

「守护心理健康，由自己做起」

〈轻触·快拍〉 2026年7月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

毕业生的下一站：心理健康迎挑战

作者：陈瑞冰心理治疗博士



每年七月和八月便是各项公开考试的成绩放榜日子和大学毕业典礼。收到成绩单的同学和家长，想必百感交集，情绪反应各有不同。那些情绪是值得同学和家长们关注呢？由穿起校服那一日，到正式脱离「中学生」或「大学生」的身份，便是面对人生重要的转折点。无论是满心欢喜，抑或处于迷惘之中，守护自己和家人的心理健康，才可以迎接「下一站」的挑战。本文浅谈毕业生面对人生重要转变的压力源和应到策略。

人生重要转变和压力

升学或转变环境一定会有压力。根据 Holmes-Rahe 人生转变压力量表显示，面对生活的重大改变都会引致不同程度的压力感。

[了解更多](#)



从心理学角度，压力是我们对生活环境变化的一种心理反应。当我们因应环境的要求，作出相应的行为改变或调整，心理上自然地产生紧张或焦虑。那件生活事件便是压力源。当我们自觉适应困难，在无力感及自尊受到威胁的情绪下，便会产生连锁身心反应，即压力反应。心理反应包括紧张、焦虑、害怕及不安；生理反应包括心跳加速、冒汗及手脚发抖等。

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。



看到现时自己处于那一种状态，作好心理准备。



毕业生的眼前挑战

接纳情绪是第一步

每年公开试放榜或大学毕业，大家的情绪反应都是百感交集。简单归纳以下三种情绪反应：

喜悦与喜出望外：当然是最理想的状态，辛苦多年，终于入到心仪学科或找到理想的工作，放下心头大石。

- 深深不忿：觉得自己明明付出努力，但成绩未如理想，不能够进入心仪的大学或找到理想的工作，不期然产生比较负面情绪，感觉深深不忿，容易演变成沮丧和愤怒。
- 迷惘沮丧：觉得入大学机会渺茫，或未找到工作，整个人感到焦虑，不自觉地跌入黑洞，灾难化自己的情况，甚至错误判断自己的一生，没有前途了。

情绪管理急救法

当处身于逆境下，我们可以透过以下情绪管理方法，协助自己理解当下的情绪，及早疏导和化解，减低长时间被负面情绪破坏身心健康。

- 察觉及承认
- 包容及抒发
- 化解和取缔

首先，我们必须察觉情绪的变化，回应情绪的反应和身体各器官的互动。坦然承认当下正感受到负面情绪的冲击，不要压抑或否定它的存在。学习包容自己的情绪状态，主动找家人或朋友，抒发情绪。然后找出有效方法化解负面情绪，以积极和勇敢的态度去寻找方法处理当下的困局，从而取缔负面情绪。

决定「去」或「留」：天时、地利、人和

是否去海外或者内地升学或工作，是重要抉择。我们怎样知道自己是否适合在异地开展新的人生一页呢？我们可以从「天时」、「地利」及「人和」三方面合并来分析，或许可以看到现时自己处于那一种状态，作好心理准备。

「天时」是指时机到，不迟不早，例如配合当地升学的时间表，或者已达到人生的新阶段，可以自由选择何时动身。「地利」是指当地的生活环境和文化都很适合个人的性格和兴趣。「人和」是指自己、家人和关心自己的人均支持这计划。如果这三方面配合，相信这是最让我们放心去开展新的里程。



祝愿毕业同学，守护自己的精神健康，活出精彩人生。



但如果其中一环未成熟，例如「时机未到」或者「欠缺人和」，我们需要打开心窗，与家人心平气和，共同理解彼此的想法和价值观，方可避免怨怼，破坏家庭和谐！

毕业生的家人

作为毕业生的家人，怎样协助他们勇敢面向人生转变？怎样让他们感受到被聆听、被理解和尊重，获得適切协助呢？

- 全心全意：提供安稳宁静空间，专注聆听当事人的心声；
- 善用身体语言：眼神接触、点头或复述当事人的描述；
- 避免给予批判性的评论：明白每一个人的经历不同，切勿否定当事人的当下情绪反应；
- 避免急于提供答案：过急为当事人找寻答案，或许反映自己不自觉地被对方的情绪、想法和行为冲击；
- 给予时间：让当事人明白他们的需要和情绪疏导需要时间。

常备「个人精神健康急救箱」

相信大家的行李箱必备小型急救箱，内附胶布和止痛退热片等，处理身体受伤或不适。如果心理上出现问题，如身处焦虑或抑郁的情

绪状态，大家是否知道怎样处理呢？

大家可以用以下问题，检查自己是否懂得为自己的精神健康进行急救：

- 当日常生活受影响，情绪高涨，例如焦躁不安，引致失眠，我有应对策略吗？如分散注意力，约会朋友或做运动，懂得避免只关注不愉快的事情？利用深呼吸法来减少身体过敏反应？透过静观练习，专注当下？
- 当情绪困扰持续一段时间（两星期或以上），情况没有改善，我有提供心理辅导及支援的资料吗？我懂得寻求专业心理辅导和接受进一步精神科服务吗？
- 当面对危急情况，例如有任何危险想法或行为，我掌握提供紧急心理支援的联络资料吗？

总结

毕业是人生下一站的起点，是成长过程的重要学习课题。祝愿毕业同学在下一站，砥砺前行，守护自己的精神健康，活出精彩人生。

陈瑞冰心理治疗博士(英国爱丁堡大学)
精神健康理学硕士(香港中文大学)
精神病学理学硕士(英国卡迪夫大学)