

## 112 學年度第 1 學期通識講座紀錄

講次：第 4 講

講題：從「孤勇者」到「躺平族」：如何面對成長的人際與環境壓力

講者：張松年 教授

時間：112/10/20(五)10:20~12:00

地點：湖畔講堂

紀錄者：徐培耕

今天的講者邀請到來自宜蘭大學的張松年教授。張松年教授的專長是心理與輔導，過去在大學的學生諮詢組服務，陪伴每一位需要能量的學生。今天張教授將帶我們探討在現代資訊爆炸、環境快速變遷的世代，我們該如何面對在自身成長的歷程中將面臨到的人際與環境壓力。

「孤勇者」講述一個無名英雄不屈不饒的精神，透過簡單的旋律、充滿熱血期療育的歌詞，得到各個年齡層的反響。但是本應像孤勇者般的我們，卻逐漸步向「躺平」的道路上－賴清德成大演講 42%要當躺平族、有女大生的生涯志願是被包養、阿姨我不想努力了等案例，在在都顯示了在現代的年輕人可能迫切的需要被幫助、被理解。

成為「躺平族」可能影響的因素：

(1)現代社會少子化的影響：少子化導致父母保護增加，以致親子共依附的特質提升，研究指出共依附特質越高，導致在情感方面的能力低下。同時也因少子化，手足互動貧乏，父母過度保護，缺乏人際互動學習與調節環境壓力的機會。

(2)手機與網路科技的影響：知識的廉價化，知識的普及、接觸更簡單，在網路上更有許多說書人會將知識轉化成較簡易接收的形式。虛擬世界能讓我們轉化、釋放現實世界的壓力及挫折，有更多機會結交朋友及累積成就感，甚至能量身打造親密的伴侶。

(3)大環境經爭壓力影響：現代父母對孩子的壓力不能理解，因為背景與生存環境的不同。現代常將實體世界的挫折逃避到虛擬世界，過往在現實世界中有多的困難要克服，且真實世界的成就往往不易達成、且機會不多，因而造成許多的壓力。

(4)科技進步導致職業行情大洗牌：現在所學未來是否用的到，仍在未定之天，這個世代正處於世代間的轉銜之處，許多的報導也指出未來因應AI的發展 將有許多工作將被取代。現代就算能找到工作，低薪化的情況也很普遍，也因父母過度的保護，反而將自己的焦慮轉嫁到孩子身上。

(5)青少年發展特性影響：根據艾瑞克森的心理社會發展論中青年期及成年期，青年期的發展大大的影響我們在成年期的表現，大腦的前額葉皮質需到 20 歲後才趨近成熟，青春期的大腦是我們最佳的試錯階段，透過從錯誤中學習並改善我們的外在行為，但是由於父母保護得太好，這樣的功能反而被遺忘了。

在張教授的解析下，我們知道現代社會中的年輕人，因為種種的原因相互影響，因而導致層層的壓力接踵而來，針對人際與環境壓力舒緩的策略做法，張教授提出：

作法一、知己知彼法

策略：認識自己，正視壓力究竟是甚麼；展開行動，以時間換取成長空間、長期壓力是累積而需解決。

作法二、愚公移山法

策略：每天一點改變，重點在於持續改變；在人際關係方面，改變焦點，將關心的焦點放在自身之外的地方、重複曝光效應，透過習慣來降低對方心理防衛；在環境壓力方

面，利用原子習慣，改變自己無效的因應模式、設立合理目標、萬一中斷進行反思，有做比沒開始好。

透過以上的方式，張教授希望我們可以嘗試看看，讓自己在現在渾沌及模糊的生活中找到一絲光芒和方向，克服壓力，走出自己獨特的人生旅程。