

國立空中大學花蓮中心 106 年暑期 軍中專班(AEFH)「心理學與現代生活」平 時作業題目

批閱教師：彭聲傑 老師

第一次作業題目

作業說明：本作業的完成字數沒有硬性規定，評分重點為評量同學探索自我的投入及真誠程度。

1. 請訪問一位你的重要家人及一位重要朋友，他們眼中的你是怎樣的一個人？

(建議同學使用手機將你倆的對話錄音下來，以利後續作業的書寫；書寫時，請盡量如實將對方的語句紀錄下來，不要改變對方表達的意思。)

注意 1：一共訪問兩人。

注意 2：訪談初始，請你為對方說明訪談用意；一開始，請先邀請對方開放式回答他們眼中的你，若你們感到困難，可以按下面的六項建議主題來訪問：(1)你喜歡、欣賞我的地方？(2)你覺得我的特質是什麼？(3)你對我的感受是什麼？(4)你對我印象深刻的一件事情？(5)這些年來，你覺得我有什麼改變嗎？(6)你覺得我若可以改變什麼會更好？

2. 針對上述你的家人、朋友給你的回應，請你回答：(1)他們對你的觀察，與你對自己的認識是否一致？(2)若一致，請補充他們沒有提及的部分(3)若有不一致的地方，請你試著從他們的觀點來認識、覺察自己，你覺得他們為何會有這樣對你的觀察？(4)完成這個作業後，你想對當前的自己說些什麼話？

第二次作業題目

1. 從過往到現在，你肯定有從各種戲劇電影(韓劇、日劇、台劇、鄉土劇等)或小說中演繹的家人或情人關係(可以是夫妻、同性伴侶、親子、多世代家族、手足、婆媳)獲得觸動或感動。請選擇一部讓你印象深刻的演繹上述關係的電影或文本，說明最讓你印象深刻的段落或最讓你有所共鳴的地方為何？如果你可以改編此戲劇或小說的走向，你希望讓它怎麼接下去？結局為何？

2. 請同學們自行施測底下的《壓力指數測量表》，並計算自己的得分。

◎得分 3 分以下的同學請去關心一位你身邊有壓力的家人或朋友，請和他討論他近期可從事的舒壓方法，並請用 300 字說明你提供他怎樣的協助與效果。◎得分 4-5 分的同學，請為自己安排紓壓活動，請至少用 300 字說明你採取怎樣的舒壓方法？(如：調整生活作息、和家人朋友談論抒發情緒、吃美食旅遊……等)。最後請列出三項對你有效的紓壓方法。

◎得分 6 分以上的同學，請寫信給我，我是衛生福利部玉里醫院的臨床心理師，我會回覆你具體調適壓力的建議，再請你寫 300-500 字的心得當作業。

我的信箱：crossborders.tw@gmail.com(彭聲傑臨床心理師)

【壓力指數測量表】

- 1 是 否 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
- 2 是 否 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
- 3 是 否 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
- 4 是 否 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
- 5 是 否 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
- 6 是 否 您最近六個月內是否生病不只一次了？
- 7 是 否 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
- 8 是 否 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
- 9 是 否 您最近是否經常意見和別人不同？
- 10 是 否 您最近是否注意力經常難以集中？
- 11 是 否 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
- 12 是 否 有人說您最近氣色不太好嗎？

壓力指數解答：

※回答 3 個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。

※回答 4~5 個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

※回答 6~8 個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。

※回答 9 個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。