

鬆緊之間－談壓力調適

導師能協助同學認識與了解壓力事件背後所可能產生的心理、身體反應，並引導同學思考與運用一些紓壓方法，幫助同學安心自在的開創大學生活。

壓力的來源

每個人在生活中，可能會感受到或多或少的壓力，大學生也不例外。導師能引導同學覺察壓力的來源，有了覺察，就像是開啟探照燈，照向黑暗的角落，覺察有助於轉化在黑暗角落的那些壓力喔！

大學生可能會有的壓力來源包括：

1. 角色的壓力

大學生可能擁有的角色包括：學生、同學、班上幹部、社團成員/幹部、男/女朋友、小組報告的組員/組長、打工族、子女、手足、親戚朋友等等。這些多重的角色壓力，加總起來就會凝結成喘不過氣的感覺，因此，釐清壓力根源於哪一個角色，有助於找到紓解壓力的方法。

2. 自我期待的壓力

有些同學對自我期許較高，會用高標準來衡量自己的表現，然而，自我要求越高，越容易因達不到標準而感到心情低落。所以，導師能協助同學適時覺察自身狀況，訂定適於自己的標準，對於壓力的疏通或引導，才能發揮實質效益。另一方面，觀念的調整也會有助於減輕自我要求的壓力，例如：「我們不一定完美，但我們可以完整喔！」

3. 社會價值與他人期待的壓力

我們生活在二元對立的社會價值中，對於好或壞、高或低、佳或劣等的評估與判斷，有一套既定的功成名就標準。除了社會價值觀，家人親友們的期待，也會在無形中帶來莫大的壓力。同學能否調整自我、看見自己的努力與盡力，學習享受過程中的美好，才能從自我肯定中走出屬於自己的一條路，不再受社會框架的束縛。

4. 重大創傷壓力事件

一般而言，重大創傷壓力事件包括：親人離世、感情分手、同儕排擠等。還有另外一種「創傷後壓力症候群」(posttraumatic stress disorder)，

簡稱 PTSD，即指遭受重大創傷事件，致使產生嚴重壓力症狀，例如：火災或地震等災難現場的經歷。當同學發生上述狀況，導師能適時將同學轉介到諮康中心，讓同學得到專業的諮商輔導協助。

5. 生活累積的壓力

日常生活中，偶爾會發生一些不順心的意外事件，例如：被狗咬傷、騎摩托車小擦撞、不小心跌倒、跟人發生意見不合的口角、錯過公車、訂位被取消等等。這些不愉快的事件，若加總起來，的確很可能會聚集成情緒大爆炸。導師能引導同學一件一件的抽絲剝繭，將有助於統整情緒，紓解壓力。

壓力的身心反應

壓力事件會導致同學的心理與身體產生一些不適的反應，這些不適的反應包括：

1. 心理反應：焦慮、緊張、提不起勁、害怕、擔憂等。
2. 身體反應：手腳發抖、頭痛、腸胃不適、失眠、呼吸急促、冒汗等。

壓力的紓解與調適

創造壓力的能量也是一種能量，導師能引導同學了解並善用這股創造力，將壓力轉化為助力，讓壓力成為向上提昇的正向動能。紓壓的方法包括：

* 改變信念

導師能幫助同學試著了解完美與完整，例如：同學若期待自己要達到 100 分的好成績，同學此時可能認為 100 分才叫做完美，不過，一旦中間有了小小的失誤或粗心大意，導致成績不如想像中完美。那麼，同學是否能試著調整或改變信念，讓自己肯定自我在這個過程中的努力與盡力，看見自己在這個歷程中的完整體驗，以及真正學習到的與收穫到的成果，而非因成績不盡理想而自我否定。

* 掌握鬆緊的節奏

調節生活節奏的鬆緊度，正如我們需要花時間努力，但同時也要花時間放鬆

一樣，鬆、緊兩者同樣重要。橡皮筋在長時間的繃緊之後，會產生彈性的疲乏，那就好比我們的心情失去調節，長期的緊張壓力，很可能會導致身心症狀。當鬆緊之間失去協調性，反而要花費更大的心力，才能回復生活或生命原有的彈性。

*把鏡頭拉遠(宏觀)看事件

從壓力當下的時間點跳脫出來，轉換到壓力解除的時間點，來觀看整個事件的全貌，將會有全然不同的感受。例如：若同學因參加歌唱比賽而感到緊張、焦慮，當下的心情的確會因為等待上台而顯得侷促不安，但是，若同學將時間的焦點拉到比賽結束之際，甚或是拉到自己將歌曲演唱完畢的時間軸上，或許同學在緊張的當下就會感受到一股輕鬆自在的氛圍。當鬆緊之間達到一種平衡的狀態，反而有助於正常發揮。從正向角度解讀，有些時候，稍微的緊張反而形成適度的助力，能將自己的表現激發出另一個高峰，誰說壓力一定就不好呢？

*靜坐冥想

當壓力事件來臨時，通常會使人思緒雜亂，心情不安，整個人有一種焦躁的感覺。此時，同學不妨隨著紓解壓力的靜坐冥想方法，聆聽且跟隨指導語，先讓自己的思緒及心情平穩下來，才有能量繼續向前走。正念減壓：身體掃描 Body Scan 練習，參考網址如下：

https://www.youtube.com/watch?v=r_SmSBMu_XM

*列出待辦清單

當同學腦海中浮現許許多多應辦未辦的事、待讀未讀的書、該做未做的工作、要說未說的話語等，這些思緒有如一團攪在一起的棉絮或毛線，盤據在腦中，讓人越想越複雜，越想越心浮氣躁。此時，最好的方法就是列出待辦清單，把自己所有想做的事列出來，再按輕重緩急的程度加以區分。接著，把做完的事打勾或劃掉，如此一來，除了能加深進度完成的成就感，也能讓煩亂的思緒隨著一件一件事項的完成而得到梳理。

*諮商輔導

若導師發現同學經歷難以處理的壓力事件，能運用校內諮商輔導資源(諮康中心—文興 4 樓)的協助，幫助同學釐清與紓解壓力。

結語

導師協助同學覺察壓力的來源，以及壓力可能引起的身心症狀，同學就有機會能參照紓壓的方法，找到屬於同學自己的調節之道喔！