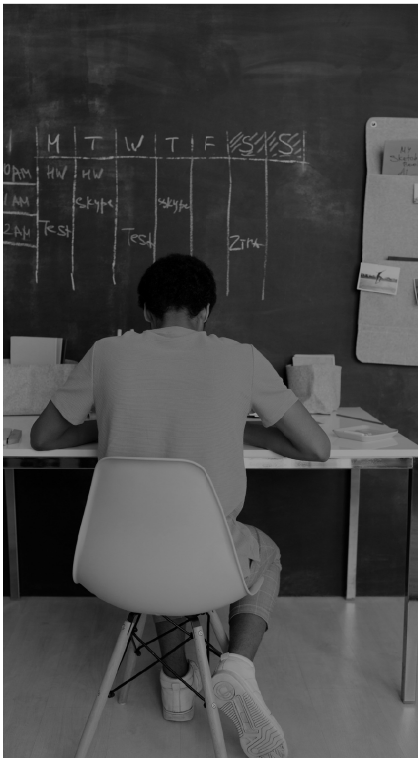


# 現代青少年壓力問題



## 摘要

現今社會存在的壓力千百種，  
而距離我們最近的是有關於青少年的壓力。  
會想要研究這個主題的原因是在媒體中經常看到有青年因壓力而傷害自己甚至是輕生。  
這是當代無法避免卻也遺憾的問題，  
我們該如何降低此事發生。  
同樣都是學生，但卻選擇了不一樣的路。  
我們想了解學生的壓力主要來自哪裡，  
而這些壓力該如何被抒發。  
而曾經當過青年人的長輩們是怎麼看待這些壓力。

本研究提出下列項建議：

1. 近代青少年壓力日漸增大，若能將壓力平均分配，  
且將瑣碎的時間拿來做有效利用，  
能使現況改變，不會惡化下去。
2. 藉由這個主題了解到青少年壓力來自何處，  
進而清楚分析造成壓力的原因，  
並調配各項令你煩惱的事物，  
一點一點地排除那些壓力。

經過此次調查我們發現受訪者普遍覺得青少年是存在壓力的  
而經由這次調查，我們得出  
青少年應適時放鬆，不應把自己逼得太緊，  
家長們也該適時關心小孩。  
將自己的壓力管理好，更能過著舒適的生活。