心靈捕手-導師電子報　第 62 期

# 大學生的生活壓力及壓力調適

發行人：蔡一鳴學務長
總編輯：黃宏宇主任
執行編輯：學輔中心
發行日期：107/03/13

## 本期簡介

從大學生身心健康的研究文獻指出，生活壓力與身心症狀有顯著相關，壓力的症狀可能會出現食慾不振、人際困擾、影響睡眠品質，而出現心理憂鬱反應。大學生進入大學生活，脫離了原本父母與師長的管教與家庭生活方式，作息及生活步調不同以往，開始擁有自由安排生活起居，獨立自主的大學生活。因此，比以往擁有更多的自由與自主的空間，不論是社團活動、考試準備、趕報告、社群網站的同儕訊息、熬夜上網、線上遊戲、或在周末朋友相聚，都可能在過程中產生生理或心理的壓力。本期導師電子報將討論大學生的生活壓力及壓力調適議題，及提供導師們可以協助大學生調適生活壓力之建議。

## 心靈交流站

一、大學生常見之生活壓力源

(一)未來生涯發展

根據行政院青輔會（2009）調查發現 54%大專畢業生及 45%在校生認為自己科系可能並非自己未來的志向，亦即就讀科系與未來就業關聯性不高，可能造成學非所用之狀況。未來生涯發展與大學所學的差異性，造成大學生心理的不確定性與茫然，成為大學生主觀生活壓力之首。

(二)課業學習及表現

各學院與科系有各的發展的目標與特色，所以對學生的要求、師生的互動有

所差異。武文月（2004）研究顯示，設計學院學生的睡眠品質較民生學院及管理學院為差，因此，學生隨著科系學院的不同，所承受的生活壓力也不相同。

(三)人際關係與社團

大學生常在人際關係方面，面臨無法融入、感到被排擠、孤立無援，或無法交到知心好友，與同學衝突吵架等困擾，而帶來壓力。另外，社團活動是大學生活重要的一部份，研究發現有 9 1. 8%的大學生參加社團活動（田瑞良，2004）。參與社團儼然成為大學生生活中不可或缺的一部分，社團中的社團活動、人際關係、對於主修課程的時間取捨等，皆會成為大學生生活壓力的可能來源。學校社團參與情況直接或間接的成為大學生壓力來源之一。

(四)經濟與打工情況

大學生可能因家庭經濟因素或個人需求，兼職打工的現象越來越普遍，甚至成為大學生的一種次文化。對大學生的研究發現，打工時數與生活壓力有相關性（張曉楨、何秀慈，2013）；亦即大學生打工的時數過長，學生在時間的壓力下會不得不感受到時間或身心上的負擔，而成為生活壓力源。

(五)住宿品質

對大學生而言，住宿的情況不外乎自己家裡、學校宿舍、校外租屋或住在親友家裡，往往會因為每位室友的作息與活動時間不同而影響其休息與睡眠。武文月（2004）的調查發現，住學校宿舍的大學生其睡眠品質較差，情緒會受到影響。可見睡眠環境是影響生活壓力的因素之一。無論是室友未就寢的原因為何，生活步調上的不一致，都會直接或間接造成心理上的負面感受。

二、導師可以做些什麼

(一)宣導學生健康的生活習慣

導師能建立大學生對睡眠、飲食正確的認知與觀念，了解睡眠、飲食對健康、

課業學習的重要性，維持規律的就寢與均衡飲食，儘量避免因課外活動、使用電腦上網而造成延遲入睡、不規律飲食等不良習價；設定就寢時間，進行時間管理，使打工、社團、上網等活動對睡眠、飲食負向之影響降低，並學習面對壓力時的調適與管理，建立有益睡眠、飲食及有效學習的生活作息。

另外，導師也能培養大學生對於規律運動的運動意識與覺知，了解規律運動對於身體健康的益處與影響。透過培養一到兩個有興趣的運動，有助於大學生在睡眠上、飲食上及學習上有正向的影響。良好的運動習慣，有助於睡眠品質增加、消化系統穩定、並在提升情緒與專注上的表現。

(二) 提升學生健康心理適應能力

導師可運用導師時間推行各項促進調適生活壓力的心衛教育活動，培養大學生對生活壓力紓解的正確觀念，讓大學生了解心理調適對健康的重要性，以喚起大學生對生活壓力的重視與了解。另外亦可於與同學互動期間，主動觀察與發現精神狀態不佳的學生，給予適當的關心與輔導其生理狀況與心理壓力反應。如果經導師評估需進一步協助，可轉介同學至學輔中心，由學輔中心提供輔導與關懷。

綜上所述，生活壓力可能在不同的面向影響著大學生的身心反應。透過建立健康的壓力調適知能，進而培養健康壓力紓解的規律習慣，能夠在碰到壓力時有比較好的應對反應，有助於學生在生理上、情緒上與學習上有比較良好的表現。

參考文獻

**中文部分**

田瑞良（2004）。雲林科技大學學生社團活動參與態度及阻礙因素之研究(未出版碩士論文)，國立雲林科技大學，雲林縣。

武文月（2004）。影響某大學學生睡眠品質相關因素之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

張曉楨與何秀慈（2013）。大學生工作與課業衝突、壓力因應方式與離職傾向之關係。永續發展與管理策略，5（2），21-47。

盧瑞陽( 2009 )《飛雁專案創業追蹤暨女性創業趨勢調查》,台北:行政院青輔會。

心靈領航員

# 106學年第二學期學輔中心（博愛校區）活動看板

## 「開始懂了～
## 愛情是選擇～」

愛情成長團體

「林真♡，
你現在應該跟喜歡的人在一起了吧？
我追到陶敏敏，你追到歐陽
完成我們一開始說好的約定
我想…，這是我能為你做的唯一、也是最後一件事情
林真♡，雖然你又笨、又笨，還喜歡別的男生
林真♡，如果你聽完這捲錄音帶，妳就抬頭看看天上
因為那時候我會知道
原來我喜歡的那個女孩正在看一樣的星空
Quiero te amo
（西班牙文：我愛你）」

瞭解自我的林真♡與徐大宇模樣，留住屬於你幸運
學習戀愛關係中的溝通與表達
才明白，原來我們和愛情靠的那麼近
讓我們開始懂了，愛情是選擇。

BE MY VALENTINE

♫ 帶領講師
吳東憲　蜜習♡理師

♫ 地點
勤樸樓C305大團輔室

♫ 時間
107年5月28至6月6日(每週三)
晚上18:00至20:00，共6次(請務必全程參與)

♫ 報名截止
報名至4/20(五)額滿為止

♫ 報名方式
親自至學輔中♡報名　或　網路報名
報名後會另外安排面談，邀請適合的學生參加
報名網址:https://goo.gl/forms/MXCbPjbc2H5SITIM2

# 紓壓SPA!

## 壓力探索與調適工作坊

人就像氣球一樣，累積太多的壓力，是會爆炸的。

適當的壓力讓我們擁有彈性，

但當壓力過大、持續過久，

卻讓我們的身心處於長期的疲勞，

進而危害到我們的身心健康。

歡迎來報名「紓壓SPA！」工作坊
讓我們一起探索自己的壓力源
體驗與尋找適合自己的紓壓方式
在壓力爆炸之前，先學會釋放壓力

在生活中，練習放鬆，好好照顧自己

招募對象:對壓力探索有興趣的本校學生
團體時間:107/04/14-107/04/15 週六日 09:00-17:00
共2天(請務必全程參與唷~)
團體地點:勤樸樓 C305 大團輔室
團體帶領者:劉任淇、吳柬憲實習心理師
報名時間:即日起至107/03/30(五)
報名後會以電話通知，約時間進行簡單的面談，約20-30分鐘以了解同學們對參加工作坊的期待。
報名方式:1.親至學輔中心填寫、繳交報名表
2.網路報名https://goo.gl/uvT581 或掃QR Code報名
如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，或是撥打 2311-3040 #4335

完全幸福攻略
親愛的，一起遇見幸福~
臺北市立大學 學生輔導中心

106學年度第二學期主題輔導
完全幸福攻略 活動看板
*活動宣傳週*
宣傳週
擺攤與趣味闖關活動
地點:榕樹下
日期:5/1~5/4
時間:12:00-13:00
完全幸福攻略講座
「親愛的，
一起經營幸福吧！」
日期:5/15(二)
時間:13:00-15:00
牌卡小時光
「遇見你我、遇見幸福」
日期:5/24(四)
時間:18:00-20:00
*成長團體系列*
4/14、4/15 週六日 「紓壓SPA」
-壓力探索與調適工作坊
05/02-06/06每週三 「開始懂了，愛情是選擇」
-愛情自我探索團體
*星光電影主題活動*
時間:18:00-21:00 地點:C305
04/17 (二)真愛挑日子
05/08 (二)P.S.我愛你
每參加一項活動，即可在圈圈內蓋章，集滿三個章可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，
06/04(一)開始兌換，限量10份，
敬請把握機會唷!!
活動詳情請至學輔中心網頁或電洽
(02)2311-3040轉4335
本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

**成長團體 18:00-20:30 地點:C305**

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

**班級座談**

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

**班級座談申請表（含申請須知）：**

**http://advisory.utaipei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw**

**聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332**

# 106學年第二學期學輔中心（天母校區）活動看板

## 周三心輔桌遊日!!!

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)

STEP 1 掃QR報名

STEP 2 等待

STEP 3 收到通知並出席~

3/21、4/11、5/2、5/16只有四場，快去報名，
不然你只能吃手手!!!

# 微光電影院
# 現正熱映中!!!

上映時間：18:00-20:30
上映地點：行政大樓C805

參加三場微光電影院，
可以集“宿舍點數2點”唷!!

## 場次一
片名：控制
上映日期：3/20(二)

『不要相信你所看見的，
包括電影本身。』

## 場次二
片名：明天，我要和昨天的妳約會
上映日期：4/10(二)

『我們沒有錯過彼此。
是頭與尾連接在一起，
成為了一個圓。』

## 場次三
片名：進擊的鼓手
上映日期：4/19(四)

想成為頂尖，
先把自己推上懸崖!?
我覺得你需要的是看這場電影.

## 場次四
片名：安妮的日記
上映日期：6/7(四)

描述在二戰時期，
安妮透過日記
寫下在猶太集中營的生活...

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)

# 愛的Power—
# 人際關係相處密碼

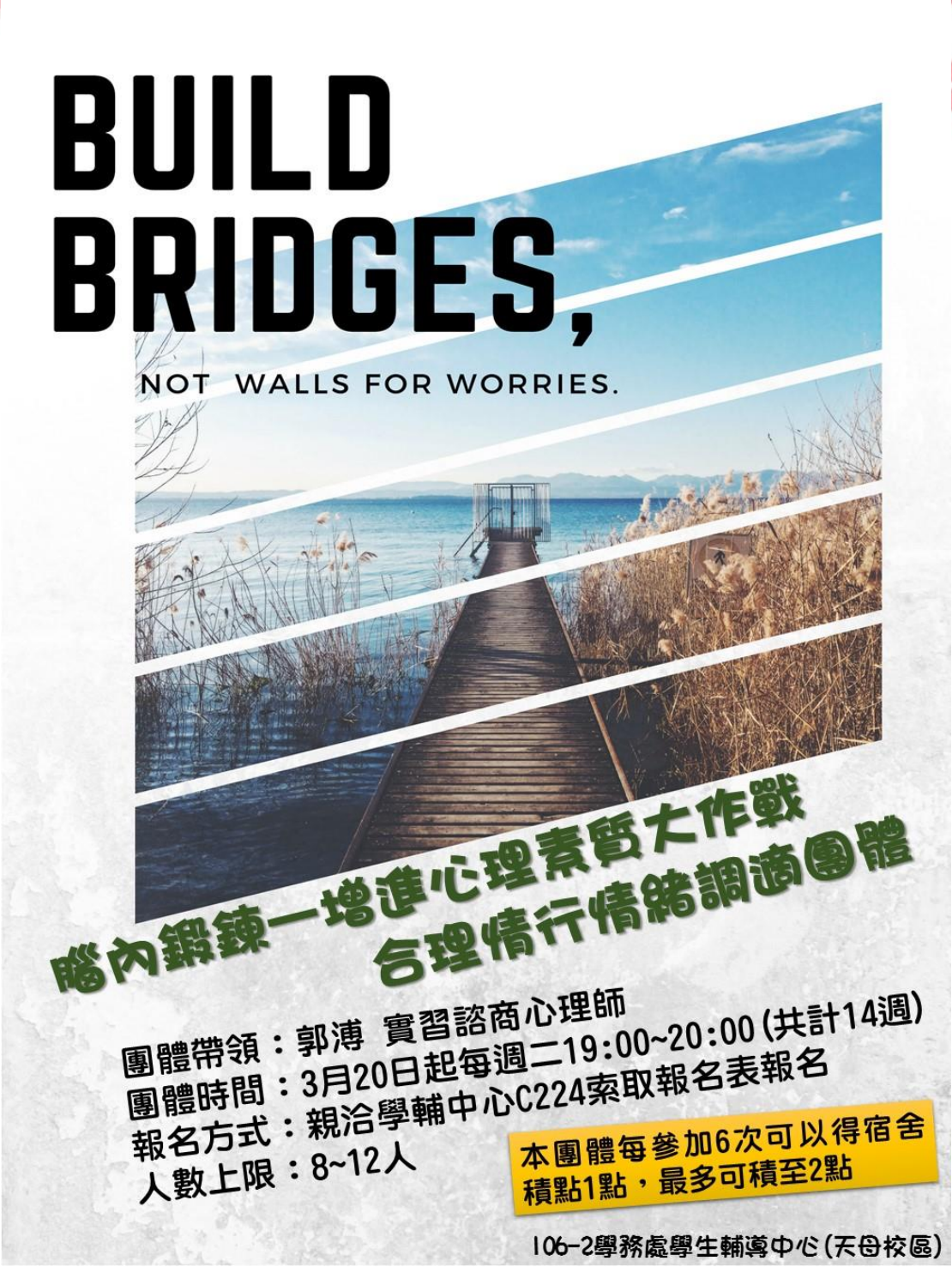
我們好像總是在吵架，我們怎麼了？
才剛在一起我好緊張，要怎麼做才能保持好形象？
你還在感情中煩惱著要怎麼和對方互動嗎？
來Power錕的愛情講堂，一起解開愛情中的相處密碼吧~

**時間：3/27(二)12:00-14:00**

**地點：行政大樓C507**

**講師：Power錕(李錫錕)**

106-2學務處學生輔導中心(天母校區)




◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享

意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！