



压力与健康



演讲人：



压力与心理健康的关系



压力与压力源



人人都有心理压力



释放心理压力



0

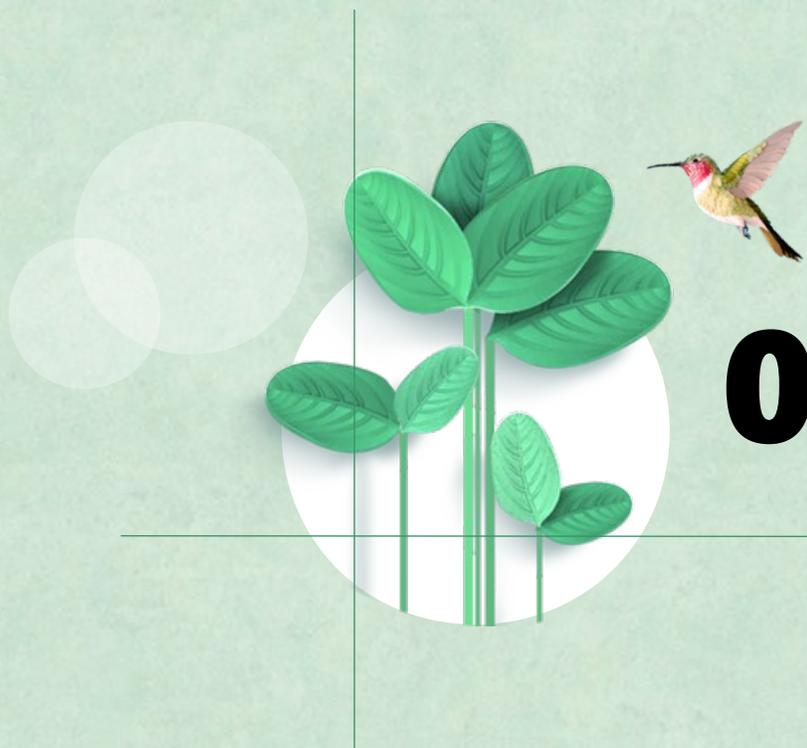
1



压力与心理健康的关系



心理压力会成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。在强大的心理压力的影响下，我们会感到紧张不安，失去热情，容易疲劳，孤独抑郁。影响身心健康。



02 人人都有心理压力

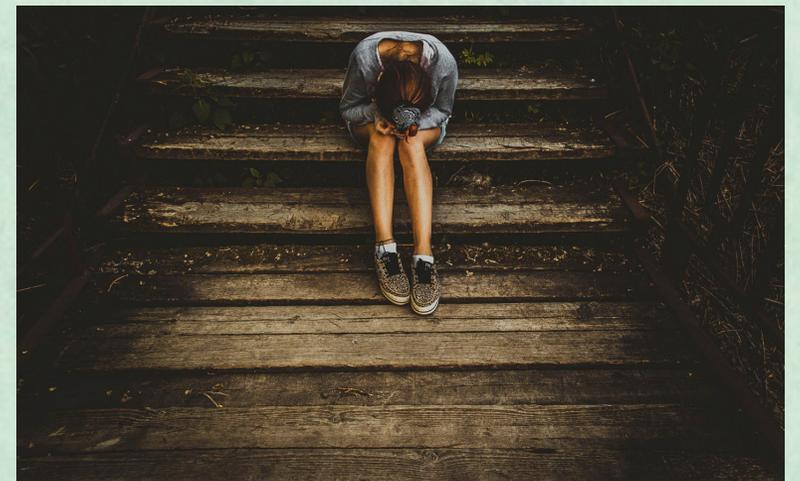


人人都有心理压力



“小孩子有什么压力！”
有多少人父母曾对孩子这样说？

简单的一句话，却是让孩子与父母拒绝沟通的来源。





人人都有心理压力



● 学习压力

父母直接将孩子与他人进行比较：“一定要考上哪所大学”“你看看别人家的孩子成绩那么优秀，次次年级排名第一”或未经同意强迫孩子上多种辅导班或者兴趣班。





人人都有心理压力



● 家庭压力

父母关系不和睦，吵架、离婚。每一个孩子都希望自己的家庭完完整整，而不是一片片碎片，作为父母更应该考虑到孩子的感受。





讨论了未成年孩子的压力，那成年人的压力呢
？



人人都有心理压力



在 2010 年，富士康发生“13 跳”事件，13 个人在半年时间里由于各种压力相继跳楼自杀；在 2013 年 4 月 24 日和 27 日，仅 4 天里又出现了“二连跳”；

2014 年 1 月 6 日下午 2 点 30 分左右，青海师范大学一大三女生因情感压力跳楼自杀，当场死亡，就在同一天晚上 7 点左右，东南大学大四男生因就业压力跳楼身亡。

据 WHO 统计，全球每 40 秒就有一个人自杀，每 3 秒钟就有一个人自杀未遂。目前中国的自杀率是 0.023%，每年约有 28.7 万人自杀死亡，至少有 200 万人自杀未遂，每 2 分钟有 1 人死于自杀，8 人自杀未遂。





03 压力的定义





压力与压力源



压力 在心理学上是指刺激（或挑战）与反应之间的相互关系。当个体确知刺激情景具有威胁性、挑战性，但是他的能力和经验不足以应对时，压力就产生了。

压力源 顾名思义，就是压力的来源，指能够引发压力产生的刺激或环境。

压力主要来自心理性压力、生理性压力、社会性压力、文化性压力。





压力的两面性



一方面，过重的压力或压力不足都对身心健康有消极影响，而且对学习、工作效率都起到负面的影响。过重的压力会导致个体活动意志涣散，效率减低。

另一方面，适度的压力对提高学习、工作效率，维护身心健康有积极作用，适当压力能最大限度地激发个体内在的动力，使个体发挥最佳状态。

当遇到紧急情况或外在威胁的压力时，我们的心理和生理必须立即做出行动或反应以应对压力。



压力与压力源



压力的生理性反应

面对压力时候，我们身体反应为自主神经系统的反应，时常伴有心跳加快、血压升高、肌肉张力增加。这些生理反应，调动了机体的潜在能量，提高机体对外界刺激的感受和适应能力，从而有效应对环境的变化。但是，过度压力会使人口干、腹泻、呕吐、头痛、口吃。

压力的心理性反应

压力的心理性反应表现在认知方面、情绪方面和行为反应。适度的压力引起的反应有警觉，注意力集中、思维敏捷等，有利于应对环境；过度的压力，会使人烦躁、抑郁、焦虑、沮丧、健忘等，表现出消极被动，无所适从。

压力的生理性反应是可预测的，一般无法用意识来加以控制；而心理性反应则与个体对环境的认知以及压力应对能力有关，是可以习得的。



压力的应对策略



1. 变压力为挑战



美国著名心理学家马斯洛：

“一个人面临危机的时候，如果你把握住这个机会，你就成长，如果你放过这个机会，你就退化。”

危机一词是有危险加机遇的意思。如果压力情境是可控的，最好的应对方式是视为自己的一个机会，并调动生活中的资源，找到解决问题的方法。

有同学因为英语 AB 级考试紧张，不如加强英语的学习、学会放松技术等，积极应对压力，把握机会，才有可能变压力为机遇。

总结

危机 = 危险 + 机遇



2. 调节抱负水平 过低的抱负水平，对人没有激励的作用；过高的抱负水平则难于达到，压力过大，导致效率降低；适当的抱负水平，能使人长久地保持旺盛的进取的热情。

3. 提高认知水平 不同的压力，对个体的情绪影响是不一样的，ABC 理论认为，情绪不是由事件本身引起的，是由个体对事件本身的看法和态度所决定的。

半杯水哲学：分析积极认知模式和消极认知模式。

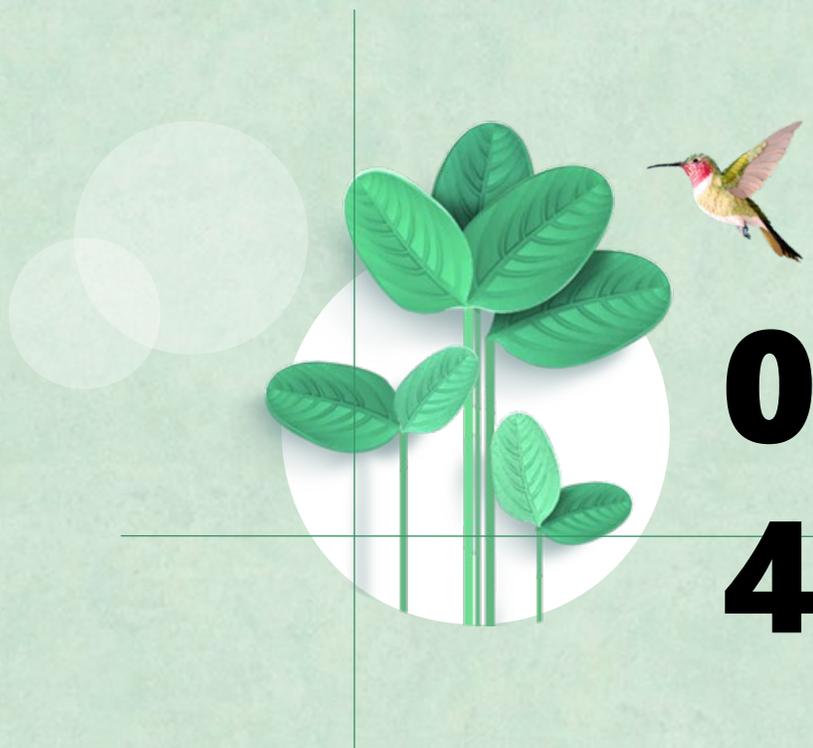




4. 寻求社会支持 好的社会支持能够给我们提供情感支持，分担压力。大学生遇到困难时，父母、同学或心理咨询师都是可以求助的对象，都能协助自己从不同角度理解问题，解决问题。



广东工程阳光心理健康服务团队：帮助在校学生解决心理健康疑问。



释放压力



了解了这么多关于压力的知识，怎样做可以让我们减少自己的压力呢？



1. 语言释放：
倾诉、哭喊、写出烦恼。



3. 把困境当成挑战，把压力当成困境，把心态调整为最佳。



2. 压力转移或替换：
打球、跑步、音乐调节、
参加心理素质拓展活动。



4. 如果不能改变现有的环境，可考虑自己换一个环境，暂时离开这里。



5. 放松训练：呼吸放松、肌肉放松、想象放松。





总结



压力是刺激（或挑战）与反应之间的相互关系，压力无处不在，具有两面性；适当压力有助于我们保持进取的热情，但是过大的压力会降低效率，甚至引起人抑郁崩溃。

在我们的生活、学习和工作当中，我们可以通过变压力为挑战、调节抱负水平、提高认知水平、寻求社会支持，参加放松活动来应对压力、轻松前行。





| 谢谢观看 |