

# 職場壓力調適

單元一：課程介紹

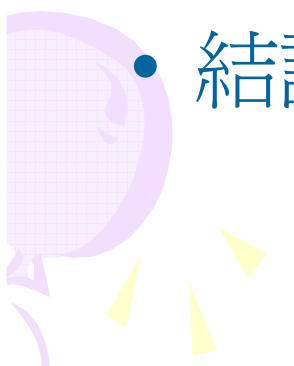
和春技術學院

通識中心

王靜風



# 課程介紹

- 課程目標
  - 開課緣起
  - 介紹習慣領域
  - 體驗活動—腹式呼吸、放鬆操
  - 上課須知
  - 學生意見
  - 結論
- 



# 課程介紹－課程目標

- 1. 認識習慣領域學說。參閱 <http://www.hd.org.tw/> 習慣領域學會網站。知行習慣領域學說，開啓更有活力、自在、的喜悅生命。
  - 2. 了解壓力的意義，轉化壓力為動力。
  - 3. 學習放鬆技巧、轉換電網的能力，類化到生活中使用。
- 
- 



# 課程介紹

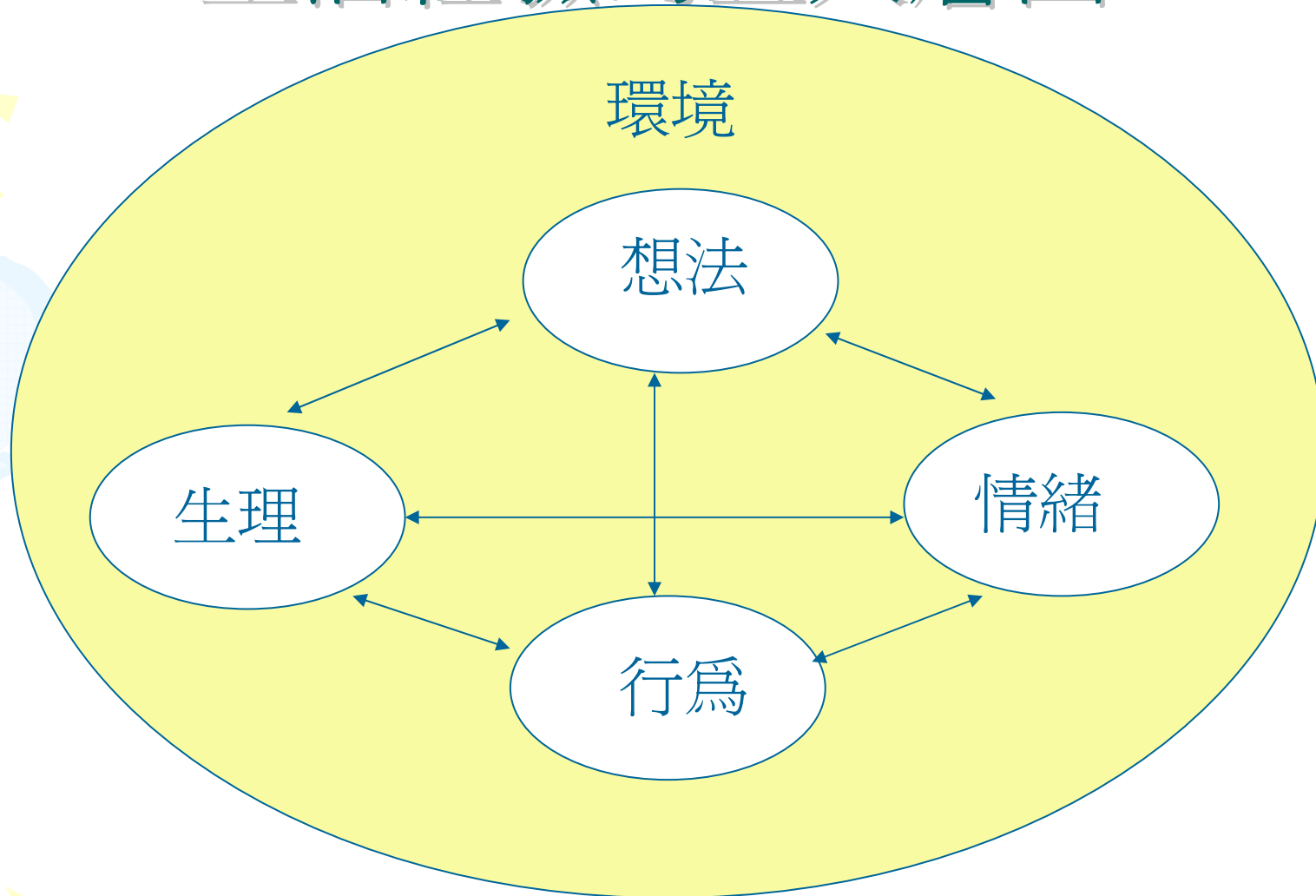
- 哲學家Epictetus伊比鳩魯：

“What disturbs peoples”s minds is not events, but their judgments on events”

事件本身並不見得會困擾人們，但人們對事件的判斷或詮釋往往導致困擾





# 生活經驗的五大層面



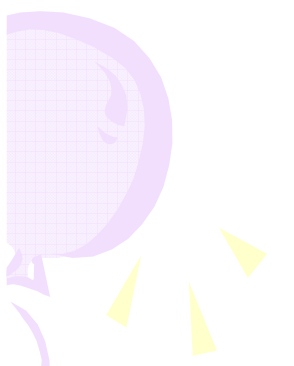


# 課程介紹

- 最想改變的是環境
  - 最不想改變的是自己
  - 想法一變、生命的路無限寬廣
  - 念頭一轉、心就不煩
  - 但是
  - 我們要如何轉念？
  - 又怎麼知道哪裡卡住了？
- 
- 


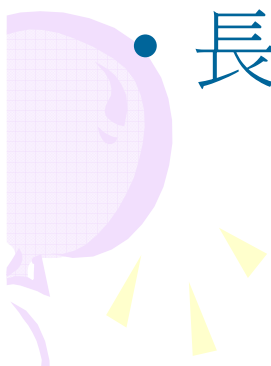


# 課程介紹

- 心理神經免疫學（簡稱PNI）
  - 想法決定情緒
  - 大腦分泌激素
  - 激素將訊息傳遞給身體的細胞
  - 免疫系統和不同器官也會製造激素
  - 激素又會回到大腦影響想法改變情緒
- 



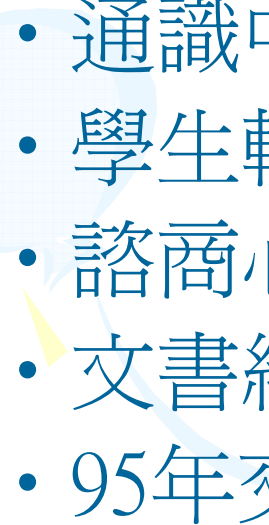
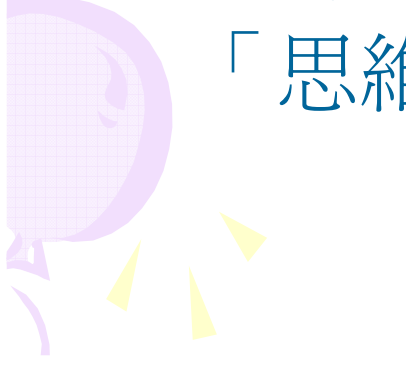
# 課程介紹

- 腎上腺素 與 副腎上腺素
  - 不生病的生活/新谷弘實
  - 傷害免疫力的最大因素在於感覺自己無法控制壓力而不是壓力事件本身
  - 長期的無助感導致腦部缺乏正腎上腺素
- 
- 





# 王靜風

- 和春技術學院
  - 通識中心講師
  - 學生輔導中心輔導老師
  - 諮商心理師(94年諮商心理師特考及格)
  - 文書組組長 (2006-)
  - 95年交通大學通識中心  
「思維與行爲：習慣領域」研習
- 
- 




# 習慣領域(HD)學說創始人簡介 游伯龍教授(Dr. Po Lung Yu)

- 台中商職畢,台灣大學商學系學士
- 美國約翰霍布金斯大學(1965-1968)工業工程與作業研究哲學博士
- 現任交通大學管理學院講座教授  
資訊管理研究所(1999-)、經營管理研究所(2003-)
- 美國堪薩斯大學榮譽講座教授(2004---)
- 曾以「微分競局」、「競略理論」、「多目標決策」享譽國際



# 認識習慣領域

- HD : Habitual Domains
  - HD指我們腦海裡所有的念頭、思路的綜合及它的組織運作
  - 經過一段時間後，除了重大事件發生，我們的HD會穩定在一固定範圍，使我們有習慣性的想法、作法。
  - 活動: 開合手
- 

## 四因素

1. 潛在領域
2. 實際領域
3. 可發概率
4. 可達領域

## 八擴

1. 虛心學習
2. 升高察思
3. 事物聯想
4. 改變參數
5. 改變環境
6. 腦力激盪
7. 以退為進
8. 靜坐祈禱

## 九深

1. 低深原理
2. 交換原理
3. 對立互補
4. 循環進化
5. 內部聯繫
6. 變與化
7. 矛盾
8. 痕與裂
9. 空無

## 兩元素

- ~ 1. 念頭
- ~ 2. 思路

H D

游伯龍教授

三個工具箱

## 光明心態~七信念

1. 尊重生命
2. 萬事助長
3. 全責主人
4. 全力知行
5. 使命樂園
6. 感恩佈施
7. 享受奉獻

## 八通

1. 同類互比
2. 印象概推
3. 投射效應
4. 近而親
5. 相互回報
6. 相似相親
7. 替罪行爲
8. 責任擴散

## 八構

- 電網
- 四腦構
  - 無限潛力的構想
  - 有效重新結構
  - 類推聯想
- 四心構
  - 目標建立與情況評估
  - 壓力結構與注意力調度
  - 壓力解除
  - 外來訊息

## 終極應用

~ 覺

學

用

享



# 認識習慣領域

- 警覺是智慧的開端
- 知識加上行動必將產生智慧與能力
- 習慣領域是一門知行合一的學問

# 認識HD — 大象與繩子



馬戲團的馴獸師趁小象小的時候，用繩子拴在柱子上。



等小象長大，也不會跑掉。



哇！有老鼠！  
可是跑不掉！

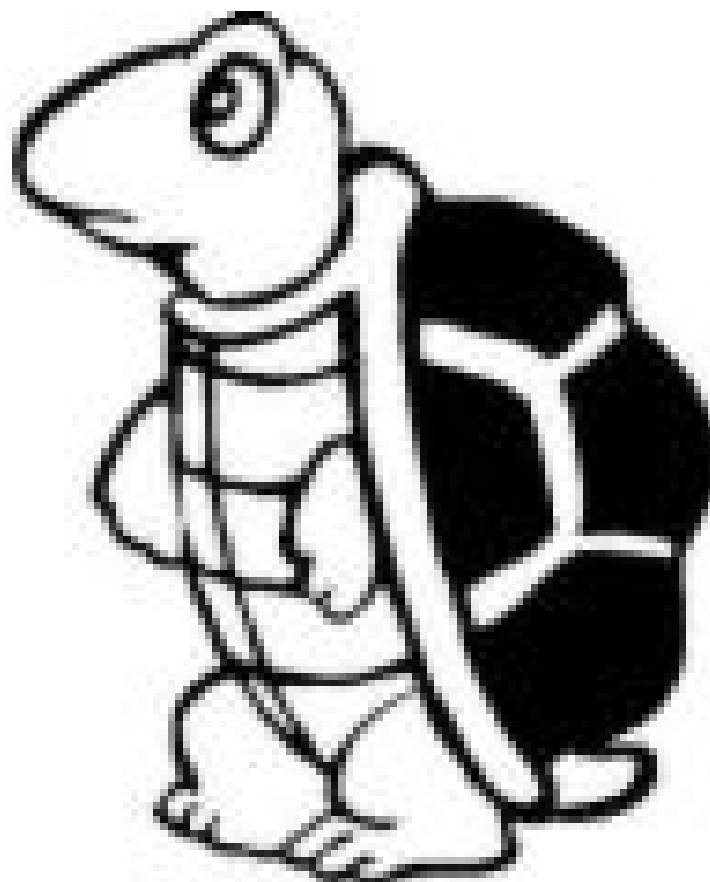
i 想想：在我們腦海中，有多少像水泥柱和鐵鍊那樣的習慣，把我們束縛住了，使我們無法擺脫，也無法發揮力量？







# 龜殼隨龜

- HD與我們同在





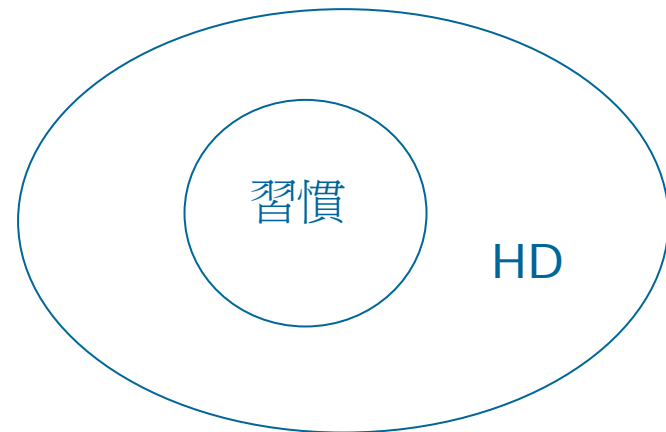
# HD是人性軟體

- 大腦是超超級的電腦（硬體）
  - HD如人的超級電腦軟體
  - 弱軟體無效，即使是超級電腦也無法顯出威力
  - 我們最常用的軟體是十年或二十年或三十年的，它會有效力嗎？
  - 您最常用的軟體是什麼？
- 
- 

# HD習慣領域不等於習慣

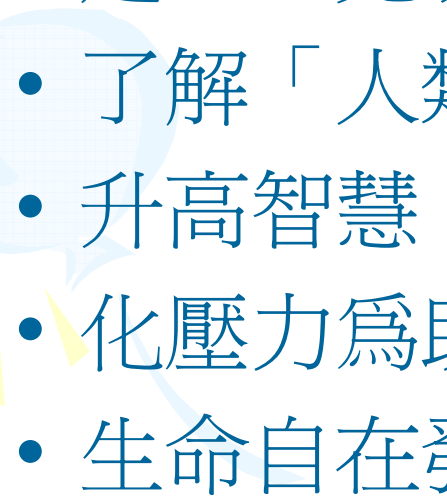
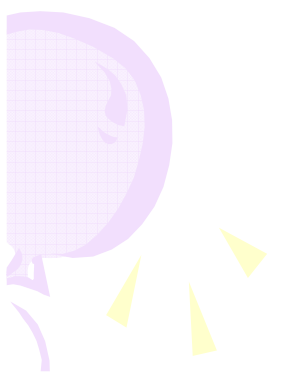
- 學習HD可讓您知道最常用的軟體是什麼？  
並可繼續不斷的讓您的軟體升級。把沒有效力的軟體化成有效率的軟體，使您更有威力，喜悅和有智慧。

- HD  $\supsetneq$  習慣





# 學習HD



- 知覺 「腦、心與行為的運作」
  - 建立「光明信念」
  - 了解「人類行為通性」
  - 升高智慧
  - 化壓力為助力
  - 生命自在發光
- 
- 

# 體驗活動

- 腹式呼吸
- 放鬆操



# 通識課開課與學生回饋

- 96 (1) 習慣領域通識課一日間部四技生
    - 學會靜心思考，了解自己的習慣領域，用另一種眼光來看待世界，勇敢跨出生命的下一步，而且每一步要過得精彩。
    - 太陽功法降低壓力幫助好眠、提升創意。
  - 96 (2) 壓力調適與習慣領域—進修部
    - 失戀的男生沒有拿刀去砍人、不再喝酒殘害無價之寶的自己
- 
- 



# 通識課開課與學生回饋

- 97 (1)

- 思維與行爲：習慣領域－日間部四技
  - 思考與生活－附設進修學院在職專班

- 97(2)壓力調適與習慣領域

- －幸好選了這門課所以沒有去自殺
  - －無價之寶無限潛能幫助孩子克服拒學

- 98(1)思維與行爲：習慣領域

- －讓夢想起飛

