

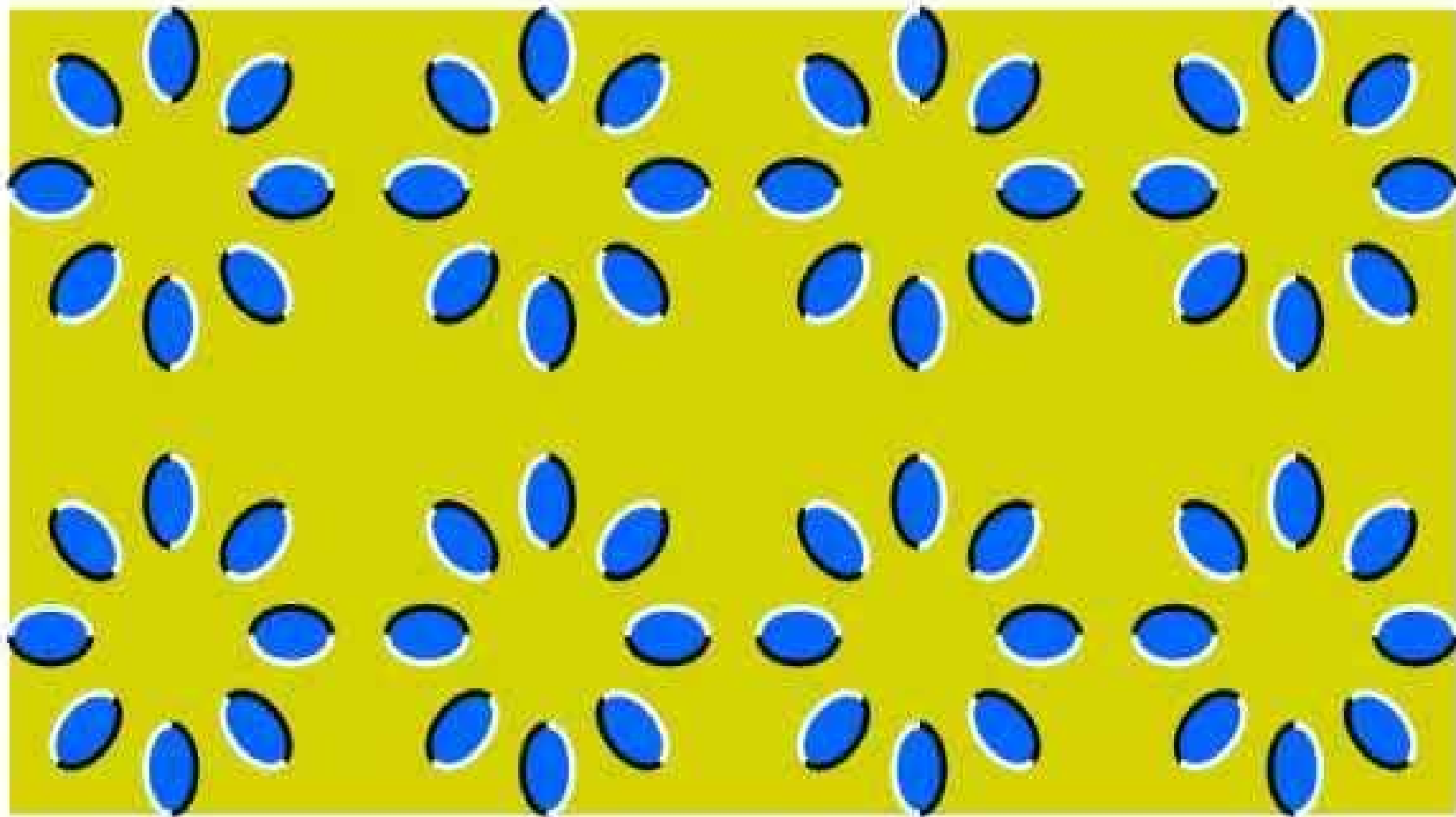
如何缓解学习压力



心理小测试



不要盯着不动，
用很正常的眼
神去看



- 图片与你的受压力程度有关
- **1.**如果你看到图片是静止不动的，证明你没有什么学习压力
- 有一点点缓慢转动的，那就证明你存在着一定的学习压力
- 的，证明你是一犯罪嫌疑犯。



- 1. 对下列各题作出“是”或“否”的回答
- 2. 因为发生了某些没有预料的事, 你感到心烦
- 12. 因为事情都是发生在你能控制的范围之外, 你会因此而烦恼

16. 朋友同学的生日,免不了花钱,你往往不想在这类场合出现以免花钱

17. 若你刚买了一天的鞋穿了一天就裂口了,你会气愤. 痛苦的抱怨

18. 你由于某种小事跟好朋友生气,大家互不相让,结果你会一个人生闷气,想忘掉这件事,可就是忘不掉

19. 当父母因为学习责备你而是你感到压力很大时,你不会和他们争吵,一个人压抑情感

20. 你的一个非常要好的朋友,因某些原因退学了,你很难过,不想面对现实

评分规则：“是”为1分，“否”为0分. 各题得分相加, 统计总分

0~6分: 你能够应付生活中的许多事情, 但有时也会有些烦恼, 这是正常的

7~14分: 你有轻度的心理压力, 虽然常会体验到不必要的烦恼, 但你基本能处理生活中的问题. 你应学会调节自己的心情, 保持轻松愉快的心境

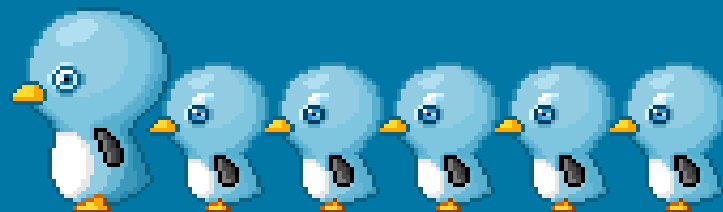
14~20分: 你已经在承受巨大的心理压力, 你不能处理生活中的许多问题, 因此使你紧张. 不安. 影响到你的学习生活身心健康. 你应尽快改变这种情况, 否则将使你学习生活不能正常进行



心理压力是一种个人主观的感觉，即个人在面对困难时，一时无法消除困难的一种被压迫的感觉。对现代高中生来说，学习压力是一个很普遍现象，几乎每位学生都会觉得有学习压力。

尤其是对于我们班来说，在历经上学期的挫败之后，或多或少地都会有一些学习压力。

下面请大家讨论一下，你们在学习上存在一些什么压力，然后我们一起来解决。



再讨论

有什么缓解学习
压力的有效方法？



无论你的学习压力属于何种程度，你都不用担心，因为下面我就来介绍几种减压的方法。

1、不要把目标定得高于自己能力所及。

2、有效地分配时间，将学习任务或工作任务按轻重缓急编定先后次序，然后依次逐步完成，阶段性的成果可减低同时展开多份任务而又无法完成所带来的压力。



3、课余时应做适量运动，既可强健身体，亦可减压，或可在教室做一些简单的伸展运动，减轻肌肉疲劳。

4、遇到困扰或情绪低落时，可与家人或朋友倾诉，通过与同学，同事的沟通获得支持和关怀，亦可发泄情绪。

5、即使再忙，也要有必要而充分的睡眠，这对松弛绷紧的神经至关紧要，对于处在身体发育时期的学生来说尤为重要。



6、如果实在感觉压力太大，无法应承致使情绪低落，不妨去听听CD，看看电视剧，哪怕偶尔“疯狂”消费一把也可以。当然这是一种矫枉过正的办法，不可频频使用，更不能成为你懒惰涣散的借口。

7、养成持之以恒，平衡有序的生活习惯，不要做“书呆子”，别放弃享受美食，享受户外活动或发展个人兴趣所带来的乐趣。



心理学家推荐:

青少年宽松情绪法

- 1.如果您觉得力不从心,那么应坚决地拒绝任何额外的加班加点。
- 2.拥有一两个知心朋友。
- 3.犯错误后可别过度内疚。
- 4.正视现实,因为回避问题只会加重心理负担,最后使得情绪更为紧张。
- 5.不必事事、时时进行自我责备。
- 6.有委屈不妨向知心人诉说一番。
- 7.常对自己提醒:该放松放松了。
- 8.少说“必须”、“一定”等“硬性词”。
- 9.对一些琐细小事不妨任其自然。
- 10.不要怠慢至爱亲朋。
- 11.学会“理智”地待人接物。



- 12.把挫折或失败当作人生经历中不可避免的有机组成部分。
- 13.实施某一计划之前，最好事先就预想到可能会出现坏的结果。
- 14.在已经十分忙碌的情况下，就不要再为那些份外事操心。
- 15.常常看相册，重温温馨时光。
- 16.常常欣赏喜剧，更应该学会说笑话。
- 17.每晚都应洗个温水澡。
- 18.卧室里常常摆放有鲜花。
- 19.欣赏最爱听的音乐。
- 20.去公园或花园走走。
- 21.回忆一下一生中最感幸福的经历。
- 22.结伴郊游。
- 23.邀请性格开朗、幽默的伙伴一聚。
- 24.作5分钟的遐想。
- 25.培养1—2种新的嗜好。

勉励的话

學會快樂地過日子，
做堅強的自己！

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度。
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度
换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼
多些开心与快乐！

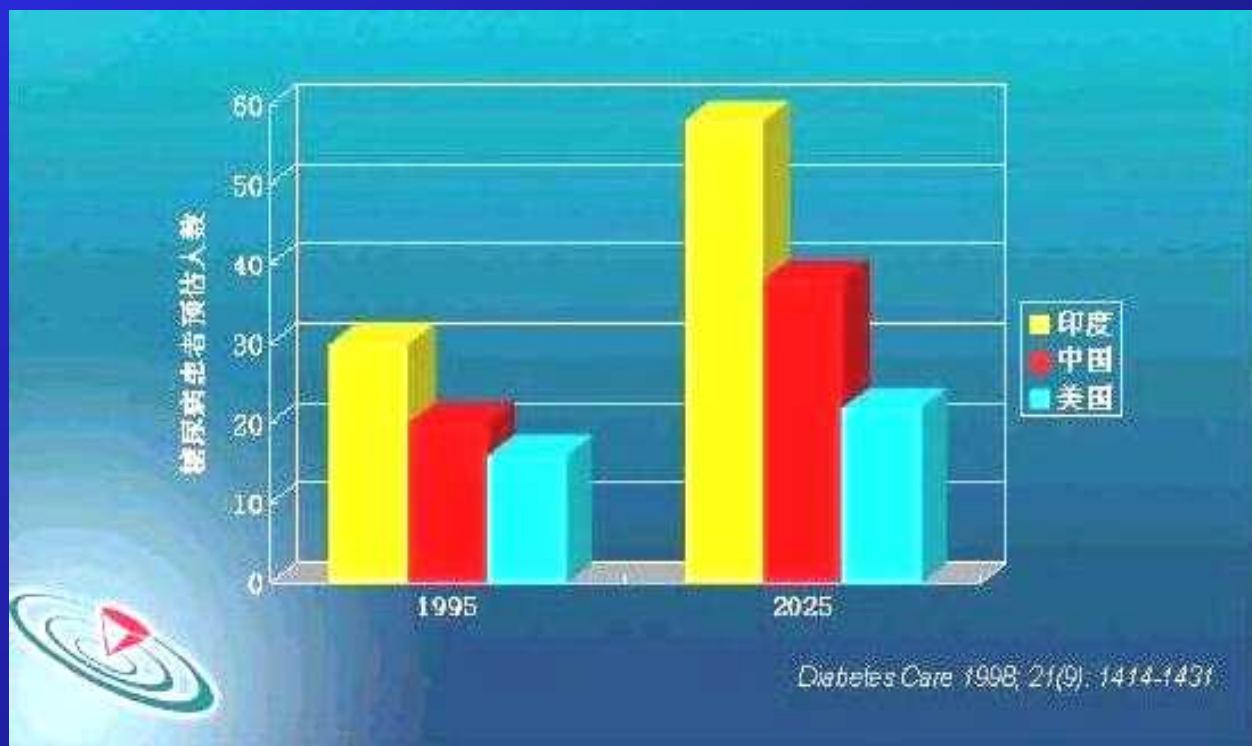
希望同学们都能成功地缓解学习压力，共同创造属于高一（12）班的辉煌！



隐形的“甜蜜杀手”



说起糖尿病，大家都不陌生，调查数据显示，目前中国约有亿多糖尿病患者，已成为全球糖尿病第一大国。



目前的防范措施及可怕的并发症

方案：目前治疗糖尿病有两种方法：一种是中医治疗，一种是西医治疗，还有没有第三种方法？



糖尿病足

- 下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病变相关的足部（踝关节或踝关节以下的部分）感染、溃疡和/或深层组织破坏定义为糖尿病足。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/045340113034011140>