



Linking Project 一當壓力來敲門 Part I

小花：「老師，我不知道該怎麼辦，最近的考試一直考不好，雖然爸媽沒有責備我，但我好擔心這樣下去會考不上理想的學校，感覺壓力好大... 我有很認真的上課，下課後也都在補習班補到晚上 10 點才回家，回到家後也會繼續念書；有時候腦袋在空轉很難睡，也會一直作夢，而且常常會被惡夢驚醒，然後就睡不著，隔天一早起床學，雖然很累，但我還是努力打起精神好好認真上課...」



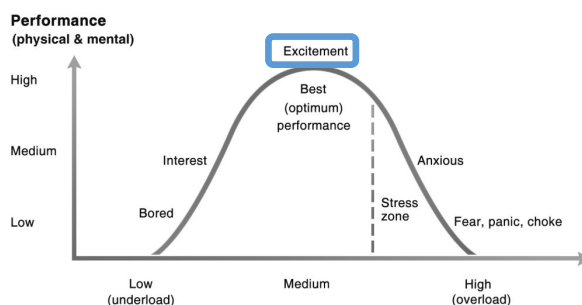
壓力是甚麼



壓力是一種個人的主觀感受，當個人受到內在狀態(變化)或外在環境(要求)的影響，其程度超過個人所能因應之時產生的緊張狀態反應；且每個人對於壓力的反應，會隨著情境與時間的不同而有所差異，而不同的人在相同的情境下也會有不同的壓力反應。當一個人需在短時間內適應多種生活變化或預期將有事情變化，或即使只是小小的生活改變，但長期地發生均可造成壓力。

壓力都是不好的嗎？

依據葉杜二氏法則(左圖)顯示：**適度的壓力**可以提升動機，讓我們在面對壓力的挑戰能有較佳的表現，進而可以發揮潛能表現更好；但在過了最高表現(Excitement)之後，**過度的壓力**卻會使我們的表現下降，開始出現焦慮、恐懼、痛苦的感受，甚至於會直接影響身體機能的正常運作。因此，壓力所帶來的影響取決於我們是否能好好因應。



我的壓力有哪些？

壓力的生成，受環境因素(生活事件)與心理認知(我們對事件的解讀與因應)交叉影響，可能會讓我們有好有壞，因此，找到自己的生活壓力源，就是幫助我們有好表現的第一步：

壓力源	我可能會遇到...	
生物性壓力	1. 飢餓、睡眠剝奪、噪音干擾、氣溫變化、身體疾病...等。 2. 不可抗拒的大型災害(地震、海嘯、颱風、火山爆發、全球流行性疾病...等)。	
精神性壓力	包含 <u>錯誤的認知結構</u> (如果沒有每科都考 80 分，我就是不夠努力)、 <u>個體不良經驗</u> (被分手)、 <u>道德衝突</u> (我和 A 交往，但是又喜歡 B)以及 <u>長期生活經歷造成的不良個性的心理特點</u> (如易受暗示、低自尊、自責、多疑)...等。	
社會性壓力	生活日常	生活中的各種任務(考試、報告繳交、家事)、人際適應問題(同儕/同事/家庭(族)/伴侶)...等。
	生活中的重大變動	搬家、轉學/畢業/升學、談戀愛/失戀、結婚/離婚、離職/就職、出生/死亡...等。
	人為災禍	犯罪、戰爭、被監禁、糧食飢荒...等。