



少年不識愁滋味？ —淺談青少年的壓力管理

邱從益／高雄市立後勁國中教師兼輔導主任

小明早上起床時因鬧鐘壞了，以致上學遲到；上課時作業又忘了帶；下課時為了地上的紙屑，和好朋友小華爭吵得臉紅脖子粗，覺得今天事事都不順利，全身無力且酸痛，對任何事情都提不起勁，連平常最感興趣的棒球話題，都不願去談……

一、前言

這些年來，我們的社會變成7-Eleven 不停工作的世界，你是不是像小明一樣呢？無精打采，身體酸痛。很多人頻頻喊著壓力大，在面臨失業危機、債務及金錢以及環境惡化等一連串的生活壓力，要如何去面对呢？科技的文明帶給人類舒適的物質生活，然而高科技帶來疏離感，使得愈來愈多人產生憂鬱、焦慮及壓力過大等心理問題。青少年是人生探索與轉捩時期，在生理心理上會有自我調適平衡能力較不足情形，在此急遽發展的社會，容易受到影響，而產生壓力和不安，使得心理與生理產生一些困擾，如腸胃、肝膽、神經方面疾病或產生疲憊、焦慮、失眠及冷漠等行為症狀。如何幫助孩子們適應現代生活環境，找回身上復原力，了解自我優點，面對生活挫折及提升面對壓力的能力，安然走過人生荊棘，是成人們責無旁貸的責任。

二、壓力的定義

要了解壓力及其因應策略，首先需了解壓力的定義。因各領域的觀點不同，對壓力的定義至今仍無明確一致的看法。現代實驗

醫學之父 Claude Bernard在十八世紀末發現，每一有機體均具備了器官與組織的內在環境。他觀察一個健康的有機體，即使外在環境不斷變動，內在環境仍能保持基本的穩定。壓力是身體為滿足需要所產生的一種非特定性生理反應（nonspecific physiological response），也就是個人面對刺激時，為重新恢復正常狀況所做的反應，不論該刺激是否超過個人負荷程度，凡有此反應，即表示正處於壓力之下（Selye,1956）。Selye在他七〇年代的作品中，他率先使用「壓力」一詞來形容潛在的傷害力量，他同時還用「緊張狀態」（state of stress）來形容身體為應付強大壓力情境而做出的改變。而壓力究竟是什麼呢？其在學術上有三種的定義：

（一）刺激為主的壓力定義

採此觀點的學者，認為壓力是環境的刺激，把壓力視為一個獨變項，是原因而非結果，壓力的來源可能是日常生活中或是工作負荷太重，亦或是處在一個充滿敵意的工作環境之下，導致緊張或焦慮不安的情緒反應。

（二）以反應為主的壓力定義

採反應論觀點之學者：認為壓力是個體面對外在威脅或挑戰等刺激衍生出內在心理或生理的反應（Cox,1978）。最具代表性的是H.Selye（1979）的研究，其認為：壓力是因應外在要求一種非特異性（nonspecific）的生理反應。Selye將所有的壓力反應稱做「一般適應症候群」（General Adaptation Syndrome ,GAS）包括三個階段，警戒（alarm）、抗拒（resistance）、衰竭（exhaustion）。



(三) 互動的壓力定義

此派學者認為壓力是環境的刺激與個體交互作用的結果。Lazarus & Folkman (1984) 認為壓力不僅是刺激，也是一種反應，呈現壓力為外在的刺激事件，則偏重環境因素；若將壓力視為個人反應則偏重個人因素。因此，他們認為壓力是個人和環境交互作用的

結果，是一種動態的過程。

綜上所述，壓力可能是環境的刺激、個體對外界壓力源的生理或心理反應及環境的刺激與個體交互作用的結果。我們可以將三種壓力取向觀點作一比較（邱兆宏，2003），見表1：

表1 三種壓力取向觀點比較表

	刺激取向觀點	反應取向觀點	互動歷程取向觀點
別稱	壓力源 (stressor)	壓力狀態 (strain)	交流 (transaction)
因果	原因	結果	過程
主動或被動	人為被動者	人為被動者	人為主動者
性質	一般性	一般性	特異性
重要學者與理論	Holmes, Rahe (1967) — 透過生活事件量來測量壓力	Cannon (1932) — 戰鬥或逃跑的反應 Selye (1956) — 一般適應症候群	Lazarus & Folkman (1983) — 認知評估
定義	壓力為環境刺激，此刺激來自客觀社會與外在環境的事件，使個體產生不適感。	壓力為個體對外界壓力源的生理或心理的反應。	壓力為環境的刺激與個體交互作用的結果。

人們對壓力的反應，會隨情境與時間的不同而有差異，當一個人在短時間內需適應生活上的變化，或長期的發生變化時，均可能造成壓力。

三、青少年壓力的來源

了解壓力的來源，對化解壓力是很有幫助的。要了解自身問題所在，及引發壓力的具體來源到底是什麼及身體會出現壓力的症狀，才能針對問題解決。財團法人向陽公益基金會於95.12.30公布2006年青少年生活痛苦指數調查報告，前五名為環境污染、政治

紛亂無章、法律缺乏保障、教改無所適從及未來就業不易等，顯示青少年對自己未來的發展感到不安而產生壓力。除了以上的壓力來源外，還可將壓力來源歸納為下列幾個方面：

- (一) 課業方面：在升學主義掛帥下，成績成了學習的唯一目標，考不完的試，家人過高的期望，使得學習壓力過大。如果學校課業表現不斷失敗，會使孩子自尊受損，對自我沒有信心，對未來升學與就業感到茫然，競爭越來越激烈，壓力也越來越大。



- (二) 生理方面：青春期身體產生很大的變化，第二性徵開始發育。青少年對自己的身材外貌感到不滿意，希望外貌能長得像明星一般英俊美麗，身材挺拔。青少年擔心自己的外貌及別人對自己的評價，也是壓力的來源。
- (三) 親子關係：2005年天下雜誌「家庭教育大調查」結果顯示，14.42%的孩子覺得和父母親相處不快樂的原因，以「爸爸媽媽不了解我」為最主要因素，可見親子關係疏遠，造成了種種家庭問題也給社會巨大的衝擊。正因為家庭結構與以往愈來愈不同，家庭功能弱化。青少年認為父母不了解他們，不要大人管他們，當父母親多講一些，就覺得囉唆不尊重他們，個人隱私被侵犯，導致親子互動不良，關係緊張，容易產生壓力。
- (四) 人際關係：朋友在青少年心中分量是很重的，他們會向同儕或朋友尋求認同，都希望和朋友一起分享友誼，能在心靈上獲得撫慰，可以愉快的在一起。但難免會因個性、價值觀及興趣等因素，面臨交友的迷思與爭執，而感到挫折與孤單，無法與同儕分享友誼，這也是壓力來源之一。

青少年於日常生活中不斷累積壓力，這些壓力可能源自於內在或外在，如不採取有效因應，此壓力源除了繼續影響個體外，會形成另一個壓力源，繼續影響個體，產生惡性循環。

四、青少年壓力過大時，常有的行為表現

壓力看不見也摸不著，不過從身體和情緒上或許可以透露出一些訊息，如：

- (一) 緊張煩躁，容易為小事生氣，心情很差。
- (二) 肩膀、頸部和背部常感到酸痛。
- (三) 有時會有心悸的症狀，以前不會有此症狀。
- (四) 覺得全身不舒服，容易疲倦，且好像無法消除疲憊。
- (五) 對任何事不感興趣，不想上學。
- (六) 成績退步，上課無法專心聽講。
- (七) 沒有食慾，或暴飲暴食。
- (八) 常覺得頭昏腦脹，欲振乏力。
- (九) 晚上難以入眠，常做夢。
- (十) 不想與人接觸交談，覺得很麻煩，喜歡離群獨居。
- (十一) 做事急躁任性而事後感到內疚，認為自己什麼事情都處理不好，覺得自己沒自信。

五、有效壓力管理

隨著各行各業的激烈競爭，會給人帶來不同程度的壓力，適度的壓力對我們是有幫助的，我們需要在忙碌生活中，視壓力為管理第一要務。壓力不是某種可以逃避的事，一個完全沒有壓力的世界，其實是無趣的，壓力就像病毒，並非都是壞的。所以，我們真正的目標不是消除壓力，而是學習如何管理壓力，且有效運用壓力。為了正視青少年因壓力過大所帶來的問題，可以教導青少年學習採取下列管理策略：

(一) 展開壓力因應對策

1. 保持自我，維持平衡的生活型態

你是否發現自己不能接受自己所犯的錯？不清楚要傳達的信念？自己行為的動力？這時應建立自我的標準、原則及界定權利範圍。在面臨壓力時，要保持自我平靜的能力，跳脫現實，做心靈的沉澱，理性思考，察覺自我內心的想法。

2. 妥善時間管理

日常生活會存在著壓力的原因之一，有時是覺得沒有足夠的時間完成必須作的事，為減少壓力感，我們可以用：



- (1) 分出輕重緩急，妥善工作規劃。
- (2) 制定重要工作表，以先後次序排列，並按重要程度分類，認為最重要的工作排在最上面，然後在一天當中精神最好的時刻做。如果做不完，可留隔天做，一天的時間就只有這麼多，沒有人是超強可不停的工作。控制時間的能力愈強，生產力及學習能力就愈高，時間運用有變化，壓力也較小。

3. 增強溝通，有效人際關係

要和別人建立有效關係，最重要的是增強溝通能力，為減輕溝通可能帶來的壓力，

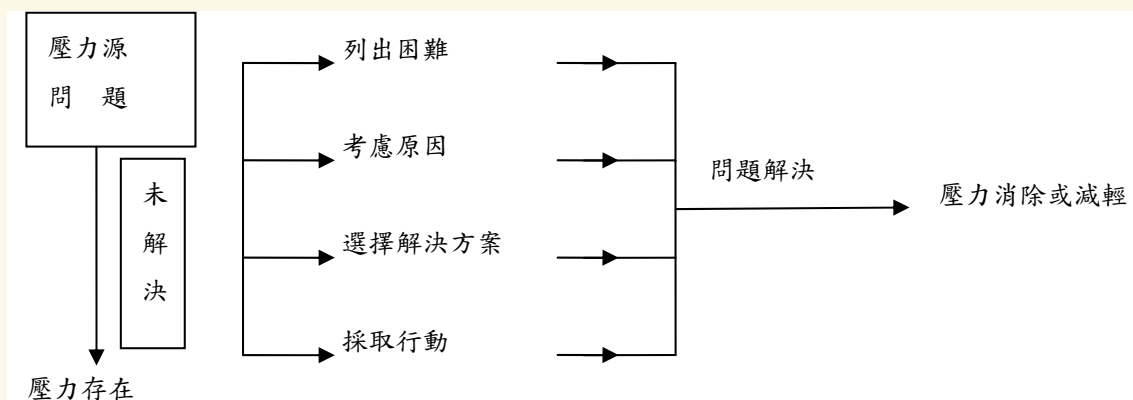
可用：

- (1) 面對面的溝通，坦誠的對談。
- (2) 多傾聽他人的意見，並請教別人的見解。
- (3) 提出建設性的觀點。
- (4) 學習自我肯定的溝通方式，創造雙贏的局面，而維持有效人際關係的方式就是「彼此關心」。

(二) 打擊壓力成因

1. 去除原因：

只要去除壓力形成原因，其壓力便不存在，複雜的問題很少有簡單的答案，在判斷前，應仔細考慮。



2. 增加資源

一方面是增加學習上所需的資源，使自己能掌握學習節奏和建立自信，以適應不同的學習挑戰及改善學習條件。另一方面是獲得朋友、家人、同儕的幫助，建立適當的社會支持網路，增加多元化來源的資源。

3. 採取行動

大環境影響個人，個人也可以接受環境的影響，或選擇試著改善自己，繼而影響周圍的人。要紓解難忍的壓力，可以用接受、改變或在認知上轉換觀點，換個角度想事情來減輕壓力，甚至改變生活行為模式來減低

壓力的潛在來源。

(三) 大腦運作

1. 去除不合理想法

當不合理想法存於心中時，可以告訴自己，「我有能力做這件事」、「我是個受重視的人」、「放輕鬆給自己喘口氣」等，開心過一天，難過也是過一天，何不饒了自己呢？若能去除心中一些不合理的想法，把美好的時光紀錄下來，就可以達到減少壓力目的。

2. 創造正面思考

個人對外在世界想法和態度，攸關壓



力，當你抱持負面態度時，會導致更多的壓力，正面思考有助於情緒的緩和，更可提升學習及工作表現。以理性的事實做為正面肯定的基礎，並且運用正面積極的態度，對抗侵蝕個人的信心的負面想法。

3.分析個性

壓力對人的影響，與每個人的性格有關。相同的壓力，對不同的人，其反應會不一樣。了解各種不同的性格類型，能採取不同的策略，而對症下藥。六〇年代，在研究壓力對心臟的影響時發現，具有某一性格者易罹患心臟病，這類人被稱做A型行為，而不易得此病者，則被稱為B型行為。A型行為的人往往比較有攻擊性，善於競爭、缺乏耐性、性急、不安定及喜歡引人注目，在壓力下比較不易處理好事情。B型行為的人，步調較緩、無競爭性、平靜、較有耐性、放鬆及樂於默默工作。

（四）預防壓力、防患未然

1.學習放鬆

肢體上的放鬆可採用漸進式的「肌肉鬆弛法」。學會放鬆，能使我們在繁忙生活中得到休息。將身體放鬆，由深而淺，運用冥想，想像生活中愉快的畫面或事件，想像自己在陽光普照，風光明媚的地方，留住這種感覺或意象，使心靈平靜祥和，伸展全身，穩定心跳，身心都漸漸變得舒暢。

2.健康的飲食

不健康的飲食，對身體免疫力是一大傷害。因此在面對壓力時，要注意均衡的營養，避免食用大量的脂肪食物，吃富含魚油的魚類，少攝取咖啡因及酒類，多吃蔬菜水果、全穀類，把握「早餐吃得像皇帝，午餐吃得像王子，晚餐吃得像乞丐」的飲食原則，並適時補充維他命A、B、E群，尤其B群，可說是減壓的維他命。

3.培養興趣與嗜好

社會價值及時代精神已改變，工作學習

至上的觀念要加以改變，注入多元休閒價值觀，增加人文式的活動空間，以興趣、嗜好來放鬆自己，興趣與嗜好能恢復人的自尊，將那些煩心的事情轉於自己的興趣或嗜好中，例如聽音樂、養寵物、閱讀和參加社團活動等，給與心靈的強心劑，讓身心靈更有能量來對抗壓力，面對繁重的課業及生活的挑戰。

4.注意運動

壓力沉重時候最好從事伸展性或紓壓型的運動，像是有氧運動、健行、慢跑及瑜珈都可以使人減緩壓力，因為當有壓力時，身體會釋放葡萄糖和腎上腺素，藉由運動可以幫助燃燒這些多餘的化學物質。運動出汗時會分泌多芬，多芬對身體很正面，會產生快樂情緒。透過運動，可以轉移對學習及工作的專注，緩和焦躁的情緒，釋放壓力。讓運動加入日常生活中，使工作及學習壓力獲得紓解，並鍛鍊身體，增加體力，使身體能量處於平衡狀態，增強生命活力。

5.定期健康檢查

每年做一些身體健康檢查，了解身體狀況，如果生病了，影響身體健康，應趕快就醫，不可硬撐。

6.充足的睡眠

有時因壓力過大，長期擔憂而失眠睡不好，這會使我們在早晨覺得筋疲力盡，脾氣暴躁。要睡得好，不妨睡前洗個熱水澡，喝杯溫牛奶，或在床上靜坐，聽點輕鬆音樂，避免睡前飽餐一頓等。找到自己的生理時鐘，每天充足的睡眠，有益健康，以面對新的一天挑戰。

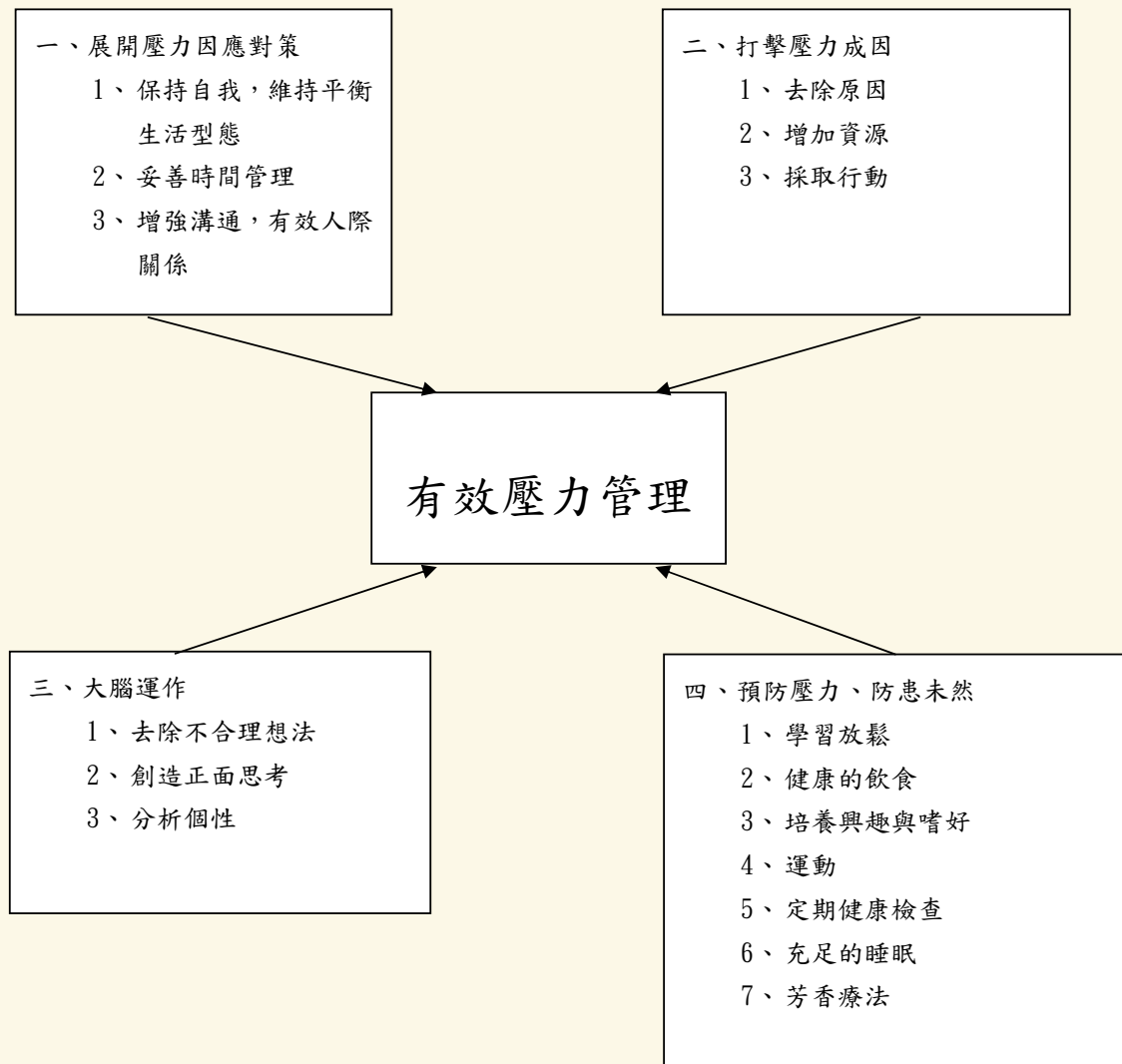
7.芳香療法，調適身心

芳香療法可用來協助身心靈的平衡，以泡澡、吸入、外敷皮膚保養及按摩各種方式，讓精油微小分子進入人體，傳到大腦控制情緒的區域，以促進血清素及腦內啡，達到平穩情緒及紓解壓力的功能。



壓力會造成身心失調，抗憂解鬱從簡單生活做起，平常要盡量培養規律生活，養成

固定運動習慣、保持情緒穩定、培養興趣與嗜好並建立樂觀正面的觀念。



六、結語

現代社會節奏快速的生活型態是無形殺手，壓力顯然是生活的一部分，當面對壓力時，不應該只是逃避或消除，而是要有效管理壓力，發展出適合自己個性與生活方式的

壓力管理技巧。

壓力是生活中不可避免的問題，適當的壓力可以提高戰鬥力，當你以正面思考面對壓力時，它將成為你的助力，激發你的潛能，提昇學習及工作動機。而劣壓，更易引起情緒性反應，導致生病，會影響學習及日



常生活，我們必須正視它。因此如何與壓力相處、對抗壓力及戰勝壓力使生活過得自在與愉快，幫助青少年學會忍受暫時的不安與

焦慮，加強其挫折容忍力，並有技巧和信心去克服困難，邁向自我成長，活出自己的彩色人生，是教導青少年必須認真學習的課題。

參考文獻

- 邱兆宏（2003）。壓力與健康：整合分析與模式驗證之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。（未出版）
- 張甄芳（2003）。別當壓力鍋。長春月刊，245，31-47。
- Cox,T.(1978).Stress.Baltimore：University Park Press.
- Hargreave,G. (1998). Stress management. New York：AMACOM.
- Lazarus,R.S.,&Folkman S.(1984).Stress, appraisal and coping. New York:Springer.
- Romas,JA., &Harma,M. (2000).Paractical Stress Managemnt (2nd ed.).Massachusetts：Allyn & Bacon.



教育與發展

