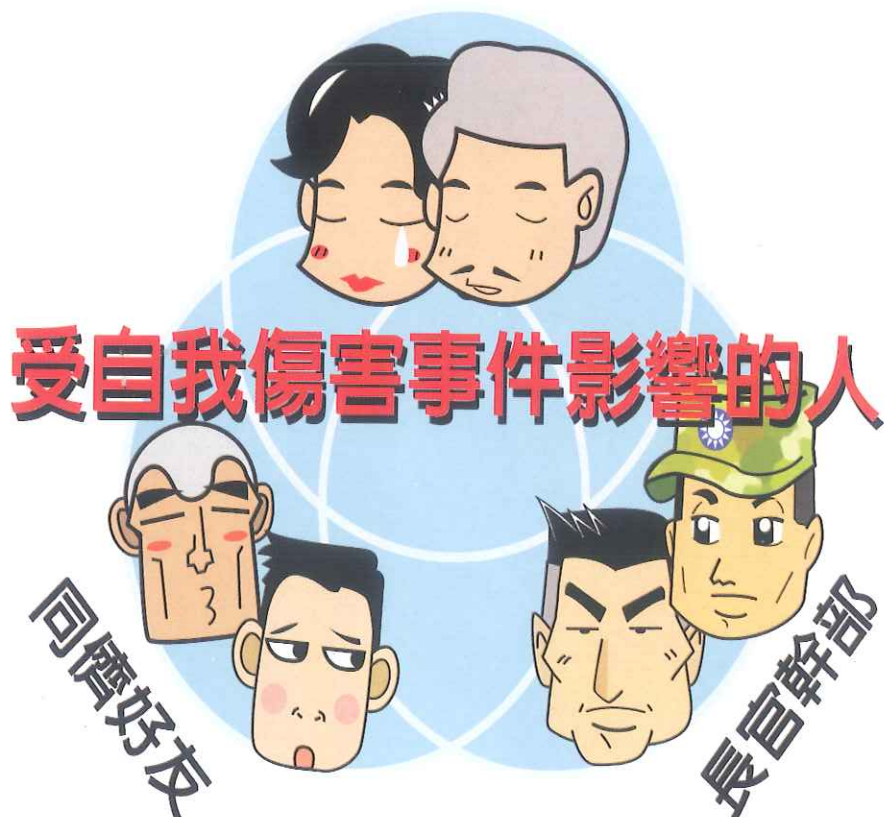
忍一時風平浪靜 退一步海闊天空



事後處置的主要對象

對受自我傷害事件影響的人提供持續性幫助
這些人可能包括當事人的家屬親友、同儕好友、長官幹部.....

家屬親戚



事後處置的基本重點

- 一. 幫助紓解悲傷失落的情緒和走過哀悼歷程
- 二. 避免自我傷害行為的傳染與擴散

幫助紓解悲傷失落的情緒和哀悼心結





直接處理原則：對人的處理

- 一. 評估自我傷害事件對同儕團體的影響
- 二. 鼓勵同儕表達對事件的感受並轉換正向想法
- 三. 積極關注與事件關係密切的人員
- 四. 過濾高危險群轉介心輔人員密集輔導
- 五. 協助家屬處理善後事宜並主動表達部隊的關心



間接處理原則：對事的處理

- 一. 評估自我傷害事件對部隊單位的影響
- 二. 蒐集所有相關資料，向有關人員報告事件及處理情形
- 三. 向團體說明並導正觀念，避免不實揣測以訛傳訛
- 四. 檢討原因並謀求改進，做好立即性機會教育
- 五. 婉拒任何媒體採訪，統一由部隊代表向外界說明

向團體說明事件真相並加以導正觀念，避免不實揣測以訛傳訛





對自我傷害已遂事件的處理原則

- 預防意外再生**：會同心輔人員進入單位照顧其他成員，避免忙於處理出事者，其他人因被疏忽而再發生不幸
- 安頓人員身心**：與同儕團體進行討論，幫助紓解情緒及表達想法
- 積極關懷支持**：對同儕團體保持高度關注與充分給予溫暖支持
- 重視自我照護**：提醒幹部保持敏感度並隨時留意自我情緒，在需要時向心輔人員尋求協助
- 照顧家屬需求**：討論如何安撫慰問家屬及參加追悼儀式



照護篇 全方抗壓





為壓力找個出口

壓力自我檢核

解讀壓力的黑盒子 逃開糾纏的苦情網





一、壓力檢核可以從三方面著手：身體方面的反應、心情感受方面與問題解決方面。

二、請依照自己的實際狀況，完成下面三個壓力自我檢核表，並依指示計分。

壓力



三、做完之後有何發現？自己的壓力狀況如何？那一方面的壓力反應最明顯或較嚴重？

身體狀況自我檢核表

下列是一些人們身體上常有的不舒服現象。若你過去一個月內曾有過任何一種不舒服的現象，請在該題前的橫線上打勾。

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 頭痛 | <input type="checkbox"/> 2. 頭暈 | <input type="checkbox"/> 3. 頸部酸痛 |
| <input type="checkbox"/> 4. 腰酸背痛 | <input type="checkbox"/> 5. 噁心 | <input type="checkbox"/> 6. 嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 7. 呼吸急促 | <input type="checkbox"/> 8. 呼吸困難 | <input type="checkbox"/> 9. 咳嗽 |
| <input type="checkbox"/> 10. 胸悶 | <input type="checkbox"/> 11. 胸痛 | <input type="checkbox"/> 12. 心跳不適 |
| <input type="checkbox"/> 13. 腹脹 | <input type="checkbox"/> 14. 腹瀉 | <input type="checkbox"/> 15. 胃痛 |
| <input type="checkbox"/> 16. 胃酸過多 | <input type="checkbox"/> 17. 食慾不振 | <input type="checkbox"/> 18. 吞嚥困難 |
| <input type="checkbox"/> 19. 喉部不適 | <input type="checkbox"/> 20. 嘴破 | <input type="checkbox"/> 21. 嘴苦 |
| <input type="checkbox"/> 22. 聲音嘶啞 | <input type="checkbox"/> 23. 耳鳴 | <input type="checkbox"/> 24. 便秘 |
| <input type="checkbox"/> 25. 體重增加 | <input type="checkbox"/> 26. 體重減輕 | <input type="checkbox"/> 27. 頻尿 |
| <input type="checkbox"/> 28. 尿少 | <input type="checkbox"/> 29. 尿濁 | <input type="checkbox"/> 30. 四肢無力 |
| <input type="checkbox"/> 31. 疲倦 | <input type="checkbox"/> 32. 失眠 | <input type="checkbox"/> 33. 嗜睡 |
| <input type="checkbox"/> 34. 記憶力減退 | <input type="checkbox"/> 35. 視力模糊 | <input type="checkbox"/> 36. 抽筋 |
| <input type="checkbox"/> 37. 青春痘 | <input type="checkbox"/> 38. 皮膚發癢或發疹 | |
| <input type="checkbox"/> 39. 身體某部位麻痺、發燙或刺痛 | <input type="checkbox"/> 40. 口臭 | |
| <input type="checkbox"/> 41. 四肢酸痛 | <input type="checkbox"/> 42. 皮膚感覺異常 | |
| <input type="checkbox"/> 43. 臉部有腫脹感覺 | <input type="checkbox"/> 44. 月經痛(請女性填寫) | |

【計分與說明】

(一)計分方式：打勾一個得1分。

(二)說明：

- 總分2以下，表示你的身體狀況很好，很會調整體力，在鬆緊之間總能夠維持在適當的狀態。
- 總分3~11分，表示你和大多數人(70%)一樣，在體力的運用上大致還可以，你知道不要讓自己太緊繃，也會試著放鬆自己；只是有時候還是會不自覺的繃緊起來，花掉一些不必要的體力。
- 總分在12分以上，要提醒你，你可能處在過度消耗體力的情況一段時間了，你的身體已經在告訴你，你體力透支了，需要休息放鬆，才能再儲存能量供你使用。



心情感受自我檢核表

請詳細閱讀下列敘述之後，以最近三個月的實際情況選擇最符合你狀況的評分程度。

從
未
如
此

很
少
如
此

偶
而
如
此

經
常
如
此

總
是
如
此

1. 2. 3. 4. 5. 1. 我會對自己明知不必害怕的事物，也感到害怕。
1. 2. 3. 4. 5. 2. 有些事自己不喜歡去想(或去做)，但仍會控制不住去想(或去做)。
1. 2. 3. 4. 5. 3. 我會感到憂鬱或頹喪，對什麼事都沒有興趣。
1. 2. 3. 4. 5. 4. 我的情緒有時好、有時壞，變化很快。
1. 2. 3. 4. 5. 5. 我會感到煩惱、不安或緊張。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 我會懷疑別人對我不懷好意。
1. 2. 3. 4. 5. 7. 我有過自殺的念頭。
1. 2. 3. 4. 5. 8. 我會睡不好或失眠。
1. 2. 3. 4. 5. 9. 我會喝醉酒。
1. 2. 3. 4. 5. 10. 自己感到有病，但醫生檢查後卻說沒病。
1. 2. 3. 4. 5. 11. 我覺得記憶力減退，不容易記住事情。
1. 2. 3. 4. 5. 12. 我會注意力不能集中。
1. 2. 3. 4. 5. 13. 我會擔心自己身體不健康。

【計分與說明】

(一)計分方式：將你所選擇的每一題評分號碼加起來，就是你的得分。

(二)說明：

1. 總分 21 分以下，表示你是個不太浪費心力的人，不容易受影響，結非常穩定，總是能夠心平氣和的面對一切，偶爾心煩也能夠很快平靜下來。
2. 總分 22 ~ 35 分，表示你和大多數人(70%)一樣，通常情緒可以維持一個穩定的狀態，只是有時碰到困擾，心情多少受到影響，但會設法讓自己平靜。
3. 總分在 36 分以上，表示你的情緒不穩定，常感困擾，很容易受影響，花在處理情緒的力氣太多了。

問題解決自我檢核表

請詳細閱讀下列敘述之後，以最近三個月的實際情況選擇最符合你狀況的評分程度。

從
未
如
此

很
少
如
此

偶
而
如
此

經
常
如
此

總
是
如
此

1. 2. 3. 4. 5. 1. 碰到困難時，我會使自己冷靜下來，尋找解決困難的方法。
1. 2. 3. 4. 5. 2. 遇到日常生活中的困難，我能夠解決。
1. 2. 3. 4. 5. 3. 一般而言，我喜歡自己、滿意自己，對自己的生活安排感到滿意。
1. 2. 3. 4. 5. 4. 我是個心情愉快的人。
1. 2. 3. 4. 5. 5. 我能夠從容應付我的工作。
1. 2. 3. 4. 5. 6. 我喜歡多種不同的活動和娛樂。
1. 2. 3. 4. 5. 7. 我容易與人相處。
1. 2. 3. 4. 5. 8. 我可以和許多不同類型的人愉快的生活在一起。
1. 2. 3. 4. 5. 9. 我認為生活是有意義的。
1. 2. 3. 4. 5. 10. 我很滿意家人對我的情緒(喜怒哀樂)的了解。
1. 2. 3. 4. 5. 11. 我很滿意家人和我討論問題及分擔困難的方式。
1. 2. 3. 4. 5. 12. 當我想要做一件新的事情時，家人都會接受並支持我。
1. 2. 3. 4. 5. 13. 我和家人可以共渡愉快的時光。
1. 2. 3. 4. 5. 14. 我確信家人都能負起他們對家庭的責任。
1. 2. 3. 4. 5. 15. 我們全家人坦誠相處。
1. 2. 3. 4. 5. 16. 當我有麻煩和煩惱時，我可以從家人處得到關心與愛護。
1. 2. 3. 4. 5. 17. 我感到家人能夠接受我現在的狀況。
1. 2. 3. 4. 5. 18. 我嘗試想出解決問題的各種不同方式。
1. 2. 3. 4. 5. 19. 面對問題時，我會表達出內心的真正感受。



【計分與說明】

(一)計分方式：將你所選擇的每一題評分號碼加起來，就是你的得分。

(二)說明：

- 1.總分89分以上，表示你是個很會運用腦力的人，你總是朝積極正面的方向思考，又有良好的家庭支援，有效的解決問題與困難。
- 2.總分59~88分，表示你和大多數人(70%)一樣，在腦力運用上，通常面對困難時會嘗試不同的解決方法，家人也對你有一些支持，但有時會不自覺的受到一些非理性想法的影響，耗費不必要的腦力。
- 3.總分在58分以下，表示在面對問題或困難時，來自家人的支持並不穩定，容易出現消極負面的想法，常感力不從心，問題常無法有效解決。

要記著：**身心安泰** — 當我們心安的時候，我們便會發揮最強的生命力。要降低壓力感受，除了一般的因應調適外，也要靠「心力」…加油!!!!!!

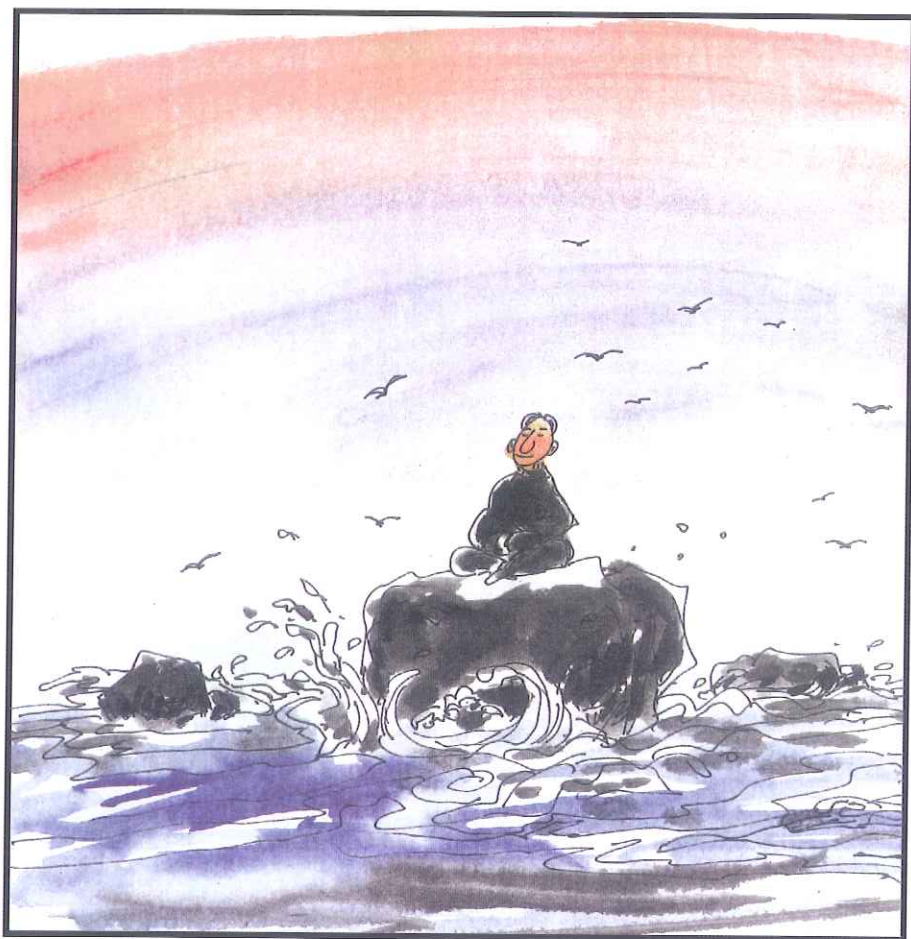




全方位壓力管理

寫自己的壓力處方

困境意味著激勵，而非阻礙





預防壓力的方法

鍛鍊身體。



正向



思考



加強精神生活

放鬆心情。





對抗壓力的步驟

OK!



步驟一：心理準備就緒



步驟二：活在當下



步驟三：清楚審視壓力來源



步驟四：盤點因應資源



步驟五：採取合理處理行動



打開情緒 Window

心靈魔法師

讓情緒成為你的良伴，而非絆腳石；
讓情緒豐富你的生活，而非挫折你的生命力！





任何一種情緒反應都有其意義與價值
人生如果沒有激情將成為荒原
而失去生命本身的豐富價值
因此，接受情緒，學習平衡情緒
讓情緒在生活中是「適度」、「適時」、「適所」





請檢視看看，自己對待情緒的態度是屬於那一型…

1. 自知自覺型：

清楚了解自己的情緒狀態，常自省。心情不佳時，會想辦法調整自己。

2. 逆來順受型：

能夠了解自己的感受，但不求改變。心情不佳時，傾向逃避，或者期待明天會更好。

3. 難以自拔型：

覺得被情緒淹沒，無力逃脫，情緒善變。心情不佳時，無法理出思緒，常聽任自己深陷低潮。



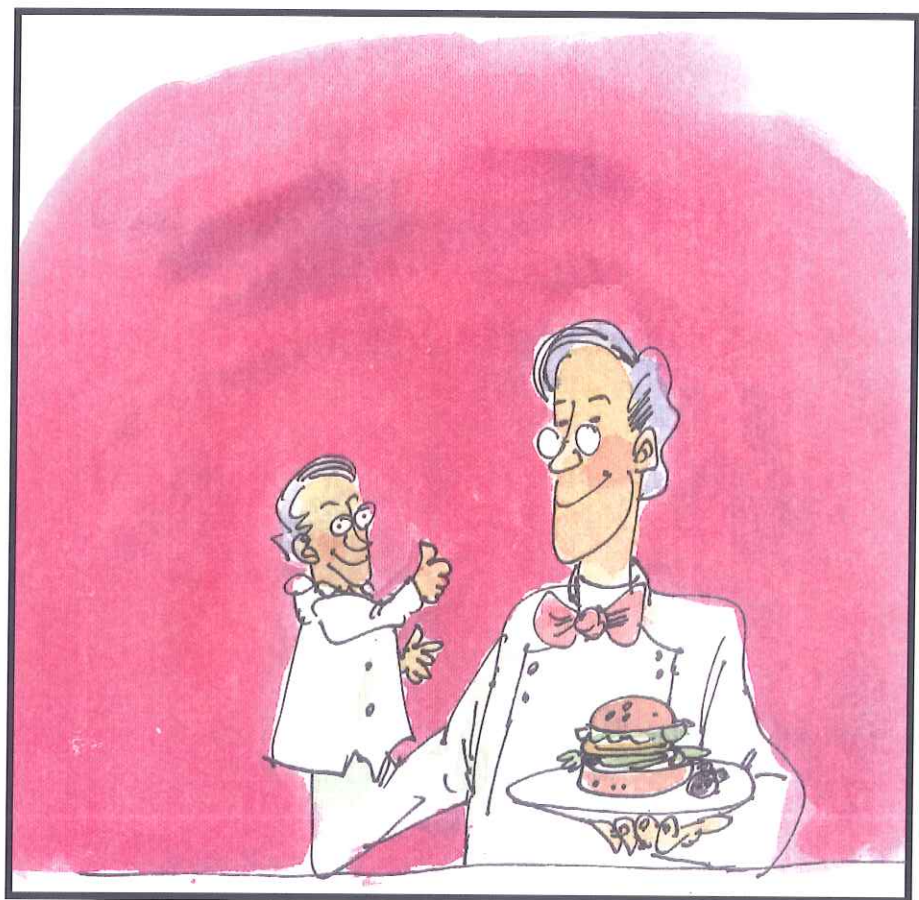
「自覺」讓人了解自己所處的內在與外在的情勢，使具有較大的轉圜空間，可以選擇發洩情緒，也可退一步海闊天空。



疼惜自我小秘方

自助才能助人

發現生命的自轉與公轉 體驗生命力與能量共鳴





失望、悲傷、沮喪
我們都有過人生低潮
但其實有很多小小魔法
可以讓我們找回微笑的嘴角
用海闊天空的心情
發現生命中更美更好的風景.....





秘方一：做自己的心靈捕手

親近自己、接納自己
相信自己、做你自己
愛惜自己、對自己負責
擅用感覺、熱情行動





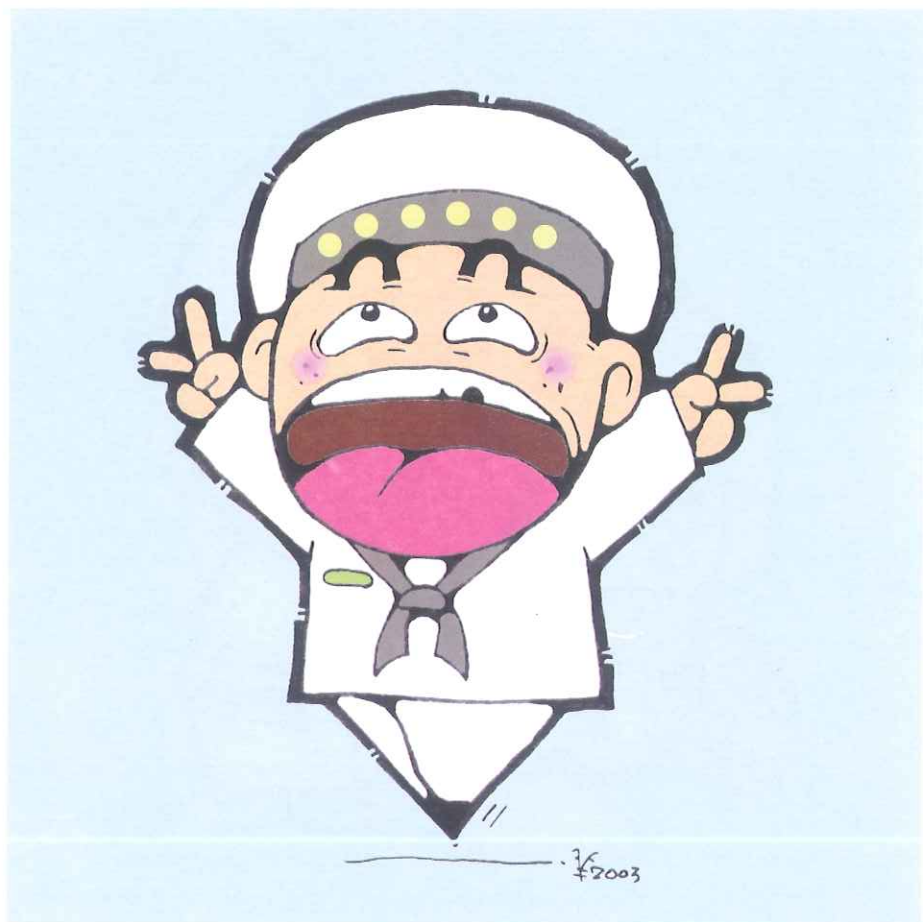
秘方二：放鬆自己的生活與心情

笑

學習放鬆技巧

調整生活方式

回饋你自己

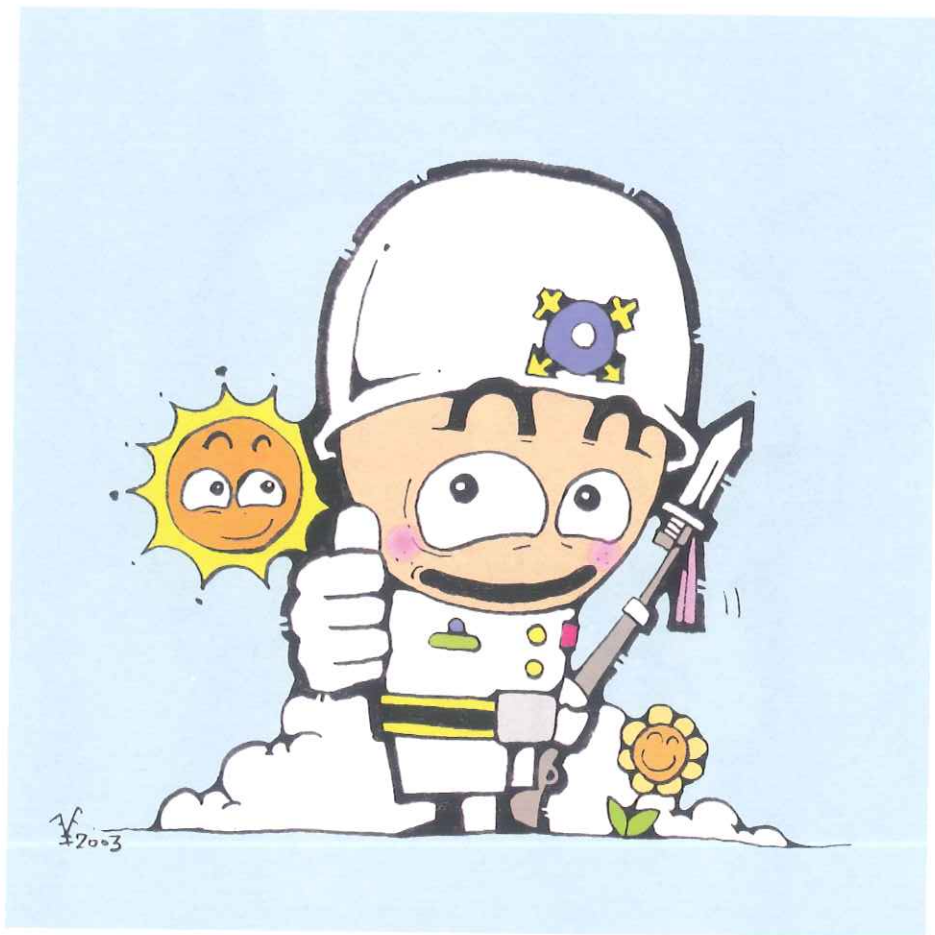


秘方三：換個角度，心中一片天

樂觀

流淚灑種必歡呼收割

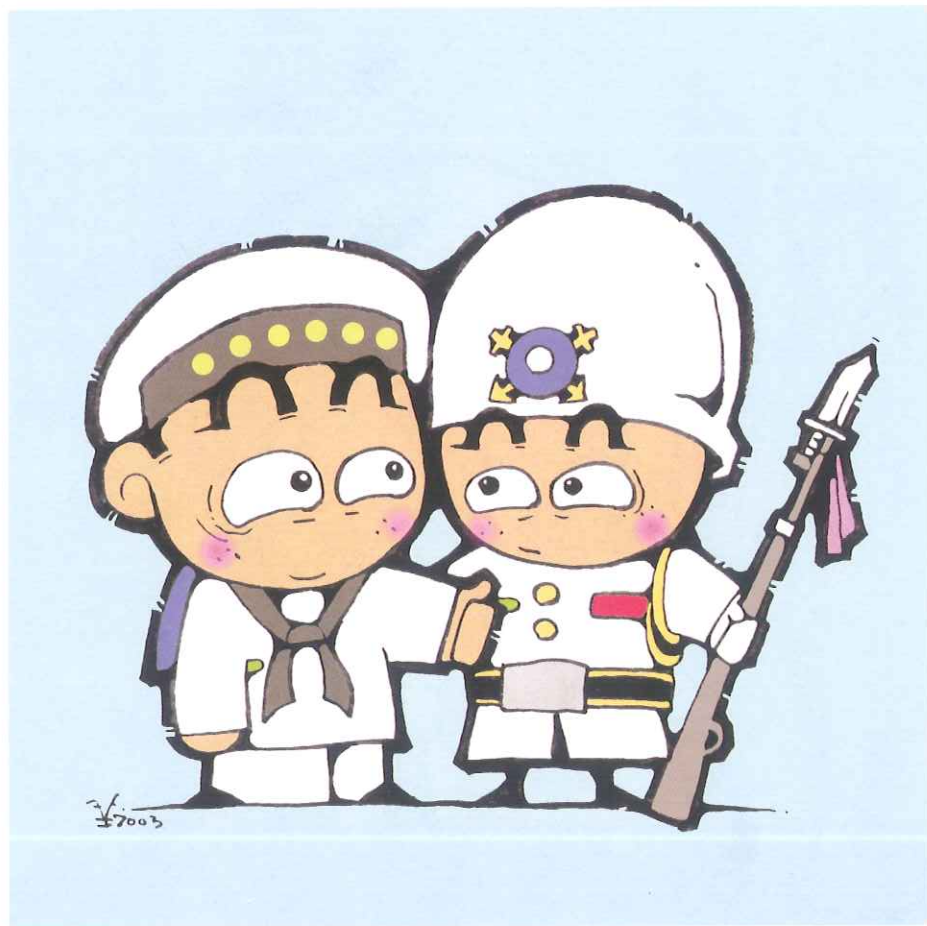
欣賞人生





秘方四：發掘抒發感受的管道

建立良好的人際關係
找到「社會支持」系統





解讀壓力的黑盒子 逃開糾纏的苦情網