

10/15-10/16 是本學期第一次期中考的日子，對剛進入文華的小高一、剛選組後的高二及衝刺學測的高三生而言，你/妳的心情是忐忑不安？抑或是摩拳擦掌的準備發揮實力呢？面對即將到來的考試，各位同學們在努力之餘也別忘了好好照顧自己哦！
以下提供關於壓力調適的文章供同學們好好紓壓一番，請服用！

P.S.關於讀書技巧策略 歡迎進入文華高中輔導室網頁
學習輔導→高一新生區→高一新生的第三堂課→讀書技巧篇—範例

心知心文區

壓力調適與自我成長

(黃德祥教授)

這是一個高度競爭的社會，從小到大，我們就必須與別人不斷的競爭。然而，畢竟社會資源有限、名位有限，失敗與挫折在所難免，「壓力」(stress) 就從小到大一直跟著我們。

造成壓力的主因

一般而言，會干擾或影響我們正常生活方式的因子就是壓力，而「挫折」、「衝突」與「恐懼」被認為是造成壓力的三個主因。

「挫折」與「失敗」是一體兩面，在學校考試不理想，就會有挫折與失敗感，如果再想到下週的考試又有可能會挫敗，恐懼感就油然而生，壓力也跟著增加。

如果有朋友剛好邀請要在考前出外旅遊，自己又放心不下考試，深怕外出旅遊會使考試不理想，因而內心就會有掙扎與衝突，這時既期待出遊，又怕考試不理想，衝突當然不可免，壓力也隨之升高。



壓力與個人特質

如何調適壓力？心理學家將壓力的調適又稱之為「壓力管理」(stress management)，各式各樣的壓力管理策略汗牛充棟，多至數百數千種。

理性情緒行為治療法 (REBT) 的專家就一向認為壓力事件並非困擾我們情緒的主因，我們對壓力事件採取甚麼看法、觀點與信念才是情緒困擾的根源。也因此，壓力調適就可能與人格特質及個人生活經驗有關。

急性子的人容易對事情過度反應，會有較多壓力感受；慢郎中的人，雖壓力感受較小，但競爭力較低，也會有較多挫折壓力。同樣地，天生樂觀的人，比較容易應付壓力；悲觀的人，容易誇大失敗的可能，會有較多沮喪與憂鬱情緒。



壓力調適策略

(一) 與壓力和平相處

把壓力看成是人生的必然，每個人都會有壓力，每天都會有壓力，因此面對壓力，與它和平共處，心情放輕鬆，壓力反而能帶給我們適度的激勵作用。心理學家相信適度壓力，工作績效較佳。

(二) 要有積極意念

人大致是「怎麼想就會有甚麼樣的情緒」，凡事都往壞處想，就會壓力重重。比如參加一項重要考試，如果抱持：「這只是一次磨練，考不好下次再來」，這樣就會輕鬆以對。『反之，認為「考不好我人生就完了」的人，可能壓力更高，最後真的失敗。』

（三）要有規律生活

一般而言，身心靈是三位一體，有健康的身體才有健全的心理，有規律生活才能使心理穩定正常，經常熬夜或晝夜顛倒，容易使個體免疫失常，因而體力受損，進而增加壓力。

（四）適度運動

運動一直被認為是壓力調適的最佳良方，運動也可舒緩筋骨，促進血液流通，帶動心理的放鬆，同時多數運動會與他人互動，也可分憂解勞。

（五）尋求社會支持

人是群性動物，需要與人相處與往來，有越多親朋好友的人，壓力越容易得到舒緩。即便有大難臨頭，也可以因為有眾人的支持，而分散壓力，甚至得到更多的成長。如快要破產的人，因有朋友相挺，容易度過難關。

（六）學會感恩

我們每個人都是因為有無數人關照我們、幫忙我們、支持我們，我們才能夠順利長大，甚至謀得一官半職，在社會上安身立命。

我們要感謝父母的養育、感謝老師的教導、感謝朋友的提攜，甚至要感謝週遭任何人的幫忙，如計程車與公車司機載我們、大樓管理員的安全警衛、小吃店老闆的提供美食等。

學會感恩，是壓力調適的要項之一。內心充滿怨恨、心生不滿的人，日子一定不快樂，當然壓力會很大。

（七）讀書進修

讀書與進修能讓我們增廣見識，增加對未來人生的期待，進德與修業是相輔相成的。因此每個人都需要有自我的讀書與進修計畫，讀學位更有助於生涯的提升，一般的讀書，如看一本小說，讀一篇名著，甚至看一份報紙，都會讓人充實心靈，舒緩壓力。

（八）心中有信仰

人生的困境無人可免，當我們碰到高度壓力，徬徨無助的時候，心中如有信仰，比較可以得到依靠，心理會有穩定力量。心理學家就發現，有信仰的人，心理幸福感較高。

（九）活在當下

壓力事實上很多是因為懊悔過去、擔憂未來所造成，存在主義論者早就說過：「過去已經過去，未來遙不可及，現在最重要」。可惜太多人一直在懊悔過去、擔憂未來，因而壓力太大，如父母擔憂子女成績不好、找不到工作、找不到對象、嫁不出去，或很多人埋怨或懊悔：「假如過去不要...」、「假如過去沒有...」等，因而自我困擾不已。

（十）立即的壓力調適

有些壓力是立即來到，如在街上車子與人擦撞、榜單公布、老闆宣布裁員、被人倒會、親人過世、個人需住院等，也是多數人會立即面臨的巨大壓力，這時應把握下列的立即壓力調適原則：

1. 深呼吸；
2. 不慌亂；
3. 尋求親朋好友幫忙；
4. 面對衝突先離開現場；
5. 把痛苦說出來、寫下來或叫出來；
6. 試著舒緩心情，如泡澡、靜坐、聽音樂等；
7. 避免喝酒、抽菸或使用藥物。



資料來源:

<http://blog.xuite.net/hattie5613/blog/37610366-%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%AA%BF%E9%81%A9%E8%88%87%E8%87%AA%E6%88%91%E6%88%90%E9%95%B7>