

篇名

# 青少年的心理壓力

作者

葉羽恬。高雄市中正高工。綜合高中一年三班

葉羽凌。高雄市中正高工。綜合高中一年二班

## 壹●前言

正值青春期的少年們有許多不同的壓力，有些人甚至因為無法承受心中的壓力走向死亡之路，但是壓力到底是什麼東西呢？它又來自哪裡呢？它的力量真的有強大到可以讓一個人失去活下去的自信嗎？當別人問起壓力是什麼？來源在哪？卻又無法馬上正確的表達出來。壓力又分成什麼種類呢？現在一般的青少年，當然包含我們，都常常說自己有很大的壓力，但卻對「壓力」的認知不是很確切清楚，也不知道該如何抒發自我的壓力，所以壓力的認知對青少年而言是重要的，因為壓力是無形但卻充滿殺傷力的心理層面，如果沒有適當的紓解方法，必定或多或少會對自我的身心造成影響；所以我們對青少年們的心理壓力想做些調查，如果知道可以對抗壓力的好方法，還可以告訴身邊的同學們，讓大家一同了解壓力，體察自我的情緒，改善對心理壓力的恐懼，並且一同勇敢面對壓力。

## 貳●正文

### 一、何謂壓力？

#### （一）壓力是一種刺激：

使我們覺得緊張的外來壓迫就是壓力。

人在面臨各種刺激時所產生的反應的歷程

#### （二）壓力所造成的反應：

心理反應（情緒反應）：情緒不穩、緊張、焦慮、憂鬱、不安、行為規範障礙、幻聽、妄想、失眠等等。

生理反應（身體不適）：心跳不規律、無法放鬆、不正常的飲食習慣、喘不過氣來、注意力不足過動症、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓等。

#### （三）壓力是一種動態的歷程與結果：

壓力是一種動態的過程，壓力來源與壓力反應之間為因果的關係。

壓力本身沒有絕對的好壞，人們對於壓力的正負面評價，會因為需求、價值觀與性格而有所不同【註一】

### 二、青少年們的壓力的來源

#### （一）個人因素：

天生智能較差、個性氣質特異、自我期待偏差、缺陷或嚴重精神疾病。

(二)家庭因素：

家人感情不和睦、父母教養態度不當、手足競爭等。

(三)學校因素：

升學壓力、師生互動不良等。

(四)同儕因素：

學習偏差行為、受人排擠等；學習社會風氣產生不良習慣等。這些因素往往相互影響，共同影響青少年的行為舉止、思想談吐。【註二】

目前一般青少年因家庭因素和同儕因素而產生壓力最為顯著，但針對一般國中、高中生面臨升學壓力，學校因素最為顯著。

以下是四種因素的實際例子：【註三】

一、個人因素實例

A君是高中二年級女生，自小內向寡言，但家人發現最近幾個月來變得更畏縮了，常一個人發呆不語，看來心事重重，家人解釋為剛重新編班和同學不熟、學校課業壓力重所致，但情況愈來愈嚴重，甚至覺得鄰居不斷以敲打牆壁方式在干擾她，帶來精神科就醫時才發現是初期精神分裂症。

二、家庭因素實例

C君的情況，她在老師眼裡十足是個問題學生，上課睡覺、作業不交，師長認定是「大尾」的流氓學生她偏愛和他們混，某次翹家一個月後，母親終於在無計可施的情況下，帶來精神科門診求助，這才發現：由於父親在大陸另組家庭而長期不在家，母親將所有期待放她身上，高標準的學業、交友要求，令正嘗試建立自己判斷標準的C君反感，於是叫她向東時偏要向西，處處唱反調。

三、學校因素實例

同樣是C君的例子，學校老師只重視學業成績，令她覺得「到教室好像變成隱形人，老師看也不看我一眼」，於是她以自己的方式尋求認同和快樂。

四、同儕因素實例

B君是一位國中二年級男生，父親帶來求診的主因是他堅拒到學校上課，卻又不願對家長說明原因。經醫師耐心地與B君會談，這才瞭解：原來B君進入青春期間時間晚，到現在說話還是童音而被同學取笑為女生，加上好勝心強，處處想表現得比別人優秀，導致在學校人際關係惡裂，同學個個想捉弄他，無怪乎他視上學為畏途。

三、運用調適技巧來適當發洩壓力

(一)提升自我肯定感：

建立正確的生活目標、常存知足的心、感恩的心、善解的心及包容的心。

(二)打破求完美的行為模式：

如先「有」再「好」，從「固定品質」的想法轉為「固定時間」。

(三)時時注意情緒之自我管理：

如善用幽默的天份、笑出健康、替自己的情緒做危機處理。

(四)促進青少年與父母親之有效溝通：

家長協助分擔煩惱、培養家庭共有的興趣或嗜好，家長鼓勵孩子多表達他們的感受，並尊重他們的感受、促進相互的尊重與信認。

(五)培養自我的獨立性和自我價值感，適當協助面對、處理問題。

(六)為自己尋求良好的諮詢服務，共同成長：

例如：學校輔導室、導師、家人親友，張老師等..

(七)飲食部份可選擇易消化、短時間可提供身體能量的食物如高複合碳水化合物類：全麥麵包、穀類、蔬果、低脂優格。低蛋白食物：豆製類、雞肉、瘦牛肉、魚等。無咖啡因飲料、維他命 B5：核果、乾果、深綠色蔬菜、牛奶等。

下午五點以後，大餐少吃、避免餐餐吃太飽、天天喝水 8 大杯、確實執行有效運動（每週運動 3 次、每次至少 30 分鐘、心跳數達 133 次/分）。【註四】

#### 四、與壓力在生活中共處

現在的青少年都會有所謂的壓力，且近年來台灣青少年吹起「心情不好就割手腕發洩」的偏誤風氣，但其實壓力是可以控制的，現在的青少年通常以錯誤的方式去看待它、解決它；壓力有好有壞，適當的壓力可以促使一個人成長茁壯，有著過多壓力時，不如停下忙碌的腳步，休息一下，讓自己靜一靜，聽聽愉悅的音樂，出外走走，看書，盡量吃點清淡的食物，找一個自己信任的人訴說自己的壓力，這些都是很好的紓解方法，當然，是青少年或多或少都會有壓力，所以如果能學習如何在生活中與壓力共處，並且以一顆樂觀且健康的心去看待它，想必壓力就不會再是可怕的事物了。

#### 參●結論

透過這次的研究，我們都對目前青少年們的壓力有了初步的瞭解，每個人對壓力的看法都不盡相同，面對不同的壓力也有不同的解決方針，時下的青少年，大部分都是過於衝動而造成因大壓力而自殺的悲劇，其實只要經過深思熟慮後，壓力也可以是促進進步的動力；有時候，想法一轉，體會的感受也就會有所不同。

現在一般的國中、高中學生大部分是因學校因素而引起課業壓力，其實這個議題是需要檢討的，學生和家長或學校如果能經過溝通達成共識，想必學生的壓力一定也能減輕不少；同儕因素，受人排擠、欺負的事件，在新聞、報章雜誌上也經常所有耳聞，我們現在所發現的是青少年的想法思維現在已經漸漸偏差，該如何去改善這問題？這也是今後需要去努力探討的；家庭因素，現在單親家庭愈來愈多了，或許是家長疏於照顧也可能是家長對孩子過於嚴厲，這些都會造成青少年們的心理壓力，現在有許多關於這方面的議題講座，目的就是希望家長能去了解如何給孩子有一個正確的教育方針和和睦的家庭環境。

最後希望青少年們以一顆樂觀、健康的心去看待壓力，相信它也可以成為你的生活助力。

### 肆●引註資料

【註一】醫療健保

<http://www.tzuchi.com.tw/file/HealthInfo/health13.htm>

【註二】精神科主任 顏正芳講師

<http://www.kmu.org.tw/www/kmcj/data/9004/4690.htm>

【註三】精神科主任 顏正芳講師

<http://www.kmu.org.tw/www/kmcj/data/9004/4690.htm>

【註四】醫療健保

<http://www.tzuchi.com.tw/file/HealthInfo/health13.htm>