



McGill



MIIE
McGill International
Institute of Education

在複雜世界中為年輕人加油打氣

第二部分：有效回應學生壓力

引言

網課: 0:00-0:42

PowerPoint: 1-3

這是兩部分系列的第二部分：理解和有效回應學生的壓力。第二部分將聚焦在有效地回應學生壓力。我們先談談一點背景，回顧第一部分理解和識別壓力的主要內容，然後我們集中講解關於壓力管理的策略，接著是課堂實踐，並總結有效地應對學生壓力的重要性。

概念及介入策略回顧

網課: 0:43-3:12

PowerPoint: 4-10

首先，對第一部分進行簡要的背景及概念回顧。第一，壓力是一種內部體驗。當我們察覺到面對需求時，我們產生龐大的、難以應付的感覺。就像學生認為考試壓力很大，他們認為壓力出現在他們身上。其次，壓力可以多種方式表現出來。學生體驗壓力其實遠遠超出只有情感體驗。第三，壓力水準連續變化而影響表現。我們的目標是有效應對學生壓力，將它保持在最佳範圍內。利用最佳壓力的表現最佳性能。此外，我們傾向於相信，在壓力的體驗期間是與學生一起處理壓力的最好時機，但實際上，在感受之前，期間和之後使用策略很重要。

那麼處理的策略是什麼？您很可能已經知道有很多很多策略，而您很可能已多次為您的學生，或者為自己，在網上搜索它們。那我為什麼選擇這些策略呢？我選擇這些策略，是因為我在學校工作 25 年來，知道有某些策略在課堂裡實踐得很好，某些策略對接近青少年很有效，這些是青少年喜歡，青少年回應和使用的策略。我自己和我的團隊都發現它們有效，以及他們背後有很多證據。

那麼這些策略是什麼？它其實是一個工具包 我們不想要單一策略，因為我們需要多種策略在之前，當中，之後進行處理。我們需要在生理上，在情感上和認知上，以及學生們選擇的行為，進行介入，所以這些策略 將從多角度解決問題。

策略 #1: 停止思考挑戰

網課: 3:13-4:30

PowerPoint Slide: 11

讓我們從停止思想挑戰開始吧。這種技術來自認知行為療法的核心概念。高度緊張的學生往往經常自我批評，他們有很多負面的、重複的想法，例如「我超蠢的，為什麼我無法做正確為什麼我無法做出正確的事」，「我出了什麼問題啊」。我們要教導學生停止思想挑戰的運作方式。第一步，當您有這個想法時，當您注意到您有這個想法，要想像一個閃爍的停止標誌：「停止，不要，停止」。這是否意味著停止這種想法？不，這意味著停下來，深吸一口氣 吸氣，然後透過那口氣 挑戰那個想法，真的對自己說「這是準確的嗎？」

挑戰並質疑關於那種陳述消極的想法。在您的腦海裡的事實，好像您是自己最好的朋友。我們經常對自己最嚴苛，但如果和朋友在一起，如果我們向他們傾訴，他們就會鼓勵我們。因為思想是思想，他們不是事實，他們不是真理。這是我們的學生需要學習的技巧。

策略 #2: 漸進性肌肉放鬆

網課: 4:31-6:22

PowerPoint: 12

第二種策略更容易，它被稱為漸進性肌肉放鬆。你們當中有些人可能已經非常熟悉這一點，這是一項優秀偉大的技巧，因為它在生理上關閉壓力反應，而且沒有認知要求 學生不必相信它。他們不必認為它會起作用，他們沒有必要清楚地思考才去做。它可以在任何地方完成。

現在我要給您的例子，將展示您如何做到這一點。實際上，您可以在任何地方做到。它基本上涉及收縮，然後放鬆身體上每組肌肉群。在您收縮和放鬆時，同時注意您肌肉的感覺。我們可以坐在椅子上，蹦緊您的臉，然後放鬆 但我們希望我們的學生能夠在任何地方做這個練習。他們可以不必使用他們的臉，您可以將它限制在頸部以下的任何部位，例如 盡力收緊我的拳頭。在考試期間或之前，我可以這樣做，但沒有人需要看到 我收緊我的拳頭，並持續，及關注其感覺。放鬆，同時我感受到我手上不同的感覺，收縮我的手臂，感覺，放鬆，並感受這個感覺 您移動你的腿，收縮，保持 感覺，放鬆。如果學生這樣做，會產生一種平靜的效果。即使他們正坐在考試中，他們可以做很多次，便會平息壓力反應。

策略 #3: 呼吸

網課: 6:23-9:58

PowerPoint Slides: 13-14

下一個策略類似於 進行性肌肉放鬆，因為它不是一個認知要求，是在我們問青少年您被告知要怎樣處理您的壓力的時候，他們說「我被告知要深呼吸」。這是一個很好的建議，但可惜我們並不都知道如何進行深呼吸。

當您現在感覺到您的呼吸，甚至現在聽我說話，您知道您的呼吸是怎麼回事嗎？它是在上胸部嗎？或是更低，在腹部？壓力管理的目標 有腹式或膈肌式呼吸，但很多很多年輕人不知道該怎麼做。

我現在會帶您體驗一下，當學生感到不安或常規鎮定時所使用的具體方法，稱為平靜呼吸。您會看到這樣做的過程，您是如何學習腹式呼吸的。這種平靜呼吸確實有幾個步驟，在這裡，我正在向您展示圖片，您可以看到我們有一個人躺著，但實際上您絕對可以坐在教室裡的椅子上做到。

關鍵是您伸出雙手，右手放在心臟位置上，左手放在腹部或肚臍下面位置，然後您做的就是告訴學生 要注意呼吸位置。它在胸部，是在胸手上的手在上升，還是在腹部上的手在上升？這讓您意識到您的呼吸在哪裡。

對平靜呼吸而言，當我們想要學生平靜呼吸的時候，我們說「好的，我希望您吸氣到您肚子上的那隻手」。讓您的手與吸氣一起動，同時保持心臟上那手不動。這迫使呼吸 到腹部或橫膈膜，然後隨著他們變得熟練，您可以教他們如何做到從腹部上的手上升，然後增加一口較小的呼吸，將到胸部或心臟填充到頂部，然後從胸部下來穿過肚子呼氣。

但要真正獲得這項鎮靜效果技術，您一定要按照適合的速度做。您需要吸到肚子，您慢慢的從鼻子算四下，從鼻子吸氣吸到四，然後慢慢呼六下，最後會有提示 透過我們的資源能幫助學生看到他們呼吸的節奏。慢慢吸入，慢慢呼出。關鍵在於呼氣必須較長。理想情況下，當他們變得更熟練時，您會讓他們注意到要吸氣，暫停吐氣，暫停。這練習對平靜壓力反應 非常有效。

策略 #4: 正念

網課: 9:59-13:48

PowerPoint Slides: 15-18

我們的下一組策略是正念。你們當中有很多人肯定聽說過，但是我今天正在談論的正念，是一種世俗的正念，來自喬恩·卡巴特-津恩的作品。可以令壓力減少的正念練習，就是我接受訓練的內容。雖然我們肯定會看到很多共同點，但這是和佛教傳統訓練，即正念起因，有所不同的。

正念的第一部分是對當下時刻的認識，即是意識到在這一刻您正在經歷的事情，您的感官感覺到的或注意到的想法。第二部分是故意做出以上的行為。這意味著當我的意識或關注自然地浮動

時，我會有目的地把它一次又一次又一次帶回來。但最重要的是第三部分，接受現在的經驗，而不先入為主或嚴厲對待，是溫柔的。所以當我們做這些策略時，我會告訴您 當您的思緒徘徊時，您試圖把它帶回來是很重要的。我們關注的是它無論是呼吸或聲音，您不要評激自己，您不要批評自己，您不審判。您只是注意到了發生了什麼事，並接受它。

這對高度緊張的學生來說至關重要。正如我之前所說，他們往往自我批評。有時候正念練習產生的鎮定，可以協助他們降低情緒調節的困難。實際上導致他們想到「我做錯了」，「為什麼我不能這樣做」，「我怎麼了」。我們需要真正明確表示 接受及溫柔是關鍵。

正念對於感到高度壓力的學生有效嗎？事實上，正念已經被使用在一些高壓力、苛刻的職業，提高員工在壓力下的表現和能力。哪種高壓力職業 實際上有使用正念呢？美國陸軍為他們的士兵，使用並研究過正念的有效性訓練。士兵到伊拉克服役，在戰鬥情況下、在非常緊張的情況下，幫助他們思考清楚。駐院醫生能夠在壓力很大的情況下，清楚地思考，因為接受過使用正念的訓練。前線救援人員，還有 CEO 和財富 500 強企業高層，以便即使在高壓力的情況下，也能夠領導。所以，正念在管理受到巨大壓力時的 焦慮和緊張方面非常有效。

在香港，正念已經在處理學生和老師壓力，以及在其他人口的壓力，我們注意到您們已經 為老師，也特別為學生提供正念策略。雖然它非常昂貴，並且通常都在社區執行。

那麼，如果學生不能抽出時間或有資源從校外接受訓練，我們可以在課堂上使用它嗎？當然可以。在這裡，我將分享一些策略，並簡要描述它們，亦會有可下載的 PDF 資源 和連結於本影片結尾處。

a) 教室裡的正念：正念時刻

網課: 13:49-15:04

PowerPoint Slide: 19

我們已經有效地將在課堂上使用的策略，分為兩組。一個是正念的時刻。正念時刻是短暫的，維持 30 秒左右。最多兩分鐘，但真的只是幾秒鐘。我們要求學生意識到的身體感覺、聲音 或其他感官。在此時此刻感知。

我現在可能會告訴您：「讓我們來了解您座位的感覺，了解您下方座位的感覺，也許椅背靠上你的背。」一天頻繁地出現這些落入時刻，一瞬間正念幾秒鐘，能夠降低他們的壓力反應，增強情緒調節。這些時刻很容易 可以融入一個非常繁重的課程中。

b) 教室裡的正念：正念練習

網課: 15:05-15:46

PowerPoint Slide: 19

正念練習是比較正式及有條理的指導練習。它應該很短，如果學生不熟悉，三分鐘就可以。它最終可以達到 12 至 15 分鐘，但真正從短開始很重要。強調學生這樣做的時候，沒有評審或標籤他們在做什麼，不要批評自己。在理想情況下，放到上學內容裡，每天一個。如果可以做兩個甚至更好。您根據他們的不同，來採取不同的練習形式，因為不同的學生喜歡不同類型的正念練習。

i. 正念練習：身體掃描

網課: 15:47-16:47

PowerPoint: 19

身體掃描可以令人開始意識到您身體的感覺，一部分跟著一部分。您像漸進肌肉放鬆一樣，感受到您的身體肌肉放鬆。但在這種情況下，學生只是注意到發生了什麼，比如說您手上的感覺您現在的感覺是什麼？不試圖改變它，不是蹦緊，不要試圖放鬆，只是注意到這種在您手中的感覺，然後轉移注意到您的前臂，熱，冷，皮膚的感覺。而您以這種方式穿過身體，可以很有效地讓學生意識到在自己身上的感受。因為有時我們的日子或生活過得太匆忙，在腦海裡卻沒有真正覺察到每分每刻我們身體的變化。

ii. 正念練習：坐著冥想

網課: 16:48-17:34

PowerPoint Slide: 19

坐著冥想是更傳統的冥想。您正在觀察呼吸、感覺、生理的感覺，也許正在觀察情緒和想法。只是注意和觀察，沒有試圖改變，並溫柔地判斷。它確實擴大了我們的意識，並提高了注意力。因為每次您的思緒在徘徊時，您輕輕地把它帶回您所關注及正在觀察的事情上。這真正鍛鍊了注意力肌肉。它有助於學生理解想法，只是來來往往的想法，像您內在經歷的任何其他事件一樣。

iii. 正念練習：正念運動

網課: 17:35-18:33

PowerPoint Slide: 19

接下來就是正念運動。這是關注焦點在您的身體上，注意到這種動作的感覺。不試圖改變任何事情，我們放鬆了，但只是注意到發生了什麼。您可以讓學生坐在椅子上，如果您想像它是椅子瑜伽，但不是真正的瑜伽，因為我們不是瑜伽教練。所以只是坐在椅子上，並讓學生做出類似高舉雙臂的動作，然後放下來，並注意這種感覺。注意到這種感覺隨著他們的肩膀向後移動，甚

至可能讓他們站在他們的桌子旁邊，並感受到與地面聯繫，和他們雙腿的運動。這是一種很好的發展方式。在這一時刻，身體意識和基礎感進入您的身體運動，這是非常有幫助的。

iv. 正念練習：呼吸意識

網課: 18:34-18:48

PowerPoint Slide: 19

我們強調呼吸是多麼重要，但呼吸意識真的就是有關注意呼吸。您不是想控制它，您只是注意到您的呼吸在做什麼。這與我們之前的呼吸有所不同。

v. 正念練習：Yoga Nidra (瑜伽睡眠)

網課: 18:49-19:07

PowerPoint Slide: 19

Yoga Nidra 是您的學生們可以下載到手機裡面的應用程式。基本上可以引領您在身體各部位，有順序的導航，能讓身體進入放鬆狀態，來準備深層放鬆，以準備睡眠。

策略 #5: 自我照顧

網課: 19:08-20:10

PowerPoint Slide: 20

接下來是我們的下一組策略：自我照顧和更好的選擇。我們經常告訴學生，我們也確實和他們談過自我照顧和更好的選擇，吃得好，運動鍛煉等等。我想要強調的是，為什麼更好的選擇是獨一無二的？通常是學生認為它當壓力增加時，例如考試期間，忘記做運動、忘記吃得好點，會喝更多咖啡，不會好好吃東西。

事實上，我們應該採取相反的方式。認真告訴您的學生當想到進入那種緊張的時期，應和訓練時一樣，這是他們必須吃得好的一段時間，這段時間他們必須將運動鍛煉排在優先。因為那正是他們需要的額外自我照顧時間，您不能每天告訴青少年要健康，吃得好，做運動，但是要訓練面對較緊張的時候，我們絕對可以。

課堂應用

網課: 20:11-22:02

PowerPoint Slides: 21-22

課堂應用的時候，您有許多時間點可以把它放到位。在課堂開始時，您可以做個正式的正念練習就很理想。然後您可以在過渡期間，真的培養學生了解。當燈亮或暗時，他們必須有一個短暫的正念時刻。其實整天都可以有這些正念時刻，只需幾秒鐘。如果課堂上有需要解決問題，有些不開心的事情發生，您想要解決它們，那是您想要使用呼吸意識或漸進性肌肉放鬆，讓他們回復到平靜的感覺。然後在一天結束，您可以應用另一種正念練習。

準備考試時，您想要的是自我訓練。您想要已經到位的有規律的正念練習，因為這將降低他們的壓力反應。通過降低反應性及強度，並增加復原速度。如果他們關於考試有非常悲慘的想法，您要鼓勵停止思想挑戰。在考試之前，在您的教室裡，漸進式肌肉放鬆，平靜的呼吸或正念練習。在困難的考試之後，他們一直保持高度緊張，正念運動可以幫忙轉渡。

當學生開始自我批判，用停止挑戰的模型來跟他們聊天。如果學生確實遇上危機，漸進式肌肉放鬆和平靜呼吸可以幫助。

總結

網課: 22:03-22:51

PowerPoint Slides: 23-24

結論來說，我們必須把壓力管理融入到課堂上。我們身為教育工作者，必須身為壓力管理的榜樣。我們必須使用這些策略，因為壓力的感染力很強。如果教學者壓力很大，就會直接影響您的學生，所以要使用不同的策略和模型。壓力可能會用不同的緊張程度表現出，當它影響日常運作生活時，就需要轉介給專業人士。最後，要注意壓力可能會致命。但是，您能夠改善您教室內的狀況。

教育資源可在下列網址取得 www.mcgill.ca/miie/webinars