

「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2026年7月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

畢業生的下一站：精神健康迎挑戰

作者：陳瑞冰心理治療博士



每年七月和八月便是各項公開考試的成績放榜日子和大學畢業典禮。收到成績單的同學和家長，想必百感交集，情緒反應各有不同。那些情緒是值得同學和家長們關注呢？由穿起校服那一日，到正式脫離「中學生」或「大學生」的身份，便是面對人生重要的轉折點。無論是滿心歡喜，抑或處於迷惘之中，守護自己和家人的精神健康，才可以迎接「下一站」的挑戰。本文淺談畢業生面對人生重要轉變的壓力源和應對策略。

人生重要轉變和壓力

升學或轉變環境一定會有壓力。根據 Holmes-Rahe 人生轉變壓力量表顯示，面對生活的重大改變都會引致不同程度的壓力感。

[了解更多](#)

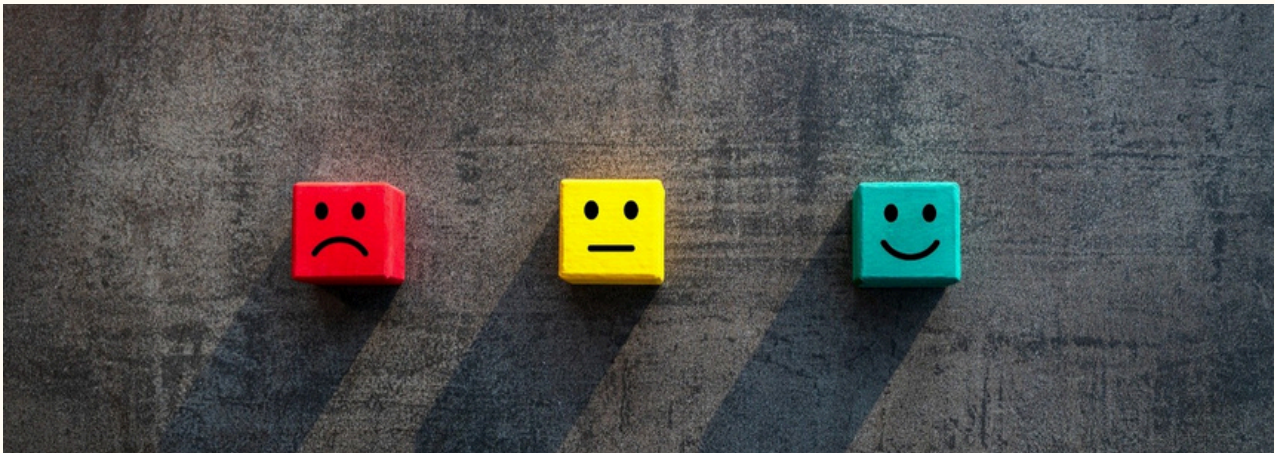


從心理學角度，壓力是我們對生活環境變化的一種心理反應。當我們因應環境的要求，作出相應的行為改變或調整，心理上自然地產生緊張或焦慮。那件生活事件便是壓力源。當我們自覺適應困難，在無力感及自尊受到威脅的情緒下，便會產生連鎖身心反應，即壓力反應。心理反應包括緊張、焦慮、害怕及不安；生理反應包括心跳加速、冒汗及手腳發抖等。

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



看到現時自己處於那一種狀態，作好心理準備。



畢業生的眼前挑戰

接納情緒是第一步

每年公開試放榜或大學畢業，大家的情緒反應都是百感交集。簡單歸納以下三種情緒反應：

- 喜悅與喜出望外：當然是最理想的狀態，辛苦多年，終於入到心儀學科或找到理想的工作，放下心頭大石。
- 深深不忿：覺得自己明明付出努力，但成績未如理想，不能夠進入心儀的大學或找到理想的工作，不期然產生比較負面情緒，感覺深深不忿，容易演變成沮喪和憤怒。
- 迷惘沮喪：覺得入大學機會渺茫，或未找到工作，整個人感到焦慮，不自覺地跌入黑洞，災難化自己的情況，甚至錯誤判斷自己的一生，沒有前途了。

情緒管理急救法

當處身於逆境下，我們可以透過以下情緒管理方法，協助自己理解當下的情緒，及早疏導和化解，減低長時間被負面情緒破壞身心健康。

- 察覺及承認
- 包容及抒發
- 化解和取締

首先，我們必須察覺情緒的變化，回應情緒的反應和身體各器官的互動。坦然承認當下正感受到負面情緒的衝擊，不要壓抑或否定它的存在。學習包容自己的情緒狀態，主動找家人或朋友，抒發情緒。然後找出有效方法化解負面情緒，以積極和勇敢的態度去尋找方法處理當下的困局，從而取締負面情緒。

決定「去」或「留」：天時、地利、人和

是否去海外或者內地升學或工作，是重要抉擇。我們怎樣知道自己是否適合在異地開展新的人生一頁呢？我們可以從「天時」、「地利」及「人和」三方面合併來分析，或許可以看到現時自己處於那一種狀態，作好心理準備。

「天時」是指時機到，不遲不早，例如配合當地升學的時間表，或者已達到人生的新階段，可以自由選擇何時動身。「地利」是指當地的生活環境和文化都很適合個人的性格和興趣。「人和」是指自己、家人和關心自己的人均支持這計劃。如果這三方面配合，相信這是最讓我們放心去開展新的里程。



祝願畢業同學，守護自己的精神健康，活出精彩人生。



但如果其中一環未成熟，例如「時機未到」或者「欠缺人和」，我們需要打開心窗，與家人心平氣和，共同理解彼此的想法和價值觀，方可避免怨對，破壞家庭和諧！

畢業生的家人

作為畢業生的家人，怎樣協助他們勇敢面向人生轉變？怎樣讓他們感受到被聆聽、被理解和尊重，獲得適切協助呢？

- 全心全意：提供安穩寧靜空間，專注聆聽當事人的心聲；
- 善用身體語言：眼神接觸、點頭或複述當事人的描述；
- 避免給予批判性的評論：明白每一個人的經歷不同，切勿否定當事人的當下情緒反應；
- 避免急於提供答案：過急為當事人找尋答案，或許反映自己不自覺地被對方的情緒、想法和行為衝擊；
- 給予時間：讓當事人明白他們的需要和情緒疏導需要時間。

常備「個人精神健康急救箱」

相信大家的行李箱必備小型急救箱，內附膠布和止痛退熱片等，處理身體受傷或不適。如果心理上出現問題，如處身於焦慮或抑鬱的情

緒狀態，大家是否知道怎樣處理呢？

大家可以用以下問題，檢查自己是否懂得為自己的精神健康進行急救：

- 當日常生活受影響，情緒高漲，例如焦躁不安，引致失眠，我有應對策略嗎？如分散注意力，約會朋友或做運動，懂得避免只關注不愉快的事情？利用深呼吸法來減少身體過敏反應？透過靜觀練習，專注當下？
- 當情緒困擾持續一段時間（兩星期或以上），情況沒有改善，我有提供心理輔導及支援的資料嗎？我懂得尋求專業心理輔導和接受進一步精神科服務嗎？
- 當面對危急情況，例如有任何危險想法或行為，我掌握提供緊急心理支援的聯絡資料嗎？

總結

畢業是人生下一站的起點，是成長過程的重要學習課題。祝願畢業同學在下一站，砥礪前行，守護自己的精神健康，活出精彩人生。

陳瑞冰心理治療博士(英國愛丁堡大學)
精神健康理學碩士(香港中文大學)
精神病學理學碩士(英國卡迪夫大學)