

中學生的壓力來源

每個成長階段都有因著其任務而衍生相應的壓力，中學生處於青少年階段正值發展自我認同，探索不同的興趣、路向和待人處事之道，找到自己的角色定位。而青少年正值發育，體內荷爾蒙分泌影響，加上大腦發展未成熟而容易有衝動行為和情緒較起伏；加上青少年對世界有了基本的認知，從而渴望可獨立自主，行為作風漸有自己的一套，發展自己的朋友圈，這時如果父母仍將子女當作孩子來看，子女容易出現兩極化，一是發展受限以致比同齡青少年幼稚和依賴，或是有挑戰反叛的表現。因此，多了解青少年的壓力有助培育他們健康的成長。

除了上述提及的身心、家庭是壓力來源外，還有來自自身、朋輩甚至社會狀況等，先以新春期間新冠肺炎肆虐作例，在疫情影響下，開學日子還未確定，在停課不停學的原則下，學校利用互聯網安排網上學習。此時學生主動學習的態度則是十分重要，可是網絡有一定的限制，老師難以關顧每位學生，當學生不懂的時候，部份會因怯羞、尷尬、「可能只有我不懂」等因素而拖延面對，甚至有學生表示不知道做的是對與否，這都正影響學生的學習信心和動力。

對於準備升大的學生壓力更大，四校聯考日子雖延遲，但開學時間仍然未定，是否能趕上應考的進度和時間呢？除了四校聯校，本地及外地大學入學考試相應延期或沒有特別消息，周邊地區在疫情影響下仍有許多未知之數，都令學生憂慮倍增。

除了學習，在校園中的同儕友誼亦是學生上學的動機之一。未能回校這段時間，除了掛念，也會擔心太久沒見感情變淡，或是沒有共同話題。過去期盼放假的學生也說很想早日復學，想念在校園熱鬧歡樂的日子。另一方面，部份自信較低、人際技巧不足的學生則在這期間安在家裡的舒適圈，復課也許又一個挑戰，需要重新適應群體生活。

這期間不單是學生有壓力，相信父母亦會擔心子女的學業前途和安全等狀況而有壓力，家人的情緒難免會互相影響。青少年除了要學習正確的情緒表達，父母亦可尊重和回顧子女的性格特質及其壓力來源，常見青少年的壓力反應如腸胃不適、頭痛等，或像軟皮蛇般不願活動，甚至發脾氣、說謊等行為變得頻密反常，這時可為子女煮道心宜的菜色，讓子女感受父母的關愛，與他們一起面對，給予鼓勵和陪伴，培養其正向態度和適當的情緒表達，更有助中學生適應壓力和健康發展。如受情緒困擾近月仍未有改善，父母或子女均可尋求社工或心理諮詢等專業輔導，以保持身心和家庭健康。

參考資料：

心理學概論(初版，John W. Santrock 著，黎士鳴編譯，美商麥格羅·希爾國際股份有限公司，雙葉書廊，2008年6月

文章由聖公會澳門社會服務處提供