

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。



交流



作为中学生，你现在有压力吗？
你的压力主要来自哪里？



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



案例

成安一女孩因学习压力大离家出走

13岁的小慧（化名）是河北省邯郸市成安县某中学直升班的学生，因学习压力大，父母长期严格管教而产生逆反心理，2020年5月27日18时许，小慧给母亲发了一条微信称自己不回来了，并把亲戚朋友全部拉黑后离家出走。李某夫妇二人寻找未果，于当晚21时41分拨打了110报警。得到消息后，民警立即与当地派出所取得联系，在当地派出所的配合下，终于在28日凌晨0时40分许将小慧找到。

来源：邯郸在线





思考

小慧遇到的压力是什么，
对她有什么影响？



二、压力的影响



案例

北京时间2012年8月6日，伦敦奥运会射击男子50米步枪三姿决赛上演，美国名将埃蒙斯第三度出战，结果他在决赛9枪结束领先1.6环的情况下，最后一枪再次失误，遗憾错失银牌，最终只获得一枚铜牌。而埃蒙斯最后一枪噩梦已经是第3次在奥运会上出现。他再次倒在最后一枪上。他说自己打最后一发的时候很紧张。

来源：新浪体育



想一想

- ★ 为什么会出现上述情况？
- ★ 你在学习方面有过类似的经历吗？
- ★ 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，会使人的焦虑不断增加，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积极应对方法来缓解自己的压力。



1.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。



2.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。



3.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。



4.助人为乐。帮助别人可以使自己放松并获得愉悦感。



5.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。



绝不可采取轻生的态度来解决压力。

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，并定下适合自己的调节压力方法。



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.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.以下哪些应对压力的方式比较健康？

①每天花一点时间静坐 ②积极锻炼身体 ③用笔写下自己的心情与反思 ④独自承受，不与家人诉说

- A. ①②③
- B. ②③④
- C. ①②④

参考答案：1.A 2.A





随堂测评

3.小丽在新学期转到了新的学校，跟新同学交往让她感觉压力很大。你认为下列哪个建议对小丽有帮助呢？

- A.没必要跟同学交往，只要好好学习就可以了
- B.有压力很正常，不用理会，压力会自己消失
- C.主动向同学介绍自己，或者向老师说说自己的心事

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

参考答案： 3.C 4.B



谢谢观看

