

給家長的一封信

～挫折與壓力 GET OUT!

親愛的家長，您好：

在經過一個暑假，恭喜各位家長的貴子弟升上大二，準備邁入及迎向新的大學階段。在大二新學期一開始，家長與貴子弟們是否已經準備好迎接大二的新生活了呢？在經過大一的適應期後，大二即將邁入穩定期，許多的考驗也接踵而來，現在大學生的壓力來源主要可分為五項：課業壓力、家庭因素、前途規劃、人際互動、感情困擾。而大學生又是處在一個身心發展都面臨著許多轉變與挑戰的階段，例如因離開家庭至外地求學，生活環境隨之改變；學習方法也因為進入新的學習環境而必須調整；新的人際關係網絡正要建立，而舊的人際關係往來則受到考驗；開放校園中的多元價值使得過去的價值認同受到衝擊等，以上種種都足以影響學生情緒。而這些情緒的反應往往就是學生的壓力來源。

▣ 您最近壓力大嗎？

在瞭解壓力因應方式之前，以下有幾項指標提供家長偵測孩子最近的壓力程度：

■ 生理指標

- 頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。
- 肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。

- 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
- 消化系統出問題，例如胃痛、胃潰瘍等。
- 心跳急促、胸痛等。

■ 情緒指標

- 容易生氣、沒有耐心。
- 覺得憂鬱、意志消沈。
- 當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。
- 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
- 有疏離感。

■ 心理指標

- 因為有太多事情縈繞心頭而無法專注。
- 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。
- 記憶力變差。
- 壓力會影響判斷力，若你常做出錯誤決定，須考慮壓力的影響。
- 對自己與自己的處境採負面思考。

■ 行為指標

- 經常睡不好，失眠或需要睡很久
- 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的煙
- 性需求下降，可能又因此變化而引發憂慮，影響親密關係
- 從人際關係中退縮
- 很難放鬆、坐不住

▣ 挫折壓力迷思與因應方式

家長期望孩子快樂、成績好、有好朋友、對自己的生活滿意……

要達到這些期望，必須仰賴小孩子自己的內在力量，去妥善處理日常生活的各種挑戰。面對挫折，「忍耐」是很苦、是不得已的。父母或許該試著幫助孩子建構新的態度，陪孩子面對挫折。

壹、 父母在培養小孩挫折忍受力時，必須先破除三大迷思

迷思一 愈挫越勇

很多父母認為孩子因為缺乏挫折，所以沒有挫折忍受力。在如此簡單的邏輯下，解決問題最快的方式，就是想辦法「製造挫折」。但這就像把免疫系統還不健全的孩子，放進充滿病毒的環境裡，效果可能適得其反。

根據研究，擁有良好挫折忍受力的人，共同的「基礎」就是擁有穩固的人際關係，擁有愛與被愛的經驗。父母在給小孩挫折之前，應該先讓孩子確知自己是被愛和獲得接納；同時自己在父母的眼中非常特殊，深受賞識，而不是急著給他「更多挫折」。

迷思二 太害怕孩子不快樂

現代父母常常太急著滿足孩子的需求，害怕孩子不開心，無形中讓小孩養成自我中心，無法等待，一旦有絲毫情緒上不被滿足就覺得挫折。在少子化趨勢下，孩子們只要一個「挫折」的表情出現，成人就急著介入幫忙解決。這樣小小的舉動，無形中剝奪了孩子面對困難的機會，孩子克服挫折的強度也因此愈來愈低。父母太害怕孩子不快樂，因而大量減低了孩子該面對的現實挑戰。高度介入孩子原本該自己處理的問題，其實是剝奪了孩子成長歷程中，自然而然應該遭遇的探索機會。

迷思三 「哪有這麼嚴重？」

以大人的標準，孩子眼中的「挫折」往往渺小到可笑。但此時，父母一句「哪有這麼嚴重？」反而會讓孩子再一次受挫，讓他們覺得連有挫折的感受都是不對的。漸進式的從小小的挫折中學習，才能夠讓小孩練出穩固的挫折免疫力。挫折是主觀的，是一種情感，要去尊重和同理小孩的心情，大人絕對不要對孩子說：「只不過是輸了一點……」、「也不會怎樣……」，因為大人能夠說出這樣雲淡風清的言語，是因為有數十年的人生歷練。

貳、 四原則建立自信

想要幫助他，怕是一種剝奪；強迫自己放手，又怕殘忍得不是時候；如何讓孩子自覺特殊深受賞識，但又不至於是一廂情願的寵溺？到底家長該怎麼做，除了澄清三大迷思，更需要掌握四大原則，才能正確建構、提升孩子的「挫折免疫力」。

原則一 陪小孩分析挫折的原因和解決方法

挫折化為學習必經的歷程，分解為三個階段：

第一個階段：「認識覺察」；

第二個階段：「澄清了解」；

第三個階段：「轉化學習」。

第一個階段，父母以同理心的角度，試著理解孩子的難過心情，

幫助小孩認識和覺察到挫折。然後進入第二階段，分析原因或試著討論哪些是值得學習的。接著才能進入第三階段，陪孩子學習，最後內化成為自己的能力。

原則二 接納小孩本性，幫助孩子找到切合實際的目標，「挫折」才顯得有「意義」

多數的都市小孩從小到大，生命的空間和意義只局限在教室裡，很自然，成就和挫折也是被框在這小小的範圍。因為成就的指標受限，能夠受到肯定的機會也變少，挫折也就相對變多。父母能幫忙的就是欣賞孩子不同的特質，開拓孩子生命的經驗，讓不同特質的孩子，都可以在不同的領域找到學習的意義。這時，挫折才可能變得有意義。跟孩子一起釐清、建立合理的目標，才能讓孩子理解，一切挫折的忍受「所為何來」，進而願意接受可能有的痛苦，願意「延宕滿足」。

原則三 學會信任，相信孩子有解決問題的方式和能力

專長青少年治療的心理醫師王浩威觀察，父母對於孩子全部的事情都掌握得鉅細靡遺，會讓孩子感受到背後有張無形的安全網，讓孩子感受雖然父母不在，但出了事父母會扛。若父母有一些不知道、不清楚的事情，小孩就得學習自己一個人去面對，自己才會開始有能力、有信心。

換句話說，父母就算覺得很痛苦，也要學會信任。但是要信任到什麼範圍？王浩威建議：「比你現在可以接受的界線，再多一點。」

孩子每天都會碰到做決定與抉擇的機會，可以多和他討論一種問題的多種解決方式，並學習列出每種方式的優缺點及可能後果，引導孩子接受做了選擇之後，必須負擔的「責任」。

原則四 找出挫折免疫力的死角

有些挫折顯而易見，但是有些挫折需要父母細密的觀察，例如大學階段重要的人際親密關係，這些看不到的挫折往往容易被忽略，成為挫折免疫力的死角。家長若只是泛泛的問孩子：「學校都好嗎？」可能也會獲得泛泛的：「很好啊！」家長可以細心的問：「你在班上平常跟誰在一起？」、「在你難過時，誰會陪你？」…等，或和老師多多溝通。

▣ 大學校園也提供心理諮商

其實，校園裡一直存在著有困擾問題的學生，只是這些學生未被發現或是已經走上休學之途。在學校，諮商中心提供一個安全、溫暖，且接納正向的空間，提供學生能在被接納的環境下，透過與心理師晤談，探索自我困擾以及提升壓力因應方式。諮商中心並非只是有精神困擾的學生才需要進來，一般對生活有困擾需要協助，如人際關係、感情，或是生涯規劃，或是想對自己有更多探索者，皆可進來諮商中心與心理師單一面對面心理諮商，促進心靈撫慰。

你如何對待壓力，將決定壓力如何影響你。壓力刺激與個人因應譜成一曲交響樂，不和諧足以惱人心智，但是和諧的結果，卻能激發我們的潛能，透過積極面對與調適的過程，將使我們更加成熟有智慧。

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館 1 樓 聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1742、1743