

投稿類別：教育類

篇名：
「壓力」山大

作者：
周梅君。私立光復中學。綜 261 班
林雨萱。私立光復中學。綜 261 班
盛妍心。私立光復中學。綜 261 班

指導老師：
曾瓊瑩老師

壹、前言

一、研究動機

由於工商業發達、教育普及，壓力是現代人日常生活中的一部分。近年來，有許多的高中生因為壓力而感到疲憊，有時還會壓得自己喘不過氣，甚至會做出自我傷害的行為，這些都是因為我們給自己施加太多的壓力。壓力分為很多種，還有分正向的壓力與負向的壓力，正向的壓力，讓自己能夠在做事上多督促自己不斷向前，負向的壓力就是超過自己的能力範圍所能承受的壓力，造成了壓力過大，使自己變得更無法完成許多事。然而在高中生這個階段裡，最常見的壓力就是課業壓力、情感壓力、家庭壓力、人際關係……等，這些壓力長期累積下來就會讓人生病。因此為了了解如何能夠減輕高中生的壓力，我們想要找出能夠減輕高中生一些壓力的方法，以建立健康的人生。

二、研究目的

- (一) 探討高中生的壓力來源。
- (二) 了解各種解決壓力的方法。
- (三) 促進高中生有效減壓的方法。

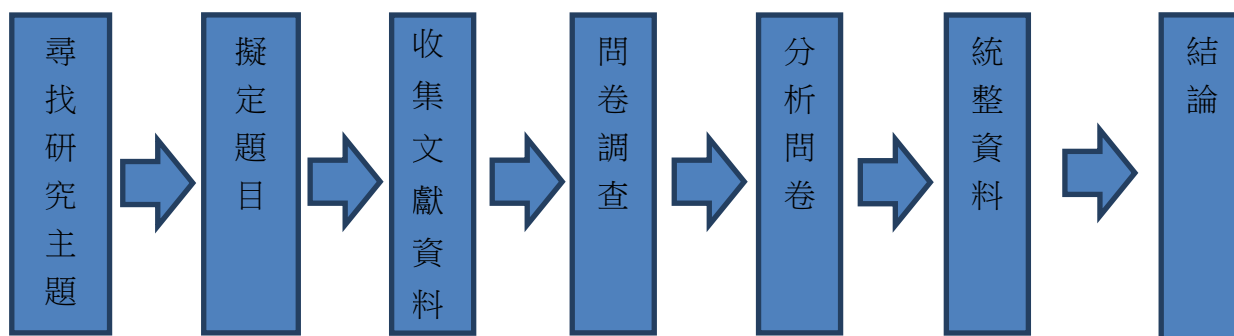
三、研究對象

以新竹市光復中學學生為研究對象。

四、研究方法

- (一) 文獻蒐集法：查詢網路上的資料，並做資料彙整。
- (二) 問卷調查法：利用問卷來調查光復中學高職生的壓力狀況，做問卷分析。

五、研究流程



圖一：研究流程（資料來源:自行設計）

貳、正文

一、壓力的定義

「**壓力意指人類面對情緒或身體的威脅時，無法正常回應的感受狀態。**」(維基百科, 2008)當要求過多超過我們本身能夠完成的極限時，就會產生一種心裡的負面狀態，那種負面狀態我們都稱為壓力，而壓力的大與小，都是取決於個人的問題而言。

二、壓力產生的原因

「**沒壓力，本身就是最大的壓力，因未喪失了積極、有異議的行為。**」(李世源, 2018)所以高中生常常在事情或是情緒上累積許多壓力，有時是因為課業不理想，或是感情不順利，還有與家人朋友的相處不愉快……等，只要我們對自己的或別人對我們的要求超過我們所能負荷的程度時，就會產生一定的壓力。

三、壓力的種類

(一) 課業壓力

現在的高中生普遍對於課業有相當大的壓力，課業壓力大部分來自沒信心應付考試、與同學競爭比較、學校功課及考試繁多、父母期望還有升學……等，這些都屬於課業壓力，而課業也是最容易增加的一種壓力。

(二) 人際壓力

在與朋友或是同學互動時，因無法好好管理友情而感到有壓力，或是在同儕間相處時經常無法好好的溝通……等，這些都會造成人際相處間的壓力，例如：總是擔心別人的眼光，認為自己沒有吸引力、不如別人。

(三) 家庭壓力

在家裡時常被家人罵，或是被不認同，還有經常被拿來當成比較對象，像是爸媽總是覺得為什麼兄弟姊妹做得到，自己卻做不到……等，這些屬於家庭壓力。家庭壓力又分為外源性壓力與內源性壓力，「外源性壓力：外源性是指壓力是從外在的環境而來。內源性壓力：則是家庭本身的特質，如家庭信念價值觀。」(張雅惠, 2005)

(四) 工作壓力

在職場上因上司施加的工作量或是加班，而感到疲倦，還有因為工作能力較不錯或是較不好常常被同事針對，有些還會因為薪資問題而感到壓力……等，這些都是因為工作的問題所產生的壓力。

(五) 情感壓力

情感壓力是指人與人相處的過程中，為了得到想要的或是維持感情所承受的壓力。簡單來說就是人與人之間所建立的情感，若是沒有維護好的話，容易失去這段感情，所以為了維護好這之間的情感，就必須承受維護情感間的一些摩擦，這個我們稱為情感壓力。例如：遇到分手、吵架、或是冷戰……等。

(六) 個人壓力

在平常生活中自己施加給自己的壓力，或是對自己感到自卑、任何都不如別人，還有總覺得自己做的不夠好，總是否定自己……等，我們稱為個人壓力，個人壓力累積久了會造成身體與心理的疾病。「身體疾病：成年人因生病帶來的壓力主要來源是對於現在與未來間的顧慮。心理衝突：在不同形式的衝突中，所要做的決定愈是重大時，壓力也就越大。」(Han Ying, 2014)

四、壓力造成的影響

「醫學研究已證實，過大的壓力會害個人的身心健康導致疾病。」(藍采風, 2014) 若是壓力過大的話，容易造成我們生理上與心理上的影響，像是壓力大時，人們容易情緒不穩，而產生憂鬱症，或是身體不好，還有急性影響，急性影響有包括下列這幾種：「疲勞、焦慮、頭暈、頭痛、睡眠障礙、注意力不集中、血壓升高、心律不整」(iHealth, 2018)……之類的。所以壓力造成的影響很大，為了避免壓力影響身體的健康，我們應改善壓力問題。

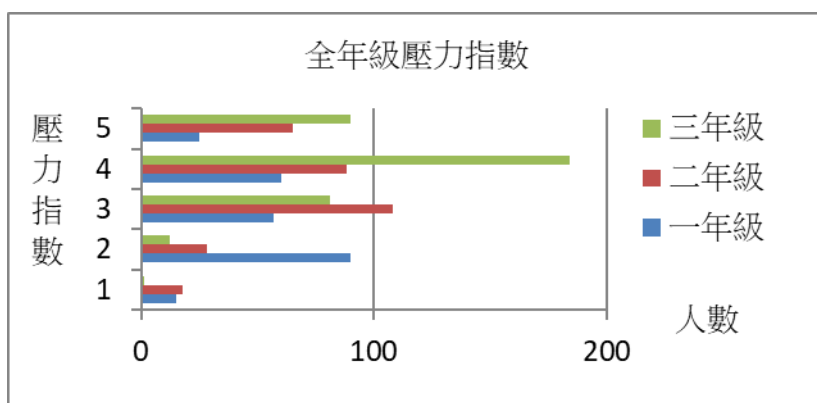
五、改善壓力過大的方法

- (一) 運動：不只可以促進血液循環，還會增加腦內釋放出 β 腦內啡，這種物質可以說是人體天然的鎮定劑，可以幫助平衡心緒。(李培壅, 2005)
- (二) 睡眠：充足的睡眠，不但能幫助恢復體力，還能舒緩壓力。
- (三) 聽音樂：讓自己浮躁的心沉靜下來。
- (四) 聊天：可以找個朋友，聊聊自己最近不開心或開心的事。
- (五) 泡澡：泡澡能夠放鬆心情，還能幫助睡眠，有效於減壓。
- (六) 伸展脖子：活動一下筋骨，能夠紓解心情，讓自己不再處於緊繃狀態。
- (七) 經常大笑：愛笑的人總是比不愛笑的人感到輕鬆，常常大笑可以多一些樂趣，還可以舒緩緊張。

- (八) 補充維他命：富含維生素 **C** 以及 **B** 群的食物，對穩定神經系統、舒緩緊張情緒。
(陳韻帆，2007)
- (九) 尋找自己的興趣：忘掉壓力。
- (十) 爬山：看看美好的風景。

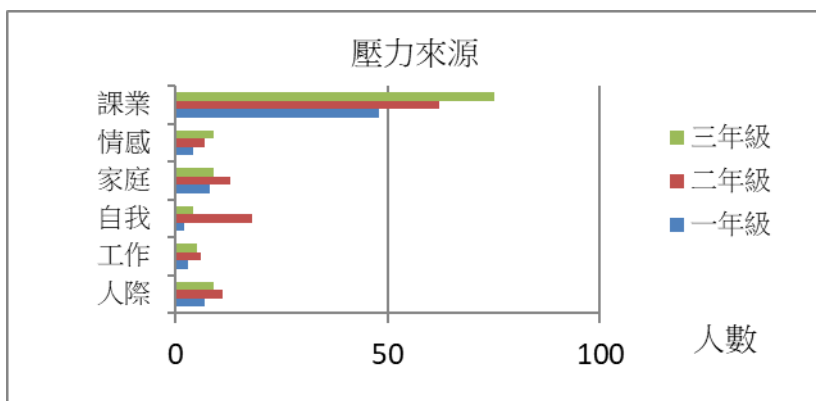
六、問卷分析

我們做這份問卷是想更深入了解高中生壓力的來源與減壓的方法，我們想從做問卷的方式來得知現在高中生壓力的一些相關問題，以及造成壓力產生的原因與解決方法。



圖二：全年級壓力指數

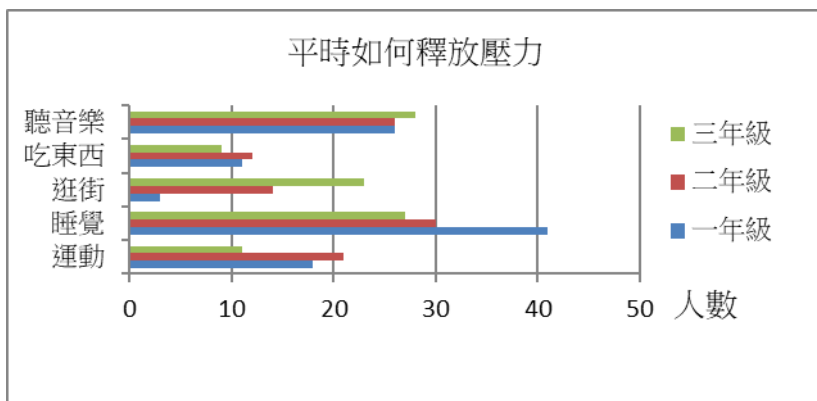
從(圖二)我們可以得知三年級的壓力指數是最高的，幾乎都是在指數 4、5，而二年級的壓力指數是在 3，代表他們壓力指數普通，則一年級壓力指數在 2，偏向於壓力不大。



圖三：壓力來源

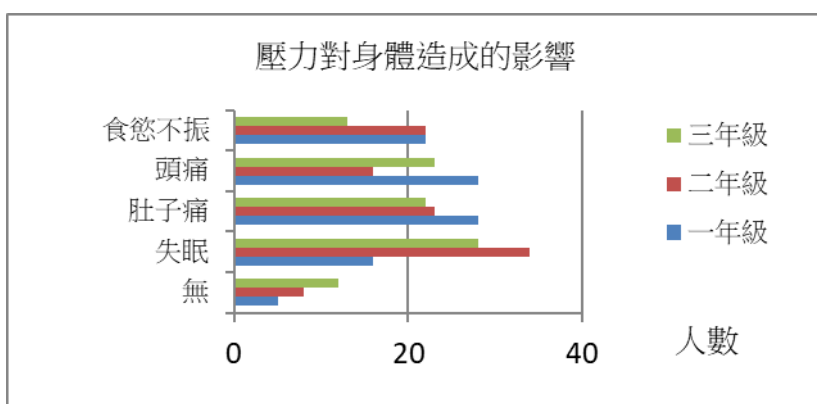
從(圖三)中得知，一、二、三年級的壓力來源最主要都來自於課業，尤其是三年級的課業壓力最大，可能是升學壓力造成的現象。

「壓力」山大



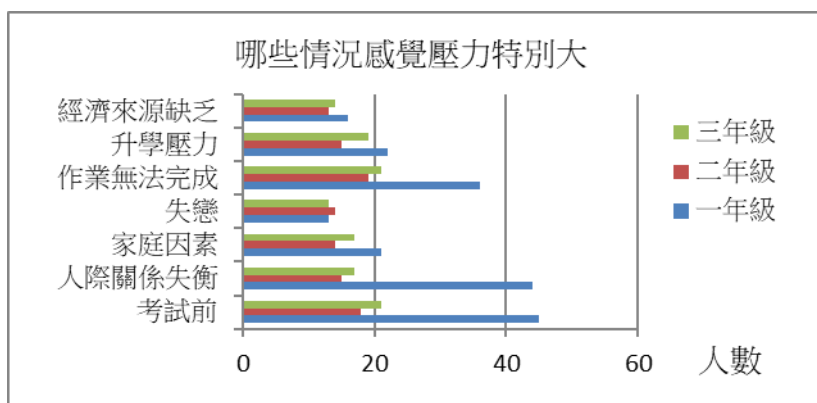
圖四：平時如何釋放壓力

從(圖四)中得知，二、三年級平常都是以聽音樂跟睡覺的方式來釋放自己的壓力居多，而一年級則是以睡覺的方式居多。



圖五：壓力對您的身體有哪些影響

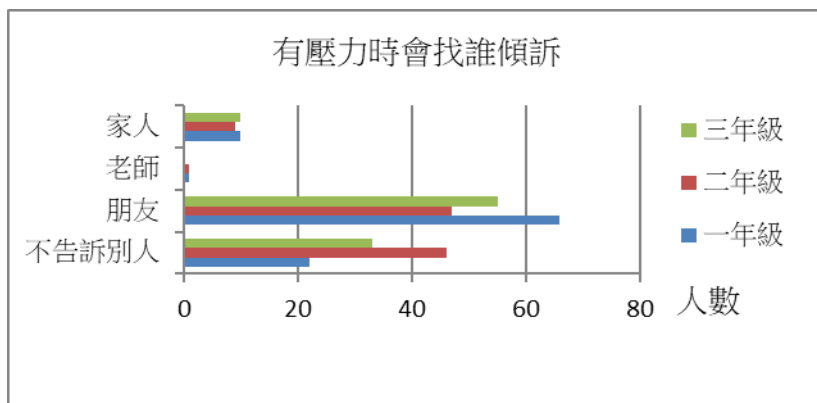
從(圖五)中得知，二、三年級因為壓力而造成的影響大多都是失眠較多，一年級則是以頭痛、肚子痛較多。



圖六：什麼時候讓您感覺壓力特別大

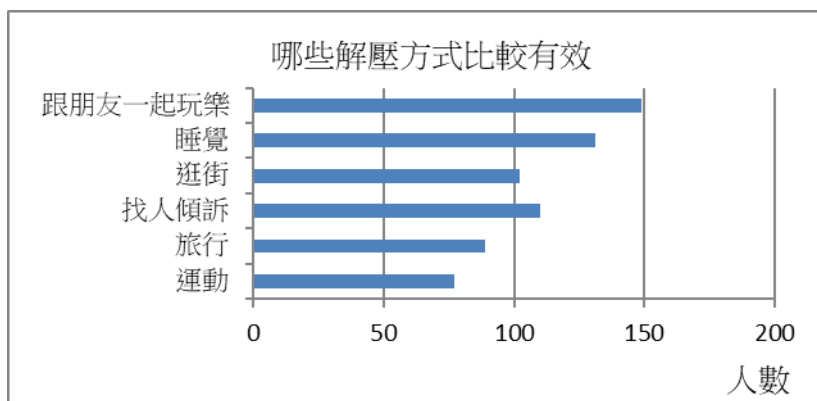
從(圖六)中得知，三年級感覺壓力最大的時候是在作業無法完成與考試前，這兩個選項是最多的，二年級是作業無法完成而壓力特別大，一年級則是人際關係失衡與考試前佔大多數。

「壓力」山大



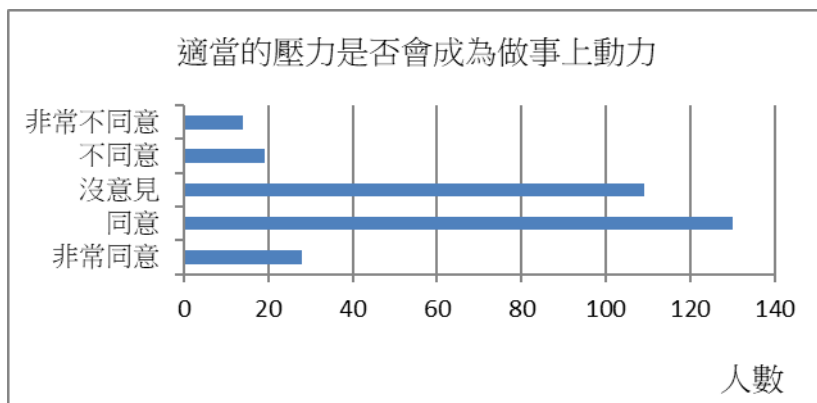
圖七：有壓力時會找誰傾訴

從（圖七）中得知，三年級的傾訴對象大多是朋友，二年級朋友或是不告訴別人的選項平均，一年級則是以朋友居多。



圖八：哪些解壓方式對您較有較

從（圖八）中得知，對全年級來說，最有效的解壓方式是跟朋友一起玩樂，因為跟朋友一起玩樂能夠放鬆心情，忘掉壓力。



圖九：適當的壓力是否會成為做事上動力

從（圖九）中得知，對全年級來說，同意適當壓力能夠成為做事上的動力選項較多，因為有一點小壓力才會有動力做事，而第二高的選項則是沒意見，也就是覺得普通。

參、結論

透過這次調查後，我們可以知道高三的學生壓力較大，因課業上的壓力導致他們壓力變大，在一、二年級來說也是課業壓力較大，但是沒有三年級那麼嚴重，有些人會適當的紓解自己的壓力，但是有些人反而不知道該如何釋放自己的壓力，容易導致有一些輕生、憂鬱的情況發生。所以經過我們調查後，能夠知道什麼方法能夠紓解壓力，還有壓力產生時如何解決。我們也想了很多方法，例如：睡覺、聽音樂、聊天.....等，都可以

「壓力」山大

達到解決壓力的問題，這些方法不管是哪個年級、哪個年紀、是什麼原因而導致有壓力的產生，都可以使用，使用過後就會覺得自己好像比較放鬆了，不在跟以前一樣每天很緊繃，帶著壓力到處走，這樣心情變好，工作也會越好，變好之後一切都可以完成，這樣就不會在有壓力的產生。

肆、引註資料

陳韻帆（2007）。**圖解維生素實用全書**。新北市：蘋果屋出版社。

李世源（2018）。**你的人生正在崩潰？！學會如何面對壓力**。台北市：有意思出版社。

藍采風（2014）。**壓力管理：提升生活的品質**。台北市：幼獅文化。

李培壅（2005）。**壓力的調適**。2018年09月21日，取自
http://scc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_04/c_04_12.htm

維基百科（2008）。2018年09月21日，取自
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A3%93%E5%8A%9B_%EF%BC%88%E9%86%AB%E5%AD%B8%EF%BC%89

張雅惠（2005）。**淺談家庭壓力與危機**。2018年9月21日，取自
<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/48/48-40.htm>

Han Ying（2014）。**壓力來源**。2018年09月21日，取自
<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2014/lcvs2020006/all/D2.htm>

IHEALTH（2018）。**壓力可能引發6種疾病？**。2018年09月21日，取自
<https://www.ihealth.com.tw/article/%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E7%96%BE%E7%97%85/>

「壓力」山大

親愛的同學您好:

我們是幼兒保育學程二年級學生，我們正在進行小論文的研究，主要是探討高中生壓力來源及解決方法，希望能藉由此問卷來協助我們完成調查，因此請您花費幾分鐘的時間，提供您寶貴的意見，我們會採用不記名的方式，純屬小論文研究之用，無其他用途，請您放心填寫，感謝您！

新竹市光復中學幼保學程二年級學生：周梅君、林雨萱、盛妍心 敬上
指導老師：曾瓊瑩 敬上

一、基本資料

1. 年級：一 二 三 年級

二、問卷題目：

1. 您的壓力指數是多少？（1 最少，5 最大）

1 2 3 4 5

2. 壓力來源通常來自？

家庭 課業 人際 情感 自我 工作

3. 請問您平時是如何釋放壓力？

運動 睡覺 逛街 吃東西 聽音樂 其他：_____

4. 壓力對您的身體有造成那些影響？

無 失眠 肚子痛 頭痛 食慾不振 其他_____

5. 您有壓力時會找誰傾訴？

不告訴別人 朋友 家人 老師 其他_____

6. 什麼時候讓你感覺壓力特別大？（可複選）

考試 同學相處 家庭因素（例：家人吵架） 失戀 作業無法完成
升學壓力 經濟來源缺乏

7. 您覺得哪些解壓方法對您來說較有效？（可複選）

運動 旅行 傾訴 逛街 睡覺 跟朋友一起玩樂

8. 適當的壓力會成為您做事上的動力嗎？

非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意