

勇氣戰勝壓力

壓力就像一張網，不知不覺地將人束縛住，讓人喘不過氣。導師能協助同學學會覺察自己的壓力指數，用勇氣面對壓力、戰勝壓力，讓壓力從人生的絆腳石成為致勝的試金石。

何謂壓力

每個人對於壓力的承受度不同，因此，壓力是一種純粹個人化的內在感受。也就是說，只要事件本身對我們所造成的刺激或影響，已經超出我們可以承受的範圍，我們就可以稱之為壓力。適度的壓力有助於提昇學習效能、開發潛能。過度的壓力將導致學習能力低落，使身心健康亮起紅燈。

壓力大搜索

導師能協助同學覺察自己的壓力指數，因為，壓力的來臨可能是悄然無息的。有時，同學或許會在身體上感到不適、在心理上感到鬱悶，卻沒有警覺這些可能都是壓力產生的身心症狀。舉例來說，有些同學可能在考試前會拉肚子，雖然同學覺得自己並不緊張，但拉肚子的反應，也可能是一種壓力反應出的警訊，不容我們輕忽。

壓力在生理和心理上可能產生的症狀，包括：

1. 壓力可能引起的生理症狀：胸悶、全身無力、呼吸急促、不斷冒汗、食慾不振、腹部絞痛、拉肚子、頭暈或頭痛、失眠等。

2. 壓力可能引起的心理症狀：

情緒低落、脾氣暴躁、心情煩躁、感到不安、無法靜下心來、焦慮等。

導師能協助同學覺察同學自己的身（生理）和心（心理）狀況，了解壓力指數，將有助於同學找到妥適的舒壓方式，讓壓力有出口、情緒有出路。

以下提供線上檢測「壓力指數測量表」(衛生福利部國民健康署「健康九九網站」,網址:

http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_pressure.aspx)。畢竟,預防勝於治療,同學若能及早了解自己的壓力現況,就能有效地尋找解決壓力和處理情緒的管道,讓壓力不再成為大學生活的困擾。

勇氣抗壓名言

導師如何協助同學用勇氣來正面迎擊壓力呢?以下的名人佳句,或許能提供我們更多的思考方向與轉念方法喔!

*海明威:勇氣是壓力下展現的優雅。

為何勇氣能讓壓力變得優雅呢?適度的壓力不僅有助於自我成長、使人更有前進或改變的動力,還能激發潛能與提昇學習的效率。反之,若壓力過大,沒有得到適時地舒解或調適,很可能會使人產生身心不適,如此一來,壓力反而成為阻力而非助力了。所以,了解壓力來源,學習找到調適壓力的方法,適當地排解壓力所產生的焦慮和憂鬱,這是讓勇氣戰勝壓力、讓壓力轉變為前進動力的關鍵。

*林肯:敢去做對的事情,比不敢去做錯的事情需要更多勇氣。

做對的事情,為何會比不敢去做錯的事情還需要更多的勇氣呢?因為,有時,做對的事情反而會遭來更多的批評與爭議。舉例來說,同學努力在社團中提供自己的意見來幫助社團的運作更上軌道,這本來是一件對的事,但勇於表達意見或建議,可能也會引來反對的聲浪。因此,勇於做對的事,等同於需要勇於承擔壓力,勇於接受不同的聲音與批判。試想,天公下雨時,沒有帶雨具出門的人淋成落湯雞而不斷咒罵天公,但是,賣雨傘的人卻生意興隆而不斷讚美天公。也就是說,不論我們做任何事,我們耳邊可能都會出現另一種不同的聲音,這些聲音或多或少會造成我們的壓力,但是,只要是對的事,我們就勇敢去做吧!我們每個人都可以決定要讓這些負面的言語如何來影響我們,不是嗎?就讓勇氣使我們更有能量去做對的事吧!

*星雲大師：人生本來就需要奮鬥，世間本來就是一種責任。一個氣體飽滿的皮球，如果你不打它、壓它，它怎麼彈跳得起來？我們為什麼甘心做個洩了氣的皮球呢？為什麼不能承受壓力，使自己進步、再昇華呢？

許多時候，壓力與挫折會令人感到心情沮喪，甚至感到絕望。但是，我們往往忽略了一件事，那就是：壓力如何影響我們，取決於我們如何看待壓力。舉例來說，有些經濟弱勢的同學可能會說：「我就是家境不好，父母沒有從小好好栽培我，然後，我都要自己打工賺學費，搞到我都沒辦法好好念書。」不過，也有另一批相同處境的同學，可能會用不同的角度說：「我很感謝我從小就家境不好，爸媽訓練我獨立自主，雖然我必須自己打工賺學費，但我更珍惜能在學校學習的機會，而且，因為打工的經驗豐富，我反而還比其他同學有更多的社會歷練和自我成長。」由此可知，我們如何看待壓力，也就決定壓力如何影響我們的未來。擁有不怕向壓力挑戰的勇氣，我們就有更多正面的力量面對人生的逆境。

排解壓力的方法

1. 學習身心放鬆：

暫時離開壓力的情境，轉移注意力去做自己喜歡/有興趣的事，或者嘗試外出運動（如：散步、打球、跑步等），也可以去唱歌、聽聽音樂，或者靜坐、泡個熱水澡等，這些都有助於舒解壓力、放鬆身心。

2. 消除負面情緒：

過度或過量的壓力會使人情緒失控，我們除了轉移注意力去從事身心放鬆的活動外，有效善用身邊的支持資源與支援，透過傾訴壓力事件，能紓解壓力、釋放負面情緒。

這些能支持同學的資源管道，包括：父母、親戚、好友、同學、師長、身心科或精神科醫院門診、校外心理輔導機構（如：張老師中心、生命線等）、校內諮商暨健康中心（文興 4 樓的諮商輔導、至善 B1 的健康輔導）等。

結語

若導師發現同學有壓力過大而不知如何排解的情形，建議導師能將同學轉介至諮商暨健康中心（諮商輔導—文興 4 樓），讓專業的心理師、社工師協助同學找到解決問題與處理壓力的方法。讓我們一起陪伴同學走出壓力的困擾，讓同學們的大學生活充滿更多的能量、活力與樂趣。