

113學年度第二學期

專題實作作業

現在青少年生活中的壓力管理
與方法

教師：施崑城、謝春慧

班級：土木三甲

座號：1014

姓名：張福奕 陳泓諺

目錄

名稱

項次	名稱	頁次
1.	壹、前言：	2
2.	一、研究動機	2
3.	二、研究目的	2
4.	貳、文獻探討	2
7.	參、研究方法	3
	一、研究方法	3
	二、研究流程	3
	肆、研究分析與結果	4
	伍、研究結論與建議	6
	一、結論	6
	二、建議	7
	陸、參考文獻	8
	柒、心得與反思	8

頁次請自行填寫

壹、前言：

一、研究動機：

- (一)、衛福部今(6/17)公布2023年最新國人十大死因，其中癌症已經連續42年位居十大死首位，除了癌症之外，近幾年受到國人關注的青少年、中壯年心理健康，自殺死亡率依然逐年攀升，在各年齡層的自殺死亡率中，唯有65歲以上年齡層與去(2022年)相較下降了4.9%。
- (二)、根據衛生福利部2020年統計，青少年族群自殺死亡率連續20年攀升，2019年更有高達257位輕生，較2017年197人增加33.2%；自殺通報則由4905人增加至7901人、增加62.9%。在學生時代的日子裡，壓力似乎成為了一種無所不在的存在。為何學生會感到如此沉重的壓力，以及如何釋放這些壓力，重新找回笑容和希望。(如圖一~二)



圖一 青少年死亡率年度攀升圖
資料來源：親子天下

自殺年輕化，109年0-14歲自殺死亡率增高

年齡別	死亡率 (每十萬人口)	較108年增減率
合計	15.5	-5.3%
0-14歲	0.7	113.0%
15-24歲	8.8	-3.2%
25-44歲	15.0	-7.1%
45-64歲	19.0	-9.6%
65歲以上	26.6	-1.9%
85歲以上	42.7	37.1%

資料來源：衛生福利部 親子

圖二 青少年自殺死亡率
資料來源：親子天下

二、研究目的：

- (一)、探討壓力的來源有哪些。
- (二)、探討壓力對身體的影響有哪些。
- (三)、探討壓力對心理的影響有哪些。
- (四)、如何預防與減少壓力。

壹、文獻探討：

- 一、有關升學事宜，有關自己的性格方面，有關身體、容貌、健康問題，有關雙親、家人、家庭等問題，交友問題，戀愛問題……這些都是經調查統計最常讓青少年感到煩惱的問題。安定心神，安定心神是一種精神或身體上的練習，有助分散自己對壓力所引起之憤怒、悲傷或恐慌的注意力。「5-4-3-2-1」技巧是其中一個例子。此技巧需要你將注意力完全集中於目前進行的事情上。例如，按破上述手機外殼的氣泡，從而刺激你的感官，讓你不至於被壓力感完全淹沒。世界衛生組織分享了「5-4-3-2-1」技巧的示例。在開始之前，緩慢呼吸，雙腳踩地，雙手放在身體兩側或十指相扣。平靜下來之後，問自己以下問題，並在心裡回答：你能看到的五個東西是甚麼？你能感受到的

四種感覺是甚麼？你能聽到的三種聲音是甚麼？你能嗅到的兩種氣味是甚麼？在你的環境中，你能品嚐或觸摸到的一個東西是甚麼？當你覺得你的大腦出現應戰或逃跑反應時，此技巧很有幫助。(高中生心理學)

二、美國心理學家艾利斯(Albert Ellis)宣稱：人的情緒不是由某一誘發性事件的本身所引起，而是由經歷了這一事件的人對這一事件的解釋和評價所引起的；這就成 ABC 理論(ABC Theory of Emotion)的基本觀點。分配放鬆或抽離的時間，咖啡廳內兩個快樂年輕的亞洲人尋找那個能陪伴你又令你笑的人，是釋放壓力的絕佳方法。不要低估簡單休息一下對紓緩壓力的效力。專家建議每天留出 10 至 20 分鐘來進行有助身體釋放壓力的活動。若時間安排有困難，可嘗試冥想隨時隨地進行，通勤途中亦可。在你的午餐時間安排與工作以外的朋友見面。至於週末，可嘗試關掉社交媒體或預約水等有安撫作用的方法。若幾小時仍不足夠，可申領心理健康假期，離開辦公室。研究顯示，人若處於「情緒風暴」中，工作表現會受到影響。假期或無法解決壓力源頭，但有助你從中抽離，讓頭腦平靜下來，以思考下一步行動。(發展心理學)

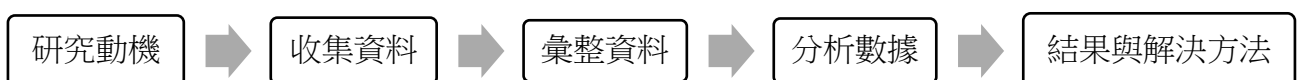
三、青少年是人生路程中兒童到成人必須經過的階段，也是一個人從生活中依賴到獨立自主的過渡時期，青少年在自我追尋自我認同，生活目標和生活意義的過程中，面臨無數的衝擊與政黨引起情緒的激盪和偏差的行為，造成個人、家庭和社會的種種問題，需要我們的協助、關懷和輔導。容許自己哭泣，一人雙手環抱大樹視哭泣為釋放痛苦的出口。這種紓緩壓力的方式有安撫作用，可讓你在哭泣過後平靜下來。我們因沮喪、傷心或憤怒而哭泣。好好哭一場能使我們的感受好轉，讓我們找到表達情緒的語言。哭泣有助整理思緒，讓你能清晰地思考下一步該怎樣做。當你哭泣時，你的身體會釋放壓力荷爾蒙及內啡肽。內啡肽是快樂荷爾蒙，能紓緩身體，助你放鬆。(青少年的激盪)

叁、研究方法

一、研究方法：

本研究採用資料分析法，從網路上找尋資料並篩選出重要的部分，在從不同角度切入思考。

二、研究流程：(如圖三)



圖三 研究流程圖(作者自繪)

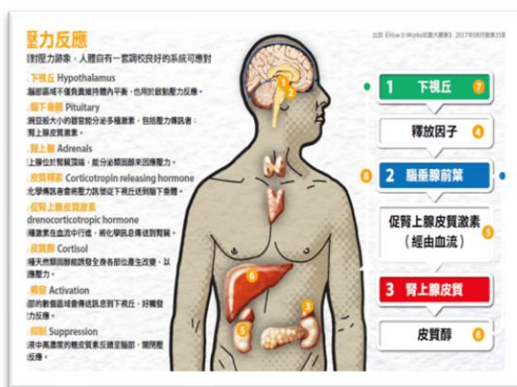
肆、研究分析與結果

一、生活中壓力的來源：

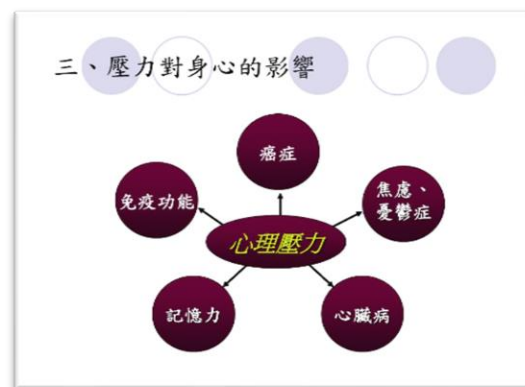
- (一)、學習壓力，是在學校生活裡一個讓你必須接受的壓力來源，是生活中無法避免的一部分，在進入社會前這個壓力會伴隨你一生，學習壓力隨說是壓力但它的好處也不小，適當的壓力有時也不是件壞事，它可以促進你個人與社會的提升。
- (二)、父母給予孩子的壓力，有時因為家長的意見與孩子所想要及期望的不同，導致選擇也變成一種壓力。
- (三)、愛情壓力，在青少年中有些因為分手、被拋棄，而覺得自己很沒用像廢物，然後選擇傷害了自己。有很多個高中生都把愛情擺在第一，因為他們覺得愛情就是力量，而拋棄學業，可是愛情雖然可以讓人感到幸福，但也可以讓人感到壓力。

二、壓力對心理的影響：

- (一)、心理壓力是因生活中大大小小的壓力累積而成的，大部分人都認為心理壓力的危險度比身體上的壓力還要大，長期的壓力是導致焦慮和憂鬱等心理健康問題的主要原因。
- (二)、心理壓力與生活息息相關，因為現今社會的節奏快導自像工作壓力、人際關係、社會期望等，成為心理壓力的主要來源。在心理學中，心理壓力或心理應激，是一種情緒緊張與受壓迫的感覺，也是機體在某種環境刺激作用下，由於客觀要求和應付能力不平衡所產生的一種適應環境的緊張反應狀態。
- (三)、壓力是一種心理性疼痛。少量的心理壓力可能是有益的，可提高人的警覺水平，從而應付各種環境變化的挑戰例如它可以提高運動表現、動機和對環境的反應。然而，過度的心理壓力有害於人體的身心健康；例如會增加中風、心臟病發作、潰瘍和精神疾病（如抑鬱症）的風險，也會使原有疾病惡化。(圖四 壓力對身心的影響)(圖五 身體對壓力的反應)



圖四 壓力對身心的影響



圖五 身體對壓力的反應

三、壓力對身體的影響：

壓力對身體有7大壞處，壓力又分為急性和慢性，NIMH 列舉出壓力對身體的7大壞處。

- (一)、急性壓力是短期的壓力型態，一旦事情過去，壓力就會減輕或消失，但對身體仍有短期的壞處，例如：
 - 1、緊張性頭痛
 - 2、胃部不適
- (二)、當急性壓力反覆出現，或是經濟狀況長期不佳、家庭功能失調、婚姻不幸，又或是童年曾有過創傷經歷，我們看不到避免壓力來源的方法，放棄了尋求解決辦法，就會陷入慢性壓力。慢性壓力讓身體很難恢復壓力荷爾蒙的正常水平，損害以下幾個系統：
 - 3、心血管
 - 4、呼吸
 - 5、睡眠
 - 6、免疫力
 - 7、繁殖

四、預防與減少壓力：

預防或減少壓力的方式有很多種，這取決於個人的情況和需求。從網路上可以找到很多實用的方法像：

- (一)、定期運動：運動不僅能幫助身體保持自律更有助於保持身體健康，還能釋放內啡肽（大腦的「快樂激素」），幫助減輕焦慮和壓力。可以選擇較放鬆的運動方式如：散步、瑜珈、跑步等活動。
- (二)、良好的睡眠習慣：

青少年每天最少睡足8~10小時最為合適，充足的睡眠有助於減少壓力，還能提高生活品質與專注力，並且青少年這個階段是長身體的時期，充足的睡眠能促進身體成長。
- (三)、時間管理：

每件事情所造成的壓力對自己都是不同的，因此要先從壓力最大且力所能及的事情開始做起，計劃好時間分配能最大化的減少壓力。
- (四)、放鬆活動：

人生不完全是壓力有時候適當的放鬆也不常是件壞事，做一些讓你感覺愉快和放鬆的活動，例如運動、跳舞、唱歌、與朋友抬槓、睡覺等等……。
- (五)、改變思維方式：

可以嘗試以積極的態度來看待挑戰，而不是將其視為壓力源。成長型思維有助於減少焦慮和壓力，有時候還能利用逆向思維來看待事情，逆向思維就是換個角度從相反的方向來分析事情，以減少壓力。

伍、研究結論與建議

一、結論：

- (一)、在我們研究中，發現在青少年中壓力來源大部分來自於讀書壓力、家裡人給壓力、生活中的壓力、愛情壓力，面對益加複雜而多元的同儕關係與互動方式、難度進階的課業學習、升學的重大關卡、乃至未來科系與職業的探索與選擇等，都是青少年過渡到成人階段的重大課題與壓力來源學業/升學、求職就業、住房、子女教育、身體健康狀況、社交及婚戀、發展提升、父母養老、業餘生活需求、工作家庭的平衡等。
- (二)、以上因素有可能帶給青少年造成心理及身體上的壓力，對於這些壓力可能會造成心理與身體出現不同程度的影響。輕度的心理壓力症狀如：
 - 1、難以集中注意力於任務、忘記任務或約會。
 - 2、不斷的擔憂，無法停止擔心各種事情、負面展望，對生活與未來的悲觀思考。
 - 3、食慾的變化:，吃太多或太少。
 - 4、拖延和逃避責任，延遲任務或責任。
 - 5、緊張行為，咬指甲、坐立不安或踱步。
- (三)、重度的心理壓力症狀如：
 - 1、喜怒無常或煩躁，情緒快速波動或脾氣暴躁。
 - 2、感到不知所措，感覺您無法滿足生活的要求。
 - 3、焦慮或緊張，持續的擔憂和不安。
 - 4、憂鬱或普遍的不快樂，情緒低落，對生活失去興趣。
- (四)、身體對壓力的反應如：
 - 1、心臟病
 - 2、高血壓
 - 3、糖尿病
 - 4、腸躁症
 - 5、免疫力功能失調
 - 6、睡眠障礙
 - 7、消化功能障礙
 - 8、傷口癒合
 - 9、慢性疼痛
 - 10、飲食障礙
 - 11、血糖控制等
- (五)、如何減少或預防壓力以降低心理與身體的負擔：

可以先了解自己現在的主要壓力，以及如何減少或預防這個壓力，減少壓力並不是逃避，而是面對，如果一直逃避壓力就永遠無法將壓力消除，最簡單的方法就是做自己喜歡做的事，不要總是用負面的心態去看待一事，把自己做成最喜歡的自己，這樣就足夠了，沒有人是無壓力的，只是解決的方法不同而已，要怎麼把負面情緒抒發掉，這也是我們該學習的地方。
- (六)、如何管理壓力：

壓力本身並非完全負面，它也可以激發我們的潛力，提升工作效率或學習動力，幫助我們應對挑戰和達成目標。然而，當壓力過大或持續時間過長時，則可能導致焦慮、抑鬱、身體健康問題等不良後果。因此，壓力管理的關鍵在於找到平衡，避免過度承受。
- (七)、認識壓力，了解壓力：

識別壓力的感受，並採取具體的應對策略是減輕壓力的有效途徑。這包括：

- 1、改善時間管理。
- 2、建立健康的生活習慣。
- 3、進行情緒管理和放鬆練習。
- 4、積極尋求支持。
- 5、積極心態與健康習慣。
- 6、正向思維。
- 7、規律的作息。
- 8、健康的飲食和運動能有效幫。

(八)、尋求支持與專業幫助：

當壓力無法自己調節或已經影響到日常生活時，尋求專業的心理支持至關重要。與家人、朋友交流，或通過心理輔導來尋求解決方案，能幫助我們釋放壓力、調整情緒，走出困境。壓力管理是長期過程，壓力管理並不是一蹴而就的，這是一個持續的過程。我們需要隨時檢視自己的心理狀態和生活方式，調整應對策略，避免長期積壓而無法釋放。

(九)、在當今快節奏的社會中，壓力似乎無處不在，但它不必成為我們的負擔。通過正確的壓力管理策略，我們可以將壓力轉化為動力，保持身心健康，實現更高的生活質量。記住，壓力是一個可以管理和應對的問題，關鍵是積極尋找應對的方法並保持靈活的心態。(圖六、七，心理特性與治療)



圖六 心理特性



圖七 心理治療

二、建議：

(一)、活在當下：

壓力的表現往往與時間有關，對過去的懊悔或對未來的恐懼，不同事物在不同的時間所呈現的重量都不一樣，而真正的內心平靜來自於專注於當下的時刻。如何透過活在當下來減少壓力：

1、放下過去與未來的負擔：

當我們專注於過去的錯誤或未來的不確定時，我們容易感到焦慮。過去的事情無法改變，未來的事情無法預測，因此把焦點集中在當下的每一刻，可以讓我們擺脫這些無謂的焦慮。

2、接納當前的情況：

當你學會接納當下的情境，不再與它對抗，無論是困難、挑戰還是壓力，你會發現自己能夠以更平靜的心態面對生活中的種種壓力和不安。

3、觀察自己的思想：

學會觀察自己的思想和情緒，將自己與它們區分開來。當你意識到自己不必完全成為那些負面情緒的一部分，你能夠減少它們對你的影響。

4、簡化生活，專注於當前的行動：

當我們專注於當下的每一個細節，無論是洗碗、散步、或工作，我們能夠享受這些

過程，而不是讓自己沉浸於未來的擔憂或過去的回憶中。(圖八、九，有關減少壓力的建議與方法)



圖八 有關減少壓力的建議與方法



圖九 有關減少壓力的建議與方法

陸、參考文獻

一、網路資料：

- (1)<https://www.parenting.com.tw/article/5090179>
- (2)<https://www.parenting.com.tw/article/5097645>
- (3) <https://pansci.asia/wp-content/uploads/2017/08/eb876d94ed0d64cd4a3fbbdcea842451-768x466.png>
- (4)https://static.wixstatic.com/media/368070_f1c3c96bf2d242a78891b481026bf9b8~mv2.png/v1/fit/w_1000%2Ch_1000%2Cal_c/file.p
- (5)<https://th.bing.com/th/id/R.8eac9f4bb99a01b7e2c772cc1f684769?rik=aRSiZcB7G1pESw&riu=>
- (6)<http%3a%2f%2fism.bwnet.com.tw%2fimage%2fpool%2fsm%2f2019%2f03%2ffdf14ffdb2eebae66dbc28982cc80283.png&ehk=6NtVxBguFDhZ49ejlU3bCiYt9nekKOEXsKrOn%2bWLZ2A%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0>
- (7)<https://sogoodday.com.tw/wp-content/uploads/2020/01/%E6%BB%91%E5%8B%9525.jpg>
- (8)<https://th.bing.com/th/id/OIP.q8ROCAuVwP9Qewk4POLGgQHafj?rs=1&pid=ImgDetMain>
- (9)https://th.bing.com/th/id/R.6d4ac8fef07accb7d1dd515c9bbf0b97?rik=BThDZKW7YqMHcg&riu=http%3a%2f%2fimg95.699pic.com%2fphoto%2f50089%2f1819.jpg_wh860.jpg&ehk=r5fjYhrkyJoAcV9N0w57Yj%2bKyM0fQ9Wnn0%2b5thPVhCM%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0
- (10)<https://images.uuuuuiii.com/wp-content/uploads/2017/12/ieb-zb20171211-5-6.png>

二、書籍類

1. 白石浩一(2000)。高中生心理學。智慧大學出版有限公司。
2. 楊國樞 張春興(1976)。發展心理學。桂冠圖書股份有限公司。
3. 陳映雪(1982)。青少年的激盪。張老師出版社。

柒、心得與反思

在這次的報告裡面我們了解了很多與學生有關的壓力問題與探討，知道了壓力的來源、壓力對我們身體和心理的影響以及如何減少或預防壓力的方法。

一、在學生族群裡會遭遇到的壓力有課業壓力、考試壓力、父母給的壓力和出社會該做什麼的壓力。大量的壓力會使人身體和心理出現問題，身體出現問題時往往都是因為心理先出現問題，而心理一旦出現問題就會有憂鬱症、抑鬱症等等……。

(一)、身體會對這些問題做出回應例如頭痛、肌肉緊張或疼痛、疲勞、焦慮。然而如何減少壓力呢？

- 1、你可以去作些運動讓身體釋放多巴胺
- 2、與自己志同道合的人述說自己的壓力
- 3、運動
- 4、規劃時間
- 5、提高睡眠品質
- 6、做自己認為開心的事

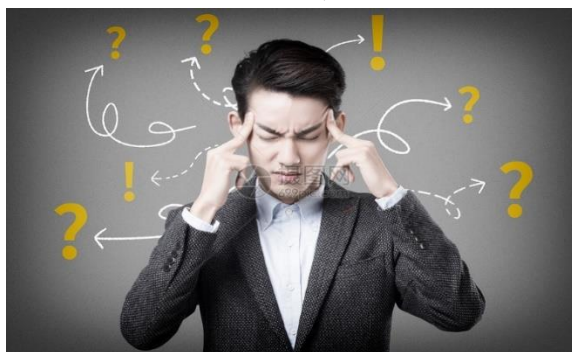
(二)、這都是能減少壓力的方法，而如何預防壓力呢，你就要評估自己的實力，了解自己能做什麼，挑選適合自己的工作或是與自己能力相符的事情，這都是預防壓力的方法。但是如果壓力能適當的存在就能夠提高自己的實力，人不能沒有壓力，壓力的誕生就是為了提高自身的生活品質。但是有許多人因找不到解決壓力的方法而輕言放棄，現在這個社會無形的壓力太多太多了，我們必須適當的釋放壓力，許許多人因為累積了太多壓力而想不開，我們不希望這種事頻繁發生。

(三)、壓力是雙面性的，適度的壓力可以激發自身的潛力，讓人有更多動力去完成目標，而過度的壓力卻會傷害自己的身體與心靈。如果想要面對壓力就要了解壓力是生活中的一部分，無法逃避，還不如想想要如何與壓力共存。當然你也可以利用些時間來規劃之後要做甚麼，讓自己有個明確的目標以減少壓力，又或者你和我一樣喜歡玩電子遊戲以減少或發洩壓力，但有些人卻會選擇傷害自己來發洩心中的壓力，例如說

- 1、抽菸
- 2、喝酒
- 3、自殘

(四)、我認為能找到屬於自己減少壓力的方法，就像人生中的一像技能，人的一一生中就像心電圖一樣，如果沒有遇到困境，也就不會有快樂的時光，宛如一條直線。

(圖十、十一思考並了解壓力)



圖十 思考壓力



圖十一 了解壓力