

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

生涯管理之压力管理

生涯困惑

高中时期，繁重的功课，对未来的憧憬与计划会给你们带来压力；青春期你们可能会与家长产生一些矛盾；与同龄人之间的交往也往往会带来一些困扰。你也可能为考试的来临而焦虑不安，这些压力如影随形。

生涯导师

事实上，每个高中生都会遇到或多或少的压力，这些压力就是一种障碍，而每个障碍,都有解决的办法：或者跨越，或者钻过，或者绕开，或者突破！

生涯知识

1、认识压力

压力就是单一系列引起身体及心里紧张的事件。压力使我们生活中不可避免的一部分，如学习、生活中的挫折、同学们之间的冲突、生活意外事件、为达到某个目标而加倍努力都会给自己带来压力。

我们一提起压力，常常会联想起紧张、焦虑、不安等负面词汇。压力对人体的负面影响是很大的。研究证实，多数身心疾病，如胃溃疡、偏头痛、高血压、消化不良等，都有可能都是因为情绪因素及长期压力影响所造成的生理疾病。此外，压力过大还会降低我们的学习、工作效率、恶化人际关系，降低我们对周围环境的适应能力等。

然而，压力是把双刃剑，对我们的生活既有消极影响，也有积极影响。当我们感觉到压力时，会有意识地调节自己，以适应心理因素或环境因素所造成的变化，无形中使压力变成了发展的动力。如因为有上学早读的压力，我们每天能坚持早睡早起；因为期末考试的压力，我们需要及时进行复习等，都是压力产生的积极作用。

2、中学生压力的来源

(1) 自我认知不足

高中生中的自我认知误区突出表现在自我否定和自我优越感两个方面。由于高中生自我意识教强，若不能正确对待挫折、战胜挫折，就容易走向另一极端——自我否定。

(2) 学习成绩不理想

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

学习成绩对学生心理健康的影响是直接的。作为学生，主要任务就是学习，学习成绩优劣直接影响着社会、学校、家庭以及同学对自己的评价，因而学习成绩不理想的学生自然会产生焦虑的情绪。

（3）人际关系复杂

人际关系紧张引起的高中生心理问题主要表现在人际关系敏感、焦虑、敌对、嫉妒、抑郁等几个方面。焦虑和抑郁主要由学生失落感、激烈竞争、学习压力、高考压力等引起。

（4）家庭因素

主要包括家庭的亲密度、经济状况和父母的文化水平。调查表明，家庭氛围越融洽，家庭成员的亲密度越高，学生躯体化、强迫、敌对、抑郁等精神症状越少，反之，则越明显。

3、压力过度的信号

研究表明，适度的压力可以使我们集中精力，创造性地解决问题，而过度的压力则会使我们苦恼而焦虑。如何知道自己或他人的压力过度呢？

情绪方面	紧张、敏感、多疑、不稳定、焦躁不安、难以放松、忧虑烦恼等
生理方面	口干舌燥、心跳急促、异常出汗、便秘、失眠、疲劳、精神不振等
行为方面	抱怨、争执、挑剔、哭泣、暴力、责备、作息不安等

生涯探索

探索活动一 中学生心理压力测试

测试说明：对以下 40 道题，如果感到“常常是”，划√号；“偶尔”是，划△号；“完全没有”，划×号。

测试题：

- 1.平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
- 2.上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
- 3.经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- 4.经常早醒 1-2 小时，醒后很难再入睡。
- 5.学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
- 6.读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。
- 7.遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
- 8.感到很多事情不称心，无端发火。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

- 9.哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
- 10.感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
- 11.老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
- 12.遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
- 13.经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。
- 14.经常追悔自己做过的的事，有负疚感。
- 15.一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
- 16.一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
- 17.非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
- 18.感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
- 19.自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
- 20.喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- 21.感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
- 22.发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
- 23.对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
- 24.缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
- 25.参加春游等集体活动时，总有孤独感。
- 26.害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
- 27.在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
- 28.一旦离开父母，心里就不踏实。
- 29.经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
- 30.担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。
- 31.站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
- 32.对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患相同的病。
- 33.对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。
- 34.经常怀疑自己发育不良。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

- 35.一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
- 36.对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- 37.怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。
- 38.经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。
- 39.经常有离家出走或脱离集体的想法。
- 40.感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

测评方法：

√得 2 分，△得 1 分，×得 0 分。

评价参考：

1)0-8 分。心理非常健康，请你放心。

2)9-16 分。大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。

3)17-30 分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

4)31-40 分。是黄牌警告，有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

5)41 分以上。有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

我测了一下，我的得分是 19 分，属于第三种类型，还需要采取一些方法来进行调整。希望一个月后再来测试的时候，自己会有进步。各位和我一样如果都是中学生的话，也来试试看，相信一定会对你有所帮助！

探索活动二 “5why”分析法探索压力来源？

丰田汽车公司前副社长 大野耐一 曾举了一个例子来找出停机的真正原因。

有一次，大野耐一发现在生产线上的机器总是停转，虽然修过多次但仍然不见好转。

于是，大野耐一与工人进行以下问答：

一问：“为什么机器停了？”

答：“因为机器超载，保险丝烧断了。”

二问：“为什么机器会超载？”

答：“因为轴承的润滑不足。”

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

三问：“为什么轴承会润滑不足？”

答：因为润滑泵失灵了。

四问：“为什么润滑泵会失灵？”

答：“因为它的轮轴耗损了。”

五问：“为什么润滑泵的轮轴会耗损？”

答：“因为杂质跑到里面去了。”

经过连续五次不停地问“为什么”，才找到问题的真正原因和解决的方法，在润滑泵上加装滤网。

- 1、读完这个故事，请进行自我反省，并写出你意识到的自身问题？
- 2、让好朋友以匿名的方式写出自己的问题，对好朋友提出的问题整理。
- 3、请教老师，让老师指出自己的不足。
- 4、让父母写出自己的缺点和存在的问题。
- 5、把自己、朋友、老师、父母提出的问题汇总、排序，优先解决最严重的问题。

问题等级	问题
最严重	
较严重	
严重	
轻微	

生涯故事

美国康奈尔大学曾进行过一次著名的“青蛙实验”。实验人员先把一个油锅加热，然后把一只青蛙扔进油锅。在这生死存亡关头，这只青蛙反应相当敏捷，它双腿一蹬，一跃而起，竟跳出油锅，安然逃生。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

隔了半小时，实验人员又架起一只锅，注入满满的清水，然后把那只青蛙扔进锅里。这一回，那只青蛙游得逍遥自在，怡然自得。实验人员则悄悄在锅下面加热。青蛙并不在意，仍然一副优哉游哉的样子。等到水不断升温，青蛙终于感到难以忍受，但它却再也没有那一跃而起的力量，只得葬身锅底。

“青蛙”的故事告诉我们什么？在学习与生活中，我们怎样将压力转化为动力，从而丰富自己的生涯？

生涯拓展

中学生有一定的心理压力是正常的，但是如果长久地承受巨大的心理压力，就容易产生心理疾病，影响人的心理健康，因此应采取积极的态度，有效的方法，努力缓解压力，保持心态的平衡。如何缓解心理压力呢？下面几点建议可供参考。

学会自我排解

采取不影响他人和社会的方式，将内心的消极情绪发泄出来，然后重新投入学习和生活。比如遇到十分伤心的事，索性大哭一场，将郁闷发泄出来，感觉就会好受一些。找人倾诉烦恼。有了困惑、痛苦等压力，可以找亲朋好友或同学倾诉，听听别人的见解，通过交流能有效地缓解心理压力。有人说“一个痛苦两人分担，痛苦就减轻了一半”，这话确实有道理。

转移消解压力

在一件事情上失败，短期内又无法改变时，可以通过其它活动来弥补不能实现的愿望，或者转移注意力，让压力在其他活动中得到释放。如参加文体娱乐活动，使自己获得愉快的心情，压力就会逐渐消解。

不作过分苛求

每个人都有自己的长处和短处，如果要求自己十全十美，甚至以己之短比人之长，必然压力重重。中学生应该建立悦纳自己的健康人生态度，树立适度的奋斗目标，这样更有利于健康。

专心致志做事

一个人同时面对多件事情时，容易形成巨大的压力。中学生要学会有计划、有步骤地安排自己的生活、学习，减少不必要的心理负担，集中精力做一件事，以免弄得身心疲惫不堪。

积极面对现实

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

遇到打击时，与其沉浸于痛苦中不能自拔，不如勇敢地承认现实。控制好个人的情绪，积极寻找对策，或许会“柳暗花明又一村”，取得满意的效果。中学生的情绪调节方法

当难于驾驭困难的时候，自我激励是十分必要的。自我激励在人的生活中起着重要的作用。为了达到学习、工作和生活中所追求的目标，就必须克服心理压力，掌握自我调节机制的形式，但需记住自我调节的关键在于自身因素。外因通过内因而起作用，一个人的提高与发展是在自我认识与自我作用中产生的。

51选校网首发