115 年第 11 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



壓力紓解與調適

從正念、飲食到人際調適



壓力紓解與調適：
從正念、飲食到人際調適

鍾瀚陞 諮商心理師

最近幾次受邀到企業宣講關於壓力紓解與調適的主題，幾次宣講下來，我把這些講座的經驗作一些整理，希望能夠給讀者一些幫助。

根據我在實務工作的經驗，發現來訪者在談職場壓力時，最核心的議題往往是職場的人際問題，而這些人際議題進而衍生出種種的壓力。這狀況與心理學大師阿德勒曾說過的「一切煩惱都來自於人際關係」不謀而合。

壓力其實是一種主觀經驗，當我們內心感受到威脅時，大腦便會啟動自律神經系統及內分泌系統。然而職場中最常讓我們感受到威脅來源就是人際關係。若主管或同事對個體表現長期處於不滿狀態，可能導致失去工作，進而打擊自我價值。長期處於這種壓力下，容易產生腸胃、心血管及睡眠問題，甚至影響免疫系統。

對威脅訊息的減敏感

大腦為了節省能量，對威脅訊號的判定往往是自動化且快速的。透過個別諮商與練習「正念」，我們可以學會放慢解讀壓力訊號的速度。個別諮商能幫助我們釐清判別指標，找到更多資源來提升掌握感；而正念則是臨床研究證實非常有效的方式，有助於從自動化的壓力歷程中解脫出來。

提升面對壓力的策略

除了心理調適，身體的放鬆也至關重要。筆者平時喜愛在週末騎著重機出遊，透過山海風景來調節心情。此外，日常飲食也能提供適度的幫助：

秋葵：含有葉酸，助於產生多巴胺。

燕麥：增加血清素產生，降低壓力賀爾蒙。

奇異果：內含色氨酸，能轉化為血清素穩定情緒。

綠茶：含茶氨酸，有助於放鬆大腦。

柑橘類：含肌醇（維生素B），幫助穩定情緒。

職場組織的支持

許多企業開始推廣員工協助方案 (EAP)，重視員工心理健康。當組織能提供明確的反饋與關懷，員工會更有安全感，進而提升向心力與產能。透過講座與課程提前介入，能在問題初生之際便防範於未然。

最後想強調，壓力並不盡然都是壞處。根據「葉杜二氏法則」(Yerkes–Dodson Law)，適度的壓力能激發較好的工作表現。學習如何將壓力維持在適度範圍，是提升生活品質的關鍵。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室