



生理回饋技巧 在校園中的運用

陳靖 心理師

tuku633@gmail.com

June 19 2013

自律神經系統

交感神經

副交感神經

瞳孔放大

瞳孔縮小

支氣管肌肉放鬆

支氣管肌肉收縮

心跳加快

心跳變慢

刺激肝醣轉
換成葡萄糖
的反應

胃蠕動降低

胃蠕動增加

減少尿液

增加尿液

大腸蠕動減少

大腸蠕動增加

小腸蠕動減少

小腸消化作用增加

膀胱囊壁鬆弛
尿道括約肌關閉

膀胱囊壁收縮
尿道括約肌鬆弛

自律神經機制

交感神經與副交感神經作用表

器官	交感神經	副交感神經
瞳孔	擴大	縮小
唾液腺	量少而變濃	量多而變淡
口／鼻腔黏膜	黏液減少	黏液增多
心臟	心跳加快	心跳減慢
肺	支氣管肌肉放鬆	支氣管肌肉收縮
胃	降低蠕動	蠕動增加
小腸	蠕動減少	消化作用增加
大腸	蠕動減少	蠕動增加
血壓	上昇	下降
消化液的分泌	抑制分泌	增加分泌
膽囊	停止膽汁的分泌	增加膽汁的分泌
膀胱	擴大（閉尿）	收縮（排尿）
陰莖	血管收縮（射精）	血管擴大（勃起）
子宮	收縮	擴張
白血球數	增加	減少
呼吸運動	促進	抑制

精神方面的症狀

症狀 焦慮、不安、注意力不集中、記憶力降低

身體器官及反應上的症狀

症狀	頭部	頭痛、頭重、偏頭痛
	眼睛	眼睛疲勞、張不開、流淚、視線模糊
	耳朵	耳鳴、耳塞
	口腔	口乾、口腔痛、味覺異常
	喉嚨	喉嚨發癢、吞嚥困難、喉嚨有異物感、壓迫感
	呼吸器官	呼吸困難、有缺氧感
	心臟	心悸、喘氣、胸悶
	消化器官	噁心、胃部發熱、胃部痙攣、胃潰瘍、腹脹、便秘、腹瀉、消化不良
	泌尿器官	頻尿、殘尿感、排尿困難
	生殖器	外陰部搔癢、陽萎、生理不順
	肌肉、關節	肩膀酸痛、肩膀僵硬、關節乏力
	四肢	四肢麻痺、發抖、發冷、指間有電流感、感覺遲鈍
	皮膚、汗腺	手心腳底多汗
	食慾	不想吃東西、飲食需求過度

全身的症狀

症狀 全身倦怠、很容易疲勞、暈眩、漂浮感、失眠、淺眠、發熱



青少年的 國王新衣

- ◆ 身心症狀：頭暈、頭痛、腹痛、腸躁症、心悸、胸悶、呼吸困難、頻尿、容易疲倦或失眠、心情不好、厭食等。
- ◆ 特殊狀況：幻聽與妄想





校園師長常見 的身心症狀

■ 偏頭痛、焦慮、坐立難安

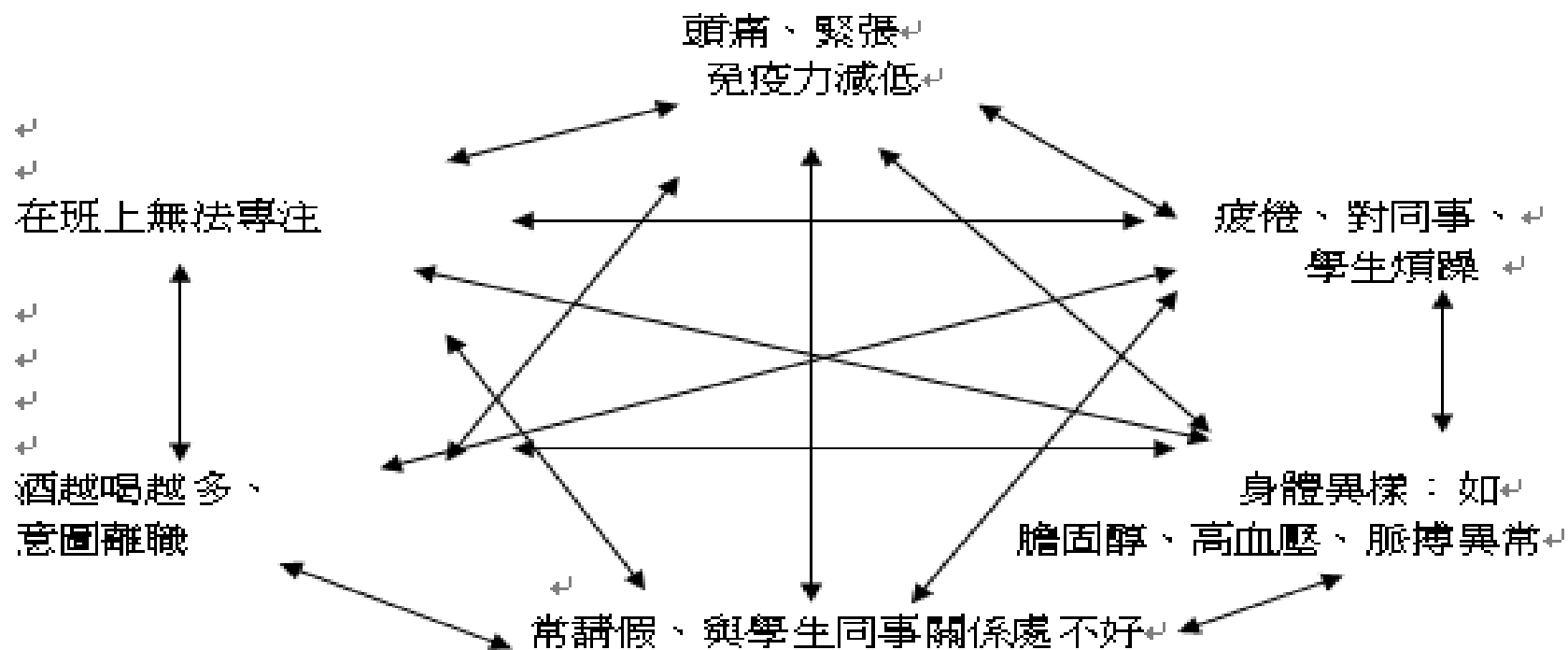
■ 失眠、專注力困難、疲倦、酸痛

■ 情緒低落、沮喪、食慾不振或胸悶

■ 抽煙、酗酒、瘋狂購物、請假、離職



壓力 惡性循環



教師壓力反應與結果 (摘自 Travers & Cooper (1996, p22))