

個人成長與人際關係+公共衛生+今日香港



# 壓力榜首 快樂尾三 亞洲青年港最慘?

## 快樂難尋

相信每個人都希望活得快樂，但現實中往往有很多困難，造成不同壓力。有組織調查香港年輕人的快樂指數，結果令人擔憂。有些人不知道自己受壓力或身在爆發邊緣，延誤了處理壓力的時刻，甚至釀成悲劇。究竟怎樣才算是一個健康的人？甚麼是壓力？甚麼情況會造成壓力？有壓力一定是壞事嗎？下文將一一探討。

■余慕帆 前線通識教育科教師

作者簡介：多年英語及英文通識教學經驗，曾教授高考心理學，多個英文和通識模擬考試閱卷員。電郵：franciscayee@gmail.com

## 港青精神健康惹關注

國際青年商會香港總會屬下一個分會，曾在2014年5月至8月期間為18歲至40歲的青年進行了「亞洲青年100快樂指數」調查，是次調查訪問了1,100多個來自10個國家及地區，包括香港、澳門、中山、台灣、馬來西亞和新加坡的青年。調查結果顯示香港青少年的快樂指數為亞洲地區排行尾三，在10分為滿分中只得到6.4分。

有關壓力的選項中，香港青年給予自己的分數是7分至10分，反映青年常感到承受壓力，而壓力的指數也是10個國家及地區中最高，令人關注青年的精神健康。



香港青少年快樂指數比鄰近國家地區為低，到底青少年正面面對什麼壓力？圖為余近卿中學學生參與2014年「笑臉迎人·以愛傳情」攝影比賽，對抗情緒病，並奪得中學組亞軍。資料圖片

## 臨結婚 考第二 皆可成「壓源」

壓力無處不在，生活上大大小小的事情都可以成為壓力的來源；壓力的經驗不一定是單一事件所形成，生活中程度不大的壓力源累積起來也可以嚴重地影響個人的精神健康。概括來說，壓力可以分成以下4種。

### 1. 期望未達感沮喪

第一類的壓力是感到沮喪。當未能達到自己期望的目標，或未能得到想要的結果時，便會感到沮喪而倍感壓力。

這一類的例子可以是上學、上班及約會前因為交通擠塞而無法準時抵達目的地、忘記帶功課、成績不理想、找不到理想工作、未能在職場上晉升、今年老闆不加薪、喪偶等等。

以成績不理想為例，某優秀學生每年都考第一名，但每次考試都感到很大的壓力，因為他認為考第二名或以下名次便反映自己智力不如他人，對自己的自信心會帶來很大的動搖。在這個事例中，考第一名是個人期望的目標，當個人未能達到考第一名這個目標時會感到十分沮喪。從這個例子也可回應剛才壓力的定義，壓力從來都是主觀的經驗，有人認為考第二名也是學術能力高的表現，有人卻不以為然。

極端的例子有一位剛畢業的大學生，面試時要求自己一定要做國際投資銀行的香港分區總經理，因為設下的目標或期望太高，無法實現而感到沮喪。因此，在處理壓力時有一種方式是從認知着手，嘗試針對自己認知上的問題，作出相應的調整。

### 2. 難取捨陷矛盾

第二類的壓力是感到衝突。很多人在面對各種選擇，並必須在選擇中做出取捨時會感到壓力和面對衝突。

上文提過有壓力不一定是壞事。在這個壓力類型的例子中，可以看出壓力不限於負面的事情上，一些正面的事情，也可以是壓力源。以下是衝突的三種細分。

第一種衝突是雙趨衝突 (approach-approach conflict)，當個人必須在兩種或以上的目標之中選擇一種時所產生的衝突。

例子：一位年近34歲、一直在事業上打拚的女士的上司提出讓她在一年內晉升到管理層職位，但工作量將會是現在的兩倍。與此同時，女士和丈夫都喜歡小朋友，但為了事業，結婚7年一直沒有生小孩。由於高齡產婦的風險大，她和丈夫在上司提出升職條件前已協定了在未來一年內生小孩。現在，面對升職和生小孩兩個選擇，她感到很大的內心衝突和壓力，皆因兩者都是她所期望的目標，揀選了其中的一項就等於放棄另外一項。

第二種衝突是趨避衝突 (approach-avoidance conflict)，當個人必須選擇一個同時具有吸引力和排斥力的目標時所產生的內心衝突。

例子：一個學生選擇每天放學去補習社補習，對她來說，補習能提升她的全科成績，這是一個讓她成績進步的方法。但同時她知道花時間補習等於犧牲了自己的休息和休閒時間，減少了自己的社交空間，讓她感到疲累。

第三種衝突是雙避衝突 (avoidance-avoidance conflict)，當個人必須在兩種或以上其排斥的目標之中選擇一種時所產生的衝突。

例子：一名保險從業員不喜歡自己的工作，雖然工資很高，但她得不到工作上的滿足感。如果現在她轉行，她會失去了高薪金，但如果他繼續從事保險業，她會感到很不開心。

### 3. 大小轉變難適應

第三類的壓力是感到改變。生活上我們會遇到大大小小各種不同的轉變，當個人在面對生活上的轉變時，需要針對現行生活的環境或模式做出相應的調整，甚至在認知上需改變自己的個人信念，這些轉變讓人感到受壓。

例子：準備結婚的新人會感受到壓力，因為他們將要從習慣一個人的生活環境和模式走到兩個人的生活中，在與伴侶生活時需要調整自己原有的生活模式和環境，甚至改變自己對生活的態度和一些個人的信念及原則。

轉變不一定是讓人排斥的（如被降職），其他普遍被認為是具吸引力的事件如大學畢業、結婚及生小孩都會為生活帶來巨大的轉變。

### 4. 生活所迫「無計」

第四類的壓力是感到壓迫。當個人感到某些期望和要求加諸到自己身上，並須依着這些期望和要求去作出指定的行為時，不論這些期望和要求是自己或者別人給予的，都會讓個人感到壓迫。

例子：應付香港文憑試的學生期望和要求自己必須考進理想的大學和學系，並基於這個期望放棄空餘時間來溫習，感到壓迫；零售業從業員每個月被上司要求一定要達到某個銷售配額，達不到的會被開除，基於上司加諸在自己身上的要求，零售從業員作出加班等行為去達到要求，感到壓迫。

### 青少年精神健康一二之一

「青少年精神健康 二之二」將於下周五（2月13日）刊登，敬希垂注。

## 無病不一定健康

### 概念鏈接

健康：據世界衛生組織的定義，健康不僅是指沒有疾病，而是指身體、心理及社會都處於一種完全安寧的狀態。

壓力：對任何有威脅的事或個人認為有威脅的事的經驗。這些威脅對個人的（生理和心理）健康或造成負面影響，其中有關身體上的例子包括人身安全，心理層面則包括動搖或傷害自尊、自信心、個人聲譽等。甚至，任何破壞了心靈平靜的事，都可以是壓力的經驗。壓力是一種個人經驗，人應對壓力源的能力也因此受到測試。

壓力是一種主觀經驗。一件事對某人產生壓力，發生在另外一個人身上時未必有同樣反應。舉個簡單例子，一位學生對考試感到有壓力，擔心考得差影響自信，因此考試期間出現緊張情緒，身體上出現症狀如失眠。但面對同一件事，有學生會認為考試的經驗、結果不論優劣，都不會動搖他的自信，考試並不會對他造成威脅，因此他不感到壓力。

當人面對任何有威脅的事或個人認為有威脅的事，這些事件就是壓力源，而面對壓力源時的反應就稱作壓力。

### 進階級

### 想一想

1. 根據上文，寫出亞洲青年快樂指數的調查結果。
2. 試解釋何謂「健康」和「壓力」。
3. 承上題及就你所知，試列出不同種類的壓力和對應例子。
4. 有人認為上述調查反映本港青少年抗壓能力不足，你同意嗎？為甚麼？
5. 你認為本港青少年最常見的壓力源是甚麼？

### 答題指引

1. 同學須回答調查進行的時間、涉及人事和結果。
2. 試根據世衛的界定和壓力的主觀性來回答。
3. 可根據文中的分類，加以或輔以個人的例子，相信同學在日常生活上碰到過不少有壓力的時刻。
4. 選擇型問題，同學宜嘗試分析「快樂指數」、「壓力」和「抗壓能力」之間有什麼關係，再選擇自己的立場。
5. 開放型問題，同學可就取材，說說最令你感到壓力的是甚麼。

### 概念圖

背景 國際青年商會香港總會屬下一個分會，在2014年5月至8月期間為18歲至40歲的青年進行了「亞洲青年100快樂指數」調查。調查結果顯示香港青少年的快樂指數為亞洲地區排行尾三。

### 健康和壓力的關係

1. 健康：指身體、心理及社會都處於一種完全安寧的狀態
2. 壓力：主觀的、對壓力源時的反應

### 港青年不快樂壓力大

### 壓力源頭

1. 期望未達感沮喪
2. 難取捨陷矛盾
3. 大小轉變難適應
4. 生活所迫「無計」

製圖：香港文匯報記者 戚鈺峰

### 延伸閱讀

1. 《青少年減壓有辦法？》，香港教育城網站 <http://www.hkedcity.net/article/8campus/040923-006/index.phtml?print=1>
2. 《心理與健康索引》，突破青少年研究資料庫 [http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/he/he\\_index.htm](http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/he/he_index.htm)
3. 《壓力 - 什麼是壓力呢》，黃以謙醫生網站 [http://www.doctorwong.net/page.php?alias=what\\_1\\_1](http://www.doctorwong.net/page.php?alias=what_1_1)

香港文匯報記者 戚鈺峰