

放飞心灵释放压力



学习目标

- 1.了解中学生心理压力形成的原因；
- 2.掌握释放和减缓心理压力的基本方法。



案例

学生自杀事件频发

2020年疫情期间，全国各地有10多名学生连续跳楼自杀，而促使这些青少年自杀的诱因似乎很琐碎：有的是因为考试作弊被抓，有的是控制不住手机瘾受到大人粗暴干预，有的是课业完成不好被老师批评，有的是因为厌世情绪或压力过大。这些还没来得及绽放的年轻生命，最小的是才十岁左右的小学生，最大的是不过二十岁左右的大学生。

来源：新华网



想一想

同学们，你有过压力吗？



一、心理压力产生的原因



压力是危害人们健康的主要因素之一。



事实上，心理压力是普遍存在的，
且有心理压力是十分正常的。

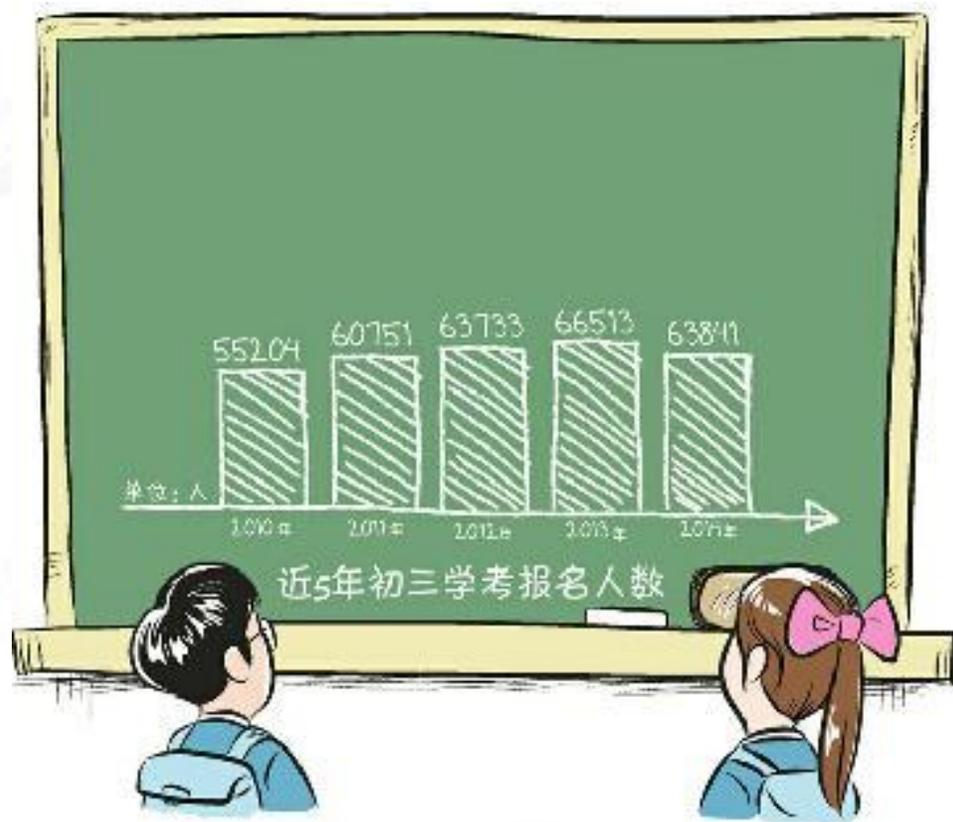


论—论

同学们，你的压力都来源于哪里？



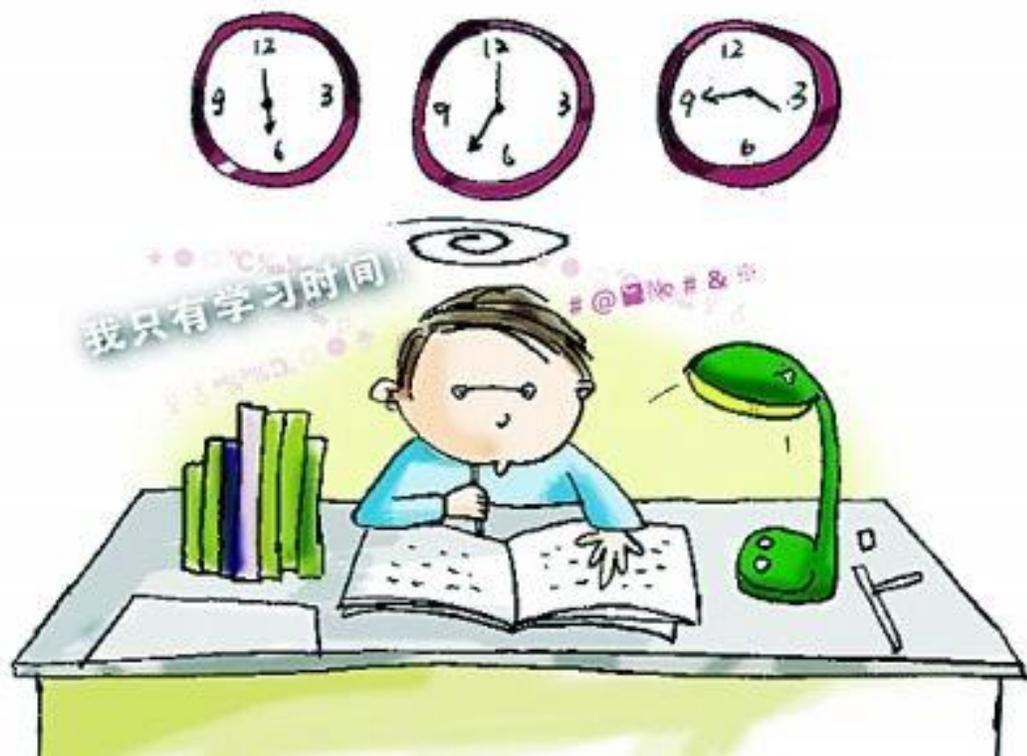
父母的期望



同龄人之间的
差距



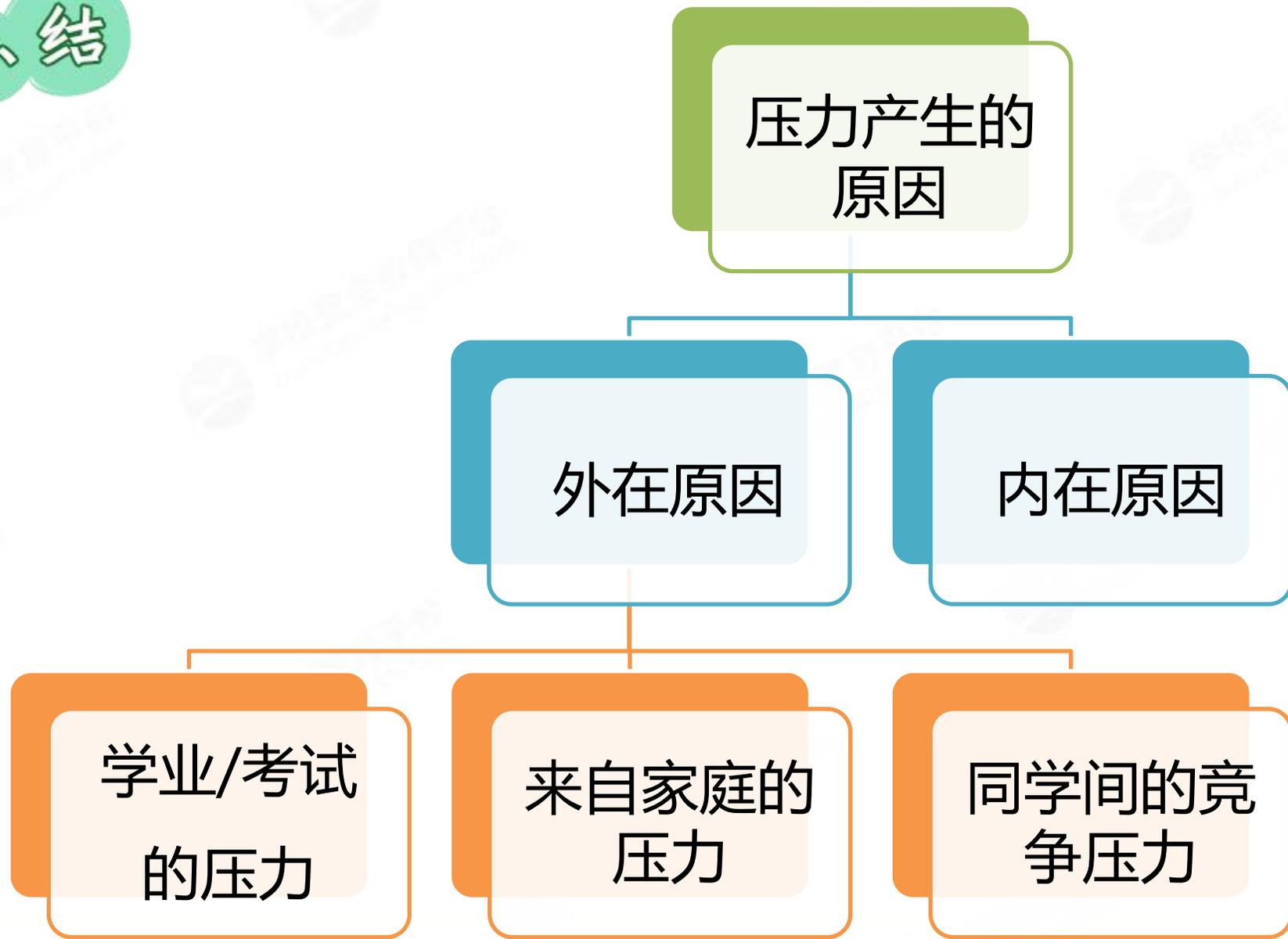
自己给自己的压力



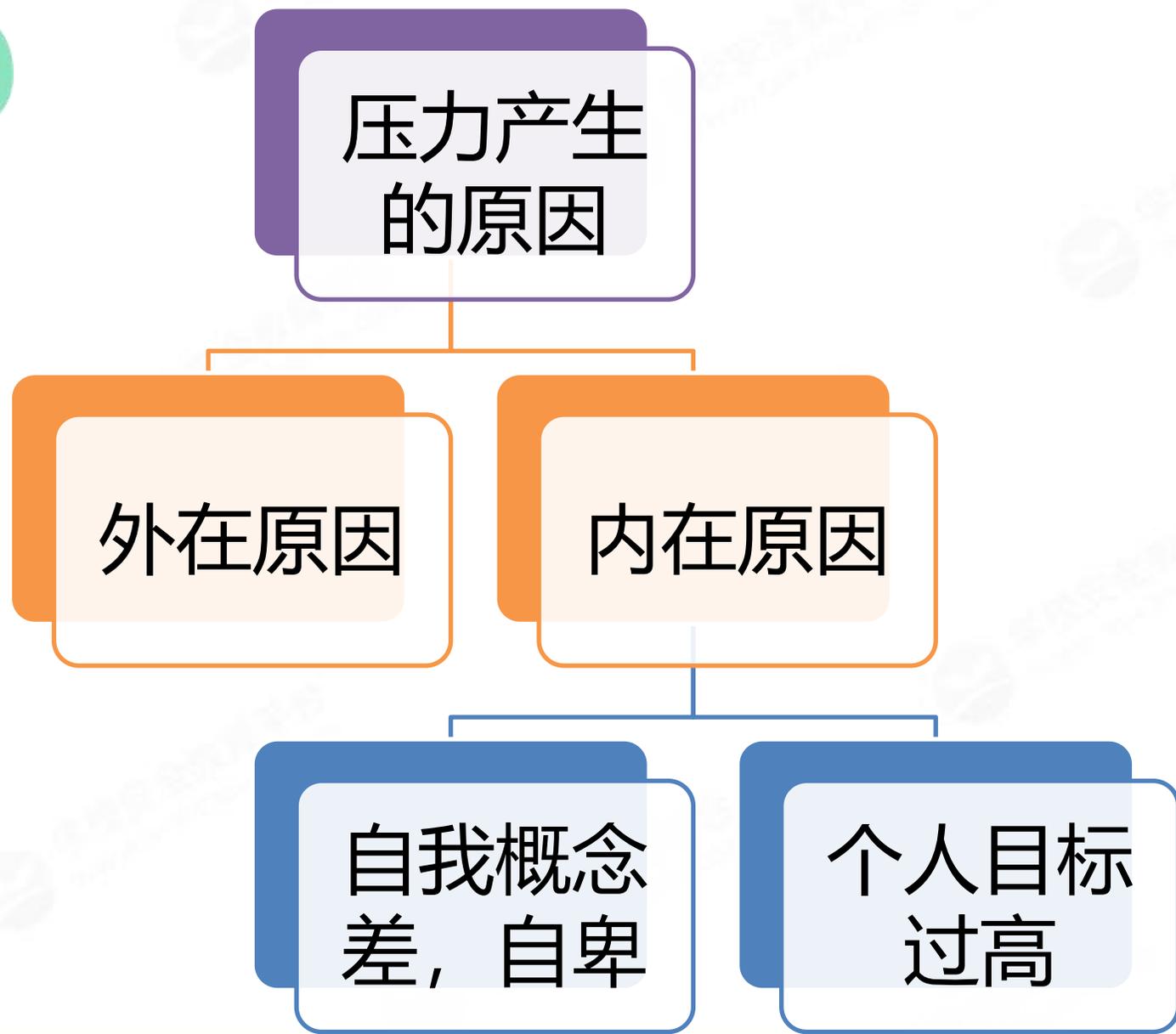
老师的要求



安全小结



安全小结



面对学习的压力、父母的高期望值、千军万马过独木桥的恐惧、足以让中学生的心理压力无限增大。



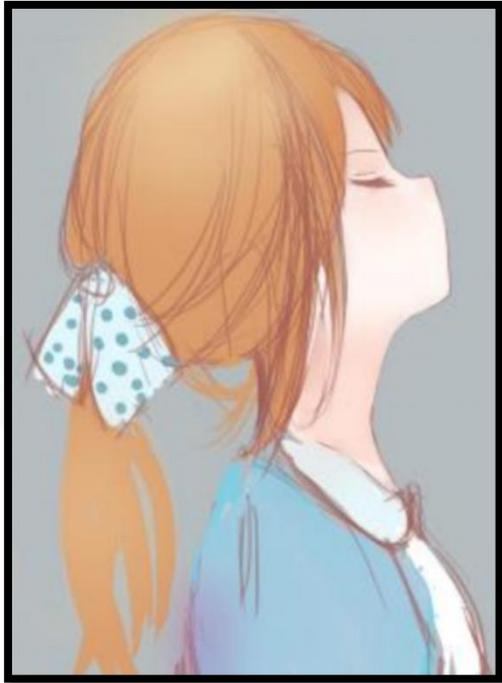
论—论

我们该怎么排解压力，给心灵“松绑”呢？



二、正确释放和减缓压力





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，重新投入学习和生活。





找人倾诉烦恼

可以找亲朋好友或者同学倾诉，听听别人的见解，通过交流能有效地缓解心理压力。





移除、消解压力

在一件事上失败，短期内又无法改变时，可以通过其他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。





不过分苛求

每个人都有自己的长处和短处，如果要求自己十全十美，必然压力重重。我们应建立健康的人生态度，树立适当的奋斗目标。





专心致志做事

我们要学会有计划、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。





积极面对现实

受到打击时，与其沉浸在痛苦中不能自拔，不如勇敢地去面对现实。



除了这些，你还有其他的减压独门小妙招吗？



信心是命运的主宰。

——海伦·凯勒

一个人是否有成就只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。

——苏格拉底



同学们，今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1.关于压力，下列说法正确的是：

- A.在生活和学习中有压力，是非常正常的
- B.我们的生活和学习完全不需要压力
- C.压力是导致失败的重要原因，没有压力才能轻松前进

2.关于情绪的描述，下列说法正确的是：

- A.情绪是无法控制的，要直接发泄出来
- B.有情绪时，我们只能自己默默忍受
- C.情绪的冲动可能使我们做出违反法律规定的事情

3.感觉自己快要忍不住发脾气时，正确的做法是：

- A.试着在心里默念“不能发火”、“冷静”
- B.发脾气的时候不能憋着，可以随意向人发泄
- C.对家人发脾气没关系，因为家人会理解自己

参考答案：
1.A 2.C 3.A





随堂测评

4.压力与我们的内心感受密切相关，面对压力时，我们应该有怎样的态度呢？

- A.认为自己是个失败者，做什么事都不会成功
- B.看到自己点点滴滴的进步
- C.认为生活糟透了，处处都不如意

5.以下哪些应对压力的方式比较健康？（多选）

- A.每天花一点时间静坐
- B.积极锻炼身体
- C.用笔写下自己的心情与反思
- D.独自承受，不与家人诉说

参考答案：
4.B 5.ABC



谢谢观看

