

# 專訪 — 大學生壓力篇

筆者訪問了嶺南大學學生輔導處的關愛蓮主任，以了解本港大學生一般所面對的壓力來源及處理方法。

## 壓力來源

據關主任透露，本港的大學生面對的壓力來源大致有以下三方面：

首先是**時間管理不善**所引致的壓力。由於大學生進入大學後，已不像中學時期般有規律性的上課時間，所以私人時間多了，相對地，自主空間亦大了。因此最常見的是，他們缺乏休息上的自律，把時間花在耍樂上，以致經常沒有7至8小時的睡眠時間，使身體出現毛病。同時，亦因為沒有適當地管理時間，以致疏忽功課，成績下降，產生學業上的壓力。

其次，**人際關係**亦是大学生另一壓力來源。部份大學生要住進學校宿舍，重新適應新環境，加上要學習與同學、宿友相處的技巧，亦要面對一定的壓力。

最後是**學業的壓力**。大學生一般要應付自由選修科目，適應學分制，又面臨畢業後找尋工作時的激烈競爭、個人前途等問題。

## 病徵

在訪問中，關主任亦提到，當大學生受到壓力困擾時，大多數有以下的病徵，如失眠和發惡夢。他們的壓力有時並非來自學業、家庭問題等因素，而是來自心理因素，稱為Psychosomatic。

## 解決方法

關主任又說，一般的大學生面對壓力時，消除壓力的方法也十分正面，如找朋友傾訴，大睡一場，大吃一餐等。只有少部份的人會選擇到處遊蕩、飲酒、服食精神藥物等消極的方法。不過，關主任強調以上吃喝玩樂等解決方法只有短暫的作用，只帶給他們感覺上一種舒緩效果，但問題依然存在。

## 對症下藥

關主任表示最有效的治療方法，還是先找出引致壓力的原因，對症下藥。如時間管理不善，同學們可把要做的事情定下優先次序，計劃個人時間表，控制自己的時間。人際關係方面，同學可以改變與人相處的技巧，學習不同的想法，如學習觀看每件事都有美好一面。至於學業上，同學亦可學習掌握另一類的讀書技巧，多看些參考資料和掌握閱讀技巧，如那些應細讀，那些應速讀。這些都是解決壓力的有效方法。關主任指出一般的解決問題方法都有兩個方向。一是從客觀環境中增加資源，另一則是在現有資源作出改善。如同學有財政上的問題，可以嘗試做兼職或是降低自己的生活要求。最後，關主任亦介紹一些在短期內消除壓力的方法，如嘗試在生活中鬆弛自己，因為要有良好的身體才可能有良好的精神狀態。生活要有規律，亦要找尋空閒時間聽聽音樂、打球等活動。這樣才是正確消除壓力的發洩方法。