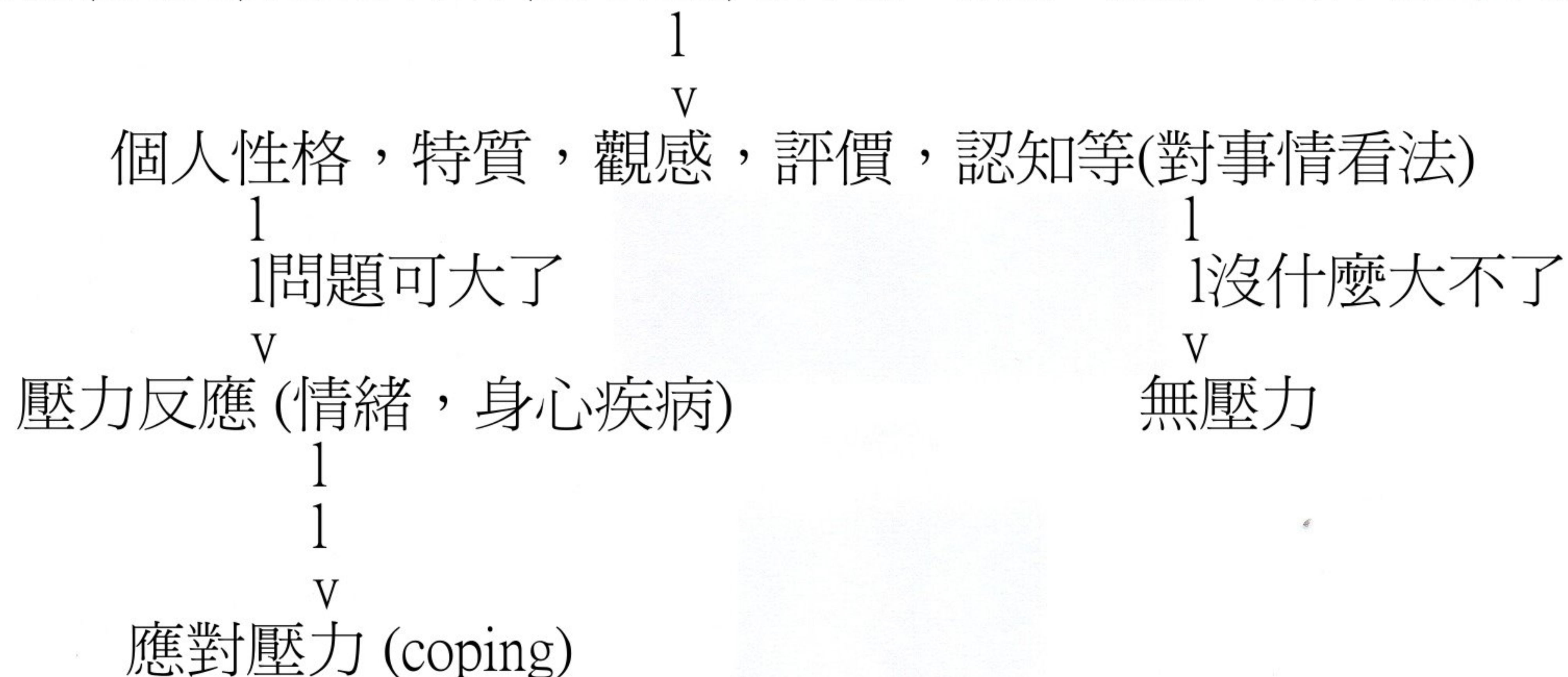


情緒管理

李應紹博士

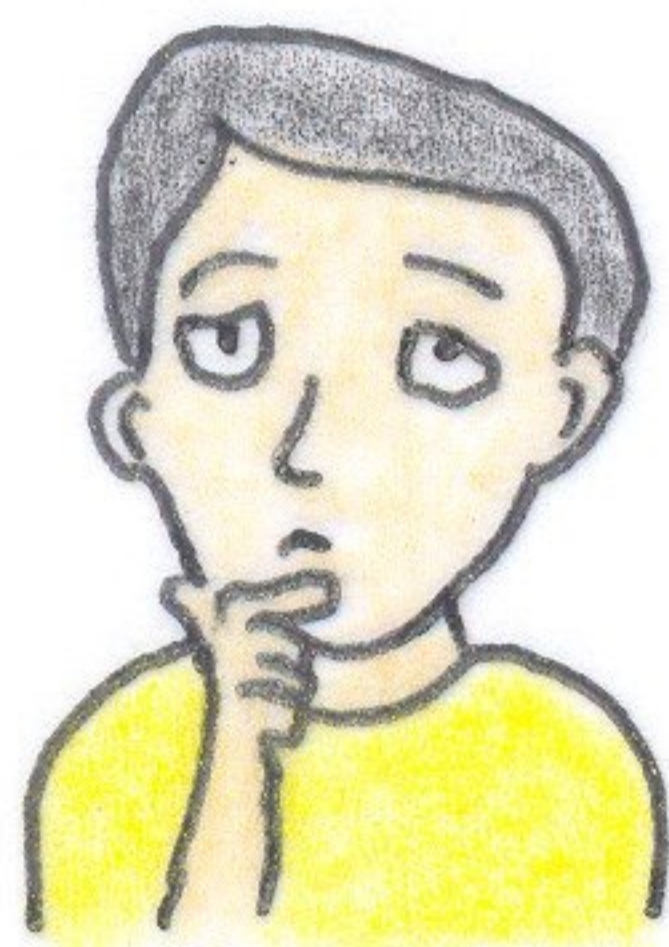
心理壓力刺激 = 壓力源 (stressor) 如生活事件(life events) 如學業，結婚，就業，工作問題，人際關係，生病，家庭生活問題



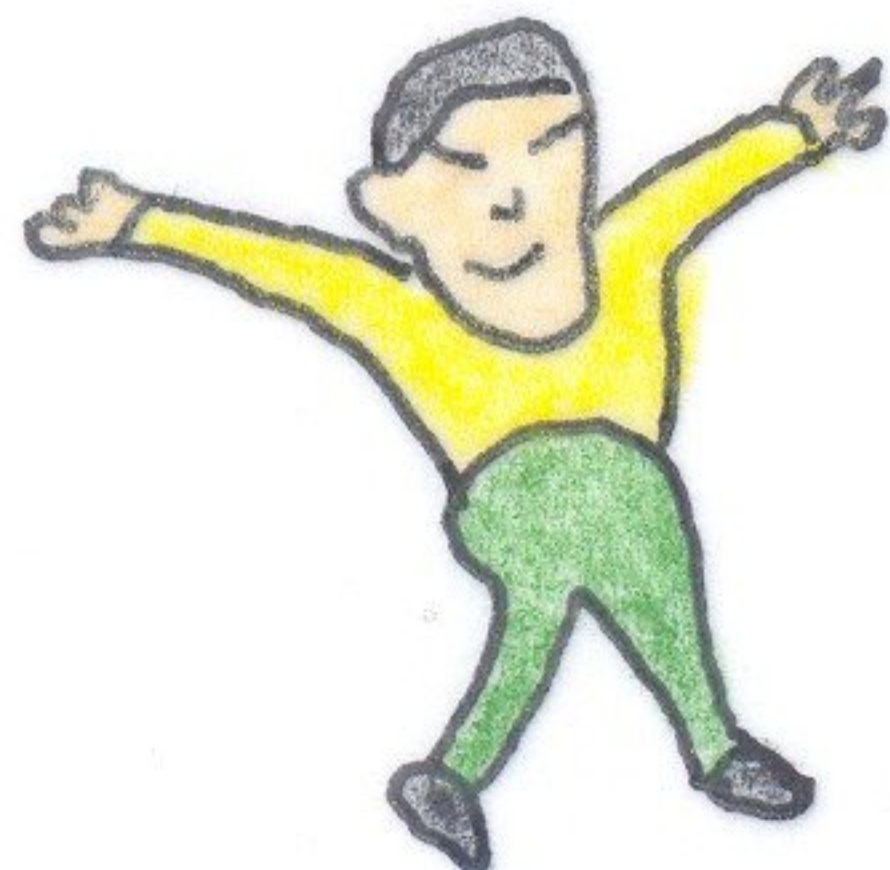
紓壓方法



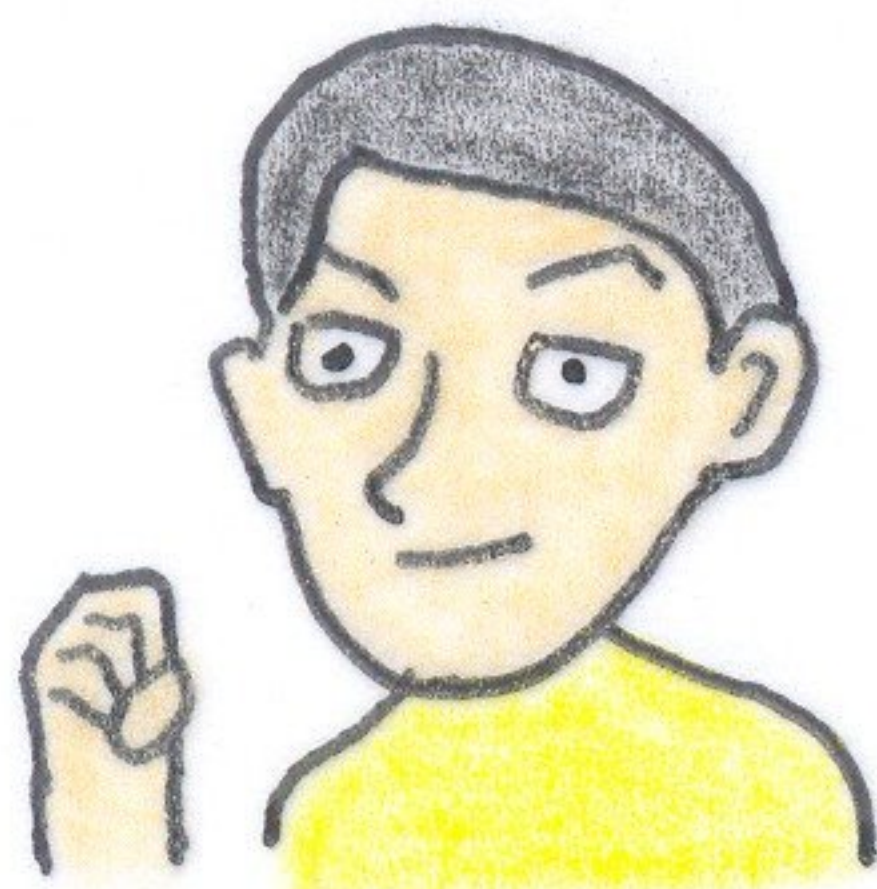
去除或減輕壓力源如釐清及整理問題及原因



合理客觀冷靜思考解決方法如自力救濟，對對方採取行動，逃避等



身心放鬆如伸展，深呼吸，打坐，氣功等



充實裝備自己：自我認知:「壓力根源往往就是(無法滿足)自己(自我要求)」
 加強健康：充足睡眠，均衡營養，作息規律，健康生活方式，適當運動等
 工作與休閒並重
 主動參與社會活動，建立良好人際關係
 終生學習，正面思考，領悟生命意義，活在當下

尋求社會性支持如找其他人商量