

敲敲心，看看壓力與情緒

同學們面對即將來臨的期中考，以及近期重大社會新聞（例如：女童割頸意外事件……等），這些壓力事件難免會對學生的情緒產生影響。本期班會教材，協助導師了解學生可能會有情緒反應，並幫助同學洞察自己的情緒、轉化負向情緒，讓不好的情緒不再成為困擾與壓力。同學們一旦學會適時紓解壓力的方法，讓身心的健康恢復平衡狀態，就能戰勝自己，克服阻礙了。

壓力的形成

一般而言，壓力的形成需先有「刺激」的產生，亦即指壓力源，舉例來說，各類考試或突發的重大災難事件，這些刺激或環境因素，都可以形成壓力的來源。然後，這個刺激（壓力源）會使個體有所「反應」，這些反應有可能是生理或心理上的反應。然而，不同的人會引發不同的「認知歷程」。畢竟，每個人都是獨立的個體，對於事件的解讀與詮釋會有所差異。例如：考試成績不盡理想時，有些同學會認為再接再厲一定可以有更好的表現，然而，有些同學卻對不理想的分數感到沮喪與絕望。換言之，一旦「刺激」、「反應」、「認知歷程」中的任何一個元素改變了，壓力就有可能因而產生轉化或調適。

壓力的身心反應

人們在重大壓力事件發生時，常產生的生理、心理症狀，分別有：

1. 生理反應：

心跳加速、心悸、流汗、發抖、肌肉緊繃、呼吸急促、頭痛（暈）、感官知覺能力變弱、食慾不振、皮膚過敏、腰酸背痛、四肢酸麻、肩頸僵硬、嘔吐、噁心、腸胃不適（拉肚子或便秘）、口乾舌燥、內分泌失調、失眠……等。

2. 心理反應：

疲倦虛弱、胸口鬱悶、精神無法集中、提不起勁、緊張不安、心神不寧、情緒焦躁……等。

導師能請同學多加留意同學自己的身心反應，及早覺察壓力對自我的影響，才能即時求援，找到適切的方法來做好身心調適。

紓解壓力、安定情緒妙方

適當的壓力有助於正向激勵，然而，過度的壓力則適得其反。茲提供導師調適壓力、安定情緒的方法，以協助學生正向因應壓力事件與不安情緒，方法如下：

1. 想一想：

同學們需了解自我並給予自己理性且合理的期待，畢竟，過高的理想或期待常伴隨著高度的焦慮與不安，這樣的壓迫只會讓自己的表現不如預期，而導致負面循環。有了合理的自我期待之後，同學就要採取正向、積極的思考方式，給自己多一點鼓舞，例如：準備考試時，可以告訴自己：「很棒！我又念好一科了。」建立適當的成就感之後，才能增加信心。

2. 說一說：

傾聽與陪伴就是最佳的輔導。因此，當同學感覺壓力事件已對自我情緒產生負面影響時，可以找信任的人傾訴心情，如：家人、師長、親友……等，藉此宣洩心理內在壓力。

3. 寫一寫：

很多時候，當所有的煩惱在腦海裡打轉時，我們反而無法釐清自己紛亂的思緒。因此，同學可以試著把自己的心情、煩惱、壓力逐一寫下，再試著將解決的方法記在一旁，這樣將有助於問題的釐清。

4. 鬆一鬆：

壓力是需要釋放的，運用呼吸的放鬆方法，將有助於心情調適。例如：腹式呼吸法（吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部凹下，呼吸慢、長且穩定。呼吸時，亦可搭配冥想與音樂，閉上雙眼，冥想寬廣的草原或清澈的溪流……等，以減輕壓力的負荷。

5. 動一動：

起身舒展筋骨，無論是甩手、走動、跑步，都有助於活絡身體、鬆弛肌肉，讓緊張的壓力隨之釋放。此外，平時多多培養適當的休閒與興趣，除了能調劑身心外，還能有效轉移壓力。

6. 健一健：

健康的生活作息、均衡的飲食習慣、適當充足的休息與睡眠、適度的運動、皆能帶來充沛的活力，讓身心有足夠的能量因應壓力。

7. 打一打：

坊間有一些有聲的玩偶，大力丟或甩在地上便會發出聲音，很有療癒效果。此外，對著沙袋打一打，也可以宣洩負向情緒與壓力。

8. 泡一泡：

浸泡熱水澡，或是用熱水泡泡腳，都可以達到紓壓的功效。

9. 專業協助：

由於近期社會新聞事件（女童割頸意外……等）的發生，對學生的身心可能會產生或多或少的影響，再加上期中考將屆，呼籲導師能對學生多加留意，並主動給予關懷，以提早發現問題，即時提供求助管道，協助尋求支持的系統。

若導師發現學生狀況異常，且情緒反應不太穩定，請將學生轉介至諮商暨健康中心—諮商輔導（文興樓 4 樓），讓我們的專業團隊（心理師、社工師、精神科醫師、護理師、營養師……等）成為導師的支持，提供學生最適切的輔導與協助。

結語

適度的壓力是前進的動力，過度的壓力則是進步的阻力。藉由附件「壓力指數小測驗」，導師能協助同學對於自我的壓力指數提高警覺，必要時則可建議同學至文興樓 4 樓尋求專業諮商協助。同學們若能好好的運用適度的壓力，適時紓解情緒，壓力就不再那麼地令人畏懼，同學反而能更有效地集中精力，讓每件事都能發揮更高的效率喔！

壓力指數小測驗

每當到考試期間，你/妳是否覺得壓力愈來愈大了呢？這裡有一份小小的壓力指數測驗可幫助你/妳更瞭解自己目前的身心狀況，請勾選你/妳目前所感受到的情況：

-
- ☐1.退縮，心不在焉。
 - ☐2.猶豫不決。
 - ☐3.易累、常打瞌睡。
 - ☐4.手不靈活、常打翻東西。
 - ☐5.過於好動，靜不下來。
 - ☐6.不易入睡。
 - ☐7.不想和家人說話。
 - ☐8.容易生氣、鬧情緒。
 - ☐9.容易感冒。
 - ☐10.磨牙。
 - ☐11.咬指甲。
 - ☐12.常覺得身體不適。
 - ☐13.經常想找人陪、說話。
 - ☐14.不喜歡被人擁抱或碰觸到。
 - ☐15.喜歡和別人唱反調、為反對而反對。
 - ☐16.經常發呆、懶懶的不想動。
 - ☐17.常擺出防衛的姿勢。
 - ☐18.經常抱怨。
 - ☐19.固執己見，無法接納他人想法。
 - ☐20.喜歡花錢買東西。
 - ☐21.不能集中注意力。
 - ☐22.飲食無法定量，常吃過多或過少。
 - ☐23.任性作自己想做的事，不肯妥協。
 - ☐24.獨來獨往，不易結交朋友。
 - ☐25.經常回答：「我不知道。」
-

壓力指數分析：

- 一、勾選在 7 個以下者：恭喜你/妳：顯然到目前為止，你/妳所感受到的壓力程度並不影響你/妳的生活，但你/妳是否過份的不在乎考試？這件事值得三思喔！
- 二、勾選在 7-14 個之間：嗯！你/妳是標準的百分之百的正常人，有壓力現象是好事，再加油吧！把力氣用在現在最該做的事情上，那就對啦！
- 三、勾選在 15-20 個之間：哇！真不是蓋的！你/妳承受的壓力已快到飽和點，需要給自己放鬆一下，調劑調劑，放心的出去走一走、跑一跑吧！總之你/妳該休息一下了！
- 四、勾選超過 20 個以上：不知道你/妳是怎樣撐過來的，找個人談談吧！

貼心叮嚀

測驗工具僅提供學生做初步的自我了解與參考，若導師發覺學生有異狀，建議導師將同學轉介至諮康中心，由專業團隊接手進行諮詢與輔導等協助。

（測驗參考來源：考族 EQ 大補帖/救國團「張老師」發行）