



110學年度第一學期 三多國民中學 壓力與憂鬱症防治宣講

壓力山大的秘密



徐家忻

專輔老師



線上演講不孤單

- 請資訊股長擔任**鍵盤手**，可以針對問題，在**訊息欄**打出答案。
- 同學可以在**班發言**，提供鍵盤手答案



READY
GO!

一個字形容你的九年級

一個字形容你的九年級

涼

一個字形容你的九年級

煩

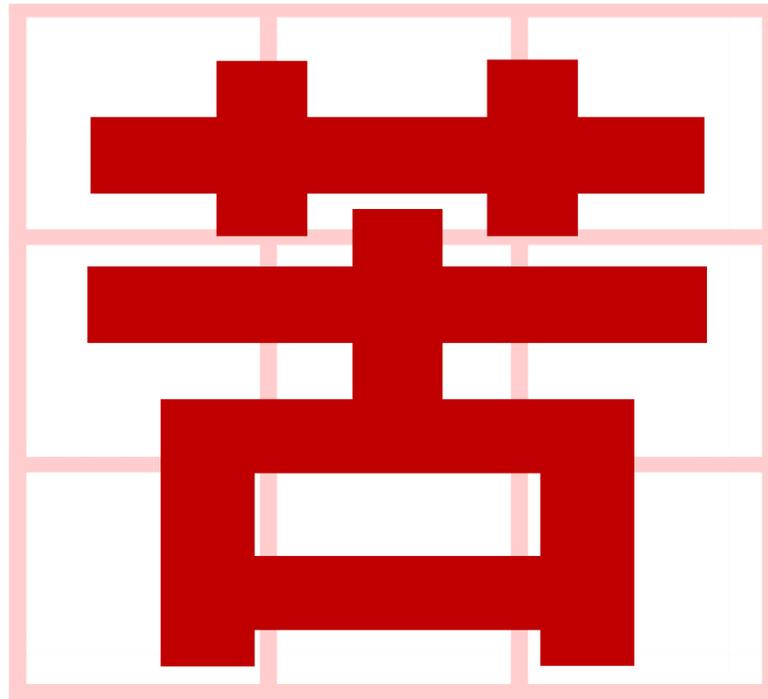
一個字形容你的九年級

累

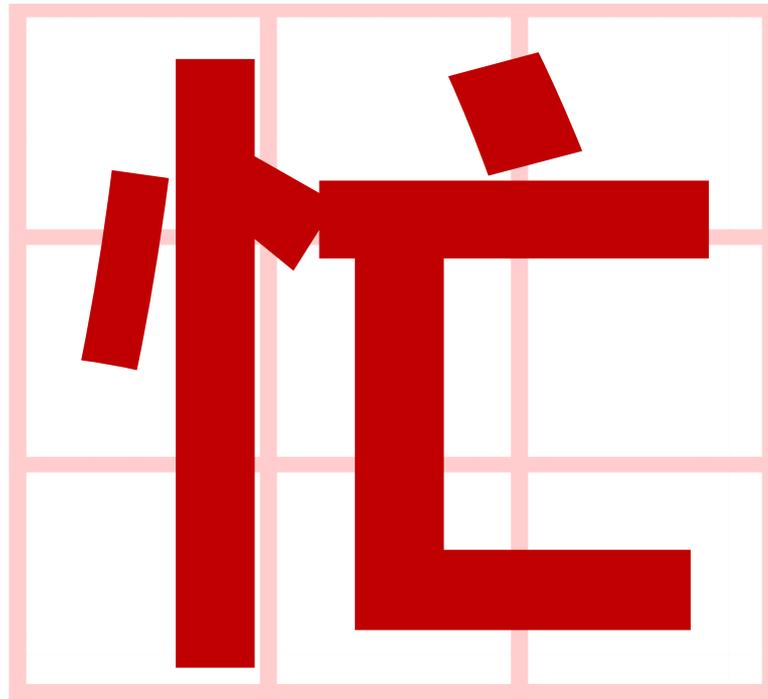
一個字形容你的九年級

淚

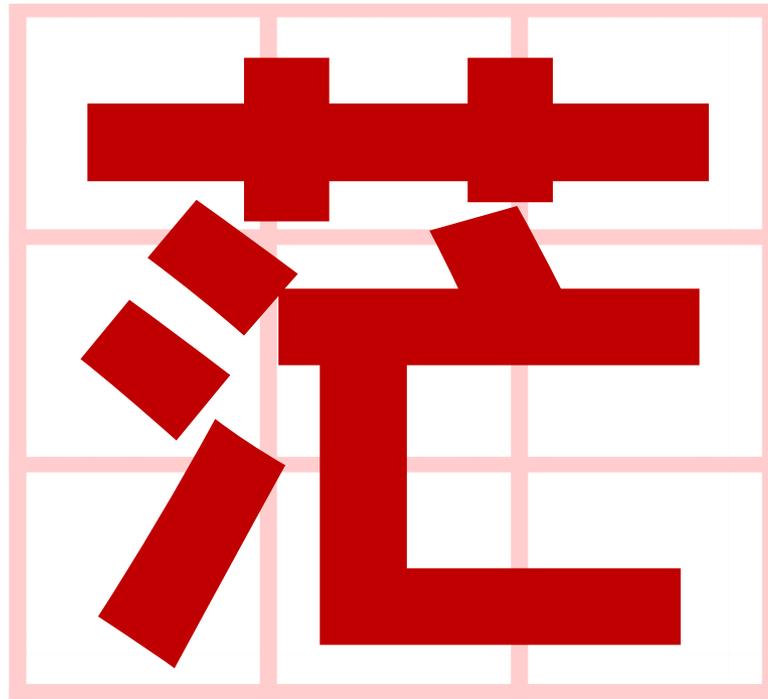
一個字形容你的九年級



一個字形容你的九年級



一個字形容你的九年級



煩

累

淚

考

苦

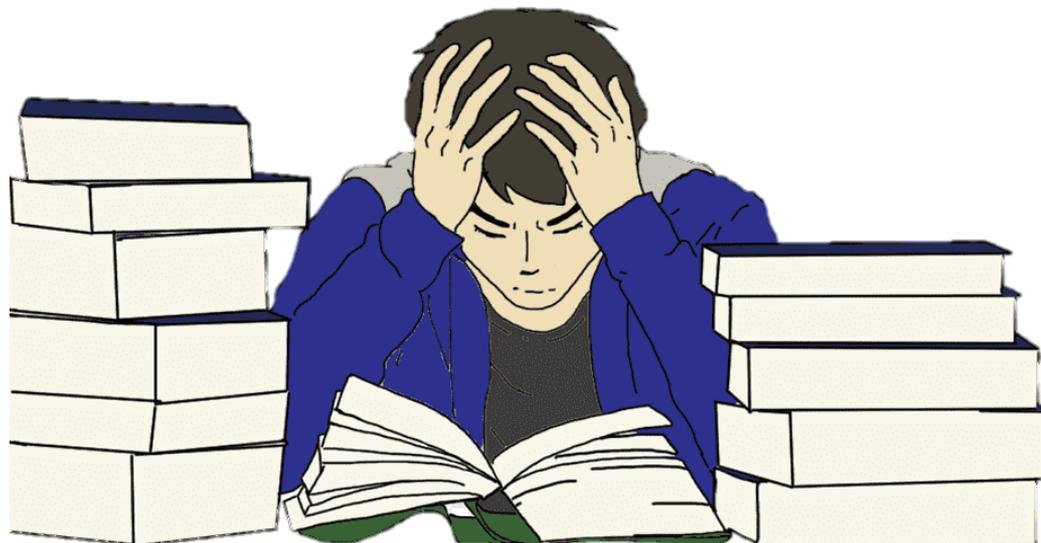
忙

茫



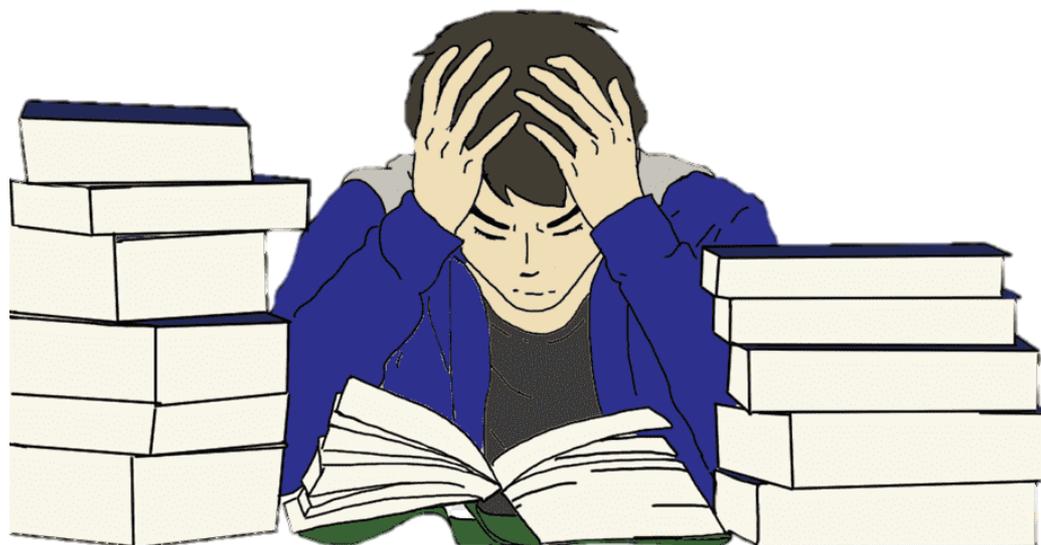
升上九年級，最常聽到的話

國三了 _ _ _ _ _



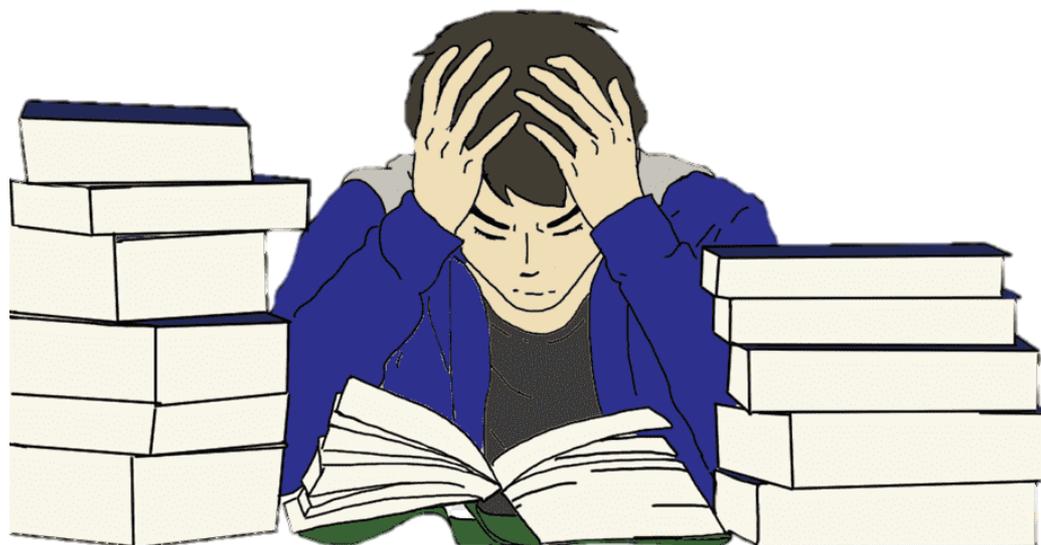
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **下課還吵吵鬧鬧**



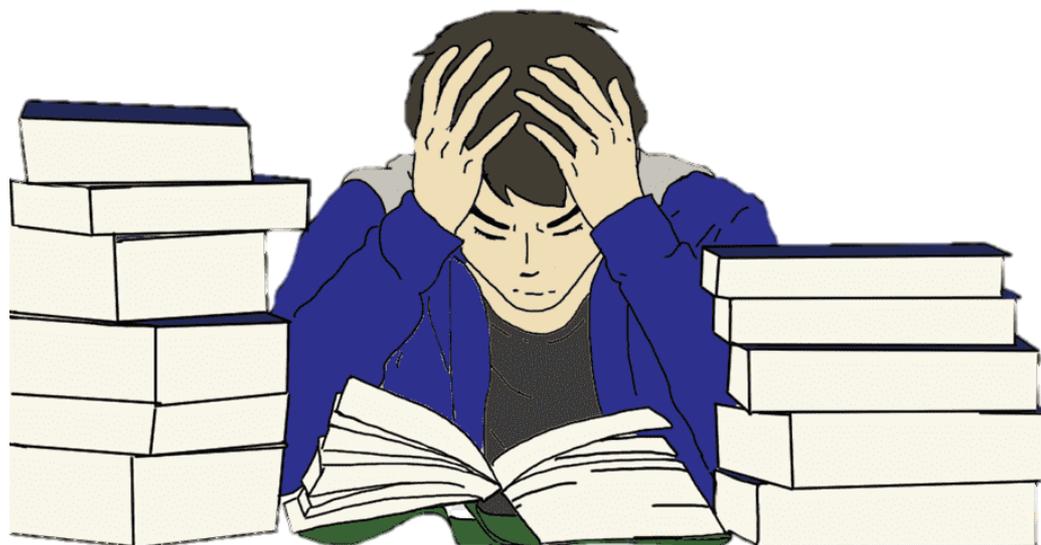
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **該收心了**



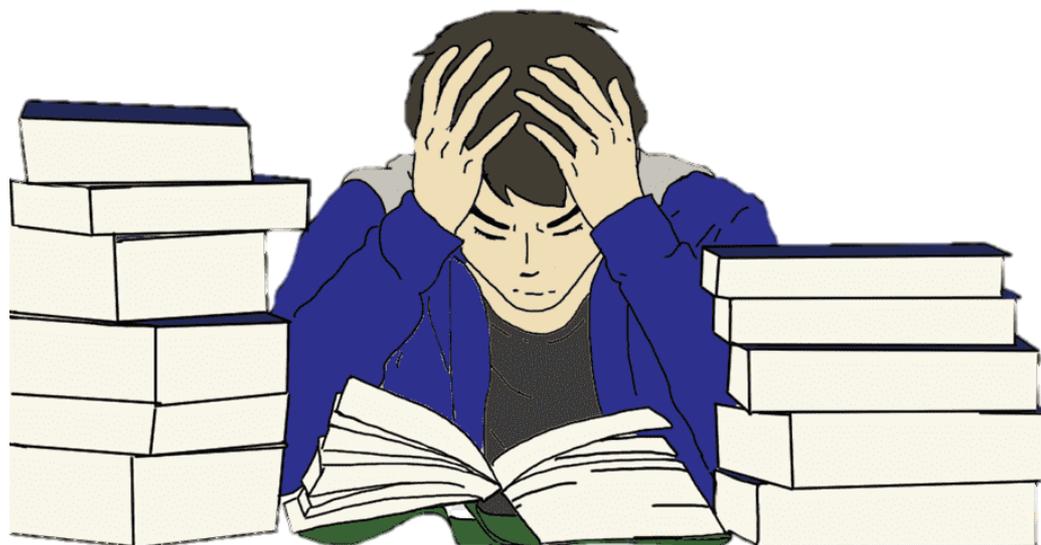
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **有沒有在唸書?**



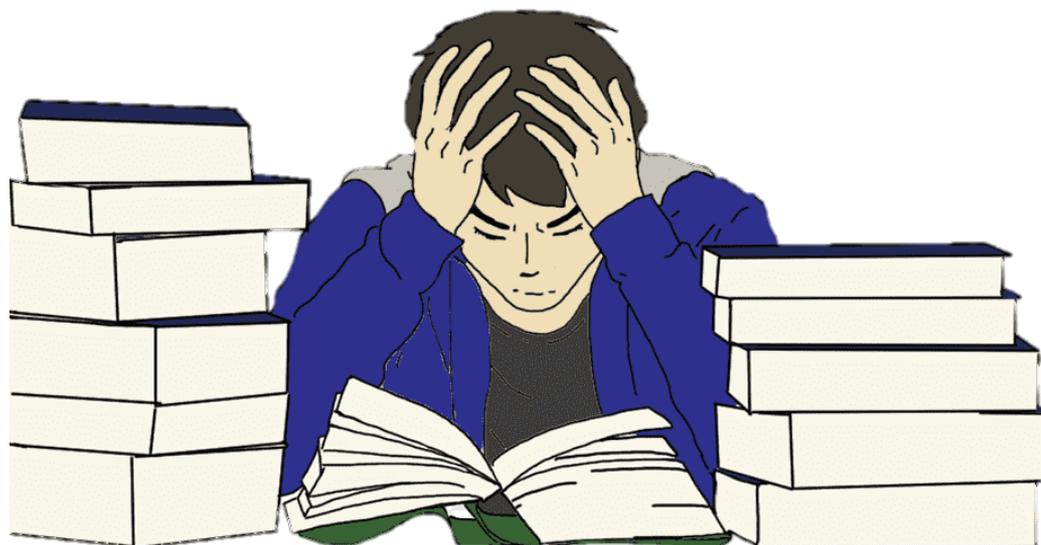
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **再努力一點上高中就輕鬆了**



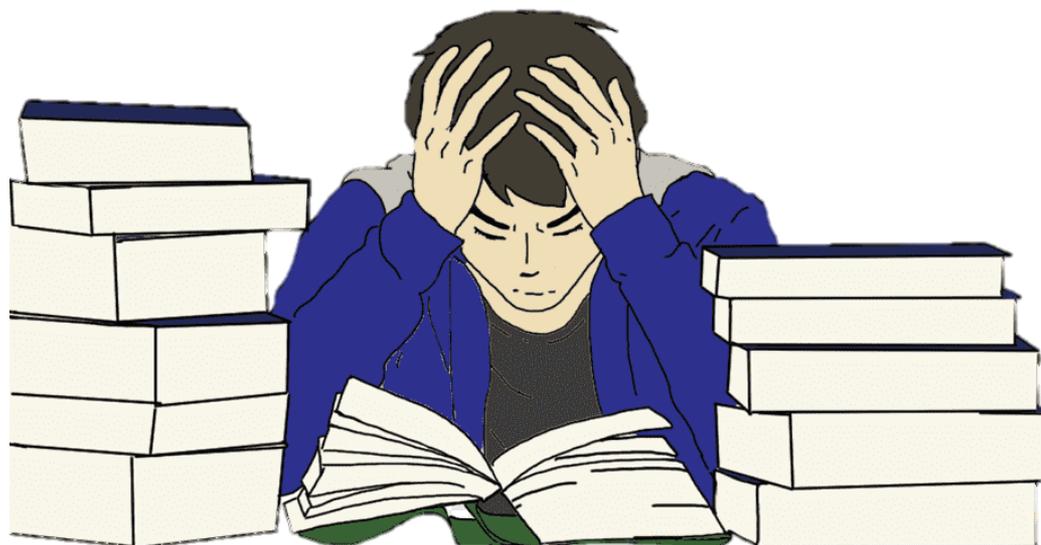
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **想好未來要去哪了嗎？**



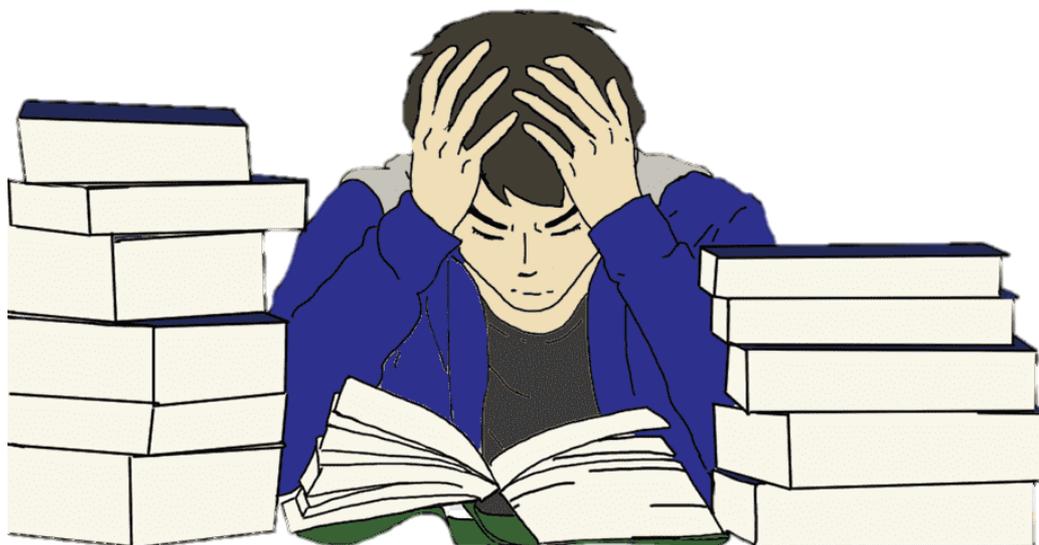
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **唸書很辛苦吧!**



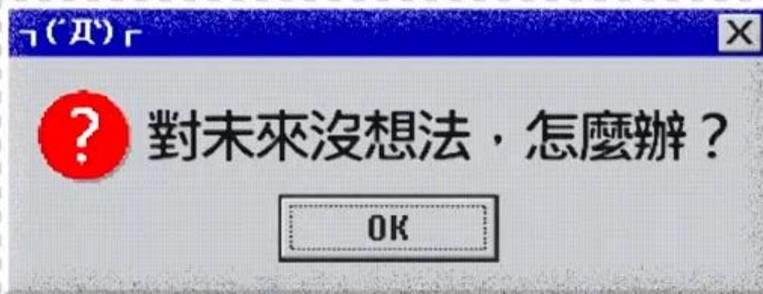
升上九年級，最常聽到的話

國三了 **壓力** 應該很大吧



還有其他壓力嗎？





家庭

課業

不知不覺，因為外在事件，累積負面情緒

生涯

壓力

人際

情感

情緒

青少年壓力源排名

六都青少年壓力源(複)



課業考試(64.8%)



對未來的不確定(47.8%)



人際關係(39.5%)



想法上的困擾(28.8%)



經濟問題(26.0%)



家庭互動(25.2%)



身材外貌(24.8%)

心跳快

睡不好

容易生病

吃太多/太少

腸胃不適

肌肉緊繃

壓力帶來的

身心

症狀

緊張焦慮

感覺混亂

煩躁心慌

暴躁易怒

低落想哭

感覺失控害怕



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

110學年度 第一學期 三多國中 專輔宣講

壓力山大的秘密

一、請用一個字形容你最近的生活，並圈選出跟這個字相關的心情～

難

狂喜 快樂 興奮 自信 幸福 感動 期待 得意

安心 **滿足** 平靜 無感 驚訝 好奇 羨慕 矛盾

無奈 煩悶 無助 沮喪 難過 委屈 **焦慮** **挫折**

失望 生氣 害怕 不甘心 孤單 不耐煩 矛盾 不安

二、壓力可能來自課業、家庭、人際、感情等各方面，想想看，最近你的壓力指數有多少呢？（請圈選分數）

感覺輕鬆
生活大小事能掌握

有時感覺很煩
但能快速平復煩躁

感覺生活又忙又累
有點需要喘口氣

要做的事和心情都在混
亂中，焦慮不安

常常感覺睡不好、
吃不好，心慌慌難平靜

1分

2分

3分

4分

5分

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

110學年度 第一學期 三多國中 專輔宣講

壓力山大的秘密

一、請用一個字形容你最近的生活，並圈選出跟這個字相關的心情～

狂喜 快樂 興奮 自信 幸福 感動 期待 得意

安心 滿足 平靜 無感 驚訝 好奇 羨慕 矛盾

無奈 煩悶 無助 沮喪 難過 委屈 焦慮 挫折

失望 生氣 害怕 不甘心 孤單 不耐煩 矛盾 不安

二、壓力可能來自課業、家庭、人際、感情等各方面，想想看，最近你的壓力指數有多少呢？（請圈選分數）

感覺輕鬆
生活大小事能掌握

有時感覺很煩
但能快速平復煩躁

感覺生活又忙又累
有點需要喘口氣

要做的事和心情都在混
亂中，焦慮不安

常常感覺睡不好、
吃不好，心慌慌難平靜

1分

2分

3分

4分

5分

心跳快

睡不好

容易生病

吃太多/太少

腸胃不適

肌肉緊繃

壓力帶來的

身心

症狀

緊張焦慮

感覺混亂

煩躁心慌

暴躁易怒

低落想哭

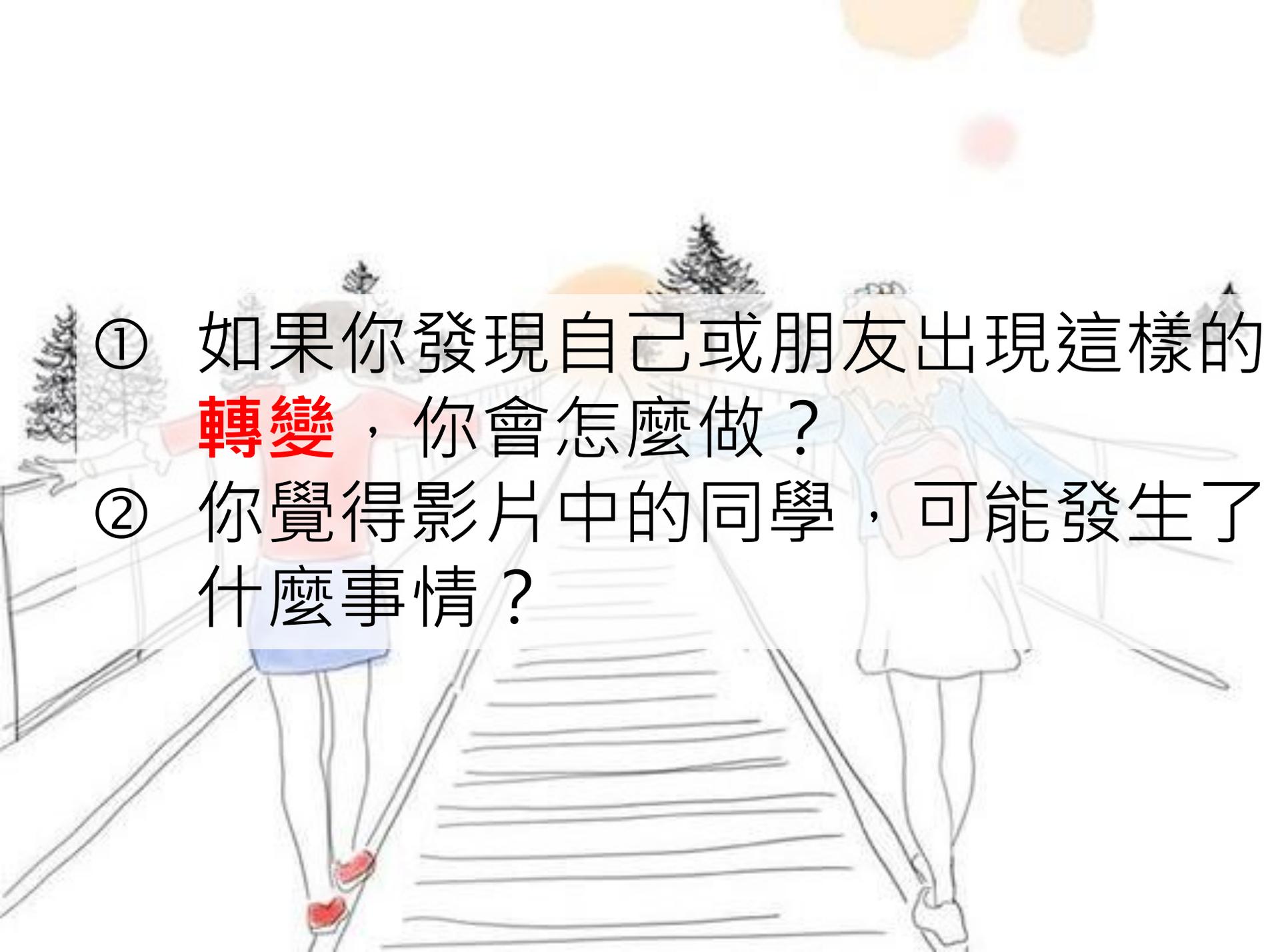
感覺失控害怕



當你發現
壓力的症狀頻繁出現
甚至開始**失控**





- 
- ① 如果你發現自己或朋友出現這樣的**轉變**，你會怎麼做？
- ② 你覺得影片中的同學，可能發生了什麼事情？

憂鬱心情（誰沒有過）

我沒有哭
只是眼睛在下雨



輕度憂鬱傾向
（出現症狀）

憂鬱症





好像沒理由... 持續兩週以上...

心情不好 (誰沒有過)

輕度憂鬱傾向
(出現**症狀**)

憂鬱症

- 長期情緒低落/過度煩躁
- 人生無趣 (失去興趣)
- 吃 太多/太少
- 睡 太多/太少
- 累 跟以前相比
- 思考 變慢、注意力不集中
- 感覺慢一拍 世界等等我！！
- 我好爛 感覺自己沒價值/莫名罪惡感
- 世界好絕望 甚至想死亡



紓解 壓力

- 聽療癒歌曲
- 跟寵物玩
- 運動、戶外走走
- 找人聊天傾訴
- 發動態、寫日記
- 深呼吸、禱告、冥想
- 繪畫舒壓

面對挑戰



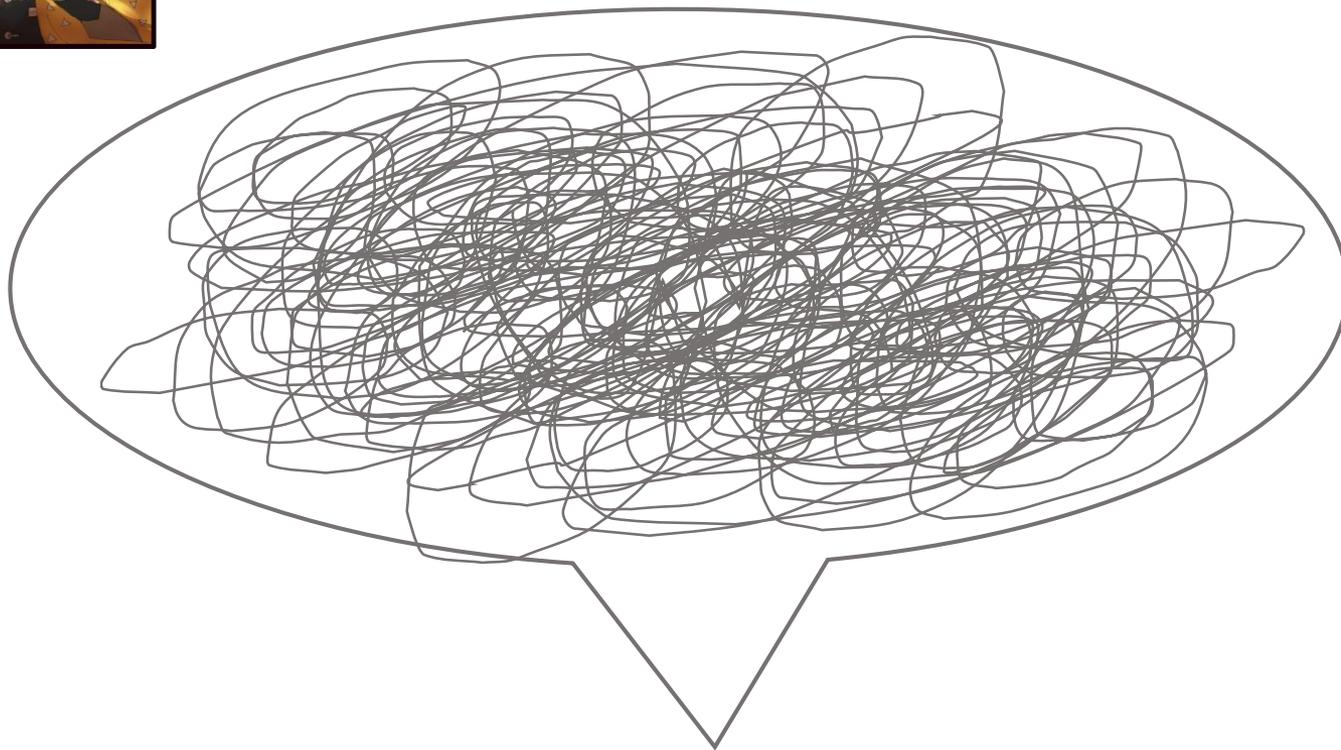
照顧情緒



面對挑戰



想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....



面對挑戰



想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....

好多事!





想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....



面對挑戰



想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....

人生好難



面對挑戰



想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....

不可能解決



面對挑戰



想到壓力事件，有時感覺就像這樣.....

誰來救救我





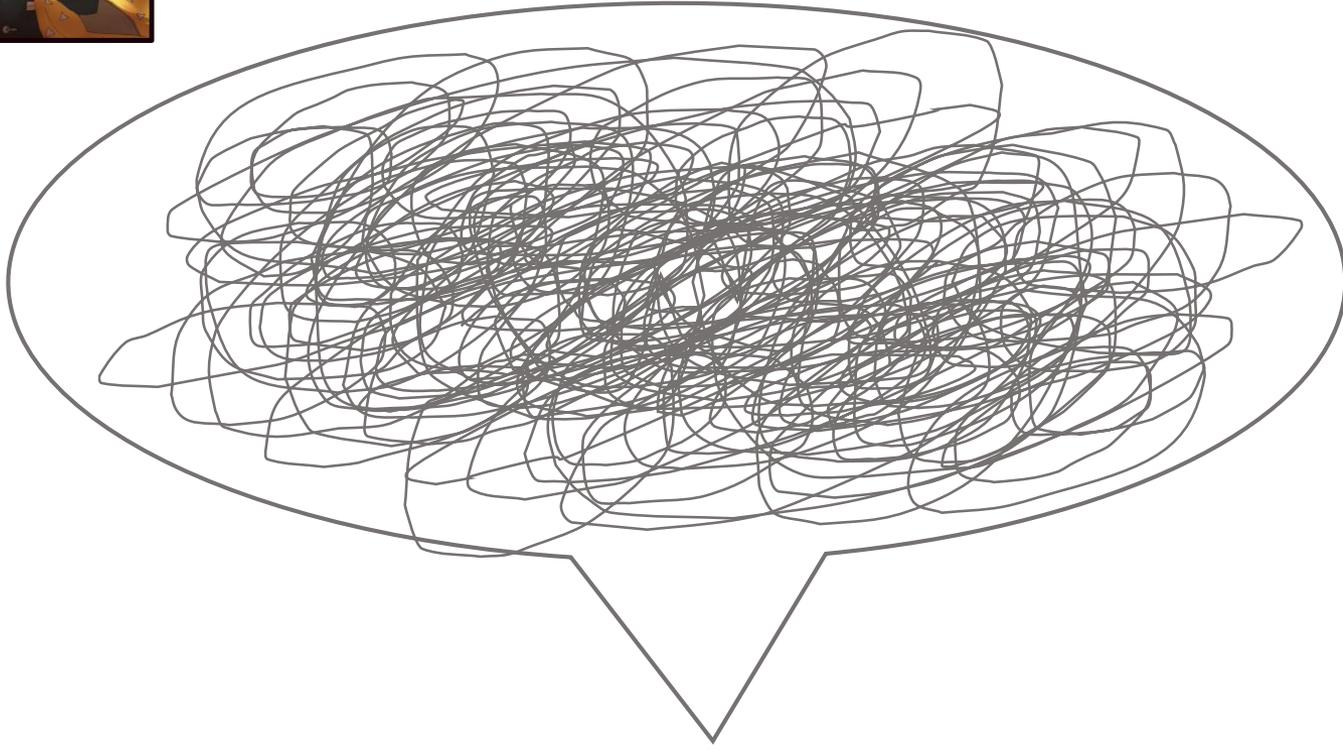
把壓力事件具體描繪出來



面對挑戰



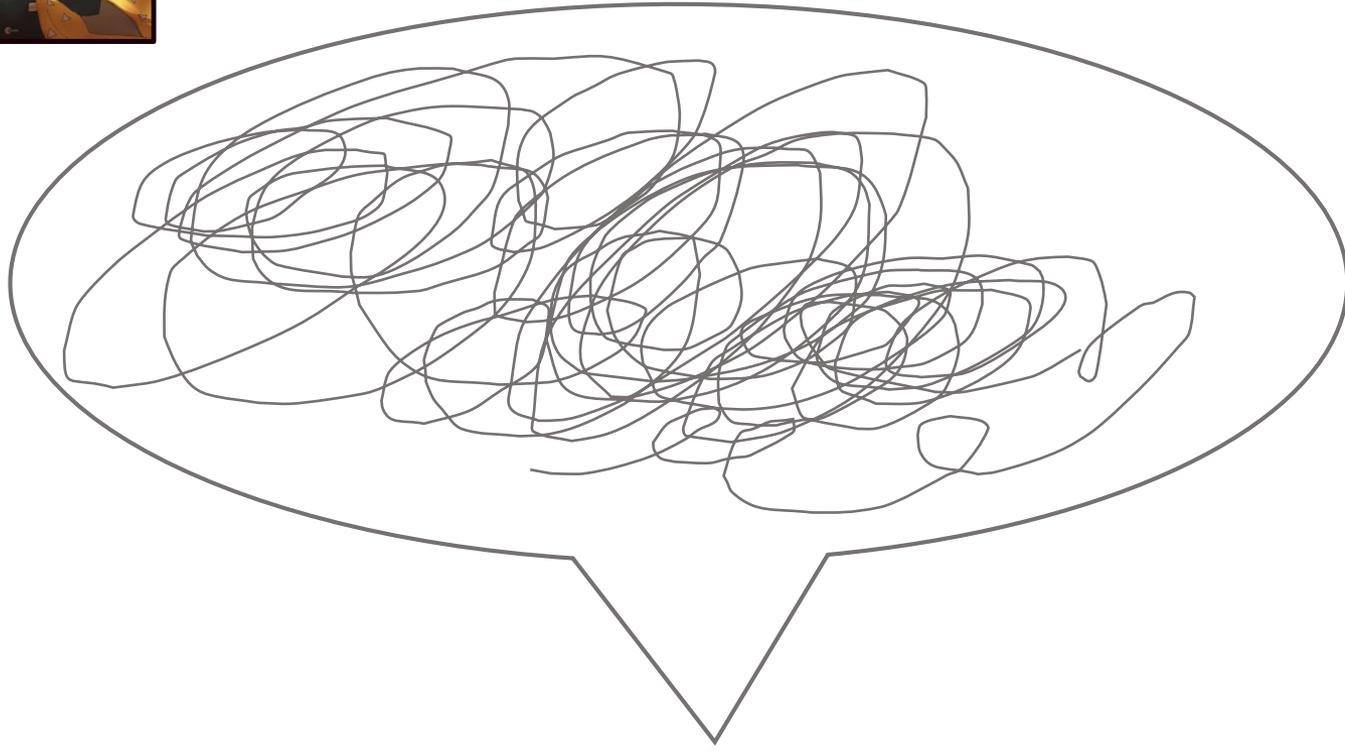
把壓力事件具體描繪出來



面對挑戰



把壓力事件具體描繪出來





把壓力事件具體描繪出來

我覺得很有壓力是因為

複習考範圍還沒讀完





把壓力事件具體描繪出來

複習考範圍還沒讀完

包括國文第三冊、數學第四冊

歷史的第四冊後半





把壓力事件具體描繪出來

包括國文第三冊、數學第四冊

歷史的第四冊後半

其中最不擅長的是數學

國文我通常念比較快，歷史需要多做題目練習





把壓力事件具體描繪出來

其中我最不擅長的是數學

國文我通常念比較快，歷史需要多做題目練習

數學我熟1-1~1-3，第二章聽不

懂

歷史題目的部分我還沒買





把壓力事件具體描繪出來

數學我熟1-1~1-3，第二章聽不懂，

歷史題目的部分我還沒買

我今天可以請同學陪我去買題目

數學好像可以找老師問問看。



- 具體化壓力事件，寫出細節▶感覺可能有辦法解決
- 龐大目標切碎成小目標▣從最簡單的小目標開始做
從『複習考範圍要讀完』，變成買講義、問老師、簡單章節先開始讀
從『爸媽吵架很煩』，變成回房間、找人抱怨、試著找時間和爸媽談

面對挑戰



紓 解 壓 力

- 具體化壓力事件，寫出細節
▶ 感覺可能有辦法解決
- 龐大目標切碎成小目標
▣ 從最簡單的小目標開始做

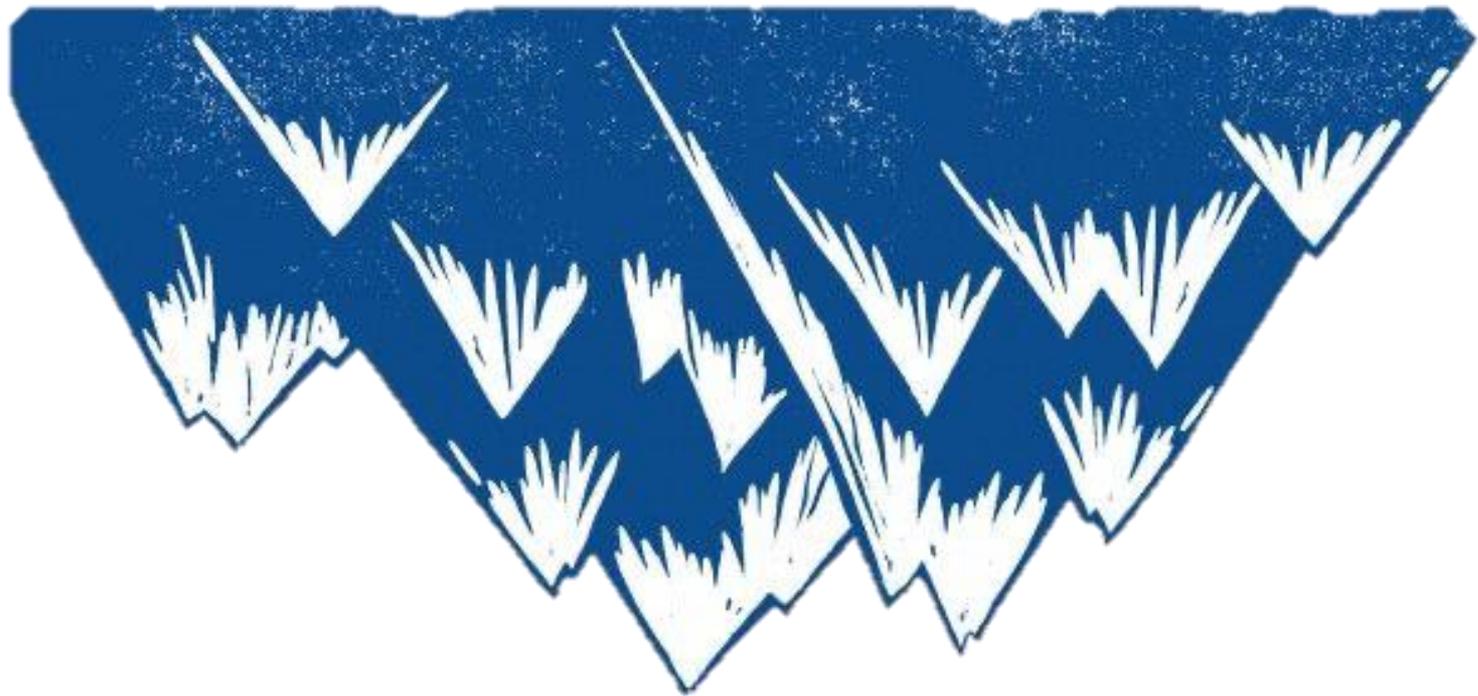
- 聽療癒歌曲
- 跟寵物玩
- 運動、戶外走走
- 找人聊天傾訴
- 發動態、寫日記
- 深呼吸、禱告、冥想
- 繪畫舒壓

面對挑戰



照顧情緒





壓力山大的秘密



生命其實比你想像的
還要勇敢堅強



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

110學年度 第一學期 三多國中 專輔宣講

壓力山大的秘密

三、最近壓力山大或有點憂鬱嗎？請寫下你的情緒狀態與需求，讓我們關心你喔～

沒什麼特別的憂鬱、壓力欸，就是偏開心～（勾選此選項者，不需回答有無需要預約談話）

我最近的確發生了一些不開心的事，但我不知道怎麼說…（請繼續勾選下列選項）

雖然心情不好，但我可以跟家人、朋友說，應該能快快平復

我真的過得不太好，我想要找輔導老師聊一聊～（事件描述可選擇要不要圈選）

不開心的事情跟 家庭 / 人際 / 課業 / 感情 / 其他_____ 有關

可以主動至輔導室預約晤談
老師也會透過大家寫的內容關心你喔！