

環境部五月份電子報

情緒免疫力—— 如何抵擋壓力病毒的侵襲



你是否曾經感覺自己像一顆快爆炸的氣球？工作進度堆積如山、人際關係處理不順，生活瑣事又接踵而來.....我們每個人都會經歷壓力，但如何面對壓力，決定了我們的身心健康能否維持在良好狀態。就像身體免疫系統一樣，我們也需要一套「情緒免疫力」，來協助我們在壓力風暴中站穩腳步。

什麼是情緒免疫力？

情緒免疫力，意指我們面對壓力、挫折或生活變動時，能夠穩定情緒、保持內在韌性與復原力的能力。當壓力像病毒般滲透生活的每一角落，情緒免疫力就像身心的防護罩，幫助我們不被負面情緒淹沒，反而能夠學會調整與轉化壓力，走出屬於自己的節奏。



不同的人面對同樣的困境，有人能迅速站起來，有人卻可能被打擊擊倒，差別往往不在於遭遇了什麼，而是內在情緒韌性的高低。



壓力會如何影響我們？

當壓力長時間未被紓解，可能會造成身體不適，如頭痛、胃痛、睡眠障礙、免疫力下降等。也會影響心理狀態，例如情緒易怒、注意力不集中、對事情提不起勁，甚至出現憂鬱或焦慮的傾向。若未及時覺察並調整，可能逐漸侵蝕日常功能，影響工作表現與人際關係。

壓力不見得是壞事，它也可能是促進成長的動力關鍵。然而，關鍵在於我們是否擁有足夠的資源與方法來面對它。



如何強化情緒免疫力，降低壓力侵襲？

我們無法完全避免壓力，但可以透過以下方式，強化內在的情緒抵抗力，降低壓力帶來的衝擊：

1. 增加自我覺察，辨識壓力訊號

學習傾聽自己的身心反應，是情緒調適的第一步。當你察覺自己經常疲倦、情緒低落或對小事感到過度敏感，這可能是身體對壓力發出的警訊。透過記錄情緒日誌或短暫靜心，幫助自己辨認情緒來源與模式，有助於更好地掌控壓力的開關。



2. 建立規律的生活節奏

維持穩定的作息、均衡飲食、適度運動，是維持情緒健康的基本功。研究顯示，每週即使僅有兩至三次的運動，也能有效提升心理韌性，促進腦內啡分泌，達到天然的紓壓效果。



3. 透過人際連結獲得支持

壓力不是只能獨自承擔的事。與值得信任的朋友、同事或家人聊聊，不僅能紓解情緒，也能讓你感受到被理解與支持。人際支持網絡是情緒免疫力的重要來源之一。



4. 練習轉換思維與正向自我對話

當壓力襲來時，我們常被負面思維淹沒，如「我做不到」、「事情只會更糟」。此時不妨停下來問問自己：「我還能做些什麼？這個經驗能教會我什麼？」以正向語言與自己對話，有助於轉化焦慮感，激發行動力。



5. 安排「喘息」時光，給自己充電機會

不論是看本喜歡的書、聽音樂、短程旅行或單純的放空，這些「留白」的時刻其實是重整情緒的重要片段。給自己一段無壓的時間，有助於情緒回復與創造力提升。



當情緒壓力超出承受範圍，請善用資源

有時候，即使我們已經嘗試各種方法，內在壓力依舊難以排解，這時不需要責怪自己「不夠堅強」，而是要記得，尋求協助也是一種負責任且健康的行動。



如果你近期感覺持續低落、情緒難以平復、壓力難以釋放，不妨主動善用**員工協助方案（EAP）**。這項資源提供專業的心理諮詢、情緒支持與生活協助，幫助你釐清問題、提升因應能力，讓你更有力氣重新面對工作與生活的挑戰。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司