

# 中一至中二級同學的壓力來源



負責老師：高妙玲老師

組員：區詠嵐 麥咏欣  
彭思僮 徐家傑  
黃秀媚 余艷紅

# 目錄

引言

壓力的成因

問卷調查結果—壓力的主要原因

壓力對學生造成的問題

處理壓力的方法

對於壓力一事的感想

# 引言

中學生到底為什麼壓力這麼大？

對現代中學生來說，壓力是一個普遍的名詞。幾乎每個學生都會覺得有壓力，隨著考試的臨近，這種壓力也愈來愈大，而且隨著壓力產生的種種問題也就成為困擾學生的最主要的心理問題。中學生的壓力從何而來呢？分析起來，其原因可以歸納為兩方面，一是外在原因，一是個人原因。

外在原因指客觀存在的社會環境和自然環境的影響。

而主要是指人的各種心理因素和生理因素的影響，在這裡主要是指各種心理因素，諸如人們的認識、情感、興趣、願望、需要、動機、理想、信念和價值觀等。

我們將會在這個專題報告中詳細的去探討這個問題。

## 「壓力」是甚麼？

從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受和身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是壓力。適當的「壓力」可以促使我們改善工作效率和表現，帶來個人成長。但過大的「壓力」卻可誘發出一系列生理、心理和社交的問題。有效的管理壓力便是要學懂如何善用「壓力」同時又盡量避免它的不良影響。

## 個人壓力

前途不明朗、情緒不穩定、健康欠佳、儀表不出眾、自卑、失落等。

## 家庭壓力

父母期望過高、責罵、囉唆、與父母缺乏溝通、與兄弟姊妹不和、父母爭吵、家庭破碎、家庭經濟欠佳、兼顧太多家務等。

## 學校壓力

功課繁多、艱深、測驗和考試頻繁、成績不理想、老師要求過高、師生缺乏了解及關懷、同學關係不好、校規太嚴、被學校處分等。

## 社會環境壓力

居住環境擠迫、交通擠塞、環境衛生惡劣、噪音污染、空氣污染、自然生態破壞、黑社會勢力太大、社會風氣敗壞、通貨膨脹、香港前途治安惡化、法律及社會制度不健全等。

## 朋輩壓力

缺乏知己朋友、被朋友玩弄、欺騙、與朋友發生糾紛、被朋友冷落、排斥、朋友成績比自己好、朋友以名牌炫耀自己等。

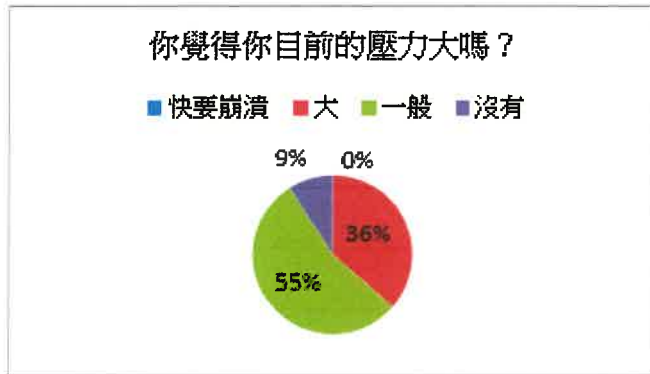
## 愛情壓力

彼此缺乏溝通、互不了解、性格不合、過分遷就對方、彼此期望及要求過高、對性的期望、抑制及發洩等。

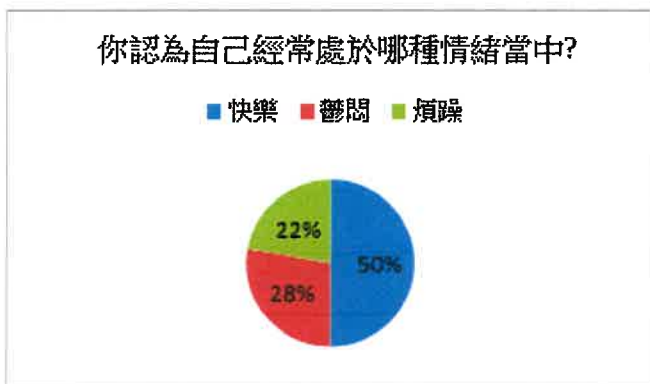
資料來源：香港心理學會臨床心理組（壓力面面觀）編輯委員會，(1995)，  
壓力面面觀，香港，香港基督教服務處

# 調查結果

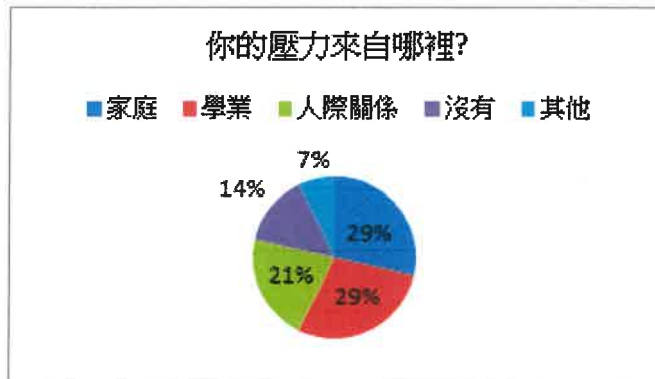
根據問卷的調查顯示出,中一級中文班的學生壓力情況如下:



1壓力程度:何官學生的壓力狀態基本一般和大,對於中一學生而言這個結果是屬於偏高的,而在18個人當中便有10個人的情況屬於快要崩潰和高壓力,超過了整體的一半。



2日常情緒:學生的情緒是受自己心裡的狀況而定。而當中有一半人處於快樂的狀態,也有一半人處於煩躁和鬱悶的狀況,這與壓力程度的調查結果并不成正比。

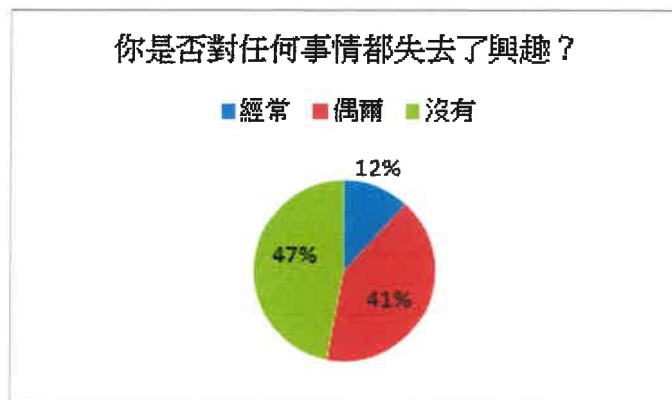


3壓力來源:學生的主要壓力來源是在學業和家庭上。對於剛進入中學生活的中一生而言,中學的成績和小學的成績反差太大,令自己在心裡上給予自己一定的壓力。而家庭上,家長對於自己子女的期望過大,令學生因害怕達不到家長的要求因而增加壓力。

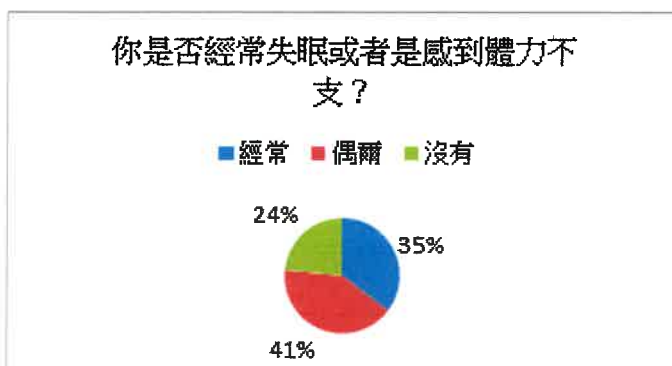


4在壓力來源方面感到沒有用處:壓力過大時,人通常會陷入自我否認狀態,而根據調查結果顯示18人當中8個人偶爾會有這種想法,有3人時常有這種想法,超過一半人會自我否認。

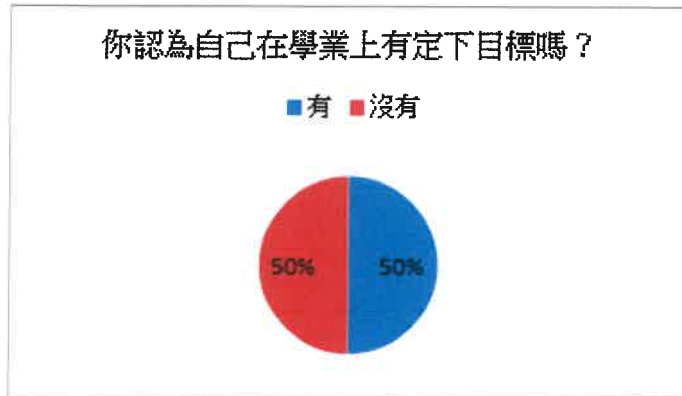




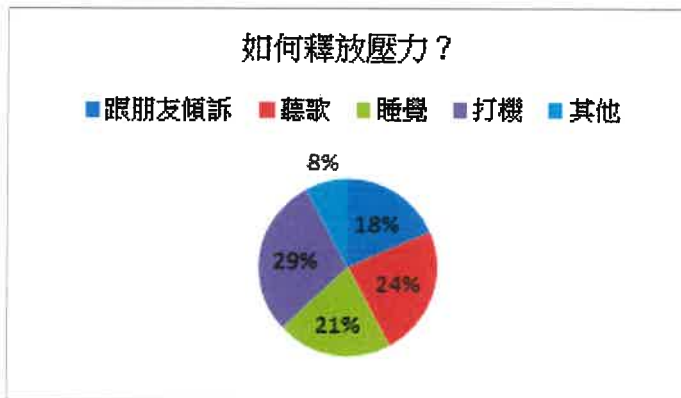
5對任何事情失去了興趣:許多學生普遍對於自己選擇的活動有興趣而不是因為壓力的緣故而放棄或放棄自己的興趣活動。



6身體狀況:壓力過大時會影響到身體的健康,而何官的中學生,18人當中便有14人時常或偶爾感到體力不支或失眠。

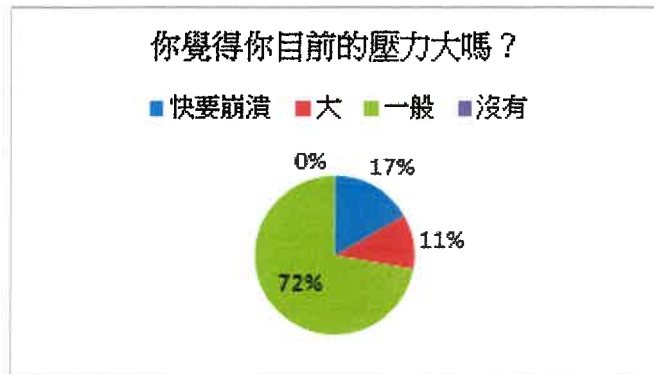


7學業上定下目標:在剛進入學校的時候老師會讓我們在學業上定下一個目標,但依然有一半人對學業上的目標表示迷茫。

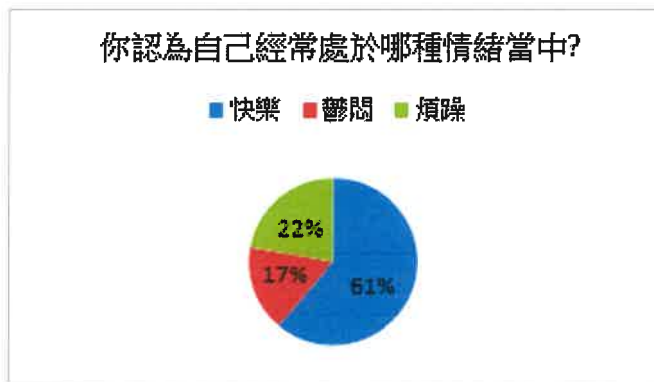


8釋放壓力:多數中學生遇到壓力之後會選擇娛樂活動藉以釋放自己的壓力,而大部分人會選擇(打機)。除了這個外便是聽歌和睡覺,較少人選擇跟朋友傾訴。

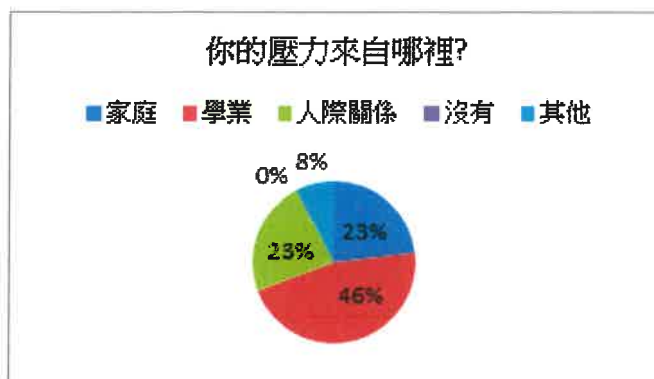
## 中一級英文班的學生壓力情況如下：



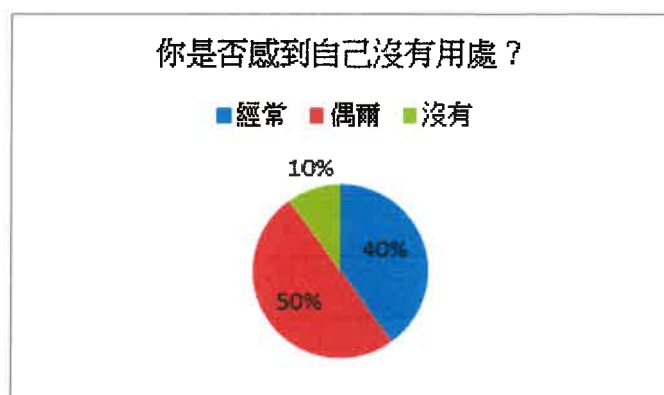
1 壓力程度:對於晉升英文班的中一生而言,壓力相對會更大一些,但根據調查顯示英文班的壓力少於中文班。



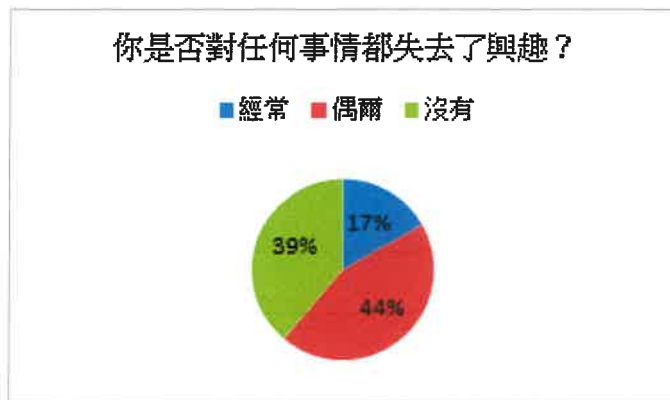
2 日常情緒:在沒有太大的壓力的情況下,多數學生的情緒是處於快樂的狀態之中,這與壓力程度的調查結果成正比。



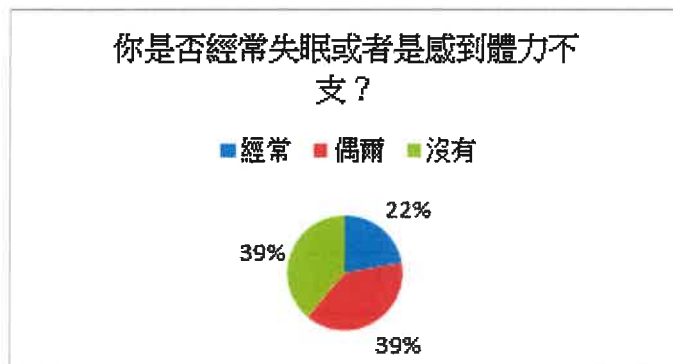
3壓力來源:英文班的主要壓力來源是學業,多數人認為自己中中學的學習模式不同於小學,很多科目都改成英文,令自己在學業上的壓力增加。



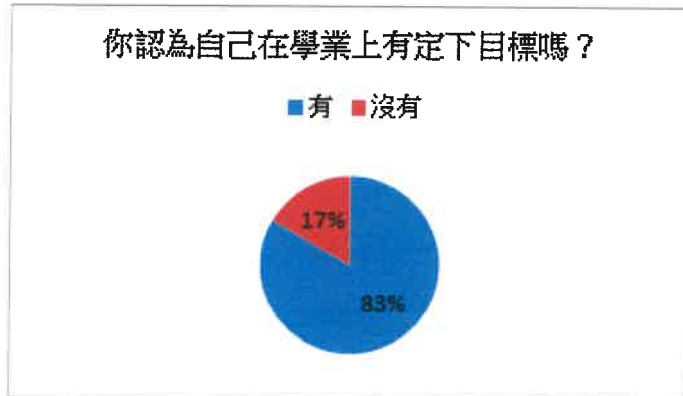
4在壓力來源方面感到沒有用處:根據上一題的調查結果顯示出,中一生在學業方面偶爾會自我否認。而較為接近的便是在家庭上認為得不到家人的關注。



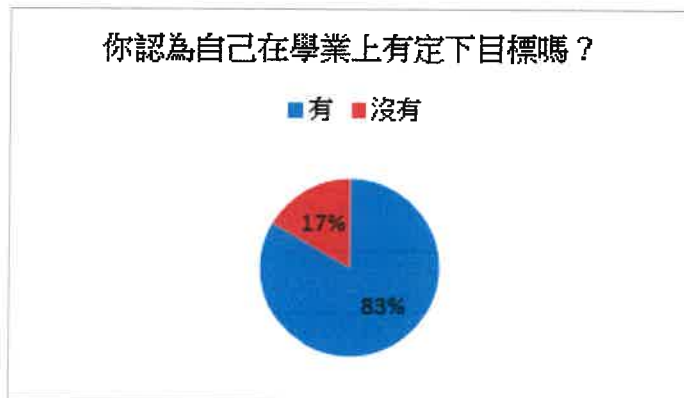
5對任何事情失去了興趣:在18人當中有11個人經常或偶爾對身邊的食物失去了興趣。這顯示出中一英文班的多數同學會在高壓力的情況下進入自我封閉狀態



6身體狀況:壓力會導致身體狀況下降。而中一生有7人爾會因壓力問題導致體力不支或失眠,更有4人經常失眠。

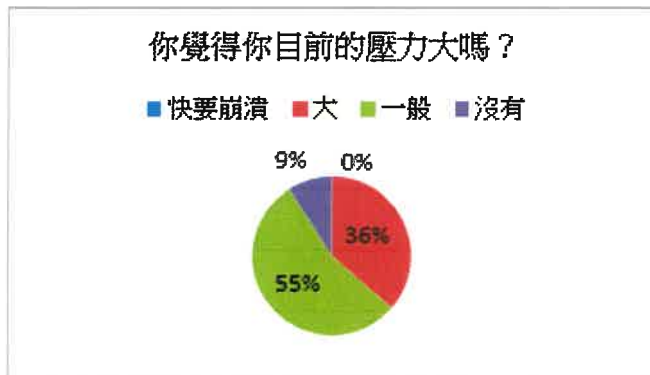


7學業上定下目標:根據調查結果顯示超過一半人為自己的學業定下目標,只有3-4人表示茫然。

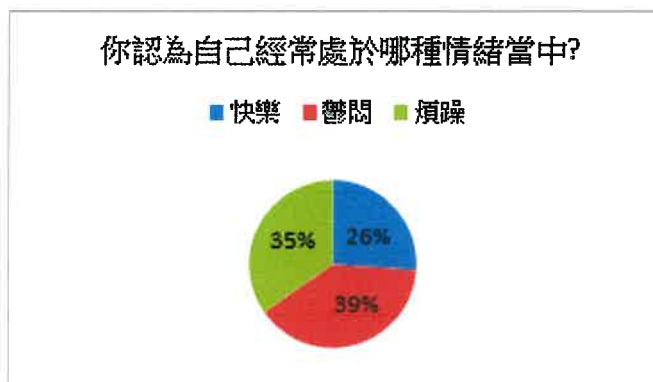


8釋放壓力:無論是中文班或是英文班,他們選擇釋放壓力的首選便是(打機),其次是聽歌和睡覺。

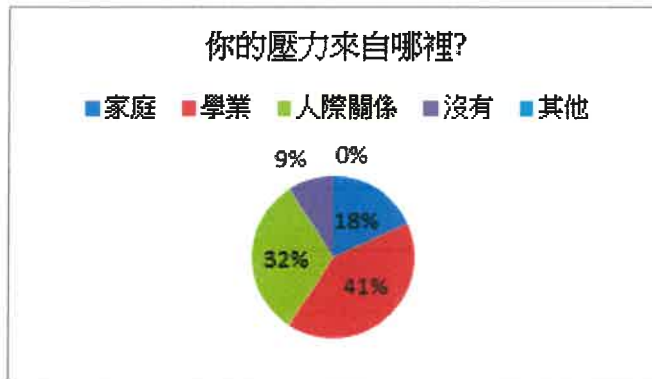
## 中二級中文班的學生壓力情況如下:



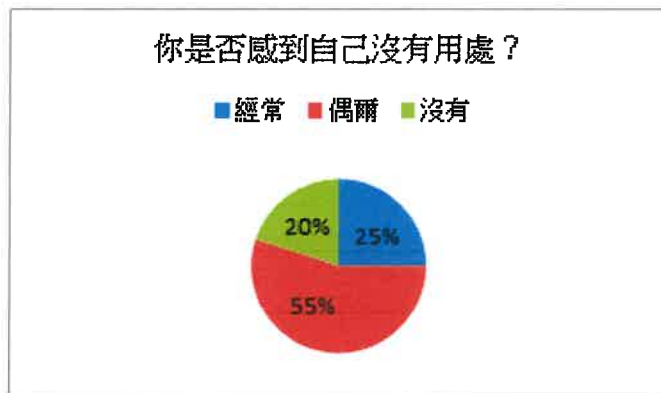
1 壓力程度:學生的壓力程度大部分處於(一般)的狀態,但有接近一半的學生處於大壓力的情況,這對於中二學生來說屬於偏高。



2 日常情緒:學生的情緒因自己的壓力程度而改變,根據上一題的調查結果顯示有10人處於鬱悶的狀態,也有8人處於煩躁的心裡。

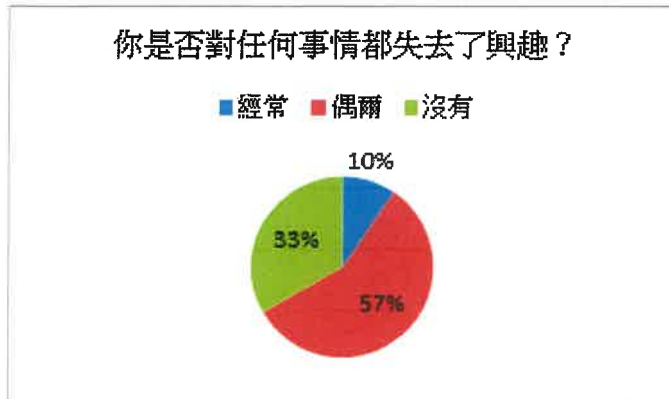


3壓力來源:學生的主要壓力來源是學業,多數人因為想晉升英文班而給予自己一定的壓力,也有32%是因為人際關係而產生壓力。

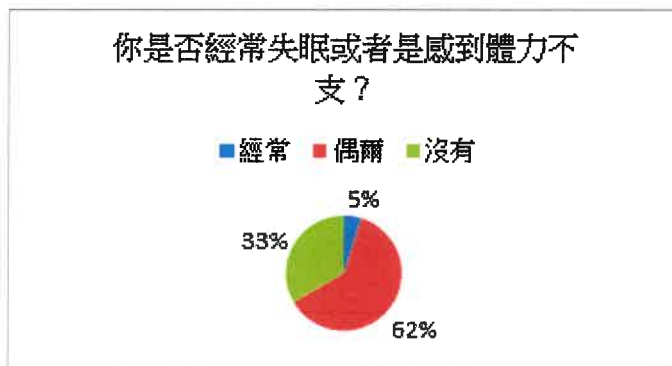


4在壓力來源方面感到沒有用處:有55%的同學認為自己在學業上不能達到自己的目標從而給自己壓力,也有25%的同學經常陷入自我否認。

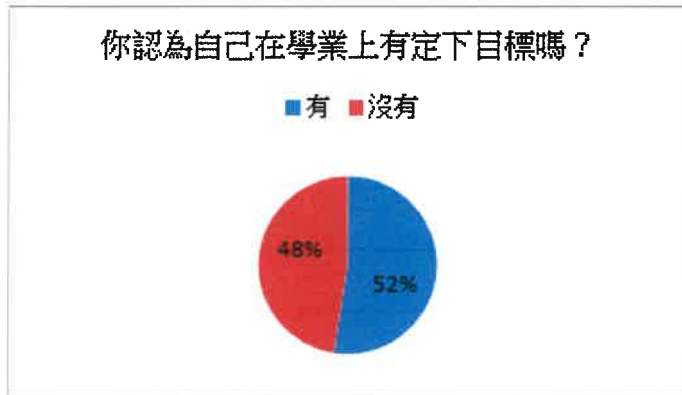




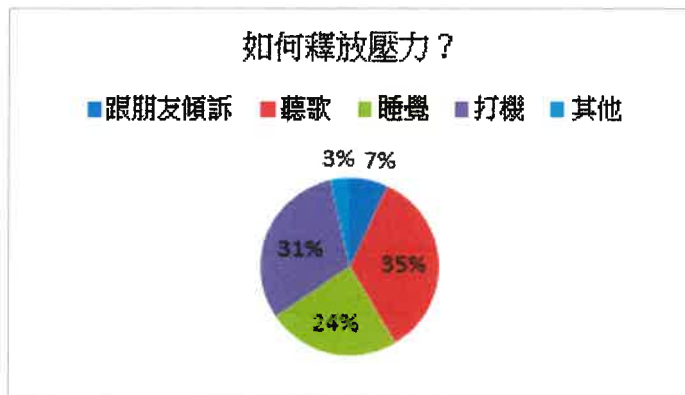
5對任何事情失去了興趣:有57%的同學偶爾會因為壓力的原因而對身邊的事物失去了興趣,這也顯示出學生在處於高壓力狀態的時候不想面對外在的事情。



6身體狀況:超過67%的同學經常或偶爾失眠或感到體力不支,導致自己在上學的時候沒有精神集中于課堂。

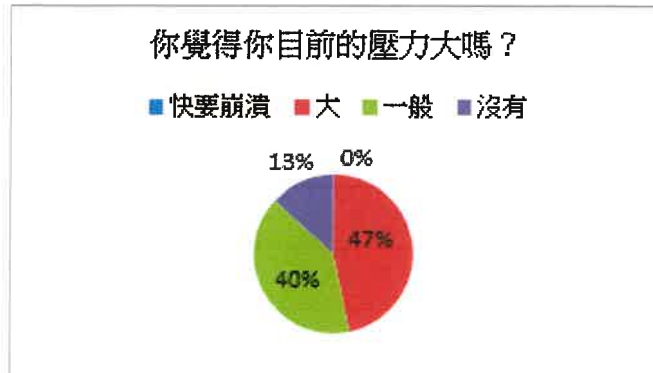


7學業上定下目標:有55%的同學對於自己在未來的學業有一個明確的目標,但依然有45%的同學依然對學業目標處於迷茫的狀態。

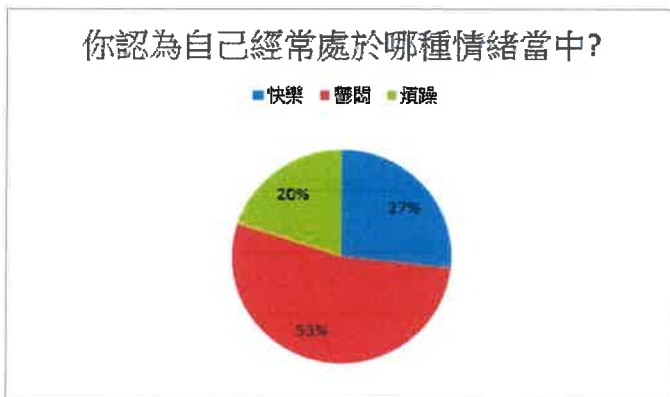


8釋放壓力:根據調查結果顯示出選擇(打機)和聽歌的人數是一樣的,而這兩個都是屬於個人消壓的方法,而不是選擇跟朋友,老師或家長傾訴。

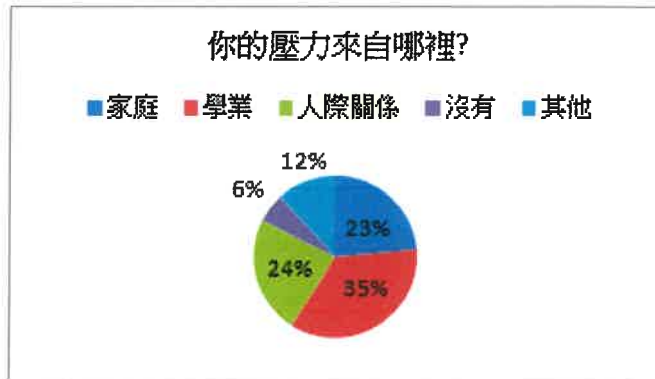
## 中二級英文班的學生壓力情況如下:



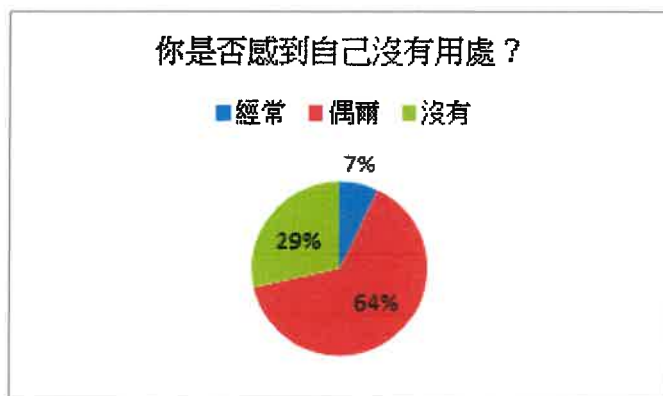
1 壓力狀況:有超過一般的學生認為自己的壓力處於高的程度。在15人只有2人認為自己沒有壓力。



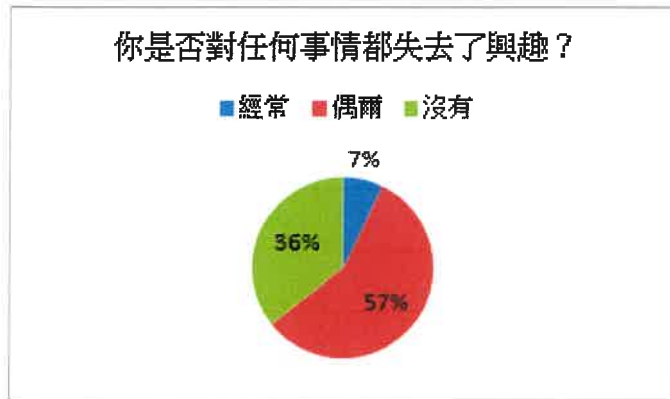
2 日常情緒:有11人認為自己的情緒多數處於煩躁和鬱悶中,只有少數人處於快樂當中,這與上一題的調查成一個正比。



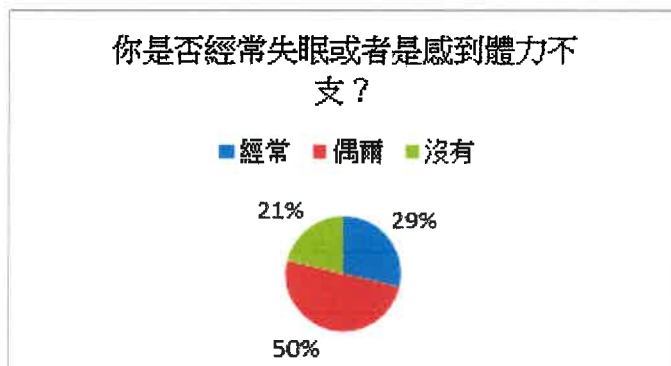
3壓力來源:中二的學生認為自己的壓力主要來自於學業因在英文班導致自己的學業成績更難達到自己的預期。其次便是人際關係和家庭原因。



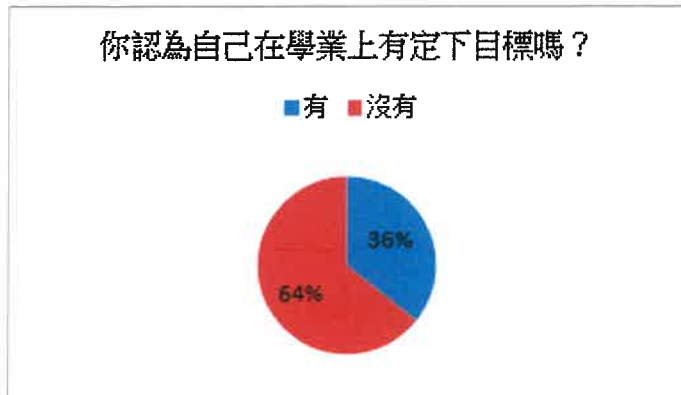
4在壓力來源方面感到沒有用處:在15人當中有10認為自己無論在學業,家庭或是人際關係上沒有很好的表現,偶爾會認為自己沒有用處。



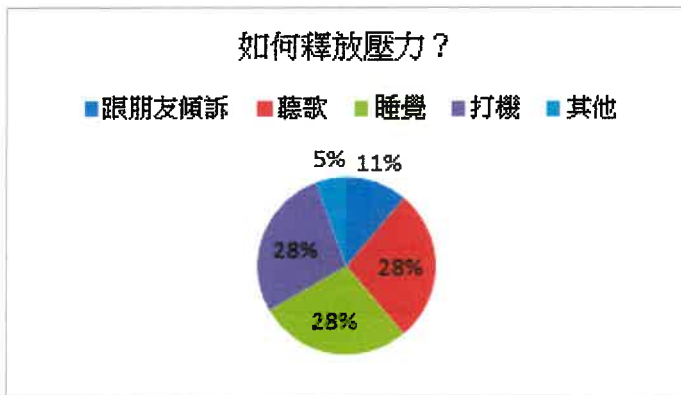
5對任何事情失去了興趣:有9人經常或偶爾認為自己在高壓力的情況下會陷入自我封閉狀態,對外在的事情提不起興趣。



6身體狀況:過大的壓力會帶給學生的身體健康上造成一定的影響,有11人因為壓力經常或偶爾感到體力不支和眠。



7學業上定下目標:對於自己在學業上的目標問題上,依然有超過一半的同學對於學業處於迷茫的狀態。



8釋放壓力:根據調查結果顯示學生選擇釋放壓力的主要方法有(打機),聽歌和睡覺。其次才是跟朋友傾訴。

# 壓力與健康之間的關係

過大的壓力會帶給人們無論是心裡上或是身體健康上都有一定的影響，而這些問題將會對身體構成以下的危害：

- 1 胃潰瘍、高血壓、失眠、心臟病和其他病症
- 2 精神緊張、焦慮、抑鬱和暴躁的情緒
- 3 難以集中、錯誤增加、工作表現欠佳
- 4 人際關係衝突加劇和與人疏離

# 保持基本身心健康

- 學習多方面的知識及技能以處理不同的生活要求
- 多閱讀、參與興趣小組或研習班以擴闊個人視野和能力

建立良好人際關係：

- 多主動與朋友、家人和師長分享生活經驗保持良好溝通
- 欣賞自己的長處和美德
- 接納自己的缺點和限制
- 定下實施可行的目標來改進自己，例如訂下一連串細小的目標，循序漸進、在同一時間只專注完成單一事務等



# 處理壓力的方法

預防方法：

- 均衡飲食
- 充足睡眠
- 適量運動
- 平衡工作和休閒活動，作息定時，生活有序
- 以樂觀的心情來看待事物，例如多著眼於正面的生活 轉變、將要求看作是成長的機會等

# 管理壓力

- 向適當的人諮詢意見或求助
- 適量地享受消閒活動來煥發身心，例如聽音樂、看電影、參與各式各樣的運動等
- 有需要時，向適當的人例如家人、師長、朋友或專業人士尋求協助
- 拒絕以吸煙、酗酒或吸毒來減壓，因為它們都會衍生其他嚴重的不良後果，壓力反而有增無減
- 持續逃避正常生活要求，例如曠課、逃避接觸家人、師長和朋友等，這樣會使問題惡化

## 香港中學生壓力的例子

香港撒瑪利亞防止自殺會在今年 7 至 8 月以不記名方式訪問了 1624 名中四至中六學生,了解青少年的煩惱與壓力。調查顯示,76%青少年指最大煩惱來源是學業,其次分別是佔 6%的人際關係及經濟。而 93%受訪青少年因學習壓力或煩惱受不同程度的情緒困擾,但 3 成人不會求助。逾七成半受訪青少年認為,最大煩惱來源是學業。調查發現,93%學生因學習壓力或煩惱而受不同程度的情緒困擾,當中合共 27%感極大困擾或頗大困擾,另有 29%是屬輕微困擾、37%屬一般困擾。至於面對學習壓力時會否求助?約 6 成人表示會向認識的人求助或傾訴,但同時有 3 成人表示不會求助。而不找人傾訴或求助的原因主要是無必要,其次是不想別人知道。

另外,調查亦有問及學校提供給學生的支援是否足夠,有 26%受訪學生認為不足夠,38%則認為足夠但有改善空間。至於為何學校未能提供足夠情緒支援?最多學生認為『學校只著重成績及操行』,其次是『老師輔導能力不足』。

由此可見,無論是在香港或何官的學生最大的壓力來源都是學業原因。但學生在遇到壓力的時候多數是選擇(打機)或向熟悉的朋友傾訴,而對家人或老師說明自己壓力的學生十分之少。近幾年還有許多學生寧願跟網絡上的陌生人傾訴。

這反應出學生對於家長或學校有一定的心裡抗拒。香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國建議家長勿過分望子成龍,不宜將自己兒時期望加插子女身上,反而應按子女強弱項作建議。

## 對壓力的看法

現在的同學們都會有所謂的壓力,且近年來台灣青少年吹起「心情不好就割手腕發洩」的偏誤風氣,但其實壓力是可以控制的,現在的學生通常以錯誤的方式去看待它、解決它;壓力有好有壞,適當的壓力可以促使一個人成長茁壯,有著過多力時,不如停下忙碌的腳步,休息一下,讓自己靜一靜,聽聽愉悅的音樂,出外走走,看書,盡量吃點清淡的食物,找一個自己任的人訴說自己的壓力,這些都是很好的紓解方法,當然,是同學們或多或少都會有壓力,所以如果能學習如何在生活中與壓力共處,並且以一顆樂觀且健康的心去看待它,想必壓力就不會再是可怕的事物了。(黃秀媚)

## 對壓力的看法

通過這一次專題研習我明白到:所有年齡層的學生都會有壓力,就算是 form 1 的學生都會有很大的壓力。適當的壓力可以提高我們做事的效率,但是過多的壓力反而會令到我們產生負面情緒。何官學生得到的並非是適當的壓力,這些壓力令他們產生一些負面的情緒,負的情緒積累過多,可能會影響身體健康。所以,我們要學會適當地運用壓力去完成我們的測驗、考試,以及平常的功課、小測等,提升我們的學習成績

這次專題還令我學會隨機應變,就算老師不在也能運用團體合作的精神去完成這份專題研習。我還學會到做問卷嘅技巧、如何自訂題目,還有團體合作。派發問卷的時候,不是每一班都能順利派發完成以及把問卷完整地收回來,這就像社會一樣:有時候不是每一個人都會配合你。自己必須要學會隨機應變才能隨時隨地面對所有問題並把它們解決掉。

(麥咏欣)

## 對壓力的看法

我係 2H 第一組的成員，今次我哋探討嘅問題係中一、二學生的壓力問題。我知道每個人都有大和少的壓力。在學校方面、家庭方面、社交方面都有不同的壓力。你又懂得如何釋放嗎？很多人都可以不適當的方法例如吸煙、酗酒或吸毒來減壓。但這是錯誤的，這不但傷害到自己的身體健康，還會傷害到別人的身體健康。係呢次探討裏面，可以更加了解學生的壓力來源，同埋讓學生懂得如何釋放壓力。希望學生不要用錯誤的方法來舒緩壓力。並懂得將問題解決，不要越積越多。（區詠嵐）

## 對壓力的看法

通過這一次專題研習我明白到,每一個同學都會有或多或少的壓力,這個壓力只是小或大而已,並不是沒有。在 form1 的問卷調查中,有人填壓力非常大和大,這個在 form1 同學中,壓力水平已經算是很高了;就算作為 form2 同學的我們,在這一次的問卷調查里面,也有大多數人填了壓力大和一般,壓力水平都只是降低了一點點,從這點可以看得出,並非沒有同學沒有壓力。

對於這次的專題研習令我更了解何官 form1 和 form2 的學生的壓力從何而來。他們的壓力都是來自學業,不論中英文班,都是這樣,不過更多都是他們父母要求他們子女的學業成績要達到他們心目中的成績,而他們的子女在這些壓力下通常都發揮的不好,雖然說適當的壓力有助於做事,但是同學們通常都不是在適當的壓力下,而是在過多的壓力下的,所以說,他們的父母應該給少一點的負擔給他們的子女。在這一次的專題中,我更懂得團隊合作的重要性,還有一些查找資料的技巧。(徐家傑)



# 對壓力的看法

適當的壓力可以給人們一種激勵,但大多數人的壓力都超于自己

承受的範圍之內。例如一個中一的中學生來說,在剛進入中學要開始適應新環境的時候,有些同學會因為環境的轉變或是感到學業的壓力過大都會產生一種消極的心態,而陷入自我懷疑,如果沒有處理好這個問題或是選擇無視都會對自己的心裡或是健康上的一個危害。

對於這次的專題研習令我更加知道何官中學生的壓力程度到達和大多數來自於哪裡。以中二為例,無論是中文班或是英文班,大家的壓力來源大多數是源於學業,他們認為無論是在成績上或是自己對於學業的成績目標遠遠達不到自己的預期。而他們選擇釋放壓力的方法多數是【打機】而不是跟朋友,老師或家長傾訴。

在這次專題中除了更加認識何官學生的壓力問題更加重要的是我懂得與同學一起合作做一份專題報告,大家一起找資料,製作問卷等。(余艷紅)

# 對壓力的看法

「壓力」是一個具有爭議性的詞語，你難以完全性去理解它，亦難以去瞭解及定義個人的壓力。

壓力也有分好壞，但根據問卷調查結果，何官學生多是壞壓力。好壓力能驅使人集中精神，在最佳的狀態下應付困難，從而得到最好的表現。例如在考試中你的同學分數比你高，從中你感受到了壓力，像遇到了競爭對手，產生的壓力也會叫人不敢松懈，可能下次會取得更好成績。而壞壓力會使我們身心都受到不好的影響，嚴重的還可能會患上抑鬱症等的病。

這次的專題研習主要受訪者為中一、中二的學生。通過這次的專題研習，發現最多人的壓力來源於學業。就中二學生來說，也許是接下來的中三有更多的科目而緊張，也許是分中、英文班，擔心跟不上同學的進度，而導致壓力。而他們釋放壓力多會選擇聽歌。但希望他們之後會選擇與他人多溝通，不要獨自承受，這樣壓力才會有更好的釋放渠道。這次的專題研習，讓我更清楚知道何官學生的壓力來源，也學會了合作，統計，找資料等，獲益良多。(彭思僮)