



# 如何紓解壓力 告別負面情緒

岸巡二總隊心理諮商專題演講紀實

文、圖／黃俊傑

隨著海巡勤務與打擊非法之績效責任趨使下，讓海巡同仁著實感受到重大之壓力，尤對新進岸巡官兵的陸續加入，難免對此特殊環境與勤務之適應及學習上，易有緊張、焦慮與沉重之負面情緒，因此如何協助同仁與官兵適時紓解壓力、穩定情緒實屬必要。有鑑於此，北巡局岸巡二總隊特於九十三年三月十九日下午舉辦本年度第一次心理諮商專題演講，特別邀請新竹生命線協會何宇欣總幹事主講『如何紓解壓力・告別負面情緒』。

何老師首先針對『如何紓解壓力』部分，發予同仁『壓力量表』填寫，以作為今日之開場白，用意即要每一位弟兄均能從測驗中更加了解自己面對壓力時的情緒反應及處理態度，並針對可能之壓力源，尋求解決與克服之方法。其次並表示壓力來源因素區分為正面與負面壓力，如何看待所面臨之壓力，將負面壓力轉為正面壓力，個人的思考邏輯與想法是重要關鍵。何老師更提供多種紓解壓力之方法與技巧予所有弟兄，例如：在自我治療方面，有陽光療法、溫泉療法、芳香療法、水療法(三溫暖、藥浴)、音樂療法、想像療法...等；而其他較簡易之鬆弛技巧，如腹式深呼吸、伸展運動、有氧運動、散步、游泳或者做握緊某樣東西之動作...等等，均為練習放鬆之有效方法。

而對於『告別負面情緒』方面，何老師表示：壓力其實與情緒息息相關，面臨過大之壓力未能



及時紓緩與解決，必定造成負面之情緒，因此，學會紓解壓力與解決壓力，自我情緒也就更易管理，何老師亦以自身為例，表示其雖然身為心理諮商工作者，就一般人印象應該是溫和、沒有脾氣，然只要是人都會有情緒，因而自己也會有生氣及負面情緒之時候，但只要能以正向思考及態度來面對，將使自己順利告別負面情緒，活得快樂。何老師更以自身服役時，女友兵變之親身經歷，與所有弟兄分享其面臨兵變而致負面情緒時，以坦然面對與正向態度來調適自我情緒之過程。

講演在何老師輕鬆幽默的言詞、親身經驗的分享，以及紓壓活動的穿插進行下，讓整場講演既生動且充實，相信對二總隊每位同仁及弟兄更是獲益良多，也更加明白如何於工作之餘，尋求適當管道及方法來適時紓解壓力與情緒管理。

(作者任職海岸巡防總局第二岸巡總隊)