

# 管理壓力

面對壓力來源，積極處理：

- 主動尋求有關的知識和技巧
- 向適當的人諮詢意見或求助
- 持續努力以赴，解決困難
- 評估效果，改善不足之處同時欣賞自己作出的努力及成果，鞏固成功經驗，促進成長

舒緩壓力

- 安排小休來緩衝累積的壓力，例如每當持續溫習滿兩小時便休息二十分鐘
- 適量地享受消閒活動來煥發身心，例如聽音樂、看電影、參與各式各樣的運動等
- 實踐鬆弛運動，例如漸進式肌肉鬆弛法、腹式呼吸法等

善用支援

- 有需要時，向適當的人例如家人、師長、朋友或專業人士尋求協助
- 與他們一起努力，面對困難

拒絕以不當的方法面對壓力

- 拒絕以吸煙、酗酒或吸毒來減壓，因為它們都會衍生其他嚴重的不良後果，壓力反而有增無減
- 持續逃避正常生活要求，例如曠課、逃避接觸家人、師長和朋友等，這樣會使問題惡化



## 總結

「壓力」可以為我們帶來負面和正面的影響。將「壓力」轉化成令我們進步和成長的動力可增進我們各方面的裨益。

衛生署學生健康服務

[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2011

## 「壓力」是甚麼？

從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受和身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是「壓力」。

適當的「壓力」可以促使我們改善工作效率和表現，帶來個人成長。但過大的「壓力」卻可誘發出一系列生理、心理和社交的問題。有效的管理壓力便是要學懂如何善用「壓力」同時又盡量避免它的不良影響。

## 壓力與健康



過大或長期的「壓力」可以誘發出：

- 胃潰瘍、高血壓、失眠、心臟病和其他病症
- 精神緊張、焦慮、抑鬱和暴躁的情緒
- 難以集中、錯誤增加、工作表現欠佳
- 人際關係衝突加劇和與人疏離

## 以下是一些有效地處理壓力的方法：

### (一) 預防方法

保持基本身心健康，包括：

- 均衡飲食
- 充足睡眠
- 適量運動
- 平衡工作和休閒活動，作息定時，生活有序
- 以樂觀的心情來看待事物，例如多著眼於正面的生活轉變、將要求看作是成長的機會等



增廣知識與見聞：

- 學習多方面的知識及技能以處理不同的生活要求
- 多閱讀、參與興趣小組或研習班以擴闊個人視野和能力

建立良好人際關係：

- 多主動與朋友、家人和師長分享生活經驗保持良好溝通
- 適當地幫助別人和接受別人的幫助，互相支援

認識、接納及改進自己：

- 欣賞自己的長處和美德
- 接納自己的缺點和限制
- 定下實施可行的目標來改進自己，例如訂下一連串細小的目標，循序漸進、在同一時間只專注完成單一事務等

### (二) 管理壓力

找出主要的壓力來源可以幫助我們集中精力來有效解決問題。

對學生來說，常見的壓力來源有：

- 與學業和就業有關的困難，例如繁重的功課、考試、缺乏就業選擇等
- 與同輩有關的困難，例如與同學、朋友或戀人有糾紛或覺得不被他們接納等
- 與家庭有關的困難，例如與家人爭執、家人患上嚴重疾病等
- 與生活環境有關的困難，例如轉校、搬遷或移居外地等

