# 掀開壓力大悶鍋

心靈花園

老師您好：
我是大四學生，從去年起除了準備系上課業外，還有研究所及公職的補習，每天幾乎都一大早起床上課，晚上十點才回宿舍，本來行程就已經排得很滿，再加上最近即將面臨的一連串研究所考試及好友臨時發生車禍，讓我的心情大受影響，我覺得壓力好大，一方面要顧及學業和考試，一方面也要幫忙照顧同學，覺得時間一直在壓縮，身體也快要受不了，老師我該怎麼辦？我好想要讓自己好好休息，把這些事情都拋到腦後。
小賢

小賢你好：
感覺出你最近有許多的事情和壓力，使得你覺得很疲累。在生活中我們或多或少都會遇到一些會危及身體或心理健康幸福的事件，有些可能影響相當巨大，如喪親，而有的是我們生活中隨處可見的事件，如遺失錢包、趕不上火車、考試不理想等。
對於像你這樣一時之間面臨許多大大小小的壓力的大學生其實並不在少數。有些學生面臨被二一退學的危機中、或是與情人即將分手的悲傷中，感到極度的壓力；有的研究生深陷在論文深淵中，覺得漫無天日的苦悶。老師在這裡建議你可以用以下三個方法來調適壓力所帶來的負面影響：
（一）尋求情緒支持：我們身邊或多或少都有支持我們的朋友或是關心我們的師長，如果可以的話，找一個或兩個值得信賴的朋友或是師長，跟他們說說目前的壓力來源，把你的焦慮與煩惱跟他們分享，雖然他們的答案不見得能夠幫助我們解決問題，但是真誠的關懷、精神上的支持、友誼上的鼓勵是有益於我們降低無助感，增加面對問題的勇氣。本校設有諮商輔導組，不妨多加利用裡面的資源，透過老師專業的協助，也許可以幫助你從黑暗的幽谷中扶搖直上，感受到溫暖陽光拂面的喜悅。
（二）從事運動：研究指出身體健康的程度會影響到控制壓力的能力，因此當面對壓力的時候，透過運動，尤其是有氧運動將可以幫助我們有較佳的心情面對我們的重擔與困難。運動時，我們的身體會分泌腦內啡，這種激素會使我們產生愉悅、舒服的感受，取代焦慮、緊張的情緒反應，當我們不再被情緒所困擾，便可以理性地思考該如何解決問題。
（三）重新檢視生命的意義：面對壓力在所難免，重要的是要如何來面對它。「生命

」是多彩多姿的，有存在痛苦的，卻也存有喜樂的。有人說現代人可用「忙、茫、盲」這三字來形容，似乎點明了現代人最大的通病——意義感的失落。哲學家尼采說：「人若清楚知道自己為何活著，逆境都變成享受。」現在的大學生，尋求知識、升學、愛情，似乎卻較少探求其中背後的意義。

如果能夠檢視生命中存在的意義，將有助於當事人以積極正面的態度面對生命中的每一項挑戰。曾有一位學生面對論文寫作壓力時，覺得生命中不可承受之苦就是寫論文，如果自盡了就不用寫論文；但是若能再次檢視生命的意義：「我活著不是為了寫論文、我的價值不僅於把學位拿到，而是我能在此過程當中有所學習。」透過意義的追尋，將會幫助你增進面對壓力事件的勇氣。

或許你能試試這些方法，相信對你的壓力狀況會有不錯的改善，如果你的狀況依舊沒有改變，老師也歡迎你到商管大樓B408進行預約晤談，老師很願意聽你傾訴，並幫助你釐清壓力來源，陪伴你一起解決困擾。