

卑詩大學研究發現大一新生抗壓關鍵

駐溫哥華辦事處教育組

根據卑詩大學一項針對抗壓所作最新研究發現，抗壓的關鍵就是學會自我同情(self-compassion)，善待自己。只要懂得這個道理，將可以協助大學生平安渡過大一的學校生活。

這項研究屬於卑詩大學教育學院人體運動學(kinesiology)研究生Katie Gunnell的博士研究內涵之一。報告指出，透過練習掌握自我同情，善待自己的學生，在大學第一學期期間會感覺更有精神，而且更活躍，更積極；換句話說，學生對自己愈好，在參與學校生活上面會更積極，更樂觀。

她表示，學生從中學過渡到大學期間，可能會經歷一些心理壓力，而這個壓力可以透過自我同情來緩解，因為自我同情可以滿足自主、自我勝任以及相關的心理需求，進而增強身心健康。

自我同情可以避免負面的自我評價，或者是自我感覺不良。強調善待自己(self-kindness)，意即避免對自己太過苛刻；自我同情乃是人之常情(common humanity)，也就是承認失敗是很常見的事情。還有，重視正念(mindfulness)，意思是活在當下、保持心理的平靜。

該項研究的共同作者、卑詩大學人體運動學教授Peter Crocker表示，大學生活第一年的壓力很大，高中成績好的一些學生，在大學很可能因拿不到高分而受到打擊，離家在外的他們往往感到備受挑戰，經常會懷念中學時所獲得的那些重要社會支持。此時，自我同情似乎是處理這些問題的有效策略與資源。若能透過同學會或研討會等相關活動的導引，則更能提高大一學生的這項潛力，減低大學生的心理壓力。

資料來源:2017年1月30日卑詩大學網頁新聞、1月31日明報