

環境部十月份電子報

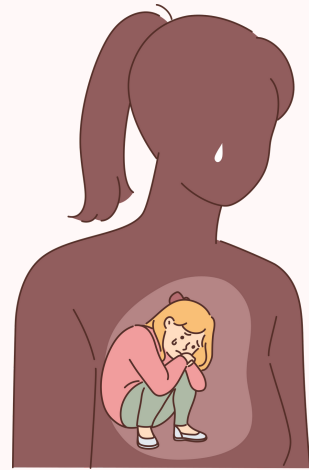
快速心理恢復術： 高壓時刻的放鬆技巧



現代生活中，我們每天都面臨各種壓力：時效緊迫的專案、學業考試、家庭責任或人際衝突。在這些高壓時刻，心理恢復能力決定了我們是否能保持冷靜、專注並做出明智決策。快速心理恢復術，就是幫助我們在短時間內減輕壓力、恢復心情平衡的有效方法。這些技巧無需特殊工具或特定環境，只需幾分鐘，就能幫助我們找回內心的安定。

一、認識壓力與情緒反應

當壓力來臨時，身體會自動啟動「戰逃」反應。心跳加快、呼吸急促、肌肉緊張，甚至腦中思緒飛快閃過，無法專注在當下。這些都是正常的生理反應，代表身體正在啟動自我保護機制。然而，如果我們完全被情緒牽著走，往往會做出衝動或後悔的決定。當我們有意識地察覺這些反應，就能提醒自己：『這只是壓力反應，不代表我真的無能為力。』光是這個覺察，就能讓我們不被情緒淹沒，開始運用方法去調節身心。



二、呼吸法：瞬間鎮定心緒

呼吸是影響自律神經最快速的方式。不管是生氣、焦慮、難過，甚至恐慌時，呼吸都能幫助大腦「按下暫停鍵」。一個簡單的方式是「4-7-8呼吸法」：吸氣4秒、屏息7秒、吐氣8秒，重複3-5次。當我們專注於呼吸時，心跳會逐漸放慢，肌肉也會鬆弛，大腦能從緊張狀態慢慢回到平靜。許多人在面試前、演講前或爭執後，透過這個方法快速調整狀態，避免讓情緒控制自己。



三、身體掃描：意識放鬆全身

壓力常會反映在身體上，像是肩膀痠痛、胃部緊繃、頭痛或背部僵硬。此時可以嘗試「身體掃描」：閉上眼睛，從頭頂到腳趾，依序觀察身體每個部位的感受。如果發現肩膀僵硬，就在呼氣時想像把壓力隨著氣息排出。這樣的練習能讓心理與生理同步放鬆，也能增強我們對身體狀態的覺察力。當壓力累積時，這是一種快速釋放能量的好方法。



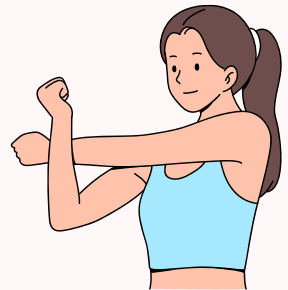
四、感官轉移：打斷負面思緒

人在焦慮時容易鑽牛角尖，腦中不斷重播壓力事件。這時候「感官轉移」可以幫助我們把注意力拉回當下。舉例來說：看看窗外的綠樹或天空、打開香氛蠟燭聞氣味、用手觸摸柔軟的布料、喝一口熱茶或冰水。短暫的感官刺激能中斷過度思考，給大腦一個緩衝的機會。很多心理學家建議焦慮時，專注在「5個看到的事物、4個摸得到的東西、3個聽到的聲音、2個聞到的氣味、1個嘗到的味道」，這能迅速把我們拉回現實，降低焦慮感。



五、身體動作療法：用行動重啟狀態

壓力不僅是心理負擔，也會讓身體處於緊繃模式。因此透過小動作來調整狀態十分有效。例如起身伸展、喝一杯水、簡單整理桌面、到戶外走五分鐘。這些看似不起眼的動作，能讓大腦「換檔」，短暫跳脫壓力情境。若時間允許進行快走或運動，更能加速身體釋放壓力荷爾蒙，帶來清新愉快的感覺。



六、日常心理恢復習慣：打好基礎

快速恢復術固然重要，但如果日常生活裡沒有養成良好習慣，效果就會有限。想要真正提升抗壓力，可以固定維持規律運動，充足睡眠，寫日記或冥想，這些都能幫助整理思緒，把隱藏的情緒釋放出來，更快啟動自我恢復機制。



快速心理恢復術並非一種神奇手段，而是很多的綜合方法。壓力來襲時，我們或許無法改變外在環境，但可以選擇如何回應。掌握這些技巧，就像擁有一個隨身急救包，能在短時間內重整心情，保持專注，並減少壓力對身心的傷害，在面對生活中的挑戰時也會更加從容。



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

預防保健與健康知識： 維護身心的未來投資



在忙碌的生活裡，許多人習慣把「健康」放到後面的順位。白天工作排滿行程，晚上回到家只想放空，結果常常隨便吃一餐、滑手機到深夜，隔天又拖著疲累的身體上班。這些看似微不足道的習慣，長期下來卻會一點一滴地消耗我們的健康。事實上，健康從來不是「等有空再來顧」的事，而是每天最值得投資的一件事。就像在替未來的自己存一筆健康基金，現在的每一個小行動，都能為未來的生活增加保障。

健康日常的三步驟實踐法

1. 建立身體的節奏感

規律的飲食、睡眠與運動，可以有效降低慢性疾病風險。世界衛生組織（WHO）指出，規律運動能幫助預防心血管疾病、第二型糖尿病與部分癌症，同時能減少憂鬱與焦慮症狀。英國國民保健署（NHS）也說明，規律運動甚至能降低早逝風險達 30%（NHS, 2019）。

對多數人而言，「規律」不一定意味著高強度運動，而是從小地方開始，例如：

- 下班後不要直接攤在沙發上，而是散步十分鐘
- 午餐時多夾一份蔬菜，少喝一杯含糖飲料
- 盡量維持每天固定時間就寢與起床



這些日常小選擇是替身體調整節奏，讓身體能量穩定。

2. 給心情一處出口

除了身體，心理健康也值得被照顧。睡眠不足會削弱免疫力與情緒調節，而維持良好睡眠習慣能提升專注力與效率。研究指出，睡眠不足會導致免疫功能失衡並增加感染風險，而良好的眠則能增強免疫防禦，幫助身體修復。

然而在現代生活中，壓力往往難以避免。與其要求自己完全不焦慮，不如找到合適的出口：

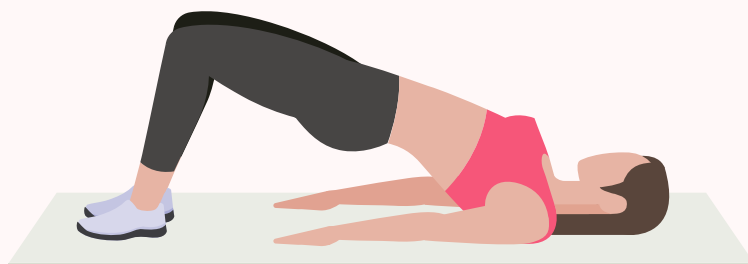
- 利用中午休息的十分鐘閉眼深呼吸，讓大腦暫時放空
- 下班後安排短暫的伸展運動，舒緩一整天的緊繃
- 寫下「今天三件值得感謝的小事」，幫助心情轉換

這些看似微小的練習，卻能在長期累積下，讓我們對壓力的承受力更穩固。



3. 主動檢視、減少風險

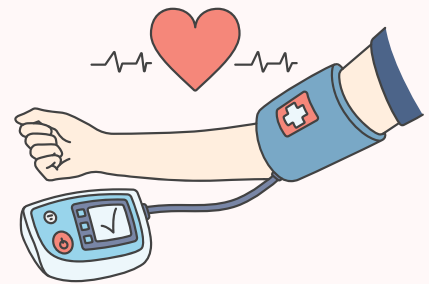
我們常常在身體出現明顯不適後，才開始關心健康。但研究顯示，規律參與有氧運動能有效改善憂鬱、焦慮與壓力，並提升心理健康與幸福感。同樣的，主動檢視身體狀態，也能幫助我們提早發現問題。



簡單的行動包括：

- 定期量血壓、體重，觀察是否有異常變化
- 注意自己的睡眠品質，例如是否經常醒來或感覺睡不飽
- 若感覺長期情緒低落不要獨自承受，及早尋求專業協助

主動檢視，並不代表要天天擔心，而是把健康當作日常習慣的一部分，當我們願意留意自己的身體，就能避免小病演變成大問題。



為什麼要關心健康？

健康不只是避免生病，它還能讓生活更自在。當我們有足夠的能量去完成工作，不必擔心因為小毛病而拖慢腳步，我們就能把更多時間留給真正重要的事：陪伴家人、培養興趣，或是單純地享受一段沒有壓力的時光。

從長遠來看，健康習慣不只是「保護自己」，也能讓我們在團隊中更有活力與專注力，減少因病缺席或情緒低落帶來的影響。換句話說，當我們照顧好自己，也是在默默支持身邊的同事與家人。



每一天的「小堅持」，就是對自己最好的投資

你不需要一次改變所有生活習慣，只要選擇一件「今天可以做到的小行動」——可能是提早十五分鐘上床、少喝一杯含糖飲料，或是中午去戶外曬十分鐘太陽。這些小小的累積，就是對未來最實在的投資。



健康，不是遙不可及的目標，而是從日常細節開始的實踐。當我們願意一步一步前進，就能讓自己在生活與工作中都保持能量與韌性。

每一個小動作，都是對未來的溫柔承諾。讓我們從今天開始，在生活的細節裡投資健康，讓身心更加強健、更加自在。



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