

逾半學子遇「逆境」 減壓自救免「爆煲」

— 今日香港 —

最近有調查發現，逾半本港中學生在過去半年內曾遇到較大逆境，令中學生壓力問題再度浮現。那麼中學生的壓力從何而來？我們可以怎樣減輕他們的壓力？

■ 李偉雄 福建中學（小西灣）助理校長



調查發現學生逾70%的逆境困擾來自學業。

資料圖片

新聞背景

四分之一人忍耐傾向「頂硬上」

新學年開學不足一個月，莘莘學子面臨眾多壓力，處理不當或隨時導致壓力「爆煲」。一項調查發現，逾5,700名受訪中學生中，逾半過去半年內曾遇到較大逆境，主要來自個人學業。

近半受訪者選擇獨自解決問題，惟有24%會採取忍耐或逃避的消極應對方式，更有10%稱不知道如何「自救」走出逆境。

調查負責機構指出，不難發現學生較傾向「自己頂硬上」處理逆境，擔憂學生若不懂如何處理，又不打算與旁人傾訴的話，隨時可導致壓力累積，面臨「爆煲」。



調查發現學生較傾向「自己頂硬上」。

資料圖片

概念鏈接

壓力

壓力很難定義，部分是因為它對不同的人意味着不同的事情。總的壓力體驗包括原因、刺激物和各種壓力反應。其他專家相信壓力可以被認為當事件打破了個體的平衡或超過其應對能力時個體的反應模式，也涉及了對壓力事件的非特定生理反應。

一些專家則強調我們看待這些事件的方式的重要性，例如可能為將會考試遲到並且產生壓力會影響考試結果而感到極度痛苦。

壓力來源

心理學家歸納為以下3個來源：一、生活變故是指個人日常生活秩序上發生的重要改變。因為生活事件所形成的生活壓力，都會給人以緊張的甚至痛苦的負面情緒經驗；二、生活瑣事指的是日常生活中經常遇到且無從逃避的瑣事。雖在性質上每件事的嚴重性均不足危害於人，但日積月累的結果，就會對人的身心造成不良影響；三、在生活壓力的心理因素方面，挫折與衝突是其中最重要的兩項。

管理壓力

管理壓力意味着掌握、了解和控制我們對緊張性刺激的反應，並以此來調整總的壓力，方法如下：一、調整你的環境；二、改變你的生活方式；三、力促個人成長。

情緒

所謂情緒，是指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態；情緒狀態之發生，雖為個體所能體驗，但對其所引起的生理變化與行為反應，卻不易為個體本身所控制，故對個體之生活極具影響作用。

模擬試題

資料A

生命動力培訓及輔導中心去年11月至今年6月期間，進行「香港青少年抗逆力調查」，成功向27所中學派發5,715份問卷，以了解中學生的抗逆承受力，當中近半受訪學生就讀中四至中五。

結果發現，52%受訪者稱過去半年內曾遇到較大逆境，當中逾70%的逆境困擾來自個人學業，其次為生涯發展（33%），及與親友相處（約25%）。同時，有44%受訪者表示會獨自努力解決問題，但有24%受訪者會採取忍耐或逃避的消極應對方式。

資料B

該調查發現，問及走出逆境的「自救」重要因素時，10%受訪學生不知道如何「自救」；更有近30%指當處於逆境時，不會找任何人或不知道找誰人交流傾訴。

在自我減壓能力方面，25%受訪者稱減壓效果雖不明顯，但無其他方法，或找不到解決方法。

想一想

- (a) 參考資料A，指出青少年面臨壓力的情況。（4分）
- (b) 參考資料A及就你所知，試分析青少年壓力產生的成因。（6分）
- (c) 參考資料B及就你所知，試建議一些協助年輕人走出逆境的「自救」的方法。（8分）

參考答案

(a) 半數遇上逆境：52%受訪者稱過去半年內曾遇到較大逆境，當中逾70%的逆境困擾來自個人學業，其次為生涯發展，及與親友相處。

逃避者佔逾兩成：有44%受訪者表示會獨自努力解決問題，但有24%受訪者會採取忍耐或逃避的消極應對方式。

青少年特別需要獲得「最重要者」的認同和接納，尤其是父母、師長及朋輩。若青少年能對自我有充分的認識，確立和肯定自我，並獲得他人的認同，便能欣然完成這階段的成長任務，繼續發展自我成長的能力。

反之，若青少年未能完成這階段的成長任務，便會令他們對自己產生壓力。

(b) 學業的壓力：調查發現，青少年逾70%的逆境困擾來自個人學業。青少年的自我意識變得較為敏感和強烈，他們更在意自己的外貌、性格、學業等各方面的表現，如自己是否聰明、自己是否受人歡迎等。由於這些自我認識，很多時候都需要透過旁人的評語來肯定自己，很容易會觸動其情緒。

社會成因方面，一般而言，社會、學校、家庭對青少年的期望和要求，均與兒童期有所不同。

這些期望和要求的提高，會增加青少年的壓力，他們或會因為未能滿足其他人的期望而顯得無所適從，甚或產生負面情緒。

生涯發展的壓力：現今香港社會正邁向知識型經濟，而全球競爭日益激烈，在這個汰弱留強的時代下，家庭、學校以至整個社會均對青少年有更高的期望，這對青少年構成了前所未有的壓力，也會使年輕人容易產生挫敗感。

親友相處的壓力：在認定自我的過程中，

(c) 接納自我：每個青少年都是獨特的，有自己的強項和不足之處。雖然他們不可以改變既定或已發生的事情，不能選擇父母親人，不能輕易改變自己的面貌，更不能改變個人過去的經歷，但他們可以改變自己對事物的看法，認識及發揮自己的強項和潛能，接納和努力改善自己的不足，肯定自己的存在價值，這樣才能積極面對人生的各種挑戰。

建立良好關係：青少年應盡力與家人、老師、同學建立良好的社交關係，擴闊自己的生活圈子。良好的人際關係可以使青少年建立較正面的社群自我概念，個人對自己會有比較正面的評價，認同自己的社交能力，增加自尊感。

當青少年感到困惑、難過的時候，也可以在不同的群體中獲得情感上的支援，從而成功克服困難。

參與活動：青少年應多參與不同類型的活動、興趣小組、比賽，發掘自己的長處，從中獲得成功感和培養自信心。另外，青少年可為自己訂下一些可行的短期目標，然後按部就班地實踐，這樣可減少達成目標的難度，從而獲得成就感，增加自信。

同時，面對壓力最有效的方法就是解決它，不同的問題與壓力有不同的解決策略，而問題解決的能力不是天生的，參與不同類型的活動往往能培養解決問題的能力。

良好的人際關係可以使青少年建立較正面的社群自我概念。

資料圖片

尖子必殺技

本年初不時發生學生跳樓自殺個案，令人反思中小學生以至大專學生學業壓力過大的問題。

通識科探討此議題，自然與「個人成長」有關。

「贏在起跑線」作祟

小學生的壓力過大，可從以下方面分析。在家庭方面，現今不少香港家長信奉「贏在起跑線」的觀念，為小朋友安排各式各樣的課外活動以及補習班。小朋友功課壓力大，也無足夠時間休息。報道指，

成長煩惱多 師長「指路人」

不少小學生表示睡眠時間不足。

在學校方面，學校重視操卷情況越來越嚴重，因此社會上有「廢除TSA」的討論，希望能避免小學生操卷的問題。

中學生的壓力過大，可從以下方面分析。在個人方面，學業壓力沉重。新學制下，一試定生死，中學生須面對公開試以及前途問題。另外，亦須顧及「其他學習經歷」、校本評核等。

在學校方面，學生在強烈競爭氛圍下，成績稍遜的學生可能欠缺「能力感」，在未來失去「方向感」，這些都影響他們的

自我形象及自尊。

另外，青少年正處於人生八階段中探索自我定位的階段，或會有迷失自我的時候。面對青春期的青少年也要適應生理和心理的轉變。這時，青少年愈來愈重視在團體中建立的歸屬感，還要處理友情、愛情等人際關係，將令青少年有更多煩惱。

父母是重要傾訴對象

要處理壓力的問題，家長與學校扮演重要角色。家長是子女的「重要他人」，應給予子女更多的支持和協助。惟香港有不

少「雙職家庭」，父母工作繁忙，與子女溝通的時間少。父母聘請外傭照顧年幼子女的情況也很普遍，致使子女未能有傾訴壓力的可靠對象。多宗跳樓自殺個案中，父母均表示事前未有察覺子女行為反常的問題。

學校方面，可加強心理支援，老師應教導學生如何處理壓力和負面情緒，並可適當調整功課和測驗數量，以減輕學生壓力。

■ 劉穎珊

文憑試通識科5**狀元、中大中文系畢業生、中大中學中文教育文憑在讀

延伸閱讀

- 《憂成績差挨罵 小學生焦慮增》，香港《文匯報》，2016年10月9日，<http://paper.wenweipo.com/2016/10/09/HK1610090024.htm>
- 《中學生抗逆 近半「頂硬上」》，香港《文匯報》，2016年9月25日，<http://paper.wenweipo.com/2016/09/25/YO1609250008.htm>
- 《近三成學生壓力偏高呈上升》，香港《文匯報》，2016年9月21日，<http://paper.wenweipo.com/2016/09/21/YO16092101>

■ 記者 戚鈺峰