

有效应对压力



学习目标

- ☑了解初中生压力来源；
- ☑知道压力对学习、生活的影响；
- ☑能够以健康的方式应对压力。



案例

呼和浩特一名5年级学生自缢身亡

2021年5月28日，呼和浩特市民族实验学校有一名学生在卫生间内死亡。市公安局接到报警后迅速到达现场，经查死者为呼和浩特市民族实验学校五年级学生。经现场勘查、法医勘验、调取监控和调查走访，初步认定死者为自缢身亡。

来源：界面新闻



一、直面压力



学习压力





人际关系压力



个人形象压力



生活压力



家庭关系压力



社会环境压力



二、压力的影响



案例

东京奥运会，杨倩10米气步枪夺冠

2021年7月24日，东京奥运会女子10米气步枪比赛，中国选手杨倩以251.8环的成绩拿下本届奥运会的首枚金牌。首次参加奥运会的杨倩在资格赛上的发挥略微低于训练水平，在实时成绩榜上甚至一度跌出了前十名，最终以628.7环、第六名身份有惊无险地进入决赛。

在进入紧张刺激的淘汰赛阶段后，杨倩一直稳定在前三名，在最后一枪之前，她以0.2环的劣势落后加拉希娜。

最后一枪，加拉希娜在压力下出现严重失误，仅打出8.9环，而杨倩打出9.8环，实现逆转，以0.7环的优势夺下这枚宝贵的金牌。夺冠之后杨倩难掩激动。“非常的激动，也非常的开心。最后一枪之前感觉特别的紧张，只能尽力去调整，控制好自己情绪。至于庆祝，我还没考虑那些，因为后面还有比赛，我还得好好准备。”

来源：新华网



想一想

1. 杨倩为什么能逆转获胜？
2. 你在学习方面有过类似的经历吗？
3. 你对压力有怎样的认识？





生活、学习中感受到压力是正常的，压力是把双刃剑，影响着我们的学习与生活。它与我们的内心感受和体验密切相关，积极面对还是消极应对的结果完全不同。



1.适度的压力促进效率的提高

适度的压力，能增强学习动力，还可以激发我们的潜能，提高学习效率；没有压力，会失去动力、止步不前。



2.过度的压力会影响潜能的发挥

过度的压力，会使人焦虑不断增加，使大脑神经活动失去平衡、受到抑制，影响学习效率和已有水平的发挥。



三、学会应对压力





学习、生活中感受到压力是正常的，在面对压力时，人们通常有积极和消极两种反应方式。采用不同的反应方式来面对压力，所获得的结果也不一样。我们可以尝试用以下几种应对方法来缓解自己的压力。



学会放松。可以花15分钟静坐、深呼吸，想象自己处在一个平静、美丽的环境中，练习放松不同的肌肉群。



不苛求自己。 客观全面地认识自己的优点、缺点，悦纳自己，反思自己的价值观、人生观，并不断进行合理调适。



扩展兴趣。进行一些演奏或听音乐、运动、阅读等兴趣活动，释放自我，缓解压力。





助人为乐。帮助别人可以使自己放松并获得愉悦感。



多与家人朋友在一起。向信任的人倾诉、
寻求帮助。必要时可以去看心理医生。



安全小广播

人的生命只有一次，对谁来说都无比宝贵，值得珍惜再珍惜。人活着总是有趣的，即便是烦恼也是有趣的。有生命，便有希望。

——亨利·门肯





演练

制作一张自己的压力指数表来记录一周压力，分析这一周你的主要压力是什么，压力走势是怎样的，压力最大和最小的那天发生了什么事，并定下适合自己的压力调节方法。



同学们，把学习、生活中的压力和家人、朋友或老师说一说，让我们一起有效应对压力吧！





随堂测评

1. “鲶鱼效应”告诉我们什么道理？

- A. 压力是人为制造出来的
- B. 压力对人的身体会造成很大伤害
- C. 适度的压力能激发人的动力和潜能

2. 当我们面对压力时，下列想法正确的是：

- A. 压力再大也要一个人扛
- B. 每个人都会面临很多挑战，有压力很正常
- C. 当自己面对的压力太大时，除了学习其他事情可以不管

3. 面对学习的压力，我们可以怎么做：

- A. 瞒着老师和家人，以免他们担心
- B. 不再努力，以免压力更大
- C. 寻找专业咨询师或机构进行心理疏导

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 下列调节情绪的做法中，可取的是：

- A. 当与同学发生误会时，用幽默的语言打破僵局
- B. 难过时，多吃甜食让心情好起来
- C. 考试考砸了，把它压箱底再也不看

5. 班会课上进行了一场关于压力的辩论，下列观点你认为有道理的是：（多选）

- A. 生活、学习中感受到压力是不正常的
- B. 压力与我们的内心感受和体验密切相关
- C. 压力是把双刃剑
- D. 过度的压力会影响学习效率

参考答案：

4.A 5.BCD



谢谢观看

