



手指拮著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：99年3月23日

期數：98下第五週

發行單位：教務處

重要訊息公告

★ 99/3/25-3/30

校園書展—閱讀主題：「打造更好的自己」。書展地點本校川堂，歡迎全校師生踴躍參加！現場還可預約書籍哦！

★ 99/3/25 (四)
夜間影片賞析因段考前一週，暫停乙次。

借閱排行榜

1. 汽車二忠
2. 訊三忠、訊三仁
3. 電機二孝

新進圖書

- 新紀元周刊 (第160期)
- 聖靈 (第390期)
- 中興保全專刊 (第153期)
- 中華民國的空軍 (第837期)
- 今日合庫 (第422期)

更多新書請至圖書室網頁查詢
<http://www.knvs.tp.edu.tw>
/圖書室

給自己壓力挑戰



關於壓力大小和個人表現間的關係，心理學者發現「適度的壓力可以讓一個人的表現比較好。」也就是過大的壓力以及過小的壓力，都會造成一個人的表現下降，但是如果有一個適當的中間壓力，往往會激發他的表現呈現出最大的成就。

在現實中，調適壓力的狀態的第一件事情，就是不要把壓力變成對自己的一種評價，而是讓自己和自己的表現間有一個距離，如果事情沒有做好並不表示個人有問題，而是將焦點專注於激發自己內在的潛能，把自己最棒的表現引發出來。

壓力調適的目標並不是讓一個人處於在完全沒有壓力的狀態，而是能夠透過適度的壓力讓自己的潛能激發出來。轉換個人的內在想法可以調節工作壓力的狀態，讓過高的壓力向下轉為商度的壓力，讓自己在一個比較平衡的生活中。

心理學家提到人的內在有一個心裡的舒適區，個人很習慣的一種生活模式，在這種模式中，個人比較沒有壓力，但是也沒有成長的空間。有時讓自己承擔一些新事物，帶來的不確定感和壓力會讓人離開舒適區，這些新事件會激發很多內在的潛能，潛能的發展可以讓個人得到真正滿足。適度皂壓力讓自己可以走出舒適區，提升自己的能力，當一個人完成一場不可能的演講，或完成一個成功率只有一半的事情時，對自己的自信心會有加分的作用。

在一個人成長的過程中，如何看待自己

資料來源：教師天地第163期

和世界，信心和能力如何發展，每個人都有幾個不同的階段；我們小時候會認為自己是全世界的中心，彷彿你可以做任何事情，沒有不可能。那種狀態就是「我是全有全能的」I am everything，如果長大後個人還在這種狀態下，會變成眼高手低，也無法和別人合作，成為一種自大的狀態。這很像上面沒板子的豆芽，它以為自己就是天就是地，全世界只有我。

第二種狀態是「我什麼都不是！」I am nothing，這是一個自卑的心理狀態，因為過多的挫折，對自己完全失去信心，最後導致無法承擔任何的事情，很容易完全的退縮。這是板子太重的豆芽，壓力太重造成傷害，無法長大了。

最健康的心理狀態是「在某些事，我是有能力的！」I am something，我知道有些事超過自己的極限或是可能性，但是我也知道自己是勝任某些事。我們都會在生活當中學到I am something，這就是一個和壓力共同學習的過程，我們在生活中調適壓力、激發我們的潛力，不做超過自己期待太多的事情，也不做一直待在習慣性的舒適區域的事情，這才是壓力調適最重要的目標，適度壓力才能讓自己的潛力和可能性發展到最大。這是又肥又大的豆苗，上面有剛剛好壓力的板子。

給自己適度的壓力是生命發展的重要關鍵。



智慧小語



今天發生在身上的壓力並不是重點，重點是怎麼對待它。

塞利 (Selye, 1956)