

「大學」，可以說是生涯中的一個重大轉換過程，在這個時期是積極追求自我統整與專業成長的重要階段，也是人際關係更為複雜化的兩性交往階段，有很多的大學生進入大學之後都會感到明顯的變化，在學業方面，脫離了中小學教師的嚴格督導與瑣碎繁雜的考試，功課不在局限於指定教科書與課本，取而代之的是獨立自主的思考；在生活方面，可能會面臨離鄉背井，到外地念書與住宿，脫離家庭與父母的呵護或掌控，甚至地須自力更生打工賺錢以獲得生活費，在人際互動上，與異性的交往聯誼成為一件被鼓勵與允許的事情，也可能會開始夢想浪漫的愛情生活，上述的種種都是非常顯著的改變，只是這些改變可能是歡樂自由的；但背後同樣也是自我負責與自我管理的責任，也讓大學生們肩上的重擔更沉重了些。

這些生活上的改變，需要我們付出心力去調節，此時來自各方面的壓力，有幾個方法可以幫我們因應與管理：

#### 一、了解你的壓力特性

你知道你對壓力是如何地反應嗎？藉由瞭解你處理壓力的個性，以及壓力的起因，你便能學會在你使用危險的方法之前，如何將壓力解決掉。哲學博士 Rober K Cooper 在他的著作「優勢的表現」中，介紹了一些方法，能讓你在剛出現壓力的徵兆之前，便立刻地把它穩定下來，其中包括了：1. 不斷地深呼吸 2. 自信地面對生活事件 3. 保持平衡地站立 4. 肌肉放鬆 5. 運用意志力控制，把你的思想集中在解決壓力的情形和選擇方法上。

#### 二、運動與休閒法

此方法強調藉由各種運動與休閒，達到抒解壓力的效果，尤其應該在平常即養成運動休閒的習慣。詳言之，可以透過跑步、游泳、打球、唱歌等方式，一方面發揮健身與休閒的功能，一方面也有助於壓力的抒解。

#### 三、系統網絡建立法

日常生活中，現代人幾乎很難避免壓力的產生，因此在面臨壓力時，如何建立有效的「支持系統」(support system)，就顯得十分重要。基本上支持系統的建立，尤應慎選適當的伙伴作為支持系統，以下幾點值得注意：(一) 需具備傾聽能力，能耐心傾聽心聲，而避免過度的指導。(二) 能謹守「保密」的分際，亦即對於我們提出的心事或抱怨，應要嚴加保密。

#### 四、保持一個良好的睡眠習慣

缺乏適當的睡眠會使人情緒低落、易怒、容易生病，並且讓每天的壓力源都糾纏著你。如果你是個難以入眠的人，可以嘗試以下方法：1. 養成每天固定的睡眠習慣 2. 不要喝酒或含咖啡因的飲料，不要抽煙。3. 在睡前做些平靜的事，減少對感官的刺激如：滑手機。4. 讓你的房間只是用來睡覺。

#### 五、身體掃描放鬆法

這種方法主要是透過身體各相關部位的活動以達到抒壓的效果。例如藉由

以下動作的循環，以達到抒壓：張嘴---放鬆；握拳---鬆手交互進行；用力彎手臂---放鬆；用力伸直雙腿及腳指---放下；聳肩---放鬆；縮小腹---放鬆；縮臀部---放鬆，同時可以在伸展與活動身體部位之時，告訴自己的身體：「在這些日子辛苦了，現在請你好好的放鬆」。

#### 六、MTC 法

MTC 法主要代表 Mind (內心)、Time (時間) 及 Communication (溝通)，以下分別加以說明：(一) 就 Mind (內心) 而言，是指為能適當抒解壓力，應區分自己可以解決的事，與無法解決的事，對於本身無法解決的事，不須強攬責任或要求自己務必達成，以避免徒增無謂的壓力；不要想把每件事都做得盡善盡美，畢竟人的能力有限，必須務實地評估，以建立適當的期望水準；當情緒低潮或壓力大時，應避免做重要決定，在這種情形下所做出的決定，往往會發生思慮欠周詳的情形，造成不良的結果。(二) 就 Time (時間) 而言，是強調藉由良好的時間管理，使現代人具有規律生活，避免因生活作息紊亂而產生壓力。具體來說，應事先擬訂每天與每週的工作計畫，使本身能有工作的目標與生活的重心，在生活中也應保有彈性時間，提供運動與休閒的空間。(三) 就 Communication (溝通) 而言，幾乎是現代人每天都會進行的活動，溝通就像人的血液，如果血液循環好，將有助於身體的健康，因此溝通在人與人之間扮演著舉足輕重的地位，在溝通上應培養傾聽的能力、態度與風度，耐心聽取別人的意見或感受；而在人際互動與溝通上，除了凡事講求自律外，也應避免背後批評他人或盲目傳話、渲染等情形的產生，也應體認溝通的核心原理在於「講該講的話，而非講想講的話」，且應適時給予他人適切的讚美。

#### 七、找尋有利資源

在意識到壓力將自己逼得喘不過氣來的時候，為自己找出最適當的資源來幫助自己，是十分重要的。學生們可以至學生輔導中心申請諮商晤談，或透過與老師之間的談話，聊聊最近的生活近況，增進自我探索，同時也能學到因應壓力的技巧，對於未來的生活也會更加有把握。