

生活壓力的大小與生活文化有很大關係。生活在強調競爭和個人利益的文化下，壓力較大。相反，生活在強調合作和羣體利益的文化下，壓力則較小。¹ 香港人深受西方現代商業文化影響，生活節奏非常急速，又強調競爭，生活壓力自然也比較大。

現代社會的兒童當然不能倖免在壓力下生活。心理學家艾肯（David Elkind）提出警告說，現代生活正迫使兒童太早成熟，童年生活已充滿壓力。社會不單要求兒童有良好的學業成績，更要在運動和其他才藝方面競爭。更甚的是，他們很早便透過傳媒，大量接觸成人和現實世界的問題。社會的「開放」，使他們在還未能處理童年的事情時，便接觸到關於性和暴力的事情。他們比以前的兒童，有更大機會要活在單親和雙職家庭中，因而要負起照顧自己的責任。²

當然，生活在任何社會的兒童都要面對不同問題帶來的壓力。除了極端的情況（如：天災、戰爭等）外，兒童的壓力，主要來自疾病、弟妹的出生、與父母短暫甚至永遠分離、學習上的挫敗、跟同學相處出現問題等。兒童如未能學習正面面對和恰當地處理壓力，可能會走上濫用藥物，甚至自殺之途。

除了平時跟兒童建立互相信任的關係，及協助他們培養良好品格外，³ 我們可在三方面教導他們處理壓力。首先，要直接和即時處理引起壓力的問題，因為逃避或拖延問題只會讓壓力增加。如發覺自己不懂得處理時，應尋求可信任的成人幫助。其次，要保持身心健康，有足夠的休息和運動，才有能力和精神處理問題。最後，要懂得放鬆自己，包括放棄導致壓力的思想（如：「必須」、「一定」等），有足夠娛樂、課餘興趣和幽默感，有正常的社交活動，也可學習一些讓身心放鬆的運動。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

-
1. Gerald Corey and Marianne Schneider Corey, *I Never Knew I Had a Choice*, 6th ed (Pacific Grove, CA, USA: Brooks/Cole, 1997), 205.
 2. Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *A Child's World: Infancy Through Adolescence* (Boston: McGraw-Hill, 1999), 496.
 3. 良好品格指兒童的一些個人內在質素，包括解決問題能力、較高的自尊和自信、較強的情緒管理能力和人際交往能力，及樂觀的性格。參Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *A Child's World: Infancy Through Adolescence* (Boston: McGraw-Hill, 1999), 497-499。