

第一單元 快樂人生開步走

第1章 與壓力同行



與壓力同行

年輕人你快樂嗎？生活有壓力嗎？

歡迎青少年朋友，以及關心青少年的家長，進入「青春大悶鍋」討論區發表看法。



實在不知道現在孩子心中在想什麼？孩子非常在意自己的身材，怕別人嫌他胖，用盡各種方式刻意節食減肥，把自己的身體都搞壞了。



真高興我的孩子完成科展作品，兩個多月來為了準備科展，孩子承受很大的壓力，遇到許多難題，但努力終於有不錯的成果。



唉～最近家中籠罩著爸、媽經常爭吵的低氣壓，我們小孩必須要戰戰兢兢，萬一不小心踩到地雷，引發更嚴重的風暴，那就糟糕了！



剛轉學到新的學校，一切覺得好陌生，也擔心功課是不是跟得上，新同學能不能接受我？



★青春壓力追追追

什麼是壓力？

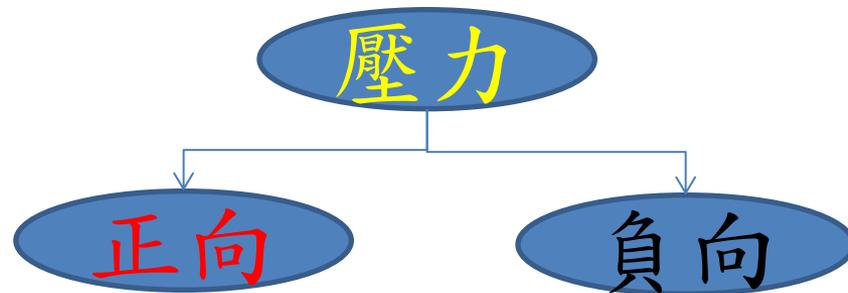
當一個人面對內在或外在的要求或刺激，引發其生理、心理產生緊張的狀態，就是所謂的壓力。



現代人的壓力來源

1. 生活中的變動。
2. 生活中的瑣事。
3. 不可抗拒的巨變或災害。
4. 社會性壓力。

(資料來源：臺北市立
聯合醫院松德院區)



★青春壓力追追追

在青少年階段，較常見的壓力來源有以下幾種：

一、生活重大的改變

生活遭逢突發的轉變，必須改變原有的生活型態與行為習慣來適應。

二、繁重的學校課業

學校課業與升學所引發的學習負擔，是青少年常見的壓力來源。



與壓力同行

★青春壓力追追追

三、不良的家庭關係

如家人間的爭吵、家庭氣氛冷漠、父母對孩子的要求過高或與父母期望不同等。

四、不利的個人性格

不當的自我要求與非自我肯定的性格，是許多青少年主要的壓力來源。



壓力是什麼？

1. 壓力是我們生活中的挑戰
2. 生活中存在著大大小小的壓力
3. 每個人對壓力的感受不同
4. 適中的壓力讓我們有好表現

學生常見(考試)壓力表現

隨著考試逼近，許多考生便會出現頭痛、虛弱、疲倦、胃口不佳、口乾舌燥、肌肉僵硬、失眠、喘不過氣來、胸部發緊、嘔吐、腹瀉、便秘等症狀。

來自家庭的壓力

1. 家人間的人際關係。
2. 長輩對自己的期待。
3. 家庭的物質環境不佳。

(資料來源：臺北市立聯合醫院松德院區)

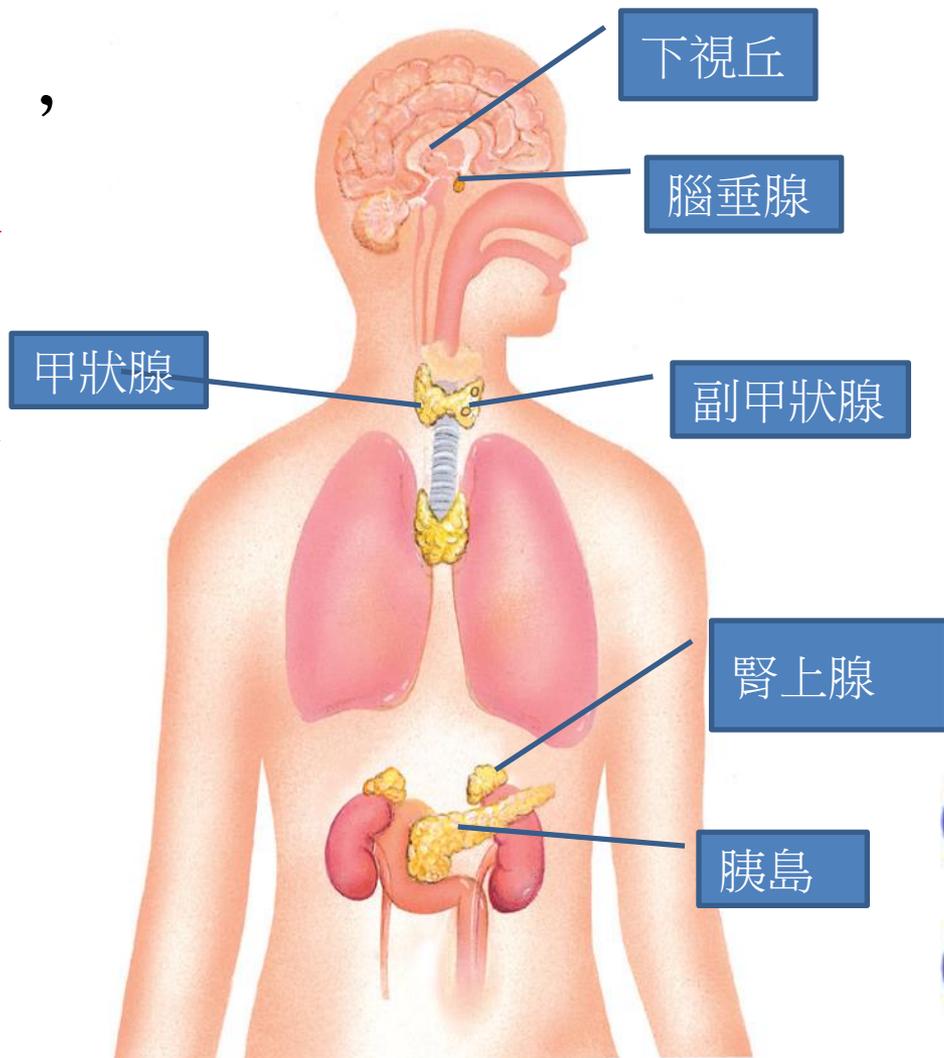
腎上腺？

★ 面對壓力的反應

人體在壓力的情境下，腦垂腺會促使腎上腺分泌激素，影響身體各個器官，發揮各種緊急應變功能。



圖1-1-1 內分泌系統示意圖



第1章 與壓力同行

★ 面對壓力的反應

- **生理反應：**

如心跳加速、血壓上升、冒汗、頻尿、腰痠背痛等。

- **心理反應：**

如興奮、情緒不穩、緊張、焦慮、生氣、注意力不集中等。

- **行為反應：**

如吃不下、坐立難安、大吼大叫、激發學習或提高工作效率等。



內分泌系統

1. 由多種內分泌腺組成。
2. 可分泌激素(又稱荷爾蒙)釋放到血液中。
3. 隨著血液輸送至身體各部位。
4. 具有協調身體各部位的功能，促進個體成長、調節細胞活動、維持體內環境的穩定。

★青春壓力事件簿



小華

緊張又期待！這幾天都感到肌肉緊繃、心跳加速冒冷汗耶。因為下星期就要代表學校參加短跑比賽，必須把握時間加緊鍛鍊體能，爭取好的成績表現。

一想到上個月過世的外婆，我就難過到淚流不止、睡不著，沒有食欲，也時常發呆沒有注意別人在說什麼，對平日喜歡的活動喪失興趣。



明美

唉~最近因為功課退步，爸、媽不准我上網，心情好鬱悶，在學校上起課來無精打采、不想說話，看班上同學都不順眼，時常有口角，也很容易被激怒。



志勇



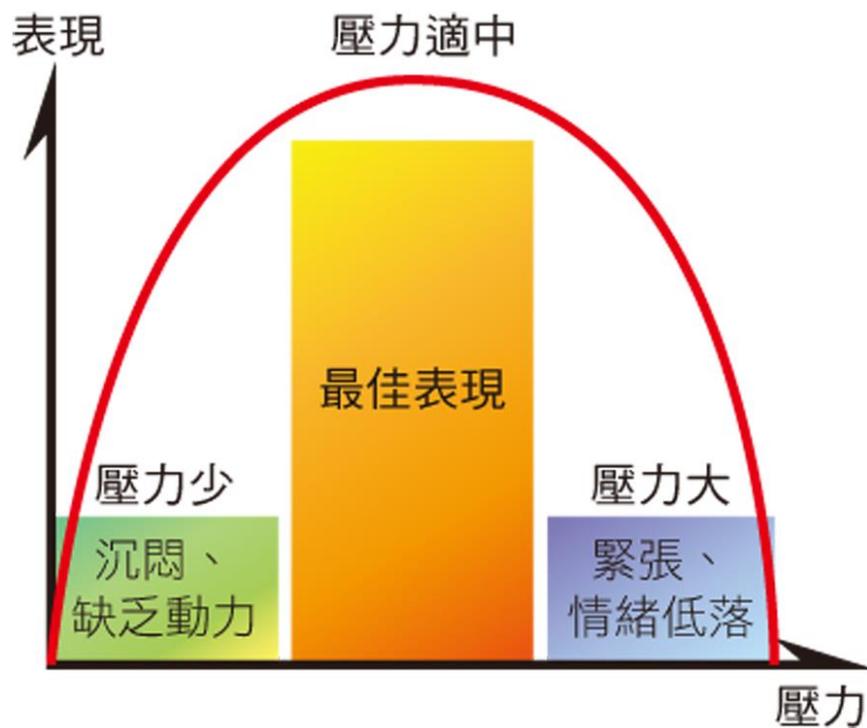
↓表1-1-1 壓力反應檢查表

項目	生理層面	心理層面	行為層面
反應內容	<input type="checkbox"/> 呼吸加速 <input type="checkbox"/> 心跳加速 <input type="checkbox"/> 冒冷汗 <input type="checkbox"/> 頭痛、暈眩 <input type="checkbox"/> 食欲不佳 <input type="checkbox"/> 肌肉緊繃 <input type="checkbox"/> 腹瀉或便秘 <input type="checkbox"/> 口乾舌燥 <input type="checkbox"/> 尿量增加 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 興奮、激動 <input type="checkbox"/> 警覺性高 <input type="checkbox"/> 情緒起伏大 <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 焦慮與不安 <input type="checkbox"/> 憂鬱、沮喪 <input type="checkbox"/> 生氣、憤怒 <input type="checkbox"/> 注意力不集中 <input type="checkbox"/> 記憶力減退 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 學習意願增加 <input type="checkbox"/> 工作效率提高 <input type="checkbox"/> 表現比平常好 <input type="checkbox"/> 表現失常 <input type="checkbox"/> 失眠、坐立難安 <input type="checkbox"/> 大吼大叫 <input type="checkbox"/> 哭泣 <input type="checkbox"/> 暴力發洩 <input type="checkbox"/> 大吃大喝 <input type="checkbox"/> 其他：_____



★ 壓不壓，有關係！

- 每一個人都有一個最適合的**壓力負荷量**。但壓力太大時，我們往往會感到過於緊張、情緒低落，在課業或工作上的表現都無法充分發揮。當壓力符合負荷程度時，壓力會變成動力，身心不僅不會感到過分緊張，還能激勵個人在課業或工作上的表現更佳。



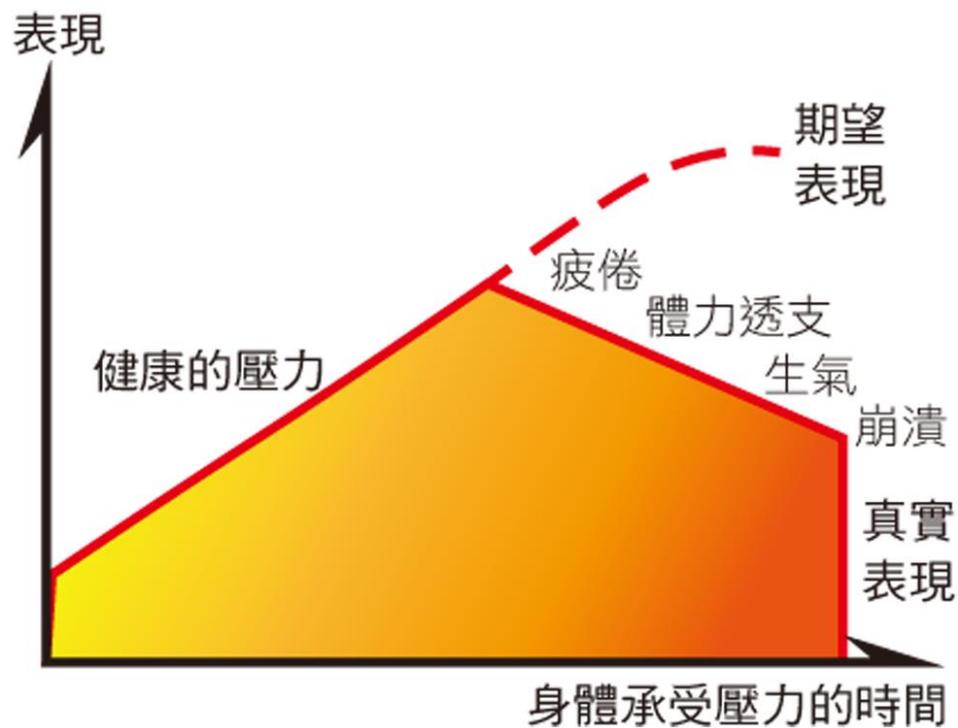
↑ 圖1-1-2 壓力與表現的關係圖



與壓力同行

★ 壓不壓，有關係！

- 即使每日的壓力程度不高，一旦超過負荷量，會開始感到疲倦、緊張和不開心，日常表現也逐漸受到影響。假若情況嚴重，我們便會感到失落、耗竭、崩潰、神經緊張，甚至導致身體產生嚴重的疾病。



↑ 圖1-1-3 身體承受壓力時間與表現的關係圖



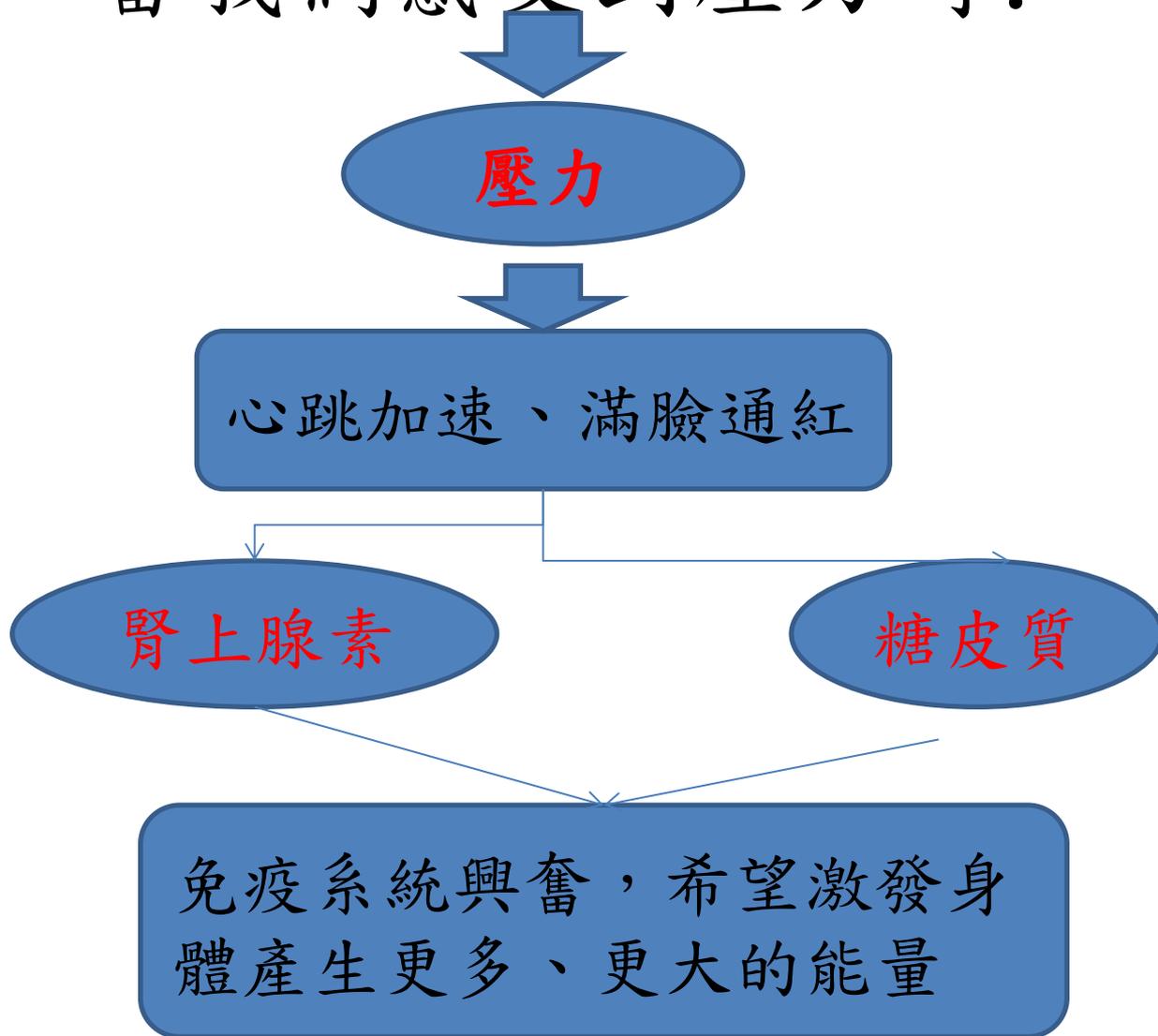
與壓力同行

★ 壓不壓，有關係！

- 長期壓力轉變成對健康的慢性影響，使人體免疫力降低，疾病惡化，對身體各系統造成傷害的症狀稱為「**心身症狀**」。
- 常見的心身症狀有消化性潰瘍、高血壓、偏頭痛、緊張性頭痛、背痛、焦慮症、憂鬱症、月經不規律等。
- 所謂「**心病需要心藥醫**」，要處理心身症狀，就要進行心理上的調適。



當我們感受到壓力時？



與壓力同行



心身症狀的影響

1. 心理影響：不安、侵略性、缺乏興趣、憂鬱、罪惡感、羞愧感、喜怒無常、悶悶不樂等。
2. 行為影響：人際關係不良、工作效率低、藥物濫用、暴飲暴食或無食欲等。
3. 認知影響：無法做決策與集中注意力、過度敏感等。
4. 生理影響：小便急促及頻數增加、心跳急快、血壓增高、呼吸困難等。
5. 健康影響：頭暈、偏頭痛、神經質、惡夢等。

實際案例



★ 抗壓與調適方法

一、「抗壓祕訣」——提升自我的抗壓能力

(一) 正向看待問題，視壓力為一種生活挑戰

(二) 有明確的個人生活目標

(三) 建立良好融洽的人際關係

(四) 經營健康的生活型態



★ 抗壓與調適方法

根據提升自我抗壓能力的四項特質，並配合表1-1-2檢視與了解自己的「**抗壓指數**」：

↓ 表1-1-2 抗壓能力檢核表

項目	分數
1. 正向看待問題，視壓力為一種生活挑戰 ：我對考試充滿信心，相信只要努力就會有好成績。	
2. 有明確的個人生活目標 ：我訂定了自己的成績目標，對自己有適切的期待。	
3. 建立良好融洽的人際關係 ：當我功課不懂時，師長與同學會樂於幫助我。	
4. 經營健康的生活型態 ：我有良好生活型態以維持健康身心與體力，準備考試。	
計分：檢視自己的表現，每項分數1~5分，分數越高表示越符合。	



★抗壓與調適方法

二、「抗壓高手」——學習壓力調適技巧

(一)保持規律運動：身體會產生腦內啡、腎上腺素及血清素，可以幫助我們改善壓力所造成的憂鬱與緊張情緒，且能增加幸福、愉悅感。「運動」是最有效又經濟的紓壓方法。

(二)學習放鬆技巧：頭痛是現代人常見的壓力反應症狀，運用伸展、打坐、冥想、深呼吸等放鬆技巧，適度讓面臨壓力而緊張的肌肉得以紓緩，有效緩解壓力。



處理壓力所引起的心理反應

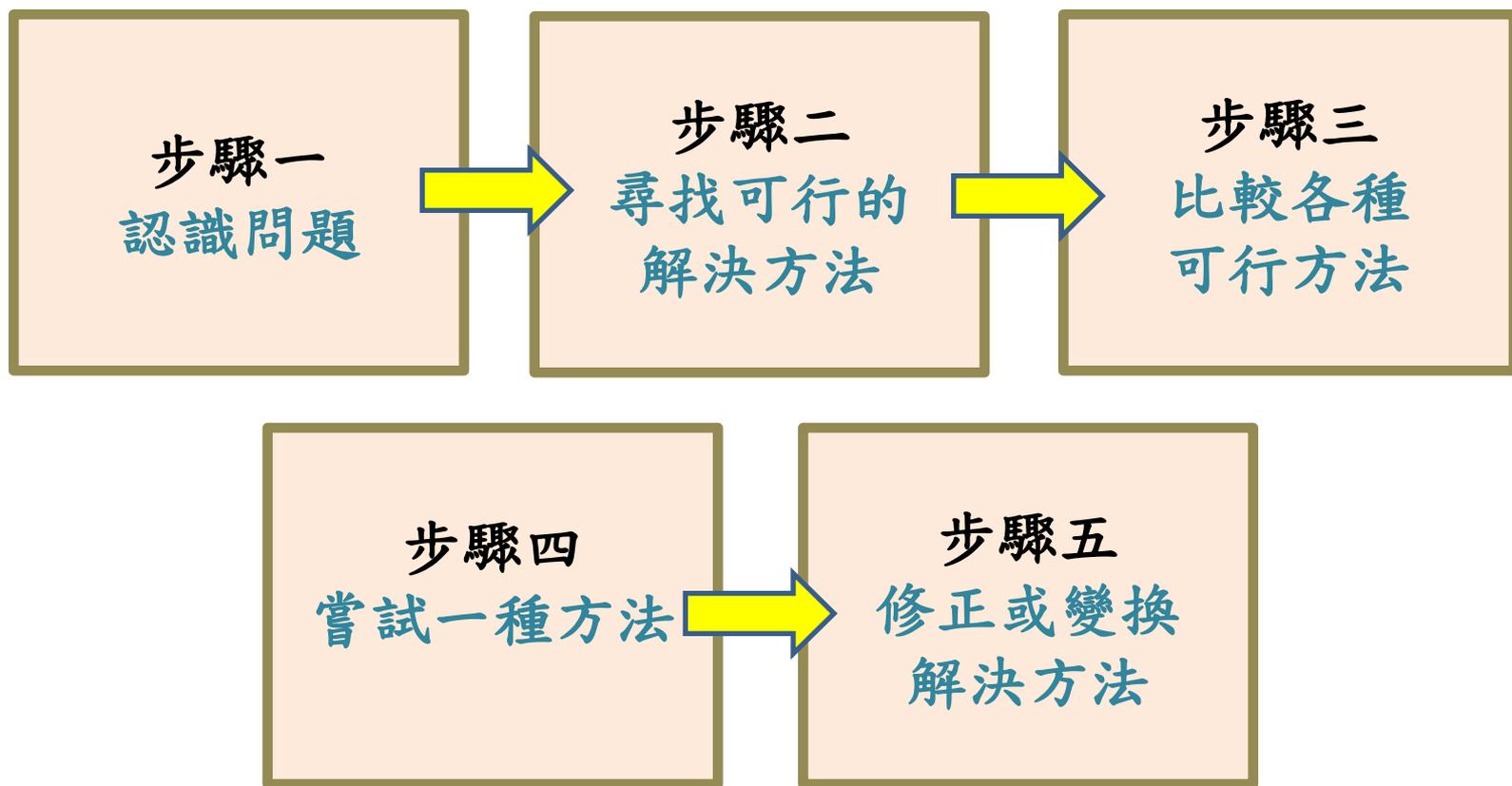
其原則是設法緩和情緒的強度，促使認知運作盡快恢復平常的功能。方法如下：

1. 了解與接納自己的情緒。
2. 自我提醒。
3. 放鬆肌肉。
4. 做深呼吸。

(資料來源：國家教育研究院，2003。國民中學健康教育上冊。臺北市：國家教育研究院)

★ 抗壓與調適方法

三、「紓壓達人」——尋求壓力問題解決的行動策略



↑ 圖1-1-6 壓力問題解決的行動策略。



放鬆技巧：自我暗示放鬆法及肌肉放鬆法

肌肉放鬆法

★ 抗壓與調適方法

- 人生的各階段，會面臨不同的生活困境與壓力情境。將重心放在自己能力可以解決的部分，雖然不是所有問題都可以順利解決，但是我們可以努力的是不要畏懼去面對壓力，試著學習以健康、正向的方式，來增進自己的抗壓能力與調適技巧，將有助於身心的發展，以及提升解決問題的能力，為未來的成長加分。



與壓力成為朋友！？

壓力放鬆

第一章 與壓力同行 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1.生活中有哪些常見的壓力?請依照自己常遇見或周遭親友、朋友曾有過的壓力寫出。例如:家庭、交友、工作.....

2.當我們遇見困難時，該如何面對壓力?

3.現代環境壓力眾多，我們應該如何避免給自己太大的壓力??