

如何缓解压力？

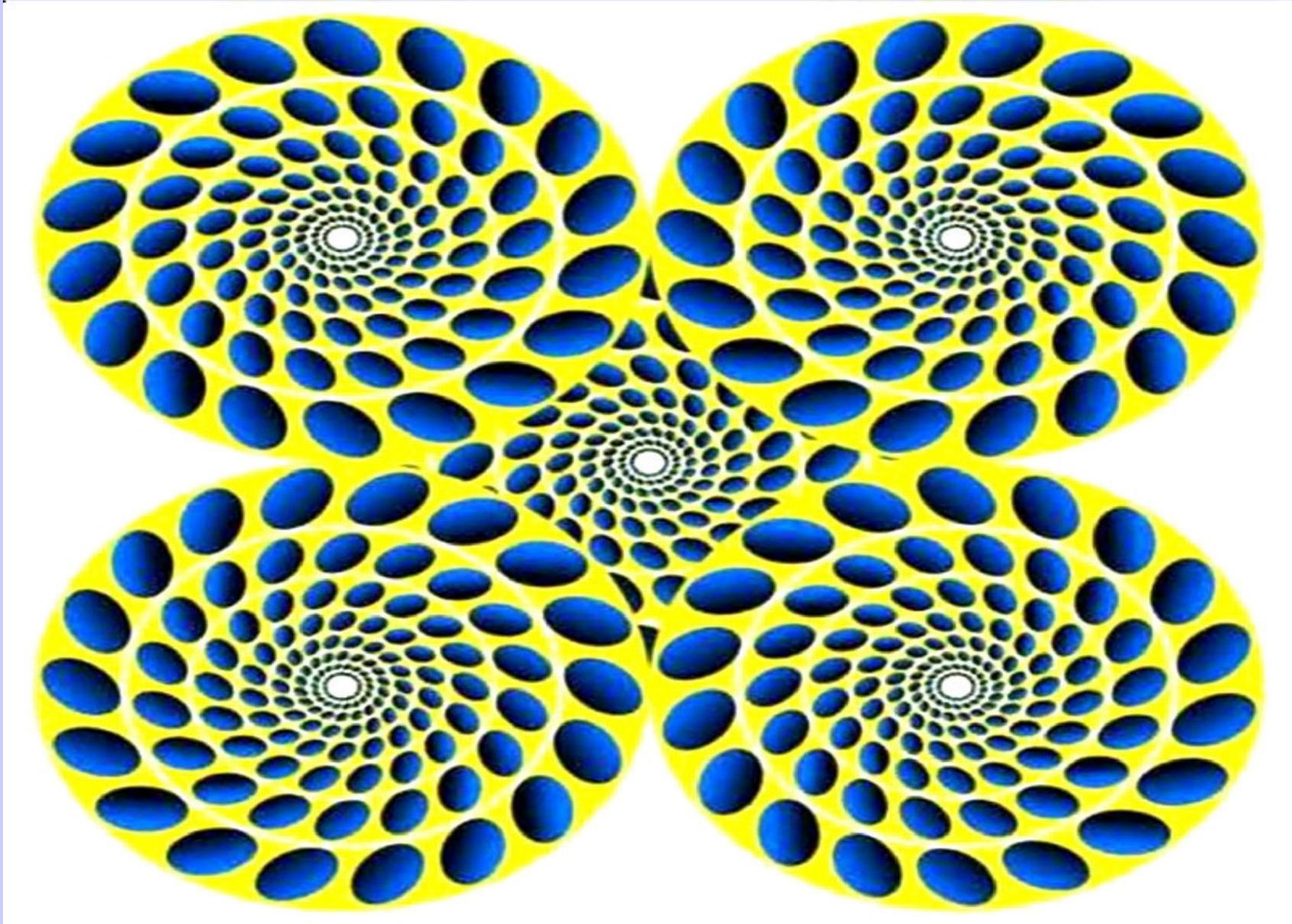
—— 压力管理

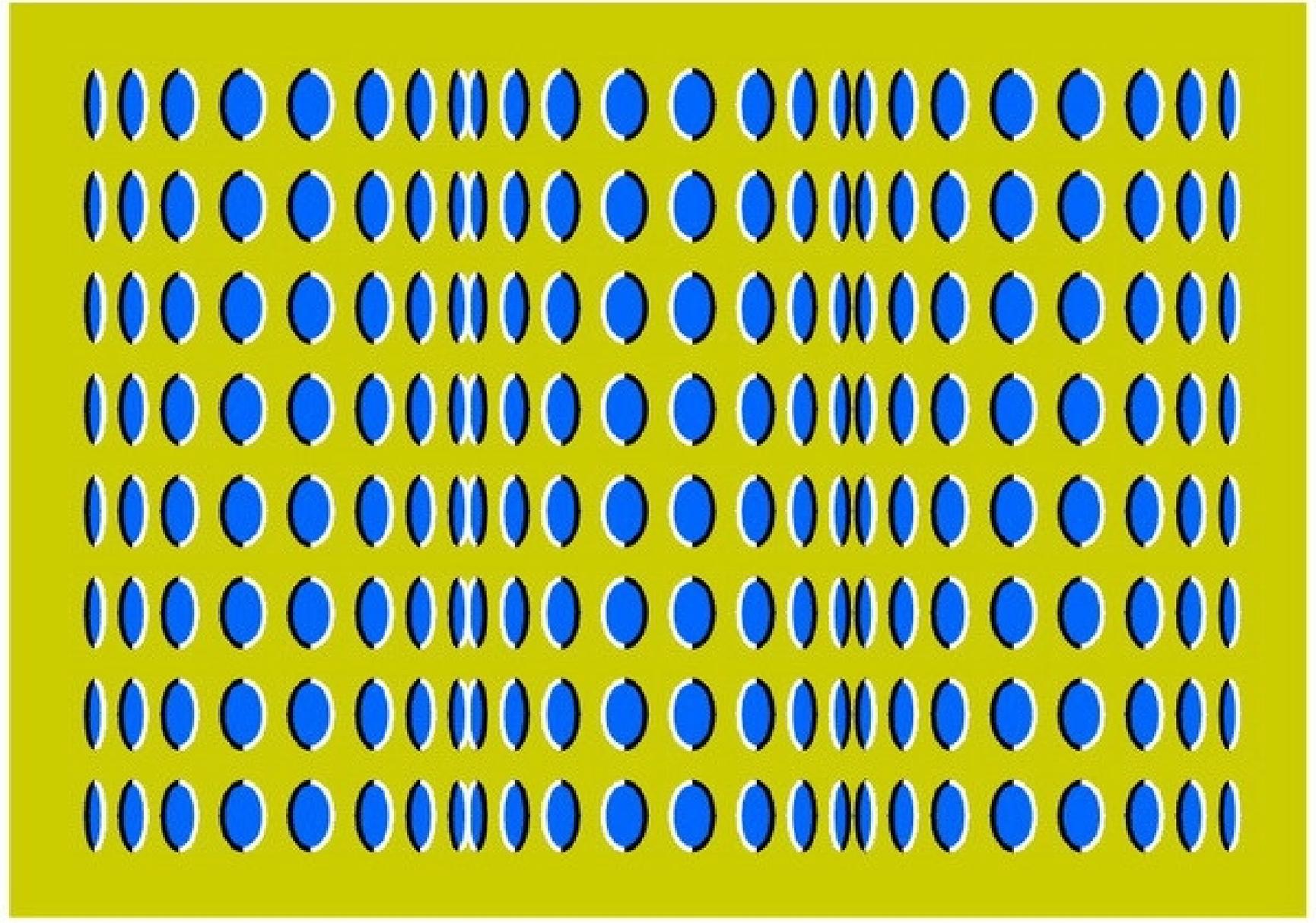
目录

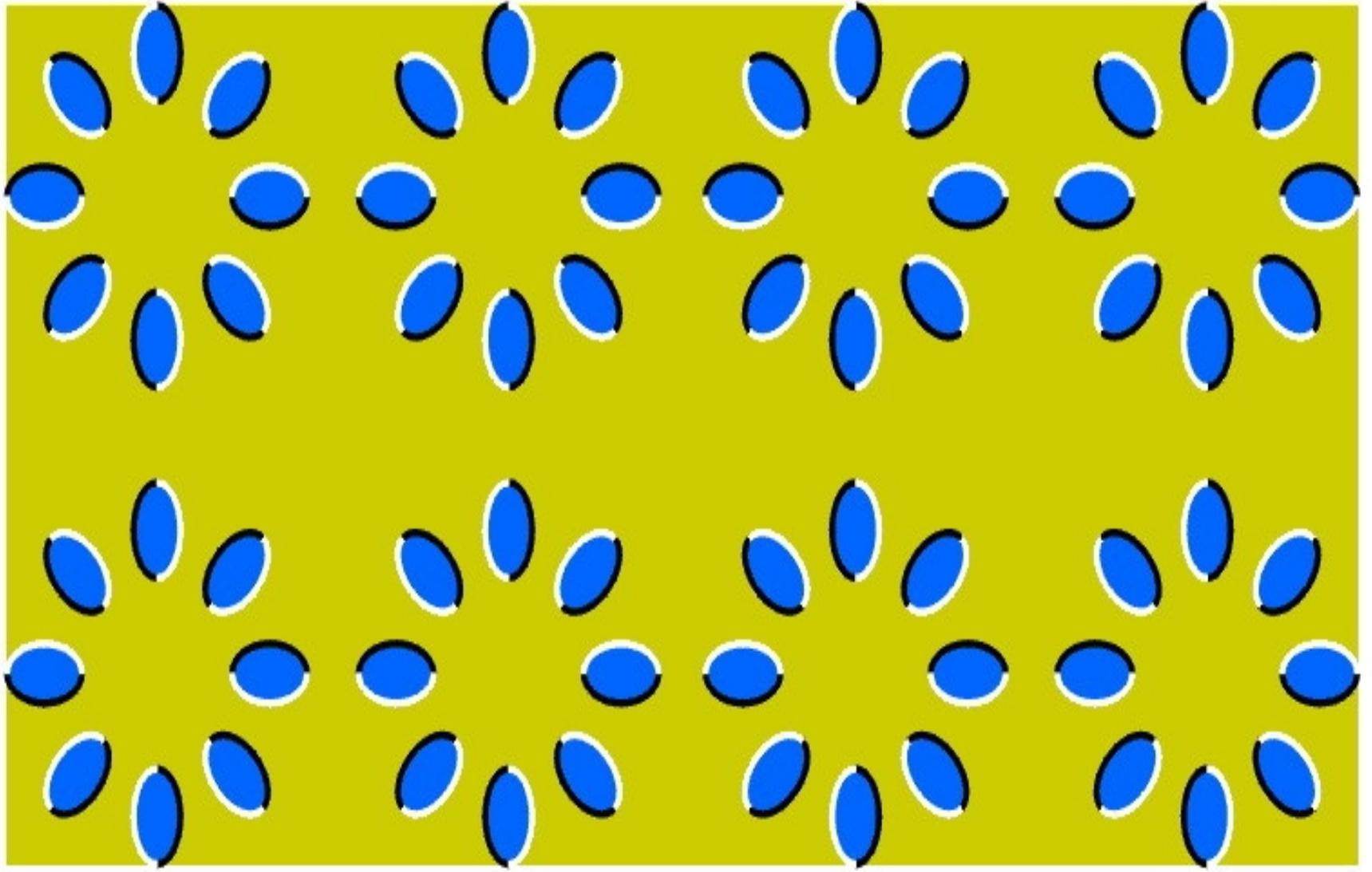
Contents

一	导 入
二	故事启发
三	案例分析
四	心理游戏
五	解决问题
六	总 结





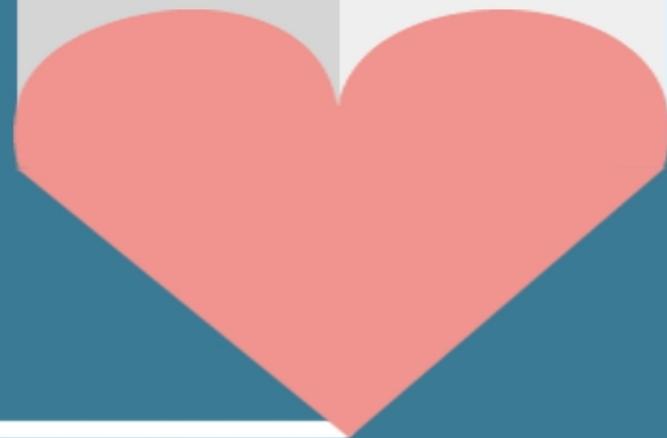




测试



刚才的几幅
图片都是心
理压力测试
图片，当你
感受到的压
力不同时，
看到的结果
就不一样。



二、故事启发

故事一：“鲶鱼效应”--适当的压力会转化为动力。



故事二：“压力山大”的女生小芳。



三、案例分析

案例1 刘智心理是否有压力： 是 否

压力症状是：

上课注意力不集中、易怒、情绪低落

压力来自：

父母离婚（突发事件）

案例2 王飞飞心理是否有压力： 是 否

压力症状是：

健忘、注意力难集中

压力来自：

升学考试

案例详见学生活页单

三、案例分析

案例3 肖仁淑心里是否有压力： 是 否

压力症状是：

厌学、伤心

压力来自：

同学关系不好

案例4 王小芬心里是否有压力： 是 否

压力症状是：

担心、恐惧、孤独

压力来自：

自我评价过低

案例详见学生生活页单

四、心理游戏

一瓶矿泉水的接力——积极思维

拿矿泉水的同学扮演凡人，矿泉水左边的同学扮演**天使**，矿泉水右边的同学扮演**恶魔**，大家轮流扮演。担任凡人者说出让自己觉得有压力的事件；恶魔要让凡人压力更大，说出使凡人压力更大的话；天使则要帮助凡人解除压力，说出使凡人压力变小的话。



五、解决问题

- 1、提高学习效率：有合理的作息时间和学习计划。
- 2、适当的运动：每天抽时间做适量的运动，如散步、打篮球、踢足球等。
- 3、食物减压：吃自己喜欢吃的东西或者其他一些补脑食品。
- 4、完善自己的社会支持系统：在学习之余，可以多和家人、朋友在一起。
- 5、睡眠减压：养成午休的习惯，保证旺盛的精力，劳逸结合。
- 6、学习一些缓解压力的小方法：如呼吸练习。
- 7、运用积极的自我暗示，培养积极的心态。
- 8、调整目标，使目标与自己的能力相协调。

六、总结

压力就像一根小提琴弦，没有压力，就不会产生音乐。但是，如果弦绷得太紧，就会断掉。因此，我们每个人都应将压力控制在适当的水平，使压力的程度与你的能力相协调。

