Citizen Judges 國民法官



健心補給篇 → Mental Health and Stress Adjustment.

03

健心補給篇

努力奔跑後的自己
喘口氣，休息一下

Mental Health and
Stress Adjustment

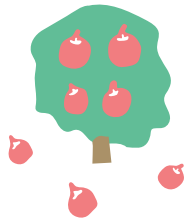


CHAPTER 2

心理健康小妙招

保養心理健康是有方法的!心理學家發現「友－情－義」三種幸福感,具有保護心理健康的作用。

開庭前,可以用幸福小測驗來檢視自己的正向心理健康素質,並且有計畫地提升這三種心理免疫保護力!



正向心理健康・幸福小測驗

POSITIVE MENTAL HEALTH

友
FRIEND

情
MOOD

義
MEANING

好朋友、好心情、好好活出有意義的人生，
是心理學家發現能夠讓人
充滿幸福感的三種正向心理力量。

您可以從下方幾個題目中，
檢視自己的內心是否具備「友－情－義」幸福感，
藉此形成心理防護網，降低心理危機。

請以0-10分自評「友－情－義」三題
您能掌握的程度有幾分？把分數圈起來並加總！

友 **您可以找到幾位支持您的至親好友，聊聊心裡話？**
超過10位請直接圈10

程度最低 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 程度最高

＋

情 **您對於了解和掌握自己的想法跟心情平穩，有幾成把握？**

程度最低 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 程度最高

＋

義 **您發自內心喜歡自己，也覺得生命富有意義，程度有幾分？**

程度最低 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 程度最高

＝

＿＿＿＿分

≧21 代表您擁有高度幸福感、低度負向憂鬱；
請繼續保持正向心理健康三項幸福來源！

＜21 代表低度幸福感易有憂鬱傾向；
可以從友情義三元素，提升正向心理健康防憂鬱！

幸福三元素
THREE ELEMENTS OF HAPPINESS

1 友善人際關係

2 情緒正念管理

3 認同自我價值

POSITIVE MENTAL HEALTH



3 招提升正向心理健康幸福感

正向心理素質的培養，
能讓生活充滿活力，保持樂觀，
快來試試看這三種方式吧！

1 助人常樂

聊天敘舊回憶往事，展現笑容介紹自己，耐心傾聽、陪伴與分享，彼此支持，建立互挺的「靠山清單」。

友善人際關係的秘訣
儲存愛的人際存摺



2 知足常樂

常給自己拍拍手，疼惜愛護自己，練習正念活在當下，讓心情平靜，心有寄託，建立安心的「快樂清單」。

心情穩定的秘訣
建立情緒管理清單







意義價值感的秘訣
找到自己生命獨特亮點

3 自得其樂

欣賞自己的長處，創造自己的成就價值，建構自己的人生意義，肯定自己，建立自信的「優點清單」。

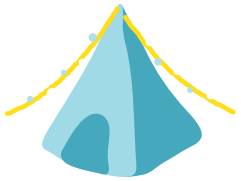


CHAPTER 3

心理減壓小妙招

維持心理健康，除了提升正向心理素質，有許多方法有助於心理減壓。不論您在開庭審判前、中、後，心理有感覺到壓力，可以使用本篇提供的心理減壓小妙招。

當然，也可以使用您平時就有的一些紓壓方法，例如看電視、電影、運動、旅遊或參加心靈成長課程等，來自助心理減壓！



快速降低心理壓力自助法

有時心理壓力會在一瞬間突然出現，如何在最短的時間降低，使自己能夠冷靜下來，可以試試看以下幾種方式：



01 轉移注意力法

冰塊降溫或找其他刺激注意力

情緒反應，通常會與生理反應連動。當自己感到焦慮、憤怒等情緒時，通常體溫會上升、心跳會加快，這些是為了使自己能應付各種有威脅的狀況。當我們同樣以物理方式來降溫時，對於心中的衝動感也會因此而下降。所以可以找尋降溫的物品，例如冰塊，轉移自己的注意力，有機會促進減壓來達到放鬆。



02 運動活化法

激烈運動能活化沮喪消沉的情緒

人的大腦中有種物質叫做「腦內啡」，是一種天然的抗憂鬱劑，只要進行運動就會製造。腦內啡產生類似止痛劑的效果，對降低焦慮相當有效。所以運動帶來的腦內啡，對於活化大腦而改善負向情緒壓力具有相當大的療效。

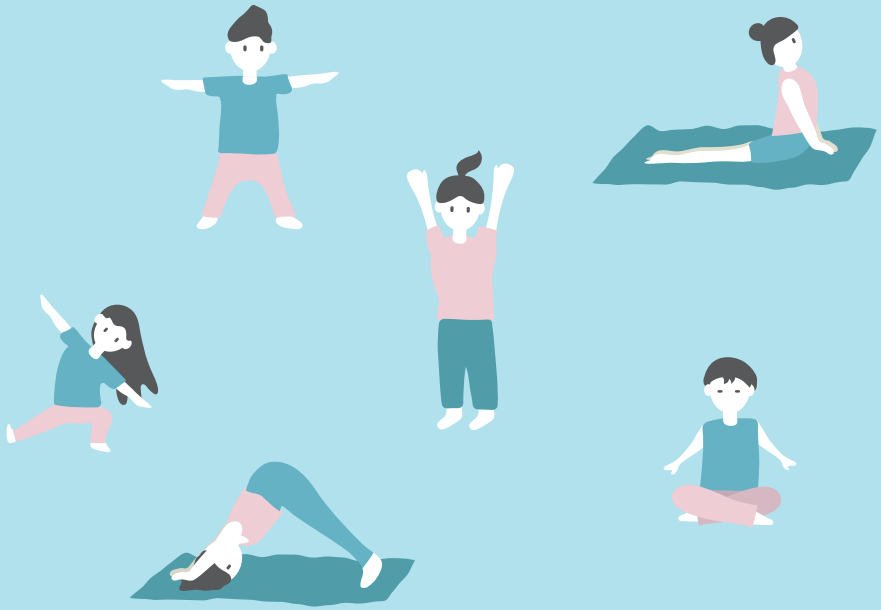


03 正念減壓法

規律數一二三深呼吸，冷靜專注呼吸上

正念並非正向思考，而是一種專注在當下，將自己的思緒擺「正」的一種練習。想想看，當您專注在呼吸，數著數時，您原先焦慮不安的想法，是否暫時就忘記了呢？當情緒來臨時，不妨花點時間，讓自己專注在呼吸跟數數上，感受一下片刻的空白與休息，就能輕鬆減壓。

找找看畫面中的數字，依照1-10順序，並將手指放在數字上進行一次深呼吸，讓自己擁有十次深呼吸的緩和時間。



04 肌肉放鬆法

利用四肢臉部和肌肉放鬆，來緩解張力

當心中感到壓力時，肌肉也會是緊繃的。此時透過肌肉的一緊一鬆，體會到肌肉放鬆的感覺；也能讓心理同步感到比較輕鬆。同時，當自己專注在肌肉的緊跟鬆時，也轉移了自己對壓力的注意力，逐漸找回放鬆感。

05 好心情清單法

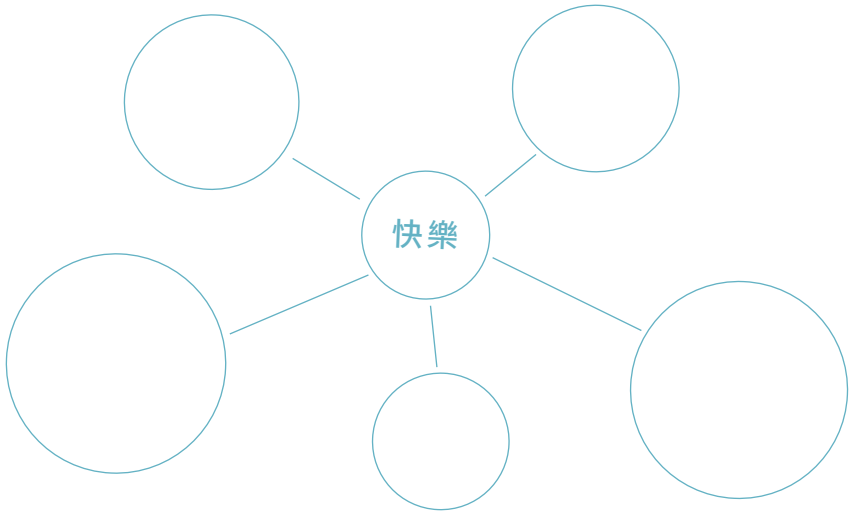
建立有備無患的快樂、靠山、優點清單

幫助自己最有效的，就是自己使用過的有效方法，把它列入轉換心情清單，以備不時之需，也作為提升正向心理素質的多元方法。

包括平時就累積能幫助自己的親朋好友「人際清單」－他人支持的力量，「讓自己感到快樂的方法清單」－快樂正能量的力量，以及能自我肯定的亮點價值「優點清單」－自我支持活出意義的力量。

您的人際清單

您的快樂方法清單



您的優點清單

1

2

3

4



負向情緒
調節法

負向情緒經常夾帶著不舒服的感受。要如何翻轉自己的負向情緒，調整變成擁有正能量的正面情感，可以參考以下方式：

01

學會給自己肯定

自我肯定，常是我們能夠讓自己感覺「好」的關鍵。時常跟自己說「我做得不錯」、「我很棒」、「我有盡力而為」、「我是有價值的」，無形之中能幫助自己充滿正能量，多一份不氣餒的勇氣，去面對生活中的大小事情。學習成為自己的啦啦隊，逆境沮喪中幫自己加油，發揮自我安慰的力量！



02

學會換位思考

凡事有一體兩面，事情往往並無絕對的對錯之分，想法不同，可能帶來負向或正向的感受。若能試著以不同的角度來思考，或許有機會藉由「轉念」，擴大自己的視野與彈性，而放過自己也放過他人。



03

學會活在當下

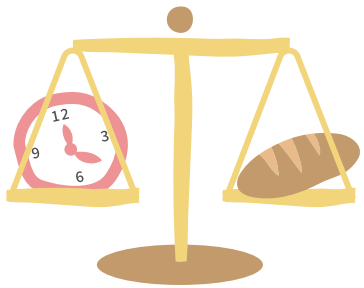
俗話說「把握當下，放眼未來」，有時候不斷想起過往發生的種種感受，或幻想未來不知能否更好；都不如把握現在不管是愉快或是令人難過的，當下的每個瞬間。珍惜現在擁有的那個專注力，將可使您暫時摒除雜念，感覺美好。



04

學會權衡利弊

當需要做決定時，如果能夠先對於這個決定的所有可能都進行了解，並且加以分析，知道怎麼選擇是自己想要而且對自己有利時，後悔的可能性便會降低。「識時務者為俊傑」，選擇自己「需要」而不是「想要」的，方能成就長久的滿足感。



05

學會處理危機

面對危機，首先需要冷靜不慌亂，評估危機可能造成的影響後，依照影響程度決定是自己處理或是需要他人協助處理。「評估風險」是一個很重要的工作，進而接受它、面對它、處理它與放下它，化危機為轉機。



06

學會選擇寬恕

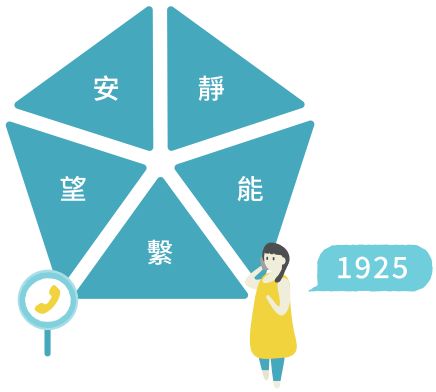
幸福學研究發現，讓人快樂的首要方法就是選擇寬恕。不用別人的錯來懲罰自己。等於認列一個停損點，尤其在受傷害情況下，拿回主控權，放過他人更寬待自己。諾貝爾和平獎得主德蕾莎修女說：「學會寬恕，才能學會愛！」



07

學會安心口訣

「安、靜、能、繫、望」，是快速心理急救的五字口訣。先確保「安」全，用些方法讓自己放鬆平「靜」，保持日常作息生活穩定的自我效「能」，和親友保持連「繫」，互相關心或打安心專線1925，最後不忘為自己灌注希「望」。



08

學會好眠10招

善用世界睡眠學會建議的「好眠10招」，讓自己有好的睡眠品質，養足精神也能抗壓止鬱，包括：

（1）規律睡眠
（2）午睡少於45分鐘
（3）遠離酒精濫用
（4）午晚戒咖啡
（5）睡前不吃點心
（6）運動助眠
（7）舒適寢具
（8）舒適臥房
（9）安靜遮光
（10）床上只供睡覺



09

學會感恩助人

俗話說：「施比受更有福」、「助人為快樂之本」。尤其在困難處境中還能助人者，代表仍覺得自己還擁有足以付出些許的心，而仍能感到比上不足比下有餘；透過憐憫他人之心，而釋放內心糾結。因此，常懷感恩之心的人，也較容易由反向中轉念，看到可感恩之處而釋懷。



10

學會找心理諮商

懂得向他人請益，而獲貴人幫助掙脫泥沼、脫胎換骨的故事，不勝枚舉。透過心理諮商，可學會更多心理學專家提供的情緒調節方法，何樂而不為。



NOTE

COPYRIGHT PAGE

國民法官心理健康手冊

編印機關 | 司法院

文案策劃 | 社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會

文案撰稿 | 社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會李玉嬋理事長
湯發鉅創辦人、洪偉凱專案研究員

協力專家 | 陽明交通大學金孟華副教授、臺灣彰化地方法院
廖健男庭長

編輯審訂 | 司法院刑事廳《國民法官心理健康手冊》編輯團隊

美術設計 | Fecina 法西納設計有限公司

手冊參考資料



Citizen Judges 國民法官

國民法官心理健康手冊–健心補給篇

BOOK 3

編 印 機 關｜司法院
編印機關地址｜臺北市中正區重慶南路一段124號
編印機關電話｜02-23618577
網 址｜https://www.judicial.gov.tw/
編 印 年 月｜2023年6月



司法院
Judicial Yuan