

## 抒壓慢活，生命樂遊—大學教師的自我照顧

元智大學諮商與就業輔導組/曾素梅兼任諮商心理師

對皓哲來說，成為大學教授是他的生涯夢想。

遙想當年，由於對升學考試的厭倦，升上大學後有整整兩年抗拒學習，成為在玩樂中茫然度日的大學生。一直到大三時碰到 N 師，不僅啟發了皓哲對知識的熱愛，更在溫暖又專業的指導下，讓他感受到學習的快樂。這份珍貴的師生情誼，是皓哲完成博士學位，進而成為大學教師的最佳動力，他期許自己能傳承 N 師的精神，成為學生們的生涯領航員。

然而，懷抱滿腔熱情進入大學任教的皓哲，一年多以來發現原來大學教師的角色任務需要兼具教學、研究、輔導與服務。一心求好的他，在沉重的壓力下經常工作超時，最近一個月更是頻頻失眠、偏頭痛、有倦怠感、容易亂發脾氣等。皓哲突然驚覺自己好像狀況不太對，也不免疑惑，擔任教職本是對自己的期許，為何現在踏入學校的步伐總格外沉重？

### 研究、教學、輔導與服務，需要面面俱到的大學教師角色

國內各大學擬訂的教師評鑑辦法，內含研究、教學、輔導及服務等規定，這些必要條件的滿足，常花費大學教師最多時間與心力。與過往相比，近年來大學生的自主意識與自由度增加，同時也表示學生的適應問題激增，挑戰導師的初級輔導工作。以上種種職責與角色，往往讓大學導師忙得喘不過氣。

因此，當大學校園生態面臨急遽改變，教師正迎接著空前未有的挑戰與期待，在高度壓力下，教師因工作負荷過重，造成身心症狀者時有所聞。

### 健康 DIY，多元壓力下的身心反應

壓力自我檢測是自我照顧的隨手工具，當您感覺身心疲倦無法抒解時，不妨停下手邊工作，評估一下自己目前的狀態，為身心健康把關。

#### 壓力自我評量表

<input type="checkbox"/> 家庭中有許多的問題。	<input type="checkbox"/> 早上起來覺得不爽快，情緒不好，不想上班。
<input type="checkbox"/> 工作上有許多變化。	<input type="checkbox"/> 頭腦不清楚，有時發生頭重感。
<input type="checkbox"/> 無法享受日常的趣味。	<input type="checkbox"/> 肩膀僵硬，有時腰酸背痛。
<input type="checkbox"/> 無法實行日常的運動。	<input type="checkbox"/> 食慾減少，體重逐漸減輕。
<input type="checkbox"/> 情緒容易鬱悶。	<input type="checkbox"/> 腹脹、便秘、腹瀉反覆交互發生。
<input type="checkbox"/> 連小事都會發怒、不安。	<input type="checkbox"/> 眼睛疲勞，頭暈或突然站立時眼前昏黑。
<input type="checkbox"/> 不想工作、容易疲勞。	<input type="checkbox"/> 胸痛，呼吸困難。
<input type="checkbox"/> 不喜歡見人，對什麼人都討厭。	<input type="checkbox"/> 手腳發冷，容易出汗。

殘留以前的疲勞，一大早就感到身體疲累。  
 容易感冒，不容易好。

睡不好多夢。  
 醫師診療後，解釋為情緒因素。

- 測驗方式：在符合的題項中打勾，加總後對照說明。
- 若在 5 項以下屬正常範圍；6-10 項屬臨界壓力狀態；11-15 項則已處於壓力狀態，需多留意自己的壓力來源；16 項以上表示壓力已超過負荷，建議尋求諮商或醫療資源。
- 資料來源：台北松德診所身心科林耿立醫師編訂。

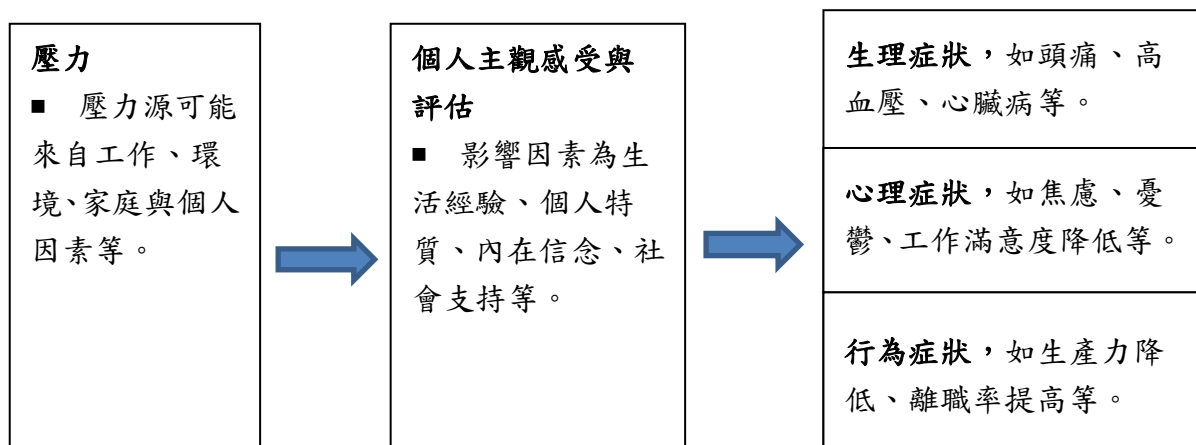
Greenberg 指出，在長期壓力下，容易造成以下身心狀況：

- 一、焦慮與緊張，如過度關注或擔心某些事物，降低專注度與學習力等。
- 二、性格暴躁易怒，缺乏耐性，無法等待，對小刺激出現莫名情緒反應，如生氣、發怒，進而影響人際關係等。
- 三、悲觀與憂鬱。如果調適不良易引起悲觀，易陷入憂鬱，甚至記憶力、判斷力、專注的能力皆會減損，進而降低對現實的掌握度，影響工作表現等。

若未能及時覺察與處理上述身心狀況，後續可能引起與壓力有關的疾病，可能包括：免疫力下降、內分泌系統調節失當、高血壓、中風、冠狀動脈心臟病、潰瘍、偏頭痛、緊張性頭痛、癌症、過敏症、氣喘、花粉熱、風濕性關節炎等。

### 從危機中看見轉機，自我照顧小撇步

大學教師主要角色壓力固然來自研究、教學、輔導及服務，但壓力感受是經由個人評估和知覺來判斷。相同工作壓力，在不同的個人會產生不同的工作知覺壓力，即個人主觀感受與評估是造成壓力反應的重要依據。筆者依據上述概念，並參考 Robbins(2003) 工作壓力之互動取向，成為如下之「壓力與個人之互動取向圖」。



「客觀」存在的壓力固然重要，但個人「主觀」的感受與評估才是造成壓力反應的關鍵因子。正因為如此，所以想要讓自己擺脫壓力，除了找出主要的壓力源並予以降低之外，更可以藉由各種自我照顧的小撇步以轉化主觀感受與評估，增強自己的抗壓性

與調適能力。

### 一、將壓力化整為零

人生是一場馬拉松，跑得快不如跑得久。因此，避免將壓力事件過度集中安排，盡量平均分配在不同階段。換言之，要懂得「量力而為」與適時說「不」。當然，對新進的大學教師來說，自主空間若較小，需要做好心理準備，以熬過一段陣痛期。

### 二、適度的運動

運動會增加腦內釋放出β腦內啡，它是人體的天然鎮定劑，可以幫助穩定情緒，帶給自己好心情！除了好心情，好體力也是抗壓的必備條件，而多運動正可以增強體力、促進健康。因此，越有壓力的生活型態，越需要把運動變成生活習慣。

### 三、學習放鬆，享受休閒

正因為壓力無所不在，因此懂得調配鬆緊與掌握收放，也成了必要的本領。舉例來說，階段性完成重大任務之後，偶爾放自己一個假，讓自己的心情「放風」與「放空」，在釋放壓力後重新出發。此外，平日參與戶外活動、聆聽美妙的音樂、享受按摩或芳香療法等，都可藉此轉移注意力，減輕憂慮與平撫焦慮。再者，深度呼吸有助於安定心神，放鬆身心，建議工作一段時間後，將兩眼輕輕閉上，將注意力完全集中在自己的呼吸上，進行吐氣比吸氣長的腹式呼吸。

### 四、養成正向思考的習慣

就醫學的角度來看，樂觀看待每一件人事物，有助於增強免疫系統；同樣的，用正向思考來面對人生困境，也將提升與壓力共處的能力。舉例來說，皓哲老師面對課堂上創造力與自主意識旺盛的學生，或許可視之為壓力，但也不妨轉換一下角度，當作是教學的一項挑戰。此外，習慣以高標準自許的大學教師，如何放下對「完美」的期待，學習正向看待「不完美」與「有限性」，也是重要的人生課題。

### 五、尋求社會支持

一般來說，研究產出是大學教師首要的壓力所在。撰寫研究固然需要獨處深思，但若適度尋求專業夥伴合作，在討論中激發靈感，在疲憊時相互提攜，或許也是協助抗壓與提升效率的良方。而研究之外的教學、輔導與服務等三大任務，更需要有伴同行，在彼此的連結中找到專業與情感上的支持力量，藉此提升工作上的效能。

大學教師長期肩負著高工作壓力，來自家庭與同事的支持非常重要，若有機會參與固定的團體聚會，例如社團休閒、教會活動，甚至好友的談心聚餐等等，都可增加心靈的歸屬感。當然，若有心事時不妨找可信任的家人、朋友或同事談談，必要時也可尋求諮商專業的協助，幫助自己度過難關。

## 結語

就台灣的教育制度來看，大學殿堂承接的是經歷多年升學之苦的莘莘學子，而大學教師們為許多枯槁的學習心靈注入了活水，讓「大學」成為許多年輕學子的美麗記憶，是份珍貴而神聖的任務。然而近年來，大學教師的角色日益多元而沉重，若能藉由持續的自我照顧，讓壓力化為助力，成為進步的催化劑，不只為工作，也更為自己而活！

延伸閱讀、推薦網站：

周文欽、孫敏華、張德聰（2010）壓力與生活。台北：心理出版社。

松德精神科診所（專欄文章）[http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent\\_id=71](http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent_id=71)

董氏基金會：<http://www.jtf.org.tw/>

參考資料：

李勝彰（2003）：國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。國立彰化師範大學碩士論文，未出版。

潘正德譯（2007）：壓力管理。台北：心理出版社。Greenberg, J. S. (2002).

Comprehensive Stress Management.

簡易的壓力自我評量：引自松德精神科診所網頁（專欄文章）

[http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent\\_id=220](http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent_id=220)

Doyle, C., & Hind, P. (1998). Occupational stress, burnout and job status in female academics. *Gender, work & organization*, 5(2), 67-82.

Robbins, S.P. (2003). *Organizational behavior*. Upper Saddle River, N.J.:Pearson Education.