

★ 專題報導

能做的下手，不能做的放手

輔導主任 吳錦彥 提供

你如何對待壓力，將決定壓力如何影響你。陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓你的腦袋，反而使你看不見其他的可能。在職場上，面對長官的要求、部屬的表現、自我的檢核，各種壓力從四面八方湧來。除了心理上的焦躁不安；生理上也胃痛、頭疼，內外煎熬地像是無止盡的迴圈，看不見逃脫的出口。關於壓力，有壞消息，也有好消息。壞消息是，壓力是無可避免的必然；好消息是，有壓力不必然代表就會很糟糕。

正向心理學專家阿克爾教授表示，「壓力是好是壞，端看你如何管理。」懂得管理壓力，是使你成為獨特領導人的重要優勢。掌握以下六大心法，重新找回身心的平衡。

心法一：釐清壓力源

壓力，是一個指標，與你的在乎程度成正比。一如《主管智商》的作者孟吉斯所言，「如果沒什麼大不了，你也不會如此憂慮。」所以壓力本身不是問題，問題在於，讓你緊張、擔憂的刺激是什麼？釐清壓力源，才能從根本著手，移除壓力。

心法二：挑能做的下手，不能做的就放手

絕大多數人，都浪費太多的精力在煩悶那些不能改變的無奈。阿克爾建議，寫下你的「壓力清單」，把讓你感到壓力的狀況都寫下來，並且分成兩大類，一類是你可以控制的；一類則是你無法控制的。無法掌控的部分，就放手吧。針對能有所做為的部份，採取實際的行動，改變可改變的，對抗無謂的恐懼。

心法三：轉化壓力

卡內基訓練大中華區負責人黑幼龍先生認為，「使我們受苦的往往不是情況本身，而是我們對於情況的想法。」嘗試改變看待壓力的心態、自我信心喊話，正向的能量一開啟，面對問題的力量也會慢慢地釋放出來。

心法四：減法思考

我們很容易放大憂慮，被不安的情緒折磨。面對壓力，我們得學著反向操作，利用減法思考。壓力終有盡頭，眼前的困境不是永恆。就像是討厭上學的孩子，每去上一天課，距離暑假的日子就縮短了一天。假設壓力有總量，再難纏的狀況，每經歷一秒，離解脫就又更近了一步。

心法五：建立支持系統

人際網絡，是管理壓力最有力的支持網。難解的問題、無能為力的困擾、複雜的心情，不需要自己一肩扛起，獨自面對。找尋可信任的家人、朋友、同事，一方面為情緒的抒解的尋找出路；一方面也可以從不同的角度提供建議或協助。

心法六：規劃放空時段

處在壓力下，身體常不自覺地緊繃，累積的疲累，又造成更大的壓力。給自己一段完整的時間，適度地放空，即便只有五分鐘，放下手邊惱人的任務，從頭到腳、從內而外專心放鬆。或者，養成規律運動的習慣、活動緊繃的神經，同樣也是減壓的好方法。

(轉載自 2012-04 天下雜誌 494 期 作者：陳崢詒)

童言童語

做事時間的主人是

六甲 許卉辰

時間，對我們的人生是非常重要的。如果不知道時間，我們就不知道什麼時候該做什麼事。而且，時間過去了，就不能夠再回到以前了，所以我們大家一定要好好地把握時間。我真希望自己能愈來愈年輕，而不是愈來愈老，因此我要充充分把握時間，慢慢地累積零碎的每一分每一秒，才能達到自己的目標。

我的心情感札記

五甲 梁祝

星期二的時候，我的朋友腳受傷，我問他是怎麼回事，他回答得很好笑。原來是他早上騎單車來的時候忘記了帶東西，騎回家途中落鏈，不小心跌倒，才因此受傷的。他來學校之後我們一起去幫助他，到了下午游泳課的時候，因為中區信老師說他能游泳，所以他很高興。

我的家鄉

四甲 邱文港

我的家鄉有很多東西，有好山、好水還有好田。我的家鄉有很多人家裡種梨子，很香、很甜，有時候還可以看到螢火蟲，真棒！

自我介紹

三甲 程祺儒

我的名字是程祺儒，我的家人有外婆和媽媽。外婆每天煮飯給我吃，把我照顧得很好。媽媽每天要上班很辛苦，但是我一有空就會陪我玩。我喜歡游泳。很高興來到中區國小，希望在這裡交到很多好朋友。

我的老師

二甲 鍾語恩

我現在在二年級了，我的老師是詹滿全老師，她是新來的老師，我覺得老師很嚴格又很兇，可是老師寫的字很漂亮。我覺得我慢慢喜歡詹老師了，因此我要加油，跟老師一樣寫字很漂亮。

我的學校生活

一甲 方又宣

我喜歡到學校，因為每節下課都可以和朋友玩三字經遊戲，而且哥哥、姐姐也對我們很好，都會教我寫功課。我喜歡中區國小，也喜歡大家。

活動花絮

* 教導處活動訊息：

- 1.英語每週一句教學，請劉素玉老師於每週一 10:10~10:30 進行教學活動。
- 2.推動學生閱讀線上認證，學生於閱讀後即可於學校或家中進行認證，通過後即給予認證分數，學校並研擬相關鼓勵辦法，希望養成學生閱讀習慣。
- 3.配合教育部推動十二年國民基本教育，分發每位學生宣導手冊，另於 9 月 21 日班親會時發給家長該手冊。
- 4.申請 10 月 18 日上午葫蘆墩文化中心書香之旅活動，因名額限制，故由二至六年級學生參加。
- 5.學校推動學生每日晨讀 10 分鐘活動，每日 8:00 至 8:10，配合班級圖書、國語日報、天下閱讀活動，由導師指導班級閱讀活動。

教學札記

五甲 李君偉老師

自從和五年級的孩子們相遇後，我便覺得自己有如進入一個全新的花園，每一位同學對我而言，都是一株新的植物。

經過這三、四個禮拜的相處，我看到了孩子們不同的面貌，這群孩子都很善良，每當同學遇到困難，其他人便會立刻相救。新來的孩子也很快融入五年級的大家庭裡，大家和樂融融，好不快活。

偶而，班上會有孩子做了不對的事，就像花園裡冒出了一小撮雜草，而那時，就是身為園丁的我，拿起剪刀「修剪」一番的時候。所幸這樣的情況出現的並不多。

新學期，新氣象。和孩子們在中坑的日子才剛開始，我相信他們會更加成長、茁壯，也謝謝校長、各位主任、老師、家長們，一起用愛照護他們長大。

* 輔導室活動訊息：

- 1.本校 3 到 6 年級游泳課自 101.9.24 至 101.10.9 止共 6 次課程，在新盛國小游泳池舉行，期望透過活動提升學生游泳能力並強健體魄。
- 2.本校繪畫班自 101.8.31 開始上課，參加學生以一到四年級學生為主，課程實施分為二班，上課日期為一學年，上課費用全部由愛心捐款人贊助，上課教師由蕭茹嵐老師擔任，期望透過課程實施啟發學生繪畫能力，增加繪畫技巧並且培養美的鑑賞能力。
- 3.本校訂於 100 年 9 月 21 日(星期五)晚上七時，召開本學年度班親會暨家長委員大會，誠摯的邀請您共同參與！



為期六週的游泳教學，看大家學得多認真！



中低年級課後畫畫班，大家都聚精會神喔！

輔導專欄 親職「心」觀念

- 1.孩子最渴望父母的寬容、諒解和支持。
- 2.父母應以理智、平衡的心態，面對子女與朋友交往的事實。
- 3.想改變孩子的行為及態度，只有在父母與孩子的接觸方式改變之後才有可能。
- 4.給青少年子女保持一個獨立空間，對雙方都是一種嶄新而有意義的嘗試。
- 5.成長貴在過程，而不在結論。只有以鼓勵替代責備，以理性取代情緒，才能讓愛不致留下缺憾。
- 6.適當的溝通情境、肢體表達，再加上積極用心傾聽，可奠定良好的溝通基礎。
- 7.理想的親子型態，應該是恆星和衛星的關係一有公轉也有自轉。
- 8.父母除了愛心外，技巧也很重要，多一點心、多一點時間，親子關係更融洽。
- 9.以父母的立場、朋友的態度，適時給一些意見做參考，但請不要為他做決定。
- 10.給孩子適當的空間去學習和朋友交往，同時在旁陪伴他，幫助孩子走的更穩。
- 11.教育無他，愛與榜樣。
- 12.對孩子多施於關懷眼神、溫暖的手，你就是孩子的貴人。

文章轉載自宜蘭縣礁溪國小輔導組長蔡玉芬老師

新進教師介紹

選擇念師範院校是因為自己對教育與小孩很有興趣，覺得每天能和小孩相處，指導小孩子學習、協助他們身心朝正向發展，是一件很有意義的事。同時，希望在教育領域裡，經由教學相長，可學習到更豐富、更實際的人生經驗！

民國 80 年 6 月自台中師範學院畢業後即分發至東勢區石城國小服務，經歷了 1 年導師、12 年組長與 8 年主任的歷練。民國 92 年間，有感於個人所學的不足，考取新竹教育大學體育系體育教學研究所，3 年後取得碩士學位，落實終生學習理念，充實教學與行政的專業知能，期能在教育工作崗位上有更大的奉獻。

101 年 8 月調至本校，短短的時間裡，就讓人感受到中坑是個「校美、人好、學生棒！」的好學校，企盼自己在中坑國小能充分發揮所長，展現自己的理想與抱負，讓學校的孩子在滿滿的關懷與引領下，快樂學習與成長，個個都有美好未來！

詹滿全，畢業於臺中師院社教系，臺中縣主任儲訓班第一期結訓，服務於苗栗縣代課教師數年、84 年派任苗栗縣東河國民小學，85 年調任臺中縣東勢區石角國小—歷任導師、主計、訓導組長、總務主任、教務主任、訓輔主任。榮幸 101 學年度調任和平區中坑國民小學服務，希望能為中坑的孩子們盡一份教育的愛心。

學習「天地」

I can't wait to see the show. <我等不及要去看看表演。>

My science class is at 10:30 today. <我今天的自然課在 10:30。>

Oops! I'm late! <糟了！我遲到了！>