

新訓篇

睡不著、吃不下，我怎麼了？

剛到成功嶺的你過得還好嗎？來到新環境、新體制難免有些壓力，但壓力如果太大卻會讓人喘不過氣。你的壓力會不會很大？讓我們一起作個簡單的自我檢查吧！以下幾個問題的敘述如果符合你的狀況，請圈選「是」；如果不符合則圈選「否」。

- | | | |
|----------------|---|---|
| ① 我常感覺到緊張。 | 是 | 否 |
| ② 我常失眠或一直覺得疲勞。 | 是 | 否 |
| ③ 我常常提不起精神。 | 是 | 否 |
| ④ 我的食量和之前不一樣。 | 是 | 否 |
| ⑤ 我最近很容易發脾氣。 | 是 | 否 |
| ⑥ 我無法集中精神。 | 是 | 否 |
| ⑦ 我變得常常忘東忘西。 | 是 | 否 |
| ⑧ 其他人說我氣色不太好。 | 是 | 否 |
| ⑨ 晚上我常常作惡夢。 | 是 | 否 |
| ⑩ 我常常腹瀉或便秘。 | 是 | 否 |
| ⑪ 有的時候我感覺喘不過氣。 | 是 | 否 |



放輕鬆～明天會更好

如果你在上一頁選了六個以上的「是」，那麼你的負荷可能太大囉！有甚麼方法可以減壓呢？提供兩個小方法，您可以試試看！

呼吸法

- ① 找個地方盤腿坐好。
- ② 眼睛閉上、全身放鬆，把注意力集中在呼吸上。
- ③ 深深的、慢慢的吸氣，心中同時默數一、二、三、四。
- ④ 慢吐氣心中同時默數一、二、三、四、五、六、七、八。
- ⑤ 重複幾次，約20分鐘。

肌肉放鬆法

- 1 躺下或坐下、閉上眼睛。
- 2 抬起雙手，用力握緊拳頭，用力、再用力、更用力！
- 3 手慢慢放鬆、放下，感覺肌肉的放鬆、繼續放鬆、更放鬆。
- 4 重複幾次，把臉部五官擠在一起、然後放鬆；把牙齒咬緊，然後放鬆、把腳伸直，然後放鬆等。重複一至兩次。





你可以有其他想法

有的時候我們自己的念頭會讓自己擔心害怕、造成壓力，其實這些都有解套方法的喔！讓我們看看類似的念頭有哪些，以及我們可以怎麼解決它！

不當的念頭

- ❶ 我做錯事情一定會受到懲罰。
- ❷ 我無法讓自己快樂，因為是環境的關係。
- ❸ 就算可怕的事情還沒發生，我還是會擔心。
- ❹ 不愉快的事情一定會影響我一輩子。
- ❺ 我絕對不能哭，不然有損我的男子氣概。

新訓篇

其實，換個角度想，其實沒有那麼糟糕，你可以告訴自己：

解套方法

- 1 重要的是盡力去做，沒有人是十全十美的，下次不要再犯就好。
- 2 環境雖然無法改變，但是我可以試著改變我對這所有事情的態度。
- 3 經歷了才知道，我只要做好自己的部份就夠了。
- 4 不愉快的事情可能會讓我的情緒低落一陣子，但說不定以後我對這件事情有其他的看法。
- 5 我能決定要用甚麼方式來表達情緒，哭也只是眾多表達方式之一，沒有好或不好的區別。