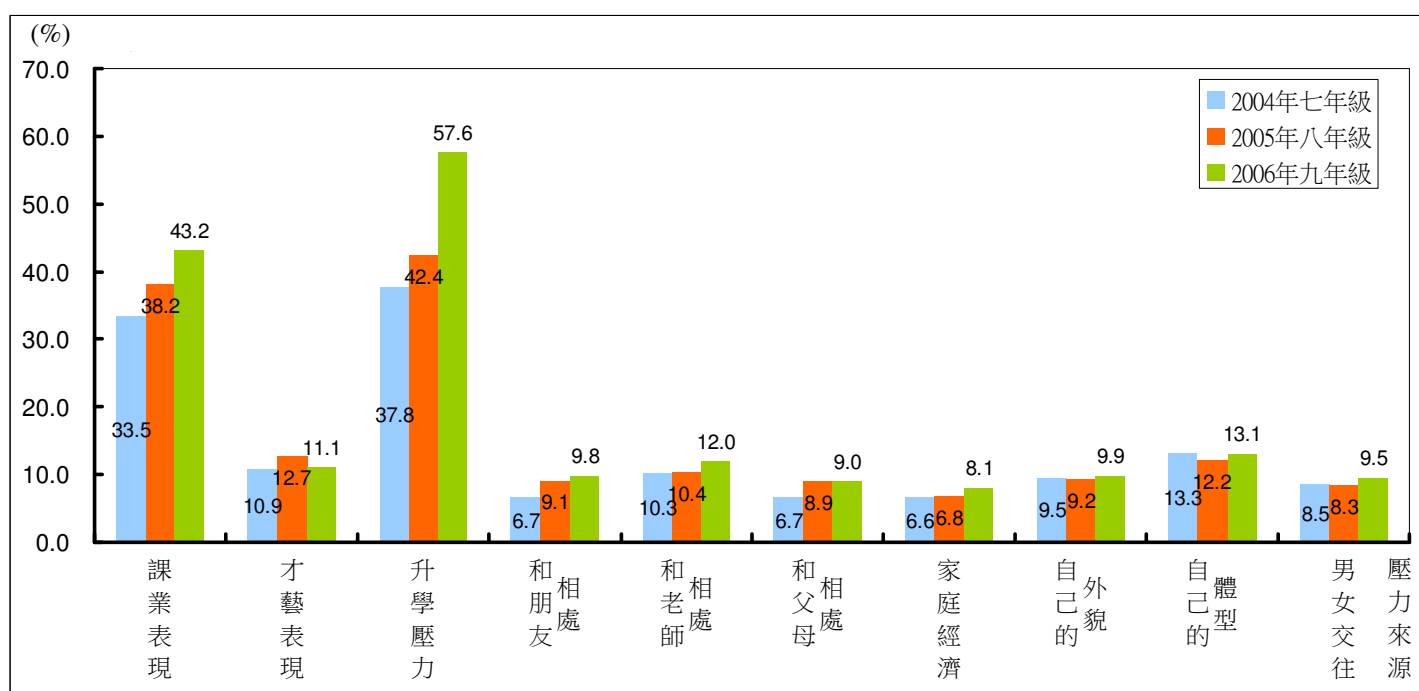


CABLE NEWS

題道及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您知道孩子們的壓力來自何方嗎？

~ 帶您一同關心孩子的壓力來源 ~



註：以上資料來自 CABLE 計畫的第二世代，即 2001 年時就讀國小四年級的學生。百分率為全體樣本中填答「壓力很大」或「壓力非常大」者所佔的比率。

CABLE 計畫追蹤 2004 年至 2006 年的國中生後發現，國中生的**壓力來源**主要為**升學壓力**和**課業表現**。到國中三年級時，有超過一半的學生表示，升學帶給他們很大的壓力。另外，約有一成學生的壓力，來自對**體型**的不滿意。因為升學和課業帶來的壓力，以及與朋友、老師及父母**相處所產生的壓力**，都有逐年上升趨勢。

有研究¹發現，願意直接面對問題並去解決問題，和具有樂觀態度的學生，會有比較好的生活適應。反之，以逃避問題的方式去面對壓力的學生，在生活上會有比較多的不適應狀況發生。

要怎麼幫助孩子面對壓力呢？可以透過學校的正規教學，加上日常生活中的學習機會，幫助孩子用樂觀的態度和適當的技巧去面對壓力。隨時給孩子抒發壓力的管道，多聽他們說話。此外，常帶他們從事戶外活動以轉移來自學校的壓力情境；當他們遭遇困難時，教導他們用不同的角度看問題；培養孩子們樂觀和幽默的態度等，都可以提升他們面對壓力的能力！孩子需要我們做他們的後盾，幫助他們成功地通過青春期的考驗。**讓我們一同為孩子建立一個輕鬆成長的環境吧！**

參考資料：(1) Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., Capitman, J., & Goodman, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: the role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health, 40*, 127-134.