



# 壓力變動力

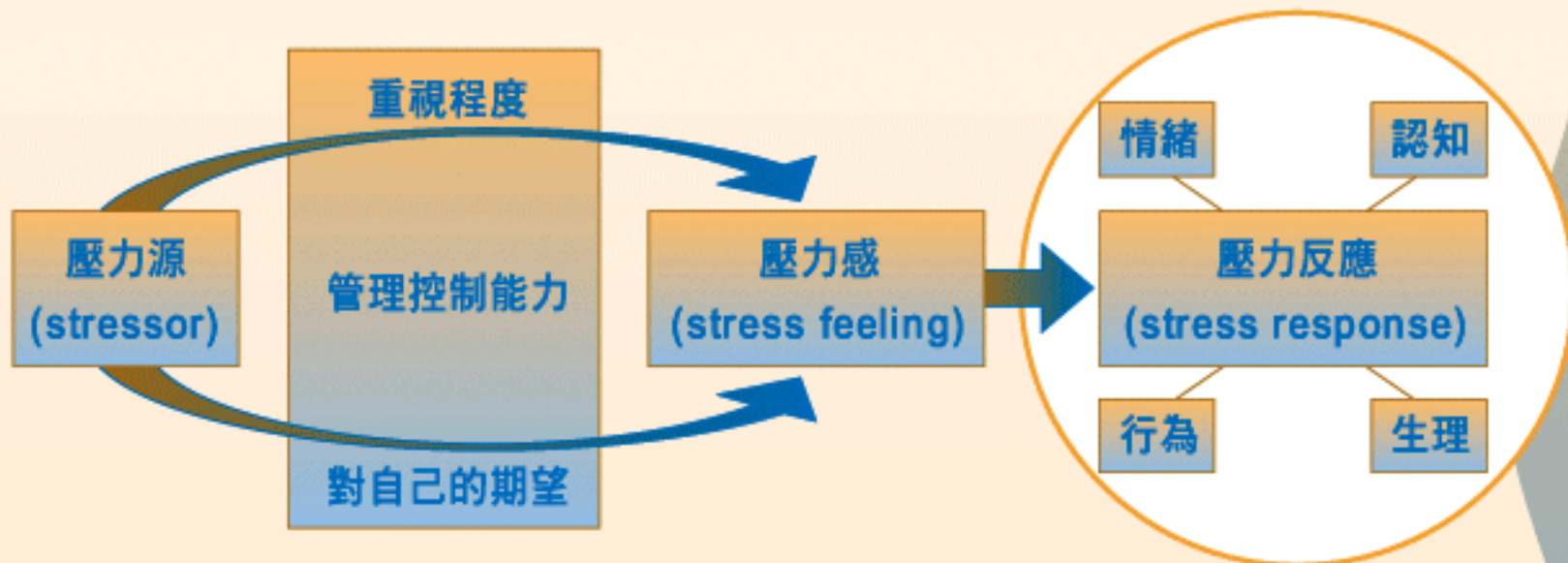
壓力感時的反應及警號  
壓力基本法  
處理壓力基本法

水能載舟，亦能覆舟。壓力也是一樣，適當的壓力能提高人的警覺性，使我們更小心思考，謹慎行事，從而發揮更理想的表現。過度的壓力則會使人困擾、沮喪和氣餒，並會引致腎上腺素增多，令我們失去自控能力，影響身體健康。這份簡章旨在讓家長認識甚麼是壓力、壓力的警號和處理壓力的方法。

## 認識壓力

壓力包括三部分：

- 1) **壓力源**即對我們產生壓力的事物和處境；
- 2) 壓力源會產生**壓力感**，**壓力感**的大小取決於個人對壓力源的重視程度、對有關事物和處境的管理控制能力，以及對自己的期望；
- 3) 不同程度的壓力感，會引致不同的**壓力反應**，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。



例如：家長要應付一大堆家務，本已忙得不可開交，但又見到孩子不專心做功課。兩個壓力源同時出現，家長可能會覺得兩件事都很重要，希望立即解決，但時間有限，不曉得怎樣妥善處理，於是壓力感逐漸增加。壓力反應可以是心跳加速和手心冒汗(生理)；認為孩子不合作、製造問題(認知)；覺得困擾和沮喪(情緒)；於是一時衝動責打孩子來宣泄情緒(行為)。

## 有壓力感時的反應及警號

家長的壓力感不斷增加時，可能出現心跳加速、手心冒汗及肌肉緊張等生理反應；而腦海又會不其然湧現了很多複雜的感覺，例如覺得自己缺乏能力，孩子不可教，其他人漠不關心等。壓力情緒隨之而來，包括緊張、憤怒、焦慮、敏感、疲倦、絕望、抑鬱、挫敗等，行為亦變得暴躁、激動，甚至大吵大鬧和失去自控。



# 壓力變動力

壓力感時的反應及警號  
壓力基本法  
處理壓力基本法  
新思想

這些壓力感會影響親職角色，使家長失去忍耐力和集中力，脾氣開始變得急躁，身心感到疲倦，對孩子的關注也會減少，減少了欣賞和獎勵孩子。在壓力下，家長可能覺得孩子的行為大多欠理想。親子關係轉壞，家長亦難有效地管教孩子。

家長壓力感愈大，便愈難妥善地處理事情。若壓力感長期無法紓解，壓力警號便會響起。家長要留意這些警號，以便及早處理。警號愈多就愈需要專業人士的協助和輔導。這些警號包括：

- 1) **身體出現的表徵**：頭痛、敏感、失眠、疲倦、腸胃不適或腹瀉、月經周期紊亂、肌肉疼痛。
- 2) **精神欠佳**：精神散渙、注意力不集中、不耐煩、心神不定、坐立不安、經常嘆氣。
- 3) **出現不自覺的小動作**：咬拗手指、把玩頭髮等。
- 4) **消極的想法和生活態度**：對身邊的事物不再感興趣和經常表現推卸的態度。例如：「這不是我的問題！」、「誰會理會？」，
- 5) **自我評價下降**：覺得自己無能和無價值。

如想減輕壓力，使自己更積極和更有動力地面對生活挑戰，便須要妥善處理壓力源和壓力感。



## 處理壓力基本法

以下介紹三種處理壓力的方法，包括更新思想、控制壓力源和處理壓力感。

### 1. 更新思想

**重新想一想，不要過分憂慮**：家長可重新想一想正面對的問題，是否一定要處理或急須處理？怎樣理解事情，會影響個人的情緒和判斷。過分擔憂只會產生不必要的困擾。

**挑戰沒有用的想法**：經常想著最差的可能性、誇大不好的事情、忽略美好的事物、責備和質問自己、記掛著自己一定要和應該做的事，只會令自己困在死胡同，可能會自責或責備他人。家長可嘗試挑戰自己的想法，例如為管教孩子而煩惱時，家長可反問自己：「是否一定要這樣做，別無他法？」、「是否入了某某學校，孩子的前途就一片光明？」、「不聽從父母是否就是不孝呢？」家長對管教角色感疑惑時，可反問自己：「孩子測驗得70分，是否代表自己十分不稱職呢？」、「是否一定要做100分父母？」、「責備自己是否就能解決問題？」



# 壓力變動力



**建立更合理和正面的想法：**積極的信念令自己有更大的力量去面對種種難題和壓力，例如「條條大路通羅馬，方法多得很!」、「孩子可能有些想法是我未能理解的」、「他認為自己對，才會據理力爭」等。以下四點有助家長建立合理的想法：

- i) **調節期望，不要太理想化：**家長須重新調節過多和過高的期望，例如時刻保持家居整潔、孩子永不反叛並聽聽話話、對人有求必應等信念均會增加不必要的壓力。
- ii) **接納自己也會犯錯：**世界上沒有人不曾犯錯。家長須明白有些事情是不能控制的，接受不如意的結果，例如「偶然做得不好，不足為怪!」
- iii) **嘗試降低自我的要求，更要欣賞自己：**接受世事多難盡如人意，只須要求自己做好一點便可。對自己有適當的要求，同時不要忘記欣賞自己，例如「有不少事情，我也做得妥妥當當」，可令自己發揮得更好。
- iv) **嘗試調低對別人的要求：**瞭解孩子的能力，從而作出合理的要求。孩子在不同年齡有不同的學習需要，表現間中未能符合家長的期望，亦不足為怪。例如「其實孩子這樣做是因為他未懂事」、「孩子也是人，當然也有脾氣」。這並不代表要放棄原則，只因改善子女的行為表現，必需循序漸進，不宜操之過急。家長可以不斷發掘自己和孩子的長處，肯定自己努力的成果，增強對孩子的接納和信心，這樣便能減少不必要的緊張和壓力。

**自我勉勵的精簡短句：**遇到壓力時，用自我勉勵的說話即時撇去沒有幫助的思想，並以正面的想法取代，例如：「不要這樣想」、「發脾氣也沒有用」、「我有方法解決」、「沒有事情解決不了」等。



## 2. 管理控制能力

**重訂優先次序，懂得說「不」：**家長日常扮演不同的角色和肩負多種不同的責任，因此須學習平衡來自子女、配偶、朋友、工作各方面的要求。先看看哪些較為重要，然後粗略訂下各項工作的優先次序，使自己有更充足的心理準備。有時，禮貌地謝絕不必要的要求，坦白表示工作量過多，可避免多個壓力源同時或頻密地出現，以致壓力感上升。

**學習不同的技巧：**不同的壓力源有不同的處理方法，例如要解決孩子的行為問題，家長便須要學習管教和溝通技巧，掌握更多教導子女方面的知識和技巧，以加強自己的信心和能力，煩惱和壓力自然會減少。



# 壓力變動力

壓力感時的反應及警  
壓力基本法  
處理壓力基本法

**尋求他人意見和其他資源，照顧和愛惜自己：**家長不妨向家人或好朋友訴說自己的困難，他們可能會有精闢獨到的見解和方法。家長亦可互相交流經驗，從對方身上學習不同的管教方法。亦可分享外間的資源和資訊，解決當前的問題。有些壓力源可借助其他人解決，例如間中安排其他人照顧子女或協助家務，爭取休息和「充電」的機會，以保持心境輕鬆開朗，體魄健康。

**提升自信：**每天至少做一件自己喜歡的事，會有意想不到的效果，例如每天早上對著鏡子說句欣賞自己的正面說話。

## 3. 處理壓力感

**壓力須要宣泄：**即使未能即時解決壓力源，家長亦須處理壓力的感覺。宣泄壓力，一方面可令自己更冷靜地面對困難，另一方面不會因長期積聚壓力感，致令身心承受不來。

**肌肉鬆弛法：**留意肌肉是否處於緊張狀態，特別是：肩、頸、顎、背、手臂等部位。出現肌肉緊張的訊號時，應按摩肌肉或進行鬆弛運動，以減低壓力。多做深呼吸的練習，亦很有效用的。

**給自己空間和時間：**每天為自己安排一小段休息時間，例如放下手頭的工作，坐下來喝杯飲品，讓自己完全放鬆。這樣，精神狀態便容易恢復過來。

**主動分享感受：**向配偶或摯友傾訴管教子女的困難。彼此同心，互相支持，有助減輕管教所帶來的壓力。若無人傾訴，可找紙筆寫內心的感受。

**尋求舒緩壓力的方法：**壓力感是需要適當的渠道宣泄，才不會傷害身心。做掌上壓、跑步或跳繩等運動，泡一個浴，唱卡拉OK或聽一首心愛的歌曲，都是適當的宣泄方法。如壓力感很大，甚至可拍打枕頭或咕啞來宣泄。千萬不要發泄在家人身上，他們絕不是你發泄的對象。



## 結語

認清面對的壓力源，檢視壓力感，及早找出可能出現的張力，有助冷靜地處理親子關係和生活上的其他問題。當壓力警號出現時，家長緊記要盡早處理。有需要時，不妨尋求專業人士協助和輔導。

教育署 家長教育推行小組

查詢電話：28926441 教育署網頁：[www.ed.gov.hk](http://www.ed.gov.hk)

© 2002 版權為香港教育署所有；除教學或其他非牟利用途外，未經書面同意，請勿翻印

教育署

