



職能：
主要職能：
類別：

• 壓力管理 -

區分正面與負面的壓力，維持有效及無效態度和行為之間的平衡。

• 適應力 -

樂於接納新的構想，靈活應對工作期望和環境的變動，並以積極正面的態度順應境況。

• 人際關係技巧 -

展現在組織內外持續建立穩固信賴與尊重關係的能力。

相關職能
類別：

• 溝通 -

主動積極的聆聽，並輔以有意義的口頭或書面訊息。

• 決策 -

取得並瞭解真相、衡量風險並客觀地排定優先替代選擇，繼而採取決定性的行動。

• 領導 -

整合願景、宗旨和價值，以推動業績成效，強化公司價值。

知覺壓力與焦慮

摘要

在本單元中，您將檢驗您何以喪失對生活當中的壓力和焦慮的知覺，並設法恢復您的相關知覺。您必須根據生理、心理和社會三大觀點構建壓力管理策略。

說明

許多人都曾有在某一天感受到極度壓力和焦慮的狀況，但一、二天後又恢復鎮定及樂觀。假設煩心的情況並未解除，唯一能改變的就是您的知覺。您每天的壓力知覺會受許多因素影響，包括內控及外控的因素。您專業生活的各個領域，從自律到關係，均受到壓力知覺的影響。

完成此單元時，學員將能夠：

- 鑑定個人對壓力和焦慮的知覺。
- 實踐知覺壓力的原則。
- 持續規劃知覺壓力。