



# 大学生压力与挫折

## 压力管理与挫折应对

SYNERGISTICALLY UTILIZE TECHNICALLY SOUND PORTALS WITH FRICTIONLESS CHAINS.  
DRAMATICALLY CUSTOMIZE EMPOWERED NETWORKS RATHER THAN GOAL-OPPORTUNITIES.

演讲人：XXX

演讲时间：XXX





# 目录 CONTENTS

01

大学生的压力及管理

02

大学生的挫折及应对



PART 01

# 大学生压力及管理

College students' pressure and management

## ▶▶01大学生压力及管理◀◀

自由联想—提到压力这个词，你会想到什么

### ● 这个时代的矛盾

楼房越来越高了，但视野越来越窄了。高速公路越来越宽了，但车速越来越慢了。买的更多了，但享受的更少了。



### ● 这个时代的矛盾

约会更多了，但时间更短了话题更多了，但共识更少了。知识更多了，但观点更少了。专家更多了但解决的问题更少了。药品更多了，但健康更糟了。

我们学会了营造生活，但却没有学会享受生活。我们已经去过了月球，但我们对邻居却不甚了解。我们征服了外太空，但却没有征服内心世界。我们净化了空气，却污染了自己的灵魂。我们收入更多了，但良心更少了。

生产的数量提高了，但质量却下降了。食物的品种更多了，但营养更少了。

## ▶▶ 01 大学生压力及管理 ◀◀

2016年10月5日晚，春雨医生创始人兼CEO张X突发心肌梗塞，在北京去世享年44岁。在此之前，他因为公司业务问题长期失眠，曾坦言自己确实很焦虑。李XX患淋巴瘤：因作息时间不规律和承受压力太大。“他经常和年轻人比赛熬夜，半夜回邮件。



跟他工作的人不少都有这样的经历，下半夜两三点给他发邮件他很快就会回复，他的睡眠质量很差。”王肇辉表示，“他对工作对家人一直都是温和理性的状态，遇到压力的时候，也会自己扛，默默消化掉，医生说这样对身体不好。”

## ▶▶ 01大学生压力及管理 ◀◀

- 加班到凌晨确实是家常便饭。该公司所在地的周边群众也反映存在很晚还亮着灯，有人进出。
- 在你的表达当中，包括在你对自己的人生规划当中，我看到了一种，特别只争朝夕的慌乱感，你把一个特别正能量的，有抱负的紧迫感，表达成了一个哀怨的慌乱感，你表现出来对这两年特别的不满，好像如果马老师现在不收下你，就真的辜负了你这两年



## ▶▶ 01 大学生压力及管理 ◀◀

- 压力与大学生

在过去半年里，你承受了多大的压力？你相信压力对健康有害吗？XX的研究表明有50%以上的大学生压力水平较高，绝大多数的大学生在不同程度上都感到大学校园生活有压力。



我国的研究发现男女大学生的心理压力有一定的差异，男生高于女生。

中国大学生的研究指出二年级的压力最大，大二和大四的压力大于大一和大三

农村大学生的各方面的压力高于城镇大学生，城市与农村生活环境的巨大反差、

人际关系的变化、自身经济状况的相对窘迫，家庭的高期望和寄托。

## ▶▶01大学生压力及管理◀◀

学习压力学习负担重，难度大，效能低，专业不满意等倾听理工科学生的声音：各专业学生的“吐槽”

我学建筑我命苦，天天抱着混凝土  
我学物理没办法，上街遭遇七十码  
我学土木我压抑，测完直径算压力  
我学材料我认栽，去用橡胶补轮胎  
我学设计我杯具，每天熬夜没脾气  
我学造价没原则，到处都是潜规则  
我学财政我骄傲，收税收到人人闹  
我学食品我避嫌，食安敢怒不敢言



我学税务我杯具，国税没人进不去。  
我学大气我骄傲，天气预报不着调。  
我学程序我无助，代码从来靠百度。  
我学生物我短路，各种细胞微生物。  
我学电气我低调，寝室偷电都知道。  
我学仪器我想笑，毕业拧拧螺丝冒。  
我学电脑我抓狂，编程数学两头忙。



## ▶▶01大学生压力及管理◀◀

### 大学生的压力及管理

来自学校:管理制度不合理、组织气氛等  
来自人际:个人情感 同学关系 师生关系等  
突发事件:失恋, 丧亲, 灾害等

### 大学生的压力及管理

**就业**, 性别差异, 专业限制, 理想化, 人数多, 职位少  
**发展**, 完美倾向, 理想与现实的差距, 目标不清、未来的职业发展



## ▶▶ 01 大学生压力及管理 ◀◀

### ◆ 大学生的压力及管理

- 茶师千利休，看着儿子少庵打扫庭院。当儿子完成工作时，茶师却要求他重做一次。于是，少庵又花了一个小时扫院。然后，他说：“父亲，已经没事可做了。石阶洗了三次，石灯笼也擦拭多遍。树木洒过了水，苔藓上也闪耀着翠绿，没有一枝一叶留在地上。”
- 茶师却斥道：“傻瓜，这不是打扫庭院的方法。这像是洁癖。”说着，他步入院中，用力摇一棵树，抖落一地金黄色的树叶。茶师说打扫庭院不只是要求清洁，也要求美和自然。千利休其实是训诫儿子，做事太苦、太枯，苛求绝对完美的心态与做法，不仅违背自然也往往使我们离完美更远。



## ▶▶01大学生压力及管理◀◀

来自「拖延」有要做的事，却没有采取任何行动。可能是有意识或无意识的忽略，也可能是懒惰。  
来自“别人的眼光”努力扮演社会的自己而承受压力。

✓ 压力知多少

面对挑战、威胁，或所拥有的资源与要求有所差距时内在的感受。

✓ 压力的信号

生理信号，情绪信号，思想信号，行为信号

生理信号：消化系统、心血系统、肌肉系统、呼吸系统、免疫系统、  
皮肤、泌尿生殖系统、睡眠状态



## ▶▶ 01 大学生压力及管理 ◀◀

### ◆ 情绪信号

01

容易烦躁或喜怒无常，消沉和经常性的忧愁，丧失信心感觉精力枯竭且缺乏积极性疏远感

### ◆ 思想信号

02

缺乏注意力，记忆力下降，优柔寡断判断力被减弱持续地对自己及周围环境持消极态度

### ◆ 行为信号

03

发现自己很难放松坐立不安脾气大容易产生更多不良行为，如喝酒、损害公物、玩游戏等



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/176225053213010140>