

解读压力密码



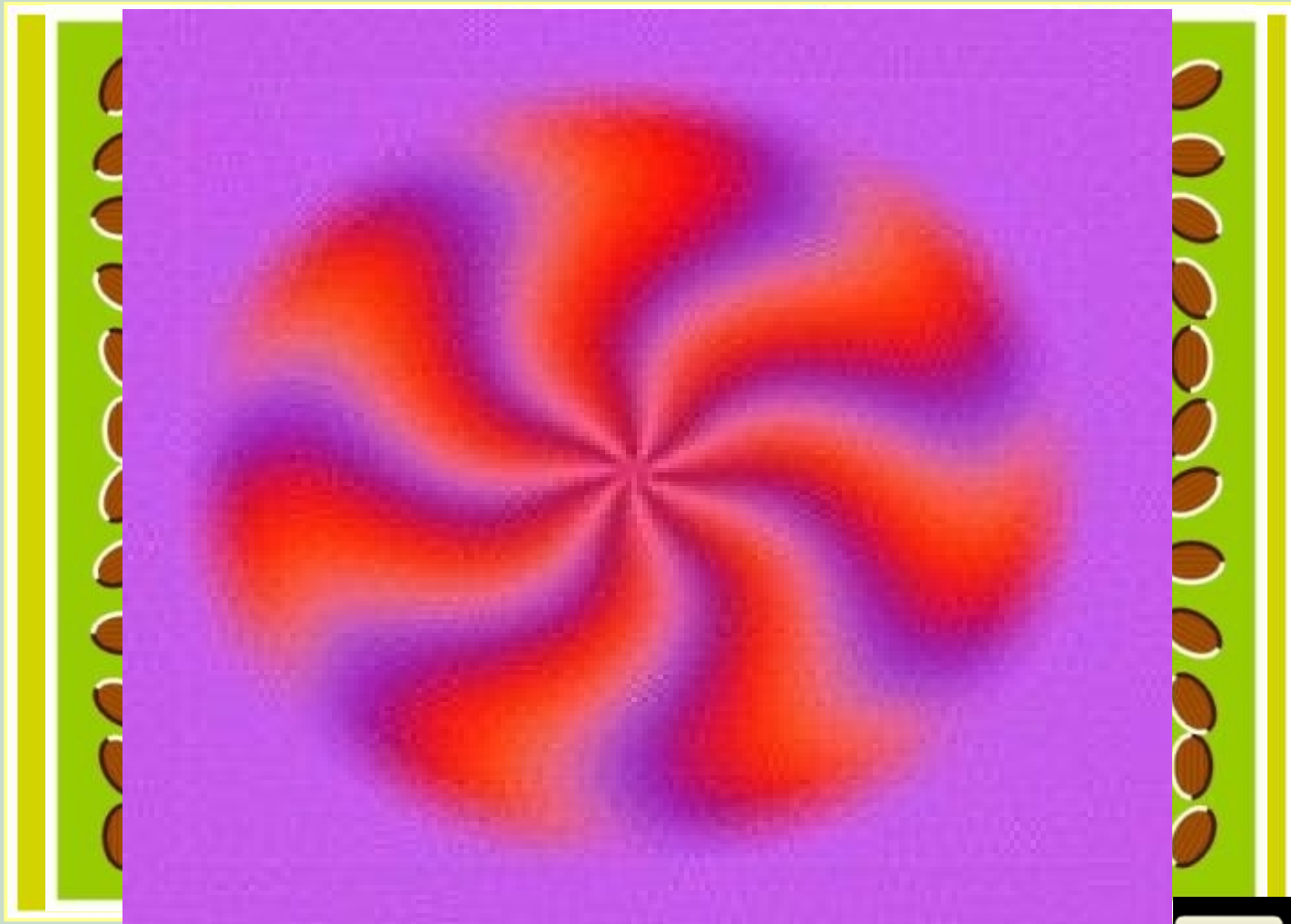
有压力好还是没压力好？

正方VS反方

- 要求：
- 一、派一名裁判及三名评委
- 二、收集意见（5分钟）
- 三、每方派出3辩论手（2分钟）
- 四、辩论时间一共5分钟（其余同学作为智囊团，但不能发言，可传纸条给辩论手）



测试



你觉得压力山大吗？

你的压力主要来源于哪里？



学习压力

“我现在每天都睡不好，整天昏沉沉的，但一想到别人追上了，又不敢有半点松弛。我现在感觉心跳地好快啊，噗通噗通的，特别是夜晚我睡不着的时候，甚至心跳的声音都听得到。我害怕自己有心脏病。睡得不好的时候，我就对自己说，快睡啊，快睡啊，不然第二天没有精神上课，听课效果不好的话，又影响到做作业的效率，然后……我甚至不敢再想下去了。最后的结果是睁眼到天亮，第二天强打起精神上学。好辛苦啊，我怎么感觉我的每一天都暗无天日，永远走不到头呢？”



压力的来源

- 家长
- 老师
- 自我期望
- 学习内容
- 考试
-

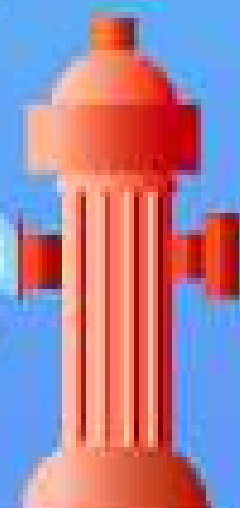
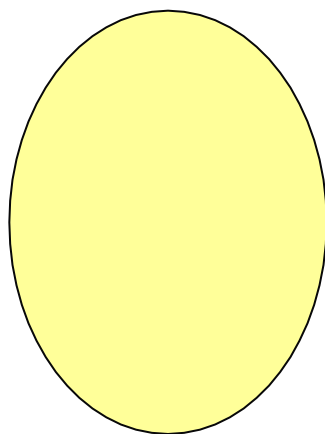


压力过大，会怎样呢？

- ❖ 一杯水的启示：
- ❖ 拿一分钟？
- ❖ 拿一个小时？
- ❖ 拿一天？



“气球爆炸”



学者提示

生理影响

- 1、心率加快，血压升高；
 - 2、肠胃失调，如溃疡；
 - 3、容易疲劳；
 - 4、经常头痛；
 - 5、肌肉紧张、疼痛；
 - 6、睡眠质量差；
- 等等

心理影响

- 1、焦虑、紧张、迷惑或急躁；
 - 2、时常感觉压抑；
 - 3、退缩和抑郁；
 - 4、厌烦和工作不满；
 - 5、注意力不容易集中；
 - 6、做事自信心不足；
- 等等

行为影响

- 1、学习效率会降低；
- 2、与周围人际关系不良，交往效率会降低；
- 3、冲动行为会增加



学会释压



生活中是否每个人都知道如何释放压力？

你们的减压招数？

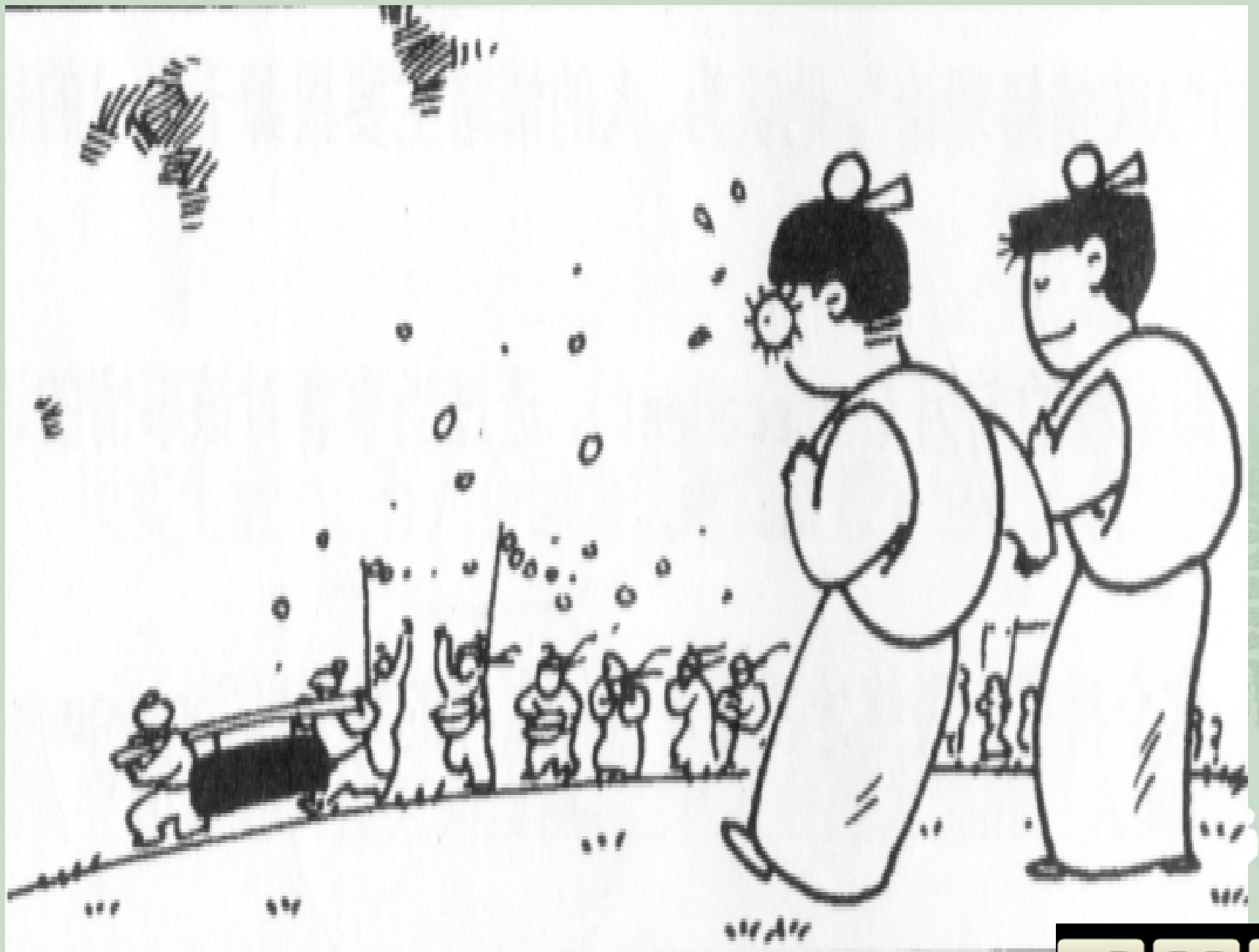
每个问题至少都有三种以上的解决办法！



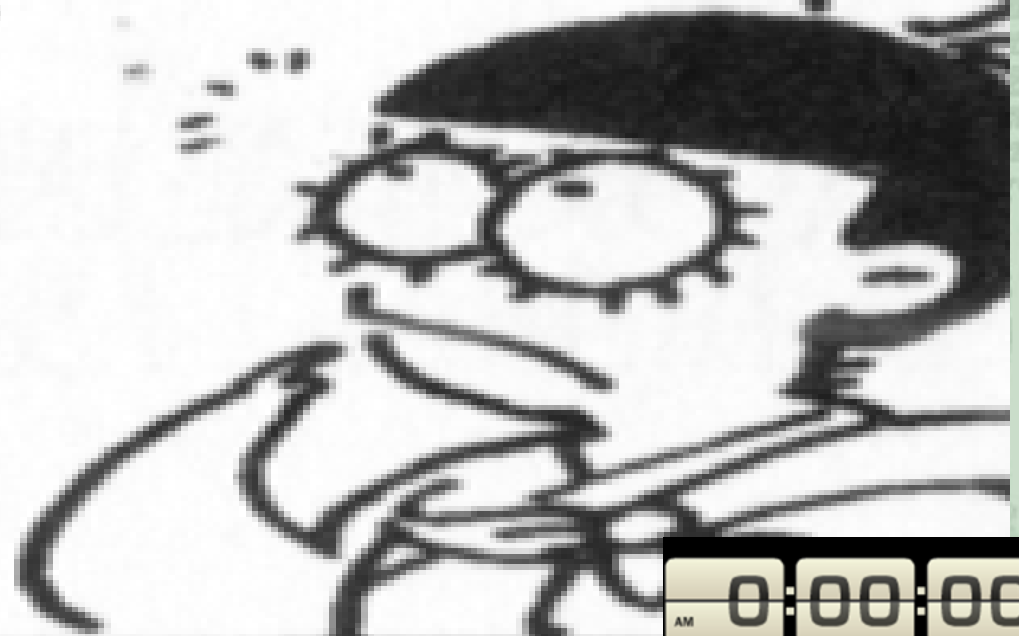
◆调整认知，合理看待压力

事件、情绪及身体反应	压力源	是否可以改变	具体行动
•事件： •情绪： •身体反应：	1、家长要求高。	是	多和家长沟通。
	2、担心自己没学好。	是	认真听课。
	3、自己不聪明。	否	其实是不努力，所以不要找借口，努力起来吧。
		

漫画：“棺材”与“官才”



倒寡的棺材



有官又有財。
哈哈，好兆頭！



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/506115121120010132>