

叛逆十五、二十時：談青少年的壓力與調適

陳淑娟*

壹、前言

「一直以為考上建中後，我的人生將收穫豐盛，但事實證明我沒這個實力進入建中。」「我真的不想成為那個第一，因為壓力真的很大！」建中資優生游瑋國在中壢市跳樓身亡，自殺現場留下書包及外套……。

台北市師大附中一名三年級學生，在自家閣樓上吊自殺，初步懷疑是課業壓力過大，才讓這名高三生走上絕路。…

今天凌晨，一對十九歲的青少年情侶疑似感情因素，相約在籃球場上吊尋短，經路過民眾發現，將他們送醫急救，撿回兩條命…。

國立嘉義大學三年級學生疑似因功課壓力大，擔憂被退學，一時情緒低落而輕生，在租屋處燒炭自殺身亡…。

近年來媒體時有報導青少年自殺的訊息，有愈來愈多青少年向心理輔導老師求救，或和他們的家長到精神科「青少年心理衛生門診」求診，他們共同的困擾，不外乎「覺得壓力好大」。許多家長都感到不解，「這些孩子不愁吃不愁穿，還有什麼好煩惱的呢？」，到底是什麼因素讓現在的青少年那麼倍感壓力？其實，現代的孩子，不但要面對我們早期成長時的同樣壓力，如同儕間的壓力、兄弟姐妹的競爭、分離的焦慮以及應付學校的功課等，而且更要面對因社會快速變遷所帶來的衝擊。每個人都會有壓力，但壓力不一定是負面的，壓力的正面影響可以促使我們更有生產力，但是大部分的負面壓力卻會造成心理和情緒上的困擾，所以，身為父母的我們若想協助青少年順利處理壓力，必須從青少年的自然發展階段、壓力適應不良的症狀及提供協助的技巧做深入的了解，並幫助青少年學習如何正確的認識壓力，了解其壓力的來源，進而有效的面對壓力，處理壓力的困擾。

青少年階段有其特殊的身心發展和任務，這個時期是一個人一生中身體發展第二迅

*陳淑娟 雲林縣馬光國小教師 國立嘉義大學家庭教育與諮商所研究生

速的階段，因為身體發育、外貌變化及荷爾蒙的改變，都會使身體或情緒引起很大的衝擊。其次，此階段的青少年逐漸將自己從父母、師長、同儕所學習得到的價值觀融入自己的想法中，並對於長輩權威的價值觀採取挑戰的態度，於是逐漸形成屬於自己的價值觀。再者，此階段的青少年會發展親密的同儕關係，並常以各種方式滿足自己對異性的好奇。因此，如果青少年在建立價值觀的過程中受到阻礙、對自己外貌的改變不能接受、同儕互動不順利或性取向困擾，都可能會產生壓力調適的問題。

青少年在面對壓力調適的困擾時，最直接的表現是情緒波動，因而容易以衝動、煩躁不安及強烈憤怒來表達，此時的青少年可能以徹底放棄的方式來逃避自己無法處理的困境，如孤僻逃避、不瞅不睬、無緣無故發脾氣、鬧情緒、心事重重、愁眉深鎖、失眠、做惡夢、胃口不佳、成績低落等。甚至對一向喜好的東西或活動忽然失去興趣、覺得無望無助、甚至想要傷害自己，這些都可能是壓力調適困難的現象。近年來台灣青少年更吹起「自殺」的偏誤風氣，實在值得身為青少年的家長關注青少年的壓力問題。

貳、壓力理論

一、定義

壓力一詞最早是由 Selye 博士所提出，Selye 認為壓力是個體承受外界的刺激，全身或局部所產生的反應。根據觀察，身體受到刺激時，會出現「衝擊期」－「抗衝擊期」－「抵抗期」－「疲憊期」四個過程，因而構成壓力，壓力是一種改變，就其本質而言，它沒有好或壞的問題，而是要看有機體如何反應（Boss, 1988/2001）。

張春興（1989）認為壓力是個體生理和心理上感受到威脅時的緊張狀態。舉凡外界的人、事、物都會造成個人生理及心理的反應。因此，壓力是一種變動，任何的生活適應都會造成壓力，且每個人對同一件事所感受到的壓力程度不會完全相同，具有相當的主觀性，這些通常受到年齡、性別、文化、個人經驗與性格的影響。

二、來源

壓力的來源是指鼓勵壓力反應的外在環境或內在因素，可分為突發性和長期性。例如生活事件改變，因生活事件的改變而導致的壓力來源通常不是逐漸發生的，而是在「知

道」不幸事件發生時的瞬間才是壓力感受的最高點，因此是屬於突發性。長期的壓力來源則有不同的特質：（一）它不一定是由一個事件的發生開始，可能是由社會環境中或個人所扮演的角色逐漸發展成爲「問題」（壓力）。（二）它較生活事件有更長的發生點。（三）它往往是逐漸往前進行的。總而言之，生活事件改變與長期性壓力來源最大的不同點在於其發生、演變及結束的時間（藍采風，2003）。

三、類型

壓力的類型可分三類：

(一)挫折：當一個人的努力受到阻礙時，就會產生挫折。個人通常很難妥善地處理挫折，因爲挫折常會導致貶低的自我評價，以致於個人覺得必然會以某種方式失敗，或覺得自己能力不足。

(二)衝突：當一個或兩個以上不相容的需求或動機在同時間出現時，選擇其中一者就排除了其他需求的滿足。基本上，個人在這個時候要從事選擇，而當試著做決定時就會產生衝突。

(三)壓迫：壓力也可能是來自獲得特定目標或是有特殊行爲表現的壓迫力。在某些情況下，嚴重的壓迫會使個人的適應資源難以負荷，當壓迫過度時可能導致不良適應的行爲。壓力是引起不適或緊張的外在條件，因爲他們具有威脅性、挫折性，或超越個人所能因應的能力。壓力不僅是一種客觀的狀態，還有賴個人的感受與解釋。許多研究顯示，過多的壓力，不僅會影響一個人的生理及心理的健康狀況，嚴重的壓力還會導致個人精神失常，甚至結束自己的生命。所以說，壓力是一個人痛苦產生的來源之一。

四、影響

如果壓力長期下來沒有解決，所受到的影響大致可分爲生理、心理及人際關係三方面：

(一)生理影響

Selye 認爲壓力的反應對身體而言是一種自然的現象，當人們遇到壓力後會出現生理反應，此一歷程稱爲「一般適應症候群」(GAS, General Adaptation Syndrome)。包括警覺反應期、抗拒期及耗竭期三階段。

1.警覺反應期(alarm reaction)：此時期是身體對壓力的第一個反應，由於交感神經受到刺

激而增強了所有的身體功能，提升防禦壓力源繼續入侵的能力。如果個體反應得當，就能安全渡過警報期，進入第二階段。

2.抗拒期(resistance stage)：這個時期副交感神經系統會引發一系列的反應，以繼續維持身體抵抗的能力。此時如果個體所面對的壓力太強，或個體無法負荷時就進入第三階段。

3.耗竭期(exhaustion stage)：進入耗竭期，示警反應又會再度出現，此為不可逆的反應，如果壓力仍然持續，個體會因嚴重且長期或重複發生的壓力造成持續性生理激動狀態而付出很高的代價，甚至造成死亡。

(二)心理影響

1.壓力的情緒反應

壓力會影響我們的情緒，讓情緒受到嚴重的干擾，例如焦慮不安、緊張、害怕，甚至出現情緒低落，也就是所謂憂鬱的症狀。長期處於壓力下的結果會造成睡不好、失眠、沒有精神、疲憊、倦怠，甚至會有幻想、轉移作用、失去自我控制或精神分裂的情況。

2.壓力的認知反應

一般而言，壓力愈大，認知方面的功能及彈性思考的能力會愈差。個體如果只把焦點放在具威脅性的事件或個人的焦慮上，對因應問題的注意力就會大大降低，記憶力也會受到影響。同時，壓力也會干擾問題的解決、判斷與做決策的能力。因為在有壓力的狀況下，我們的知覺範圍會縮小，思想也會比較刻板、固著，所以很難有創意的反應。

(三)人際關係

在人際關係方面，長期處在壓力下會變得情緒不穩定、易生氣、多疑敏感，很容易跟人起衝突，要不然就是整個人退縮，不跟其他人有接觸。當然這些影響也會對工作的效率、生活、家庭造成很大的影響。

參、青少年的壓力因素

青少年是人生中最沒有安全感、壓力最大、最依賴人的階段，他們對自我的懷疑和自卑都與日加深。因此，青少年的壓力來源比較複雜，因素也很多，最常令他們困擾的因素包括：

一、自我形象與學業的壓力

自我形象壓力主要是對自己的外表、身材感到不滿意、信心不足、害怕失敗。而學業壓力則為青少年最大的壓力來源，在升學主義掛帥的社會下，競爭愈來愈激烈，教育改革並沒有減輕青少年的課業壓力，反而增加了他們的負擔。加上父母、師長、社會重視學業成績的表現，更以此來評斷孩子未來的發展，因而有資優生為了用高分來取悅父母，卻因壓力太大而自殺的事件發生。

二、家庭的壓力

此壓力主要來自父母的要求與期待、親子溝通和手足相處的問題。青少年開始學習從父母的庇護下，獨立並尋求自我，若親子之間缺乏溝通、彼此關係惡劣，將會讓親子間產生「代溝」，甚至爭吵不斷。在美國，有許多研究顯示：百分之五十到百分之八十年青少年自殺，主要是出於不穩定的家庭生活，因此，不和諧的家庭也是孩子最大的壓力來源，家庭常見的問題有：（一）父母感情不合或離婚，孩子得不到關注，容易產生偏差行爲。（二）父母管教態度不一致或家庭氣氛不佳，同樣也會發生問題，如果父母一直改變或破壞彼此管教孩子的規則，所得到的結果將是一個被壓垮的青少年。（三）家庭暴力，家暴除了對孩子造成身體上的傷害外，也會使心理蒙上陰影。

三、人際關係與生活的壓力

人際關係對青少年來說是最為重視的部份。青少年多渴望能得到同儕團體的認可，但難免會因個性、價值觀等因素而有爭執或覺得不被團體接受，因而感到挫折、孤單。另外，青少年對異性的好奇，也是壓力的另一個來源。另外日常生活上的事件，如政治的亂象、社會價值的混亂、補習班、才藝訓練班、上網問題…等也是長期慢性壓力的來源。

肆、青少年面臨壓力的處理方式

壓力調適的目的主要在控制壓力、減少沮喪感，並使人們有對抗壓力的能力(郭靜姿，1984)。茲將介紹幾種解決壓力問題的方法如下：

一、認知治療

認知治療法主要目標是協助當事人克服認知的盲點、模糊的知覺、自我欺騙及不正確的判斷。透過接納、溫暖、及同理的態度，引導當事人以嘗試錯誤的態度，逐漸進入

問題的解決歷程（廖鳳池，1990）。其實施步驟為：(一)教導當事人認識不適應之觀點。(二)進行個案所報告事件及其情緒反應之間的填空活動。(三)隔離與去個人中心化。(四)獲取可靠的結論。(五)改變規則。

二、行為治療

根據制約原理，如果將壓力視為一種習得的趨力，那麼除去後天所習得之不愉快生理反應，將會使不適應反應減少。以下簡單介紹身心整合運用到行為治療法的方式

（Corey, 1995）

(一)系統減敏感法：此法是由古典制約原理發展出來的，也是應用最廣的行為療法。首先分析引起焦慮行為的刺激，建立焦慮情境的階層，然後教導當事人配合想像的影像去練習鬆弛的方法。引起焦慮的情境在想像時會從威脅最小的漸增到威脅最大的，並且焦慮的刺激配合鬆弛訓練會重複出現，直到刺激與焦慮反應之間的聯結關係消除為止。其基本步驟為：1.鬆弛訓練。2.訂出焦慮階層表。3.進行系統減敏感程序。

(二)洪水法(flooding)：根據古典制約的消弱原理，消除治療對象在面對刺激情境時所表現的反應。實施洪水法時，將此種刺激多次連續出現，使之成為氾濫的狀態，久而久之，便不會再對之敏感。

(三)內爆法(implosive therapy)：和洪水法類似。不同的是洪水法是將受輔者置於真實的壓力情境中，而內爆法是將受輔者置於想像的情境中。

三、認知行為治療

(一)壓力免疫法：Meichenbaum 將自我教導訓練發展為功力免疫訓練，綜合了教導、討論、認知、重建、問題解決、放鬆訓練及自我教導等技巧。其步驟為：1.建立觀念階段：(1)建立關係。(2)使當事人覺察自我內容對行為之影響。(3)使當事人明白有方法可以處理他們的困擾。2.提供技能階段：由治療者示範有效的應付技術，並施以肌肉鬆弛訓練。修正當事人負向的言詞，練習正向、適應自我陳述。3.應用階段：強調可運用前兩階段於日常情境中。

(二)自我教導訓練：為一套多層面的訓練組合，包括認知示範、外顯或內隱行為的複誦、審慎選定及排列訓練工作、提供行為表現回饋等，用以教導當事人中斷他們不適應行

為，並產生和工作相關且適於該情境的因應策略及行爲。近年來以認知治療法配合行爲治療法，漸被歸類爲「認知 - 行爲」療法（廖鳳池，1990）。其步驟如下：1.訓練辨別及覺察不良思考。2.示範正確自我教導內容。3.由當事人大聲複誦正確的內容，並配合行爲的表現，訓練者予以必要的回饋和增強。

四、減壓 DIY

每個人內在的自我強度與外在的支持資源和抗壓度有關，個人應對技巧愈好、自我強度愈高、可運用的外在資源愈多，抗壓性也會愈高。茲就減壓 DIY 的步驟分述如下：

（一）覺察壓力：覺察壓力，是對抗壓力的第一步。要有所察覺，才能找出真正的癥結。常常練習覺察自己在什麼狀況下，開始緊張，肌肉開始緊縮，體會身心狀況的微妙改變。有了細微的覺察，才能意識到何時應該放鬆。

（二）要有決心改變—行動力：行動力是決定一個人能否徹底釋放壓力的重要關鍵。壓力就像海浪一樣，會有高低起伏的時候，如果環境沒有辦法改變，必須學會如何改變自己。

（三）多愛自己，獎賞自己：壓力會累積，它好像一座火藥庫，一不小心，隨時有引爆的可能。所以，專家建議，每天一定要有時間，與自己對話、打氣鼓勵，即使是15分鐘或半個小時，讓情緒沉澱有出口。

（四）欣賞緩慢，學習悠閒：練習把生活節奏變慢，從自己可以掌握的時間做起，例如：吃飯慢、說話慢、動作慢開始，最後可以做到即使動作快，但是心裡也不慌張，整個人就會穩定下來，壓力就自然從慢的過程中消逝。

（五）提升自我肯定感，打破力求完美的行爲模式：

1.高自我效能：自我效能的形成跟早年經驗與社會化過程息息相關，我們應該學習欣賞自己，接納自己不能改變的部份。

2.量力而為：許多事情是可以有所取捨的，必須懂得照顧自己，學會說「不」才有機會減少一些壓力源。

3.做好有效的時間管理：清楚自己的生活目標，事情排定優先順序，每天需預留一些彈

性時間以因應突發狀況。

- 4.培養幽默感：我們若能擁有幽默感，不但能緩和緊張紓解壓力，更能活得快樂、健康。
- 5.建立社會支持網絡：建立同儕依附關係，支持系統（如父母、手足、朋友、師長）。
- 6.學習放鬆技巧，紓解身心緊張：如深呼吸、減壓運動、伸展運動、漸進式放鬆、慢跑、散步、游泳…等。

要克服壓力應先從改變認知做起，換個角度與想法來看待自己和週遭的人、事、物，雖然事件仍然存在，但自己的心態改變了，它就不再構成壓力，這正是壓力管理的精髓。

伍、父母如何協助青少年面對壓力?

現代的父母工作忙、離異分居的多，很多人除了提供孩子基本的溫飽之外，根本無暇顧及孩子的心靈成長過程，直到發現孩子的行為或心理有異時，大多為時已晚。當父母發現孩子有壓力存在時，應從下列事項予以協助、紓解，幫助他們平安健康的成長：

- 一、協助孩子妥當安排生活作息：該讀書時讀書、該休閒時休閒、該運動時運動。
- 二、妥善規劃時間：分配好時間一件一件完成，不要累積一堆事一起做，父母應從旁督促、協助。
- 三、凡事充分準備：事前充分準備、不慌不忙、不敷衍了事、一次只求做好一件事，按部就班進行，父母應多予以鼓勵，而不要予以催趕或打擊。
- 四、多鼓勵孩子參加心靈成長營或團體活動：讓孩子勇於與人溝通、表達自己的感受，進而欣賞自己、肯定自己。
- 五、鼓勵孩子多交朋友：從旁注意孩子和同儕之間的互動，讓他們彼此了解、彼此尊重，可避免來自人際關係的壓力。
- 六、協助孩子做好情緒管理：情緒好壞影響人的一生，所以要教導孩子學會情緒管理，學習有關提高 EQ 的課程，對身心健康有很大的幫助。

面對青少年的壓力，父母要仔細觀察孩子的生活，找到壓力的來源，引導孩子與壓力共處，快快樂樂提高生活品質，不再受壓力的困擾，在教導孩子回應壓力的同時，父

母要以愛化解一切阻礙，有父母愛的支持，青少年必能化險為夷，化壓力為成長的助力。

陸、結論

人的一生中都要面對某些壓力，今時今日，幫助青少年減壓，已不是設法去保護他們，而是應該 "unprotect" 他們，使他們變得堅強。青少年本身也要明白壓力並不那麼恐怖，把壓力視為人生的過程，將壓力轉換成正向、美好的經驗，才能有助於壓力的紓解，養成一套對自己有效的減壓方法，才能讓自己應付生活上的壓力，享受一個開朗、愉快和健康的人生。

參考書目

- 張春興（1989）。*張氏心理學辭典*。台北：東華。
- 郭靜姿（1984）。資優學生的壓力與壓力調適資優。教育季刊。頁11～16。
- 馮觀富（1992）。壓力.失落的危機處理。台北：心理出版社。
- 黃瓊嬌（2006）。生命中不能承受之重—論青少年之壓力。網路社會學通訊期，56。
- 廖鳳池（1990）。認知治療理論與技術。台北：天馬。
- 藍采風（2003）。全方位壓力管理。台北：幼獅文化事業股份有限公司。
- 廖素慧（2008年7月5日）。成績差怕退學大三生燒炭亡。中國時報。線上檢索日期：2008年7月6日。網址：<http://news.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/2007Cti-News-Content/0,4521,110503+112008070600191,00.html>
- 廖宗慶（2005年10月25日）。建中生游瑋國尋短。TVBS-News。線上檢索日期：2008年7月6日。網址：http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=suncomedy20051025120124
- 金汝鑫（2002年8月7日）。情關難過情侶相約上吊自殺。TVBS-News。線上檢索日期：2008年7月6日。網址：http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=91930606269540116
- 金汝鑫（2003年5月6日）。附中高三生上吊自殺一週後發現。TVBS-News。線上檢索日期：2008年7月6日。網址：http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=keri20030506101435
- Boss, P.（2001）。家庭壓力管理（周月清等譯）。台北：桂冠圖書公司。（原著出版於

1988)。

Corey G. (2002)。諮商與心理治療：理論與實務（鄭玄藏譯）。台北：雙葉書廊。（原著出版於 1995）。

Georgia,W. (1997)。兩性壓力（王佳煌譯）。台北：希代書版集團。（原著出版於1991）。

Meichenbaum, D. (1977)。Cognitive-behavior modification：An integrative approach. NY：Plenum Press.

