

# 2023 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 壓力來源	
文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )	
<p>大家是否有被各種壓力擊垮的經驗嗎？不管是學業、心理力、經濟、人際，都有可能在某些時刻帶來壓力。心理學家認為「人們面對特定的外在或內在要求，感到難以負荷，覺得自己的能力或資源和這些要求有差距時，就會產生壓力」，這些特定的內外要求可以通稱為「壓力源」。俗話說「知己知彼，百戰百勝」，面對壓力的第一步，就是先嘗試釐清自己的壓力來源有哪些，生活中常見的壓力來源包括：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作：工作壓力是最常見的壓力來源之一。這可能是由於工作負荷過重、緊急時間表、達成高目標等。</li><li>2. 人際關係：人際關係問題也可能會導致壓力，例如與家人、朋友、同事、上司或客戶的衝突。</li><li>3. 健康問題：健康問題可能會導致壓力，例如長期疾病、傷害或慢性疼痛。</li><li>4. 財務問題：財務問題也可能會引起壓力，例如負債、失業或財務不穩定。</li><li>5. 環境問題：環境問題也可能會導致壓力，例如污染、天氣極端、自然災害或社區問題。</li><li>6. 個人問題：個人問題，例如自我懷疑、焦慮、憂鬱或身份認同問題，也可能是壓力的來源。</li></ol>	
	
圖 1	圖 2
<p>壓力對於活在現代的人來說是個普遍存在的話題，想要消除是完全不可能的，但是我們可以學習一些技巧和方法來有效地管理壓力，以減輕壓力對我們的負面影響。總之，雖然我們無法完全消除壓力，但是我們可以學習有效地管理和應對壓力，以維持身心健康。</p>	
參考資料	
<a href="https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?mode=detail&amp;node=663">https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?mode=detail&amp;node=663</a>	
<a href="https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/how-to-resist-and-reduce-pressure">https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/how-to-resist-and-reduce-pressure</a>	

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不

得低於 10pt

- 字體行距，以固定行高 20 點為原則