

## 當壓力來臨時，我們該如何處理？

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

甚麼是壓力呢？

Folkman和Lazarus將壓力定義為：「個體和環境的交互關係，當此種關係被個體評估為超出其能力資源或會危害其幸福感時，即為壓力」。壓力是一種主觀的感受，是指面對同一件事情，每個人會有不同的感受，因此造成不同的壓力程度，然而壓力的來源有很多，可能來自家庭、學校、同學或是自我的期許，所以壓力與我們的生活息息相關，適當的壓力可以促使我們成長，例如：在比賽時，因為有競爭對手的壓力，所以自己會更加努力練習想要獲得好名次；但是過多的壓力可能會影響到我們的身心健康，例如：壓力可能會導致失眠、脾氣暴躁易怒、焦慮感以及對事情的無力感。根據2012的研究整理出大學生常見的壓力源可以分為下列七種：

「學業壓力」、「就業壓力」、「人際壓力」、「家庭壓力」、「病痛壓力」、「情感」、「自我認同」，其中的學業壓力為大學生最大的壓力來源。

我們該如何處理壓力？

### · 自我控制

在壓力事件發生時，較容易產生負向的情緒與想法，也容易選擇逃避或忽視問題。這個時候如果能給自己一點正向、彈性的思考，就能以比較平靜的心情來去面對問題並看到不同的可能性。

### · 承擔責任

人生不如意十之八九，代表壓力是很難避免的，既然如此，與其讓自己停留在原地，不如在平靜且正向的思考下，去面對、接受這個壓力，尋找可以解決問題的方式。

### · 計畫性的解決問題

找尋解決方法時，可以將目標的所有方式來逐次嘗試，這樣的確可以解決問題，但是花費的時間和嘗試後的失敗都有可能再次成為新的壓力來源。我們可以先從了解是甚麼事件造成我們的壓力，找到問題之後，列出解決方式，再從中找尋效果最大的，這樣有條理、計畫的步驟，能再較少的時間下來舒緩壓力。

### · 尋求社會支持

壓力會導致我們的焦慮和無力感，當你發現自己一個人很難面對的時候，可以尋求外在的幫忙，可能是老師、同學、家人或是一個你可以傾訴的人，他們能給予你情緒上

的支持鼓勵和方式上的建議。

· 積極的評價

在壓力的情境中找尋其帶給自己的成長與意義，從中學習，之後面對到類似的事情時，壓力也比較不會被引發，經驗的學習和累積都將成為未來人生道路上的基石，幫助我們可以走得穩且長遠。

在資訊發達的現在，生活的步調也變得越來越快，帶來方便的同時也可能會帶來更多的壓力源，無時無刻都有新的東西等著我們，需要不停的往前邁進。在壓力發生的時候不要害怕也不要逃避，冷靜的處理與面對，把壓力視為「成長的動力」，重新定義壓力，接納壓力，化壓力為行動力，讓你的人生勇往直前。

當你發現自己有一些失眠、無食慾或是焦慮時，或是有一些事情不知道可以跟誰說，歡迎來商管大樓B408諮輔中心找老師聊聊，也可撥打諮輔中心電話02-2621-5656 #2221、2491來詢問。