



# 高中職學生壓力來源 與紓解方式之調查

-在壓力與生活之間，我們如何喘口氣？-

## 研究動機

高中生面臨課業、人際、升學等多重壓力，長期累積可能影響情緒及生活品質。希望透過此次研究，了解高中生主要壓力來源，以及紓解方式，並提出更好的改善建議。

## 研究目標

- 探討現代高中生壓力來源與紓解方式
- 分析高中生壓力對日常生活的影響
- 探討應對策略與壓力紓解方法
- 提供改善高中生壓力的建議

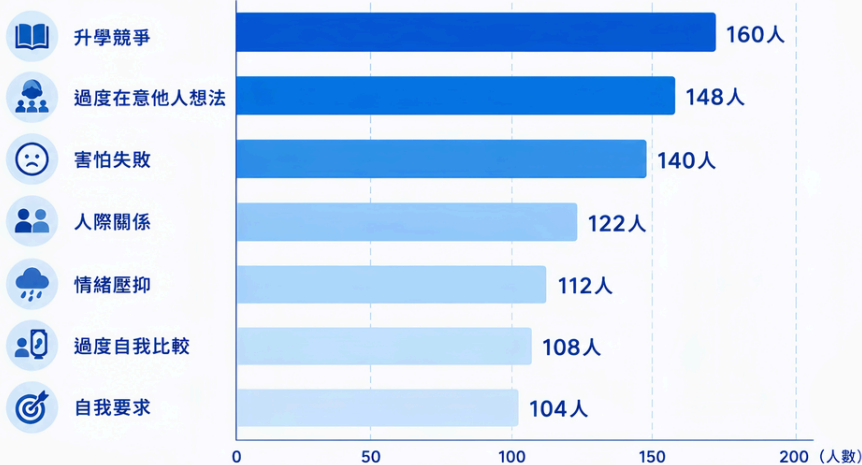
## 研究方法

研究對象 | 高中職學生  
研究方式 | 網路問卷調查  
有效問卷 | 203份  
發放時間 | 2025年12月

## 研究結果

### 一、高中生主要壓力來源（可複選）

總樣本數：203份



### 二、高中生主要紓解方式（可複選）



## 研究結論

本研究發現，高中生的壓力來源多元，其中以升學競爭、過度在意他人看法及害怕失敗最為明顯。長期壓力可能影響學生的情緒與心理狀態，而多數學生會透過娛樂、音樂或與他人傾訴來紓解壓力。因此，我們認為除了重視課業表現，也應更加關注高中生的心理健康與壓力調適能力。

## 建議

- 對學生之建議 | 培養自我接納能力，降低過度比較與自我要求，亦可透過與信任的人分享情緒。
- 對家長之建議 | 提供情感支持與正向肯定，避免過度比較方式，並建立良好的親子溝通。
- 對學校之建議 | 可適度調整評量方式，減少過度強調成績排名，並強化生涯輔導。