

心繫心 向陽花訊

國立臺中科技大學輔導期刊 2021 · 30 期

大學生壓力在大什麼？

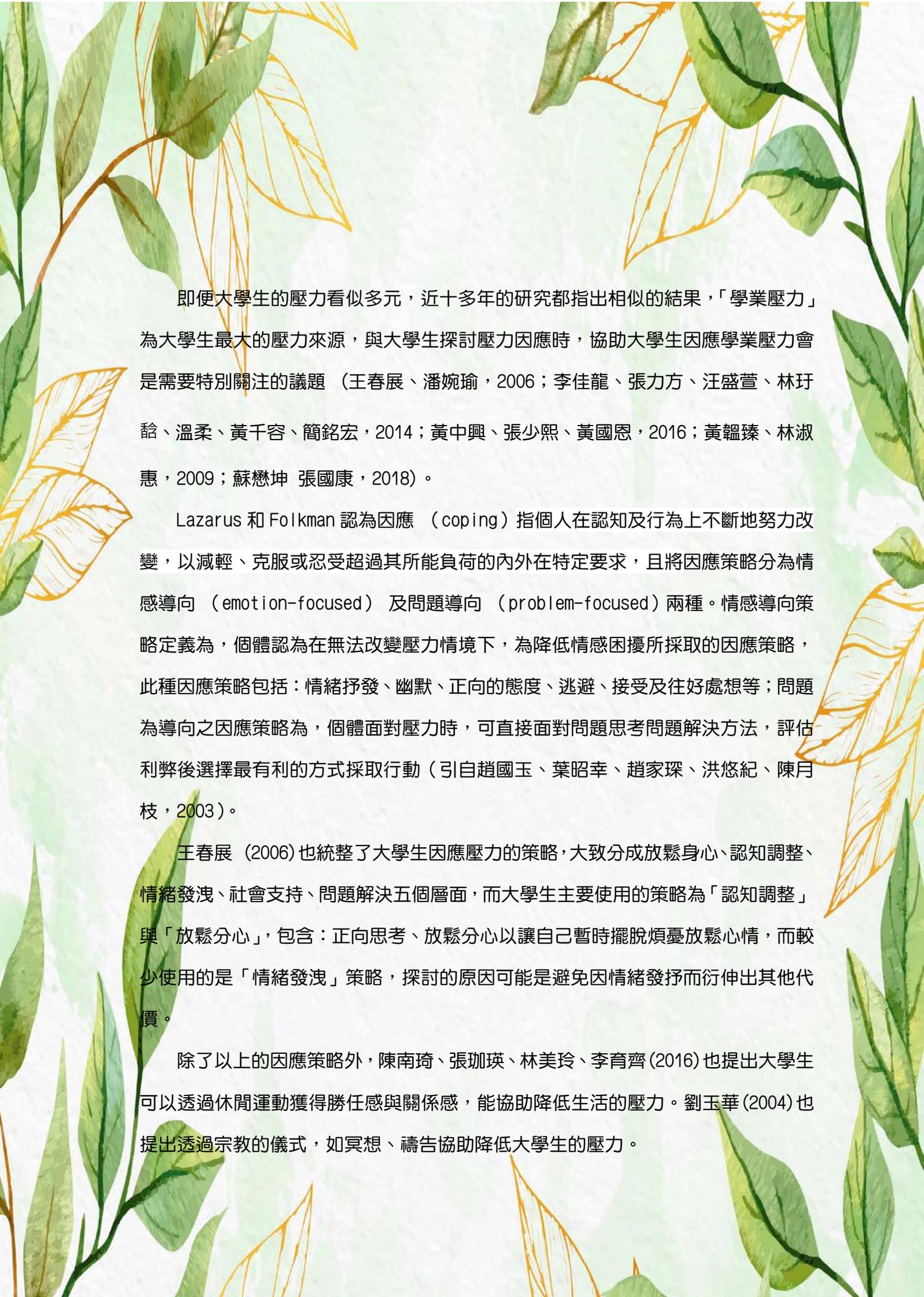
實習心理師-呂仁捷

大學階段會面臨許多不同的壓力。劉思遠(2012)統整不同文獻發現，大學生的壓力大多可分為：學業壓力、就業壓力、人際壓力、家庭壓力、病痛壓力、情感壓力、自我認同的壓力六種。

表 1、壓力類別的內容

壓力類別	內容
學業壓力	如何適應老師的教學風格、考試、成績、作業或報告、對科系或課程是否有興趣、同儕課業競爭、時間管理。
就業壓力	生涯探索與規劃、就業或升學、專業能力是否能學以致用、對未來感到迷惘。
人際壓力	交友圈轉換時是否能建立自己的交友圈
家庭壓力	父母對自己的期待、家人的爭執、經濟困難等
病痛壓力	自己或重要他人受傷或生重病
情感壓力	暗戀、害怕表白後被拒絕、單身或是交往過程的困難
自我認同壓力	喜歡自己的外表、性格，是否有足夠的自信。

資料來源：劉思遠（2012）。大學生的生活壓力。諮商與輔導，313，38-41。



即便大學生的壓力看似多元，近十多年的研究都指出相似的結果，「學業壓力」為大學生最大的壓力來源，與大學生探討壓力因應時，協助大學生因應學業壓力會是需要特別關注的議題（王春展、潘婉瑜，2006；李佳龍、張力方、汪盛萱、林玕齡、溫柔、黃千容、簡銘宏，2014；黃中興、張少熙、黃國恩，2016；黃韞臻、林淑惠，2009；蘇懋坤 張國康，2018）。

Lazarus 和 Folkman 認為因應（coping）指個人在認知及行為上不斷地努力改變，以減輕、克服或忍受超過其所能負荷的內外特定要求，且將因應策略分為情感導向（emotion-focused）及問題導向（problem-focused）兩種。情感導向策略定義為，個體認為在無法改變壓力情境下，為降低情感困擾所採取的因應策略，此種因應策略包括：情緒抒發、幽默、正向的態度、逃避、接受及往好處想等；問題為導向之因應策略為，個體面對壓力時，可直接面對問題思考問題解決方法，評估利弊後選擇最有利的方式採取行動（引自趙國玉、葉昭幸、趙家琛、洪悠紀、陳月枝，2003）。

王春展（2006）也統整了大學生因應壓力的策略，大致分成放鬆身心、認知調整、情緒發洩、社會支持、問題解決五個層面，而大學生主要使用的策略為「認知調整」與「放鬆分心」，包含：正向思考、放鬆分心以讓自己暫時擺脫煩憂放鬆心情，而較少使用的是「情緒發洩」策略，探討的原因可能是避免因情緒發洩而衍伸出其他代價。

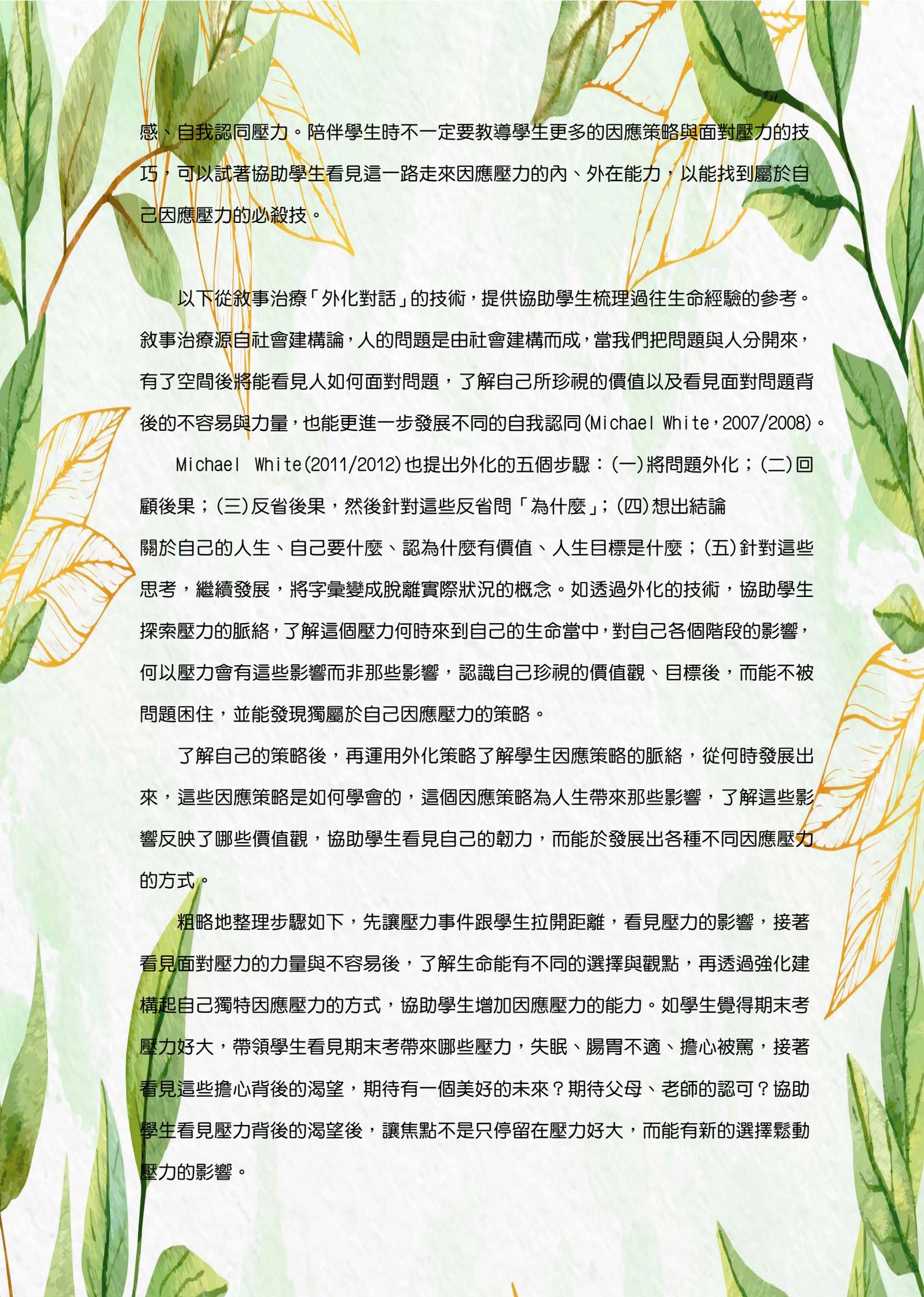
除了以上的因應策略外，陳南琦、張珈瑛、林美玲、李育齊（2016）也提出大學生可以透過休閒運動獲得勝任感與關係感，能協助降低生活的壓力。劉玉華（2004）也提出透過宗教的儀式，如冥想、禱告協助降低大學生的壓力。

表 2、大學生的因應策略

因應策略的類別	內容
放鬆分心	轉移注意力讓自己放鬆，例如：聽音樂或唱歌、運動、睡覺或休息、看電視或電影、去逛街或買東西、看漫畫書報雜誌、出外兜風或旅遊、跳舞或游泳、寫日記或繪畫、泡澡、吃美食、聊談八卦新聞等。
認知調整	藉由正向思考來改變想法，如：想像美好事物、安慰自己、盡量往好處想、克制自己、忍耐、不去想/轉移注意、順其自然、不勉強、幽默應對、體諒自己或別人、冷靜分析現況、激勵自己等。
情緒發洩	使用情緒化行為來發洩不愉快情緒，例如：丟/摔東西、對別人發脾氣、打布偶或搥牆壁、放聲哭泣、攻擊、反擊、飆車、大叫、大罵、變換髮型、出去狂歡等。
社會支持	尋求家人、朋友、長輩的社會支持，來緩和情緒，例如：找人抱怨發牢騷、找人哭訴、上網聊天、尋求好友支持、找家人傾訴委屈、找朋友聊天、找人討論交換意見、參加朋友聚會等。
問題解決	積極謀求問題解決的方法與方向，例如：積極面對問題、求助專家、師長、蒐集資料來解決、訂定計畫來處理、尋找社會資源、改變環境來減壓、想辦法預防下次、尋求妥協或折衷方法、彈性處理問題等。

資料來源：王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報（人文類），32，469-483。

能夠進入大學就讀，表示此學生也經歷過國中會考、大學入學考試，經歷約 12 年的校園生活，除了課業壓力外，相信這些學生也經歷過許多人際壓力、家庭、情



感、自我認同壓力。陪伴學生時不一定要教導學生更多的因應策略與面對壓力的技巧，可以試著協助學生看見這一路走來因應壓力的內、外在能力，以能找到屬於自己因應壓力的必殺技。

以下從敘事治療「外化對話」的技術，提供協助學生梳理過往生命經驗的參考。敘事治療源自社會建構論，人的問題是由社會建構而成，當我們把問題與人分開來，有了空間後將能看見人如何面對問題，了解自己所珍視的價值以及看見面對問題背後的不容易與力量，也能更進一步發展不同的自我認同(Michael White, 2007/2008)。

Michael White(2011/2012)也提出外化的五個步驟：(一)將問題外化；(二)回顧後果；(三)反省後果，然後針對這些反省問「為什麼」；(四)想出結論關於自己的人生、自己要什麼、認為什麼有價值、人生目標是什麼；(五)針對這些思考，繼續發展，將字彙變成脫離實際狀況的概念。如透過外化的技術，協助學生探索壓力的脈絡，了解這個壓力何時來到自己的生命當中，對自己各個階段的影響，何以壓力會有這些影響而非那些影響，認識自己珍視的價值觀、目標後，而能不被問題困住，並能發現獨屬於自己因應壓力的策略。

了解自己的策略後，再運用外化策略了解學生因應策略的脈絡，從何時發展出來，這些因應策略是如何學會的，這個因應策略為人生帶來那些影響，了解這些影響反映了哪些價值觀，協助學生看見自己的韌力，而能於發展出各種不同因應壓力的方式。

粗略地整理步驟如下，先讓壓力事件跟學生拉開距離，看見壓力的影響，接著看見面對壓力的力量與不容易後，了解生命能有不同的選擇與觀點，再透過強化建構起自己獨特因應壓力的方式，協助學生增加因應壓力的能力。如學生覺得期末考壓力好大，帶領學生看見期末考帶來哪些壓力，失眠、腸胃不適、擔心被罵，接著看見這些擔心背後的渴望，期待有一個美好的未來？期待父母、老師的認可？協助學生看見壓力背後的渴望後，讓焦點不是只停留在壓力好大，而能有新的選擇鬆動壓力的影響。

參考文獻

- 王春展、潘婉瑜 (2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報 (人文類), 32, 469-483。doi:10.29539/CNABH.200612.0012
- 李佳龍、張力方、汪盛萱、林玕齡、溫柔、黃千容、簡銘宏 (2014)。大學生生活壓力、電腦使用型態與睡眠品質之研究。華醫社會人文學報, 30, 1-20。
- 陳南琦、張珈瑛、林美玲、李育齊 (2016)。大學生休閒態度、生活壓力與身心健康之因果模式驗證。運動休閒管理學報, 13(1), 25-38。doi:10.6214/JSRM.1301.003
- 黃中興、張少熙 (2016)。大學生休閒運動心理需求、生活壓力與幸福感之研究—以國立臺灣大學為例。臺大體育學報, 23-32。doi:10.6569/NTUJPE.2016.30.03
- 黃韞臻、林淑惠 (2009)。大學生的生活壓力與身心健康之研究—以中部五所大學為例。國立虎尾科技大學學報, 28(1), 41-56。doi:10.6425/JNHUST.200903.0041
- 趙國玉、葉昭幸、趙家琛、洪悠紀、陳月枝 (2003)。癌症病童面對治療之因應策略。長庚護理, 14(2), 101-111。doi: 10.6386/CGN
- 劉玉華 (2004)。以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式。實踐通識論叢, 2, 65-82。doi:10.7041/SCJGE.200406.0065
- 劉思遠 (2012)。大學生的生活壓力。諮商與輔導, 313, 38-41。doi:10.29837/CG.201201.0008
- 蘇懋坤、張國康 (2018)。大學生生活壓力與運動幸福感之研究。輔仁大學體育學刊, 17, 85-100。doi: 10.29697/JPE
- Michael White (2011/2012)。敘事治療的實踐—與麥克持續對話 (丁凡) (頁 155)。台北: 張老師文化。

選舉過後—如何協助學生與家人的關係 從撕裂走向復原？

實習心理師 徐鈺婷

「這次選舉前，我跟我媽吵翻了，從此不說話一個禮拜。」

「我媽就是支持某某位候選人，支持就算了，還會拉攏我們小孩一定要投給他，他還說不投給他，就要跟我們斷絕母子關係，沒想到選舉會把一個家搞成這樣…」

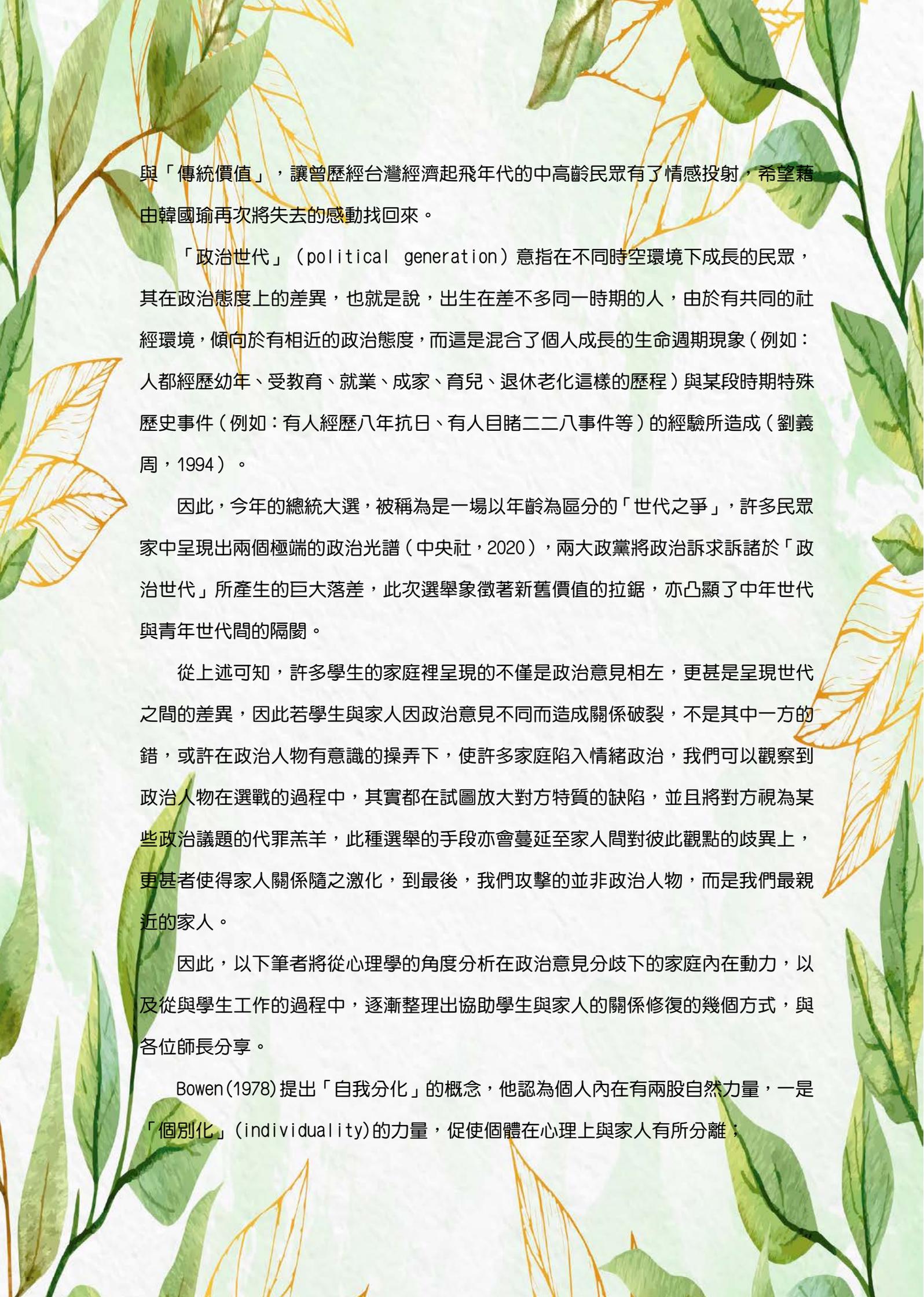
這樣的場景對你而言熟悉嗎？你們家是同仇敵愾為同一位候選人搖旗吶喊？還是彼此都政治冷漠地覺得這不關我們家的事？抑或如上述的例子，家人關係因著政治立場歧異而產生裂痕呢？

筆者在與學生工作的過程中，看見許多學生因著與長輩意見相左，經歷了一場場驚心動魄的家庭拉扯與撕裂，長輩訴諸於情緒勒索，子女也因彼此政治理念的相異而與家人惡言攻擊，讓筆者不禁反思，政治從何時開始撕裂了我們對家人的情感？甚至於對人性的盼望？

此篇文章寫給在輔導工作中，看見學生因政治立場歧異而與家人關係產生撕裂的師長們。

首先，讓我們回過頭看看今年選舉的特殊性。

此次選舉兩大政黨主打的訴求不同，民進黨一手利用中國極權壓迫香港而發起的反送中運動作為主軸，引發青年世代對於「芒果乾(年輕人的網路用語，因其與亡國感諧音)」的意識，另一手則批評對手國民黨總統候選人韓國瑜違背了「不離開高雄」的承諾，及對中國態度始終未明；而國民黨則主打「民族認同」



與「傳統價值」，讓曾歷經台灣經濟起飛年代的中高齡民眾有了情感投射，希望藉由韓國瑜再次將失去的感動找回來。

「政治世代」(political generation) 意指在不同時空環境下成長的民眾，其在政治態度上的差異，也就是說，出生在差不多同一時期的人，由於有共同的社經環境，傾向於有相近的政治態度，而這是混合了個人成長的生命週期現象(例如：人都經歷幼年、受教育、就業、成家、育兒、退休老化這樣的歷程)與某段時期特殊歷史事件(例如：有人經歷八年抗日、有人目睹二二八事件等)的經驗所造成(劉義周，1994)。

因此，今年的總統大選，被稱為是一場以年齡為區分的「世代之爭」，許多民眾家中呈現出兩個極端的政治光譜(中央社，2020)，兩大政黨將政治訴求訴諸於「政治世代」所產生的巨大落差，此次選舉象徵著新舊價值的拉鋸，亦凸顯了中年世代與青年世代間的隔閡。

從上述可知，許多學生的家庭裡呈現的不僅是政治意見相左，更甚是呈現世代之間的差異，因此若學生與家人因政治意見不同而造成關係破裂，不是其中一方的錯，或許在政治人物有意識的操弄下，使許多家庭陷入情緒政治，我們可以觀察到政治人物在選戰的過程中，其實都在試圖放大對方特質的缺陷，並且將對方視為某些政治議題的代罪羔羊，此種選舉的手段亦會蔓延至家人間對彼此觀點的歧異上，更甚者使得家人關係隨之激化，到最後，我們攻擊的並非政治人物，而是我們最親近的家人。

因此，以下筆者將從心理學的角度分析在政治意見分歧下的家庭內在動力，以及從與學生工作的過程中，逐漸整理出協助學生與家人的關係修復的幾個方式，與各位師長分享。

Bowen(1978)提出「自我分化」的概念，他認為個人內在有兩股自然力量，一是「個別化」(individuality)的力量，促使個體在心理上與家人有所分離；

另一是「一體性」(togetherness) 促使個體在心理上和家人有所關聯。個人分化的程度愈大，愈能抵抗家庭情緒活動的打擊；若一個人的自我分化程度較低，則可能無法區分出自己與他人，於是很容易被家庭中最具支配力的情緒所影響。

在選舉當前，無論是長輩還是青年世代，表面上為了拉攏選票，而試圖將自身的政治觀點強加在對方身上，實質上，我們的內在追求的並非僅是選票本身，更深的是我們接收到對方表達的強烈情緒反應時，我們因著「一體性」的需求，期待與家人的意見能夠是一致相符的，因此難以接受如此親近的家人與自身意見的歧異，若我們自我分化程度較低，我們便會強迫別人愛自己，或是贊同自己，而難以發展出「個別化」，反而傷害了珍貴的家庭關係。

所謂良好的自我分化可以說是個體能在家庭中，同時維持獨立自主性和情感連結的平衡。自我分化高的人不但可以同時保有此二系統的獨立功能，並且可以依靠理性的判斷，彈性運用自己的情緒和理智功能，所以不易受壓力或關係的影響，也就不需要藉由與他人過份的黏膩或親近來獲得安全感。從 Bowen 協助家庭逐漸自我分化的歷程，筆者在此提供師長三個階段協助學生與家人互動上的建議，分別是「看見」、「接納」、「信任」。

一、看見家人與學生政治立場的差距

在政治意見衝突下，或許是個好機會檢視自己目前的人生課題與自我分化的程度，因此看見彼此的差距是彼此關係靠近的第一步。在此階段，學生或許會感受到說服家人的困難性，可能出現的幾種情緒包含：挫折、憤怒、無力、難過、失望與孤單等等，此時能夠邀請學生試著去感受自己的情緒。

【這是什麼樣的情緒？】

協助學生釐清感受到的情緒，是憤怒嗎？是難過嗎？是失望嗎？或許會發現在表層情緒之內，還有待探索的深層情緒，或許憤怒的情緒裡面，隱含著對彼此差異的失落，擔心自己的想法不被對方接納，感受到與家人不同的孤單……，可以與學生討論情緒背後的意涵，以協助學生釐清自己的狀態。

二、接納家人政治傾向

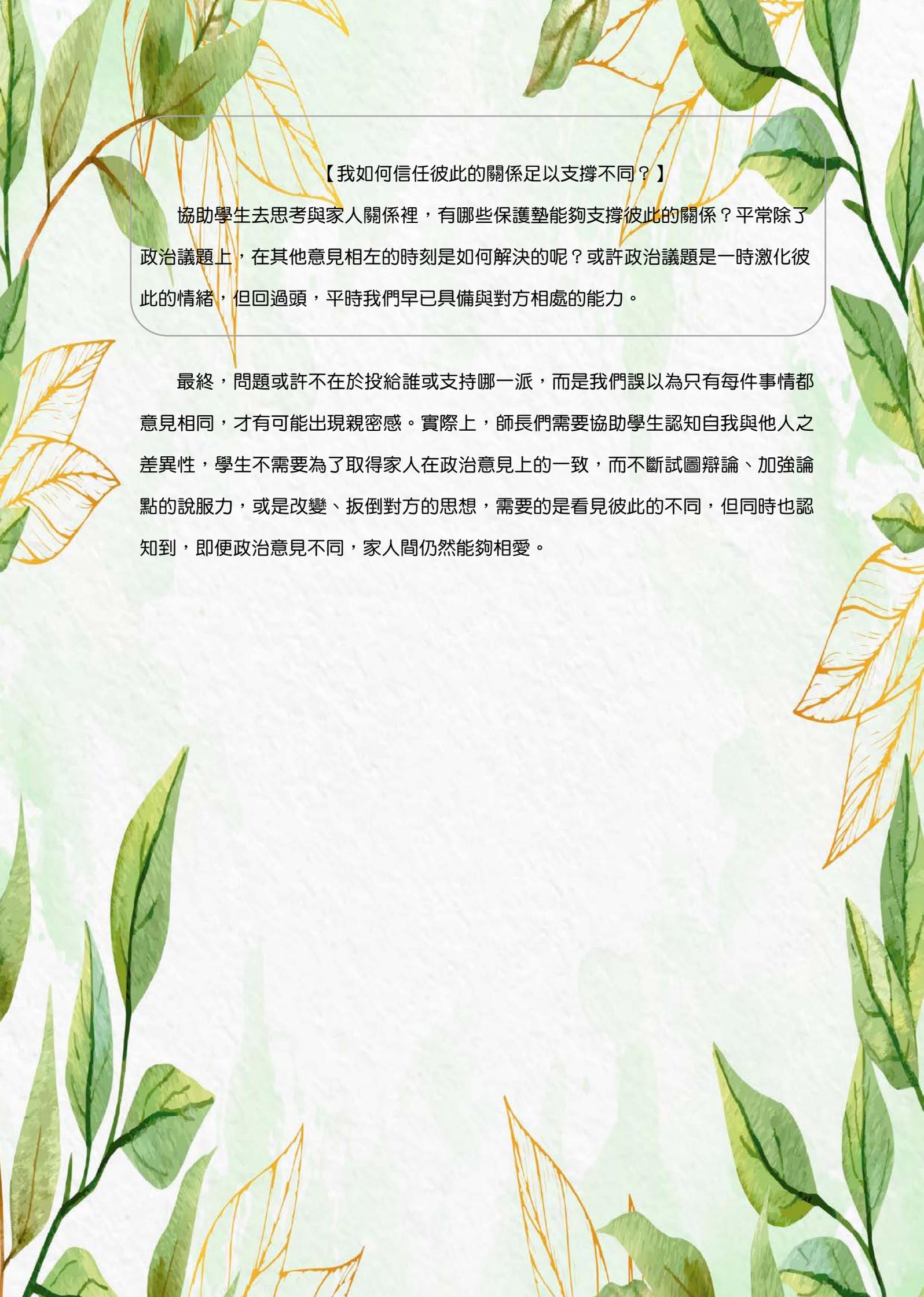
接納是不容易的過程，許多學生可能會誤會接納的意涵，以為接納了便是認同了對方的政治傾向，而難以妥協。其實，接納不等同於接受，接納是理解每個人的差異性，並將焦點從對方身上挪移回自己身上。「我立場」是指清楚自己在做決定時是依據什麼信念、想法，是清楚自己為什麼會這樣做或不會這樣做，來界定自我，是理智的判斷而非情感的擔憂。此時能夠邀請學生嘗試論述選擇此政治立場的原因，以及協助釐清哪些情緒是自己的，哪些情緒是家人施加於學生身上的。

【我為何這樣想/感受？】

協助學生清楚「我立場」，看見自己選擇該位候選人而非他位的原因是……？並且嘗試區分自己與家人的情緒，對自我分化能力尚未成熟的人來說，當壓力事件來襲，情緒的流動往往呈現混亂狀態，因此練習試著去釐清對方的情緒，是否真的與自己有關係？還是不自覺的承接了過多的責任？

三、信任彼此的愛會涵納政治立場的差異

人生無可避免的是，親密的關係總會有侷限，彼此在政治或其他重要領域抱持根本不同的觀點，但我們可以與此現實共存，並信任彼此的愛能夠涵納不同，因此方能在關係中同時保有親密感和自主性。此時能夠邀請學生去思考平常面對意見不同時，會如何達成彼此關係上的共識？彼此的關係有什麼樣的基礎能夠涵納不同呢？



【我如何信任彼此的關係足以支撐不同？】

協助學生去思考與家人關係裡，有哪些保護墊能夠支撐彼此的關係？平常除了政治議題上，在其他意見相左的時刻是如何解決的呢？或許政治議題是一時激化彼此的情緒，但回過頭，平時我們早已具備與對方相處的能力。

最終，問題或許不在於投給誰或支持哪一派，而是我們誤以為只有每件事情都意見相同，才有可能出現親密感。實際上，師長們需要協助學生認知自我與他人之差異性，學生不需要為了取得家人在政治意見上的一致，而不斷試圖辯論、加強論點的說服力，或是改變、扳倒對方的思想，需要的是看見彼此的不同，但同時也認知到，即便政治意見不同，家人間仍然能夠相愛。