

大學生壓力調適與自我照顧

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編集:學輔中心

發行日期:108/3/12

本期簡介

親愛的導師們好，最近開學後的連假有好好休息嗎？從開學的忙碌至今，是否有時間傾聽自己的心情呢？時間過的緊湊，熱鬧的過年、匆忙的開學，又接著幾天連假，想必不僅是老師，連學生們也都經歷了一段起伏的日子。在動盪的生活之中，是否覺得心頭煩躁，不想做事情，希望能夠暫停一下，好好的休息？或者一直處於緊張狀態，心繫著未完成的事情，甚至產生胃痛、失眠的困擾，這些都可能是承受許多壓力的反應喔！

壓力有時讓人難受，但也不必聽到壓力兩字就感到緊張，只要適當地管理與規劃，也可以將壓力轉為再前進的助力喔。在本期電子報中，學生輔導中心想要跟您分享壓力的多元成因、如何協助學生覺察壓力，以及自我照顧的方式，提供給各位導師參考。

大學生常見壓力源

根據劉思遠(2012)在「大學生的生活壓力」中指出：現在大學生有多方的壓力源，其中常見的有：

(一)學業壓力

如何適應老師的教學風格、考試、成績、報告，以及對科系或課程是否有興趣與時間管理等。

(二)就業壓力

生涯探索與規劃、就業或升學、專業能力是否能學以致用、對未來感到迷惘等。

(三)人際壓力

交友圈轉換時是否是否建立自己的朋友，和維持朋友關係的品質等。

(四)家庭壓力

父母對自己的期望、與家人之衝突，以及家庭的經濟困難等。

(五)病痛壓力

自己或重要他人受傷或生重病。

(六)情感壓力

暗戀而害怕表白，表白後遭到拒絕；沒有男、女朋友，或和男、女朋友爭執不休。

(七)自我認同的壓力

是否喜歡自己的外表、性格；是否有足夠的自信、能否作自己。

綜觀國內外研究，大部分研究指出「課業壓力」是大學生最大的壓力源，是一般大學生共通有的壓力源。

綜上所述，大部分大學生多少都會面臨一些壓力，但是壓力一定是不好的嗎？事實上，適當的壓力可增強生命力、提高動機與效率，也可刺激一個人的發展潛能。例如：若學生面對課業，或者是競賽上的對手，可將此壓力轉化為前進的動力。但過度的壓力可能有負面影響，如果一個人的工作、課業負荷量過多、過大，或者壓力存在的時間過長、過久，甚至壓力發生的頻率過高，都可能會導致心理上、生理上的不適症狀。為了避免學生過度負荷壓力而不自知，我們可以先引導學生開始「覺察壓力」。

身為導師，你可以

一、藉由引導協助學生覺察壓力

我們可以根據下述幾點當作學生是否過度壓力的參照：

1. 缺乏人際支持：由於過度壓力容易讓人感到憤怒、煩躁等情況，可能也會讓同學經歷一些變化，或是否因為負向情緒表達及社交技巧不當，而身陷困境而孤立無援的窘態。
2. 想法不切實際：是否經常後悔、自責過去的經驗當中？對過去不可改變的事實，仍存有重來一次的幻想，或對未來有不切實際之想像。
3. 身體緊張：生理上，容易有肌肉緊繃，疼痛，痠痛的感覺。
4. 情緒壓抑：焦慮、憂鬱、忿恨、恐懼、驚嚇、駭怕等激動不平的心理情緒。
5. 忽略自己的需要：忽略前述多項不適應的訊號，仍然自我貶抑或是無法照顧個人基本的生理需求，像是飲食、睡眠不正常等等。
6. 感官刺激過度：過度依賴尼古丁、酒精、麻醉品等化學藥物，或是久曝於吵雜噪音的環境而不願離開。

二、提供因應壓力及自我照顧方式

若當學生承受過度壓力時，導師們可以參考下述方式協助學生們穩定：

1. 呼吸放鬆：喘口氣、深呼吸，當發覺自身正處在壓力中，能夠方便做的是暫停一下目前工作，上個廁所、喝個水，再讓自己做幾次深呼吸，可以將手放在腹部上，慢慢吸氣 4 秒，直到腹部鼓起，再慢慢吐氣八秒，將氣吐完，持續重覆，直到平靜。
2. 承認壓力的存在：人會感到壓力是正常的，代表自己很在乎這件事，而事實上，適度的壓力可讓我們提升專注力與敏銳度來面對日常生活裡的各種狀況，同時也能讓我們能有動機挑戰自己。因此，老師或許可以分享自己在求學階段時也有面臨的壓力，讓學生們接納人都會有壓力的事實。
3. 事情輕重與時間安排：若學生的壓力來自於同時有很多任務需完成，您可以教導學生，將需完成的事情依照緊急和重要程度排序，從重要跟緊急的開始做起。
4. 維持作息正常和規律運動：壓力大時，學生可能會犧牲吃飯、休息的時間，您可以藉由班會聚餐時間告訴學生身體健康是面對壓力的重要資本，並關心學生最近生活作息、具體討論如何調整作息和規律運動。
5. 協助學生建立支持系統：透過向他人傾吐抒發壓力，年齡相仿、有同樣生活經驗的同學們，就是學生最佳的支持系統！導師可以邀請同學分組，或依組別進行導生聚會，引導學生們多多交流，建立互信合作的人際關係。

結語

事實上，壓力好壞很難定義，當還在負荷當中，它可以促進注意力集中、提昇工作的效率、激發潛能等等。但是，若因過度要求自己或者是長時間挑戰自我的極限，有可能會造成反效果，所以面對壓力，要學習運用它，小心別反而被控制了。

參考資料

劉思遠 (2012)。大學生的生活壓力。諮商與輔導，313，29-32。

國立臺南大學輔導中心 十月份學生輔導增能文章

團體輔導工作資訊網 – 壓力的覺察與調適

學輔中心本學期活動一

家庭探索團體

107-2北市大學輔中心成長團體

解開「家」鎖 -家庭關係探索團體

家庭怎塑造你的個性？

你跟哪位家人最常吵架？

你難過的時候會找誰？

誰是你最喜歡的接近的家人？

你最像家裡的誰？

招募對象：對於探索家庭關係有興趣的本校學生
團體時間：108/4/22-108/5/27（週一）18:00-20:30
（每週1次，共6次，務必全程參與）

團體地點：勤樸樓C305大團輔室
帶領者：梁嘉鏐.翁誠君實習心理師
報名時間：即日起至4/1(一) 17:00為止

洽詢電話：(02)2311-3040分機4335

報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!



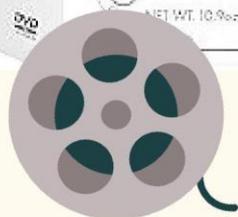
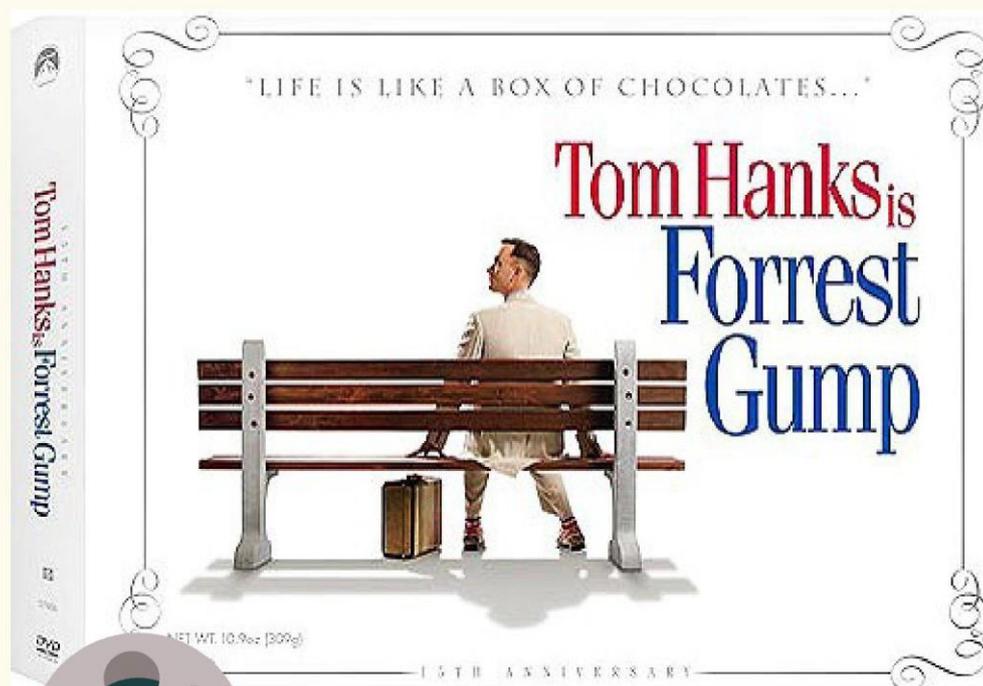
掃我報名



星光電影院 阿甘正傳

主辦單位:臺北市立大學 學生輔導中心
合辦單位:臺北市立大學 圖書館多媒體中心

星光電影院



阿甘正傳

Life was like a box of chocolates, you never know what you' re going to get.

時間：108/5/1(三) 18:00-21:00
地點：勤樸樓 C305
講師：翁誠君與梁嘉鎡實習心理師



掃我報名

每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，
集滿三個章可攜帶星光卡
至學輔中心兌換限量精美小禮物喔！

生涯探索團體

未來路上

生涯探索團體

對未來感到一片茫然？

不知道自己想要甚麼？

渴望聽見內心的聲音？

來吧，讓我們一起踏上這未知的旅程

看見自身的寶藏

勾勒未來的藍圖

未來的路上，有你，有我。

招募對象：對生涯探索有興趣的本校學生

團體時間：108/5/8~108/6/12(週三) 18:00-20:30

(每週一次，共六次，務必全程參加)

地點：C305大團輔室

帶領者：翁誠君.梁嘉鎰實習心理師

報名時間：即日起至4/14(日)晚上12:00止

洽詢電話：(02)2311-3040

報名後另安排20分鐘個別會談，以了解您對團體的期待

掃我報名!!

