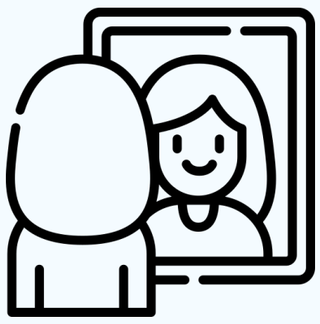
青少年常見壓力源

自我照顧方式

你可以為自己做的事



對外表的焦慮

擔心自己長相不好看、沒有吸引力
煩惱自己太瘦、太胖、太矮、太高

♡ 你可以照顧自己的方式：

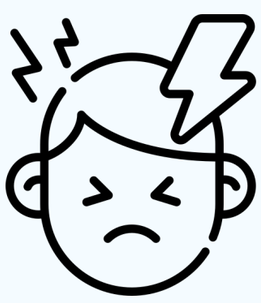
- 了解這時期身體正在變化是正常的，而且需要一段過程。
- 找信任的人們討論自己對於外表的擔心，並嘗試適合自己的打扮。
- 試著關注外表以外的發展，嘗試有興趣的活動，發現不錯的地方肯定自己。

人際關係-父母師長

與父母長輩溝通困難

♡ 你可以照顧自己的方式：

- 試著理解父母的立場，但不責怪自己。「他們這樣做是因為愛我，但他們的方式可能不是我想要的。」
- 練習勇敢表達自己的感受，而不是讓情緒帶著你跑。
- 如果溝通過程中情緒變得激烈，可以選擇暫停，給自己冷靜的時間整理思緒。
- 當對話讓你感到不舒服或受傷時，可以適時地表達自己需要尊重。

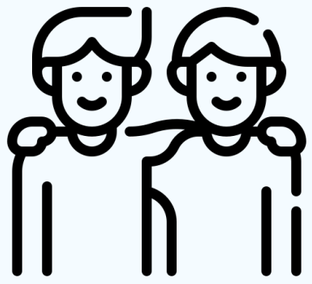


成就表現不如預期

對自己感到失望、覺得自己價值低落、
達不到別人的期待覺得自己無能

♡ 你可以照顧自己的方式：

- 接納自己不完美，「每個人都有失敗的時候」。
- 認識到過程中的學習和進步，如「這只是一個過程，未來還有很多機會」，「我這次學到什麼？」
- 設立小而具挑戰性的目標，讓自己可以在逐步達成的過程中建立信心。
- 學會自我肯定，每天花一些時間寫下自己的優點或成就。



人際關係-同學朋友

交朋友不順利，有衝突，
甚至感到遭受排擠、霸凌

♡ 你可以照顧自己的方式：

- 提醒自己每個人都有自己的價值，並不是因別人的好惡來定義你的價值。
- 嘗試投入感興趣的活動，與有相似興趣的人建立聯繫，增加交友機會。
- 練習清晰積極地表達自己的想法感受。
- 設立健康的社交邊界，知道什麼時候該說「不」，避免過度依賴或迎合他人。

新北市教育局　新北市學生輔導諮商中心