



# 淡水海巡隊辦理「壓力調適」 專題講演

文、圖／洪伯昇

海洋巡防總局第二（淡水）海巡隊為辦理九十三年度第二次心理諮商研習活動暨第四次法紀教育講習，特邀請資深心理師黃龍杰先生於九十三年七月七日（星期三）上午九時三十分至十一時三十分蒞隊演講，題目為「在逆境中找到微笑－壓力調適」，在短短兩個小時與同仁的互動過程中，黃心理師以其豐富學識及臨床經驗，深入淺出、妙語如珠地暢談身處逆境的壓力調適之道，適切地提供減壓有效良方，使同仁受益匪淺，精采演講內容普獲好評。

黃心理師在演講中表示：當人面對壓力事件時，會引起心理、生理及行為的暫時反應，調適良好時，將事過境遷、恢復正常，甚至促使心理成長，更能面對未來的壓力；適應不良時，將造成心理變態，甚至引起嚴重憂鬱症、迫害妄想症、精神官能症等，因此，他提出一個壓力調適公式，鼓勵同仁在面對壓力時，要善用人助（社會支持）、自助（個人應變）及天助（宗教信仰）等三種力量。

所謂「人助」就是積極利用外在資源與人際網路達成目標，如：工具性、資訊性及情緒性的協助等；「自助」為面對現實，承擔責任並發揮能力，當我們越能應變、適應環境，甚至改變命運時，則壓力自會轉為成長的動力，因此，開給同



仁良方為「減壓A、B、C計畫」，A（Action）為採取行動、解決問題，B（Belief）為改變觀念、轉化壓力，學著逆向思考，C（Communication）為與人溝通、尋求協助；而「天助」則是指宗教信仰，在人生遭逢重大打擊或挑戰時，往往可以發揮很大的心理安定作用。

最後，黃心理師以詩歌療法，引用宋朝蘇東坡所寫「定風波」與所有同仁分享，「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行，竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕，一蓑煙雨任平生，料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎，回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴」，在同仁優美的朗誦聲下，結束這場心靈饗宴。（作者任職於第二【淡水】海巡隊組主任）