



青少年心理自助  
北京市海淀区教科所组织编写



# 应对压力

陈林 马建国◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

学习应对压力的过程是人格完善的过程，是形成科学的思维模式的过程，也是不断成长的过程。应对压力不一定消灭压力，而是利用压力，善待压力，与压力和谐共处，与压力共舞。

 中国社会科学出版社



青少年心理自助  
北京市海淀区教科所组织编写



# 应对压力

陈林 马建国◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编



**图书在版编目 (CIP) 数据**

应对压力/陈林, 马建国编著. —北京: 中国出版  
社, 2007. 10

(青少年心理自助)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1957 - 3

I. 应… II. ①陈…②马… III. 压抑 (心理学) —青少  
年读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157440 号

---

**丛 书 名:** 青少年心理自助

**主 编:** 吴颖惠

**副 主 编:** 王笑梅 文军庆

**书 名:** 应对压力

**编 著:** 陈 林 马建国

**责任编辑:** 孙晓青

---

**出版发行:** 中国出版出版社 邮政编码: 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

**电 话:** (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

**邮购部:** (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

**网 址:** www.shcbs.com.cn

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京凯达印务有限公司

**开 本:** 145mm × 210mm 1/32

**印 张:** 6

**字 数:** 128 千字

**版 次:** 2008 年 2 月第 1 版

**印 次:** 2008 年 2 月第 1 次印刷

**定 价:** 13.00 元

## 前 言

与压力共舞，让身心放松，化精神为力量，请相信，你就是自己最好的心灵导师！

心理学大师罗杰斯曾经强调：“当人们开始器重自己 and 正确理解自己时，自我便变得与机体经验更加协调一致。他们这时便具有任何一位有效的治疗师所具有的特性，实际上他们也就成为自己的治疗师了。”

人的一生，要学习许多必修课。如何应对压力就是一个人健康、快乐、成功的必修课。

现代科学有一项伟大的成就，就是发现身与心并非是分离的，它们只是一体的两面，它们是互相制约、互相联系、不可分割的。现在，科技日新月异，人们的衣食住行不断改善，但是疾病的发病率却变高了，主要是因为人们的精神压力日益高涨。现代人处于压力旋涡的包围之中，精神上的压力比以前大得多。

本书作者应用学生心理健康量表，调查分析过一万多名青少年学生，其中心理压力大（主要是学习压力）是困扰青少年学生的最严重的心理问题。从事心理咨询工作 10 年来，作者咨询辅导过的青少年个案上千例，从中发现许多学生心理问题、心理疾病的发生很大程度上是由于不会采取有效的措施应对压力造成的。一个人面对长期的压力而不懂如何应对是非常危险的。所以本书写作的一个最重要的目的，是帮助青少年有效地应对压力。

应对压力是个系统工程，是一个现代人必备的综合素质，是一个人能否成功的保证，是健康、快乐的基础。我们不能把应对压力作为目标，学会了应对压力只是保证我们健康、快乐、成功的一个工具，所以，写作本书的另一个重要的目的是为了促进青



# 应对压力

YING DUI YA LI

少年身心的成长、成熟与未来的成功。所以，我们要从如何成长、如何取得成功的视角研读此书。本书是指导青少年学生进行心理修炼的，是指导他们如何取得成功的。成功是发挥每个人的优势，是自我的实现，是一种感觉。中外成功的伟人与现代各界的精英无不是善于应对压力的人。

我们必须用科学的、开放的、立体化的眼光来看待压力。学习应对压力的过程是人格完善的过程，是形成科学的思维模式的过程，也是不断成长的过程。应对压力不一定消灭压力，而是利用压力，善待压力，与压力和谐共处，与压力共舞。

请牢记与压力共舞的几个关键词：身心健康、自我把握、及时调控、积极、放松、行动。

请相信，只有自己才是自己最好的心灵导师！让我们自由地跳起心灵之舞吧！

# 目录

## 第一章 应对学业压力

1. 我就是不想做作业 / 2
2. 我是优等生，什么都得名列前茅 / 8
3. 我升入了实验班，却只是中等生 / 13
4. 我最怕考数学 / 18
5. 初中毕业了，我想在家“待学” / 24

## 第二章 应对考试压力

1. 我是马虎大王 / 29
2. 噩梦开始：期末考试了 / 35
3. 体育不达标，中考让人恼 / 40
4. 我不怕妈妈，我怕一个月后的高考 / 45

## 第三章 应对交友压力

1. 我没错，可我与同学的关系很紧张 / 51
2. 好朋友有了“新”朋友 / 57
3. “铁哥们”让我一起去打架 / 62

## 第四章 应对情感压力

1. 我的心中，有个她 / 68

2. 我喜欢上了新来的英语老师 / 74

## 第五章 应对来自学校的压力

1. 我很遗憾：怎么会有这样的老师 / 80
2. 我要逃离这个学校 / 85
3. 我不想浮躁 / 90

## 第六章 应对来自家庭的压力

1. 我该如何与父母沟通 / 95
2. 妈妈就是我最大的敌人 / 99
3. 家长如此和我们沟通 / 104
4. 我发现了家里的秘密 / 110
5. 我坚决不要成为爸爸那样的人 / 116
6. 爸爸妈妈总在吵架 / 121

## 第七章 应对来自自我认识的压力

1. “太阳黑子”在我脸上安了家 / 125
2. 敢问路在何方——一个听力残疾女孩的苦恼 / 130
3. 我不想这么胖 / 134
4. 因为内向，活着就是一种罪过吗 / 138
5. 我患上了强迫症 / 143
6. 其实，我很自卑 / 148

## 第八章 应对追求成功产生的压力

1. 我希望做事有条理 / 155
2. 我也想上北大 / 159
3. 我要塑造完美的个性 / 164
4. 我要画漫画、学设计 / 169
5. 在高一，我逃避了 / 174
6. 压力无处不在 / 180



业消难思不景做外自

吉世朝版

# 第一章 应对学业压力

- 1.我就是不想做作业
- 2.我是优等生，什么都得名列前茅
- 3.我升入了实验班，却只是中等生
- 4.我最怕考数学
- 5.初中毕业了，我想在家“待学”

秘券书密事小小

在初中阶段，学业压力是不可避免的。面对压力，很多同学会选择逃避，但逃避并不能解决问题。相反，面对压力，积极应对才是解决问题的关键。面对压力，首先要调整心态，保持积极乐观的心态。其次，要合理安排时间，提高学习效率。最后，要学会寻求帮助，与家人、老师或同学交流，共同解决问题。只有这样才能在学业压力下，保持良好的学习状态，取得优异的成绩。

## 1. 我就是不想做作业

### 点睛引言

如果你有目的地在每一天的早晨设定好一天中自己希望的行为模式，那么，这意味着你向着自己希望的生活迈出了重要的一步。

### 小小事情让我烦 .....

老师前几天狠狠地批评了我一顿，其实也没有什么大事，不就是我一直都不交作业吗？我什么作业也没有做，让我拿什么交给他？这个老师也真够笨的，我一直都没有交过作业，他今天才知道，真够迟钝的！反正大家都对我这样，都不关心我，都不搭理我，他不知道，也是情理之中的。

其实，我们组的组长还是挺负责任的，以前他每天都会三番五次地来收我的作业，我没有，他也会催着我赶紧补写。不过，我才不吃他这一套呢，不交就是不交，不想写就是不想写，反正

## 第一章 应对学业压力

他也没办法，再说了，他不就是一个小组长吗？有什么好神气的？我不交作业，他顶多说一句“扣分”，既不能打我，又不能骂我，我又不会少点儿什么！就不写，看他们怎么着，反正他们也不和我玩。

我知道同学们为什么不和我玩，因为我们家不是北京的，我爸爸妈妈是市场卖东西的，挣钱不多。我不明白，为什么别的同学基本上都是独生子女，就我们家是兄弟姐妹3个。爸爸妈妈一天到晚都在市场里做生意，根本不管我们。每天的晚饭都是姐姐随便做一点给我和弟弟吃，实在不行，爸爸妈妈就给我们两块钱买着吃；衣服脏了、破了，他们像没看见似的，顾不上给我洗一洗、补一补，新衣服，只有等着过年了，否则，想也白想。就因为这些，大家才不愿意和我玩的，他们都嫌弃我。

其实，我也不想像现在这个样子，让大家都看不起我，我也想学习好，也想让大家都佩服我。可是我已经是这个样子了，想学也没什么劲头了。上课的时候，老师一般不会叫我回答问题，我一声不吭，倒是可以在课桌下面玩自己的；下课了，他们不和我玩，我就自己一个人玩，反正老师也不能把我怎么着。

没想到，这个老师和别的老师不一样！不交作业就不交作业呗，不想写就是不想写呗，他还找家长了。别的老师又不是没有找过我爸爸妈妈，找了也没用，反正他们回来后只会说：“你要好好学，你要写作业，不然，我揍你！”晚上睡觉前再问问我：“写作业了吗？”我说写了，他们也就以为我写了。这个老师不知道和我爸爸说了什么，爸爸回来后，竟然带着我去理发了，还说周末要给我们姐弟三个都买身新衣服，还交代妈妈再忙也要给我们勤洗澡，勤换衣服。

上课的时候，我也不敢老是自己一个人在下面偷偷玩了，有时老师会冷不丁地叫我起来回答问题，要不就是讲着讲着，就走到我们组这边了。玩得少了，听得多了，老师讲什么我也能听懂

一些了，有的问题我也能答对了。上课轻松一些了，可我还是不想写作业，还是没法交作业。

这个老师挺好的，答应让我少写一点作业，如果作业有不会写的地方，可以找他。他还给我找了一个朋友，和我一起玩不说，还可以教我写作业。真的，我觉得这个老师比我妈妈还关心我！长这么大，第一次有人这么关心我。老师还偷偷地把他儿子的漂亮衣服送给我。就冲着老师对我这么好，我也不能不写也不交作业了。可是，说起来容易做起来难，写作业的时候，大家都比我写得快写得好，我写字又慢又难看，好多题又都不会做，大家的课堂作业都写完了让老师批改了，我还没有写完1/3，想想就不想写了，所以写不完也不能怪我了，其实我也想像大家一样，在学校的时候就让老师把我的作业改完了。

哎，就这点破作业，我怎么就交不上去呢？烦死我了！



## 为你导航 .....

你如果想摆脱这种艰难的处境，最好是从眼前做起，从基础做起，活在今天，抓住今天。

有一个小画家和大画家聊天，小画家说，大师，请你指导我一下，我怎么才能把画画好呢？大画家说，你把画的这个地方修整一下。小画家说，谢谢大师，我明天抽时间修整一下。大画家说，不行，要马上动手，万一你今天晚上死了怎么办呢？这就叫抓住今天。

你如果抱怨现状不好，因为你不知道还有更坏的。如果你不活在今天，就会失去今天。有一个乡下姑娘挤了一罐牛奶，把它顶在头上，然后就开始胡思乱想了，这罐牛奶可以卖几块钱，这几块钱可以买几只小鸡，小鸡长大了可以下很多的鸡蛋，鸡蛋又

## 第一章 应对学业压力

可以孵出很多小鸡，小鸡长大了又可以下很多鸡蛋，这些鸡蛋卖的钱就够我买一个漂亮的裙子了，我穿上到王宫跳舞，我的舞姿吸引了王子，王子邀请我跳舞，我要摆摆矜持……她一歪脑袋，牛奶罐掉地上摔碎了。这就叫不会活在今天就会失去今天。

童话大王郑渊洁的一篇童话中有这么一段文字：“派克在自己的六十大寿生日庆典上，望着满堂子孙，望着美酒佳肴，望着鲜花和音乐，却想哭。他不知道自己怎么一眨眼就到了60岁，他总觉得自己昨天才高中毕业。他这大半辈子用一个字就可以概括——盼。上小学时盼着上中学，上初中时盼着上高中，上高中时盼着工作，工作后盼着结婚，结婚后盼着有孩子，有孩子后盼着孩子快点长大，孩子长大后盼着抱孙子。派克的生命是在‘盼’中度过的，当这一切都被他盼到后，他期待的幸福感并没有降临，笼罩在他心头的反而是失落和惆怅。在自己的六十大寿生日宴会上，那插在蛋糕上的60支摇曳不定的烛光使他顿悟，自己并未真正享受过生命，他这60年中的每一天都是为明天活，他从没为今天活过一天。”

过去的一切都成为过去，将来的一切还无法把握，唯一能把握的只有现在。现在是转瞬即逝的，它只是时间线条上的一个点，很快就会成为过去。我们永远只能生活在现在。现在快乐，就是永远快乐。我们要好好为今天活着，不要老抱怨今天的辛苦。所以，我想说：想要成功，请抓住今天，立刻行动！

对我们来说最重要的，就是不要去看远方模糊的事，而是做手边清楚的事。为明日做准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热忱，把今天的工作做得尽善尽美，抓住今天是你应付未来的唯一选择。

当然，抓住今天还需要每天都有计划。制定的计划需要写出来，写到纸上。每天晚上睡觉之前拿出来看几遍，认真地把它记住。只有这样，第二天才能真正按照计划行事。每天都要检查计

划的完成情况。就跟我们学习需要预习和复习一样，计划既需要每天执行之前牢记在心，也应该在每天执行之后进行检查，只有如此才能不停地督促自己，持之以恒。计划应该定得适度地低于自己所能完成的水平。比如你预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么你可以计划用 80 分钟。让时间宽裕一些，但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成。在一天结束的时候，前一天所计划的事情都做完了的成就是非常爽的，可以给你继续制定和执行计划的信心和动力。这样循序渐进，再慢慢地提高标准，方能真正做到抓住今天。



## 放松体验

### 小妙招

#### 放松疗法

紧张焦虑会导致二氧化碳和氧气在血液中比例失调，从而改变血液的酸性，引起钙在肌肉和神经中的急剧增加，令其敏感提高，使人感到颤抖紧张。

放松肌肉的具体做法是：（1）头部放松。用力紧皱眉头保持 10 秒钟，然后放松；用力紧闭双眼，保持 10 秒钟，然后放松；皱紧鼻子和脸颊部肌肉，保持 10 秒钟，然后放松；用舌头抵住上腭，使舌头前部紧张，保持 10 秒钟后放松。（2）颈部肌肉放松。将头用力低下，努力使下巴抵住胸部，保持 10 秒钟，然后放松。（3）腹部肌肉放松。绷紧双腿，并将膝伸直上抬，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向前绷紧，体会小腿部的

## 第一章 应对学业压力

的紧张感 10 秒钟，然后放松，还有肩部、臀部、胸部等处肌肉的紧张和放松。肌肉放松法有利于缓解肌肉紧张，可以在早晨醒来和夜晚睡觉前做一遍。

这样挤出一点时间，挪出一方空间，松弛一下神经，活动一下筋骨，可使欢乐和健康同驻。



## 2. 我是优等生，什么都得名列前茅

### 点睛引言

能否接纳自己，决定了一个人以后能否成功，不能接纳自己就无法把握现状。自我接纳是对自己的能力敞开一道门。

### 小小事情让我烦 .....

在初二的一次语文单元考试后，老师把考试卷子发下来，我静静地坐在座位上等候，觉得自己一定能考个好成绩，就如同无数次考试后一样，胸有成竹。可一看到成绩，我的脑袋就大了：在卷子的右上角，老师用红笔，写了一个又大又红的“85”。要知道，满分是100分！最恐怖的事是，老师在试卷的左上角还给我留下了一个大大的问号和一個大大的感叹号！像我这样的优秀生，每次考试即使不是满分，也是和百分擦肩而过，最差也能得95分以上，95分，已经是我所能接受的底线。像这种80多分的中等生的成绩，我从来没有想到它也会和我不期而遇，这种分数，还是我平生第一次。顿时，我感到五雷轰鸣，脑子里满是“嗡嗡”的声音，就好像有无数只蜜蜂在尖叫，眼泪像断了线的珠子夺眶而出，“啪嗒、啪嗒”地掉在了卷子上。我呆呆地望着试卷，脑子



里一片空白，人好像脱离了这个世界，不知所措。

好半天，我才缓过神来，低下头审视自己的语文试卷。真是奇怪，这么简单的题目，考试的时候我都想什么了？平时易如反掌的题目，现在看着也很简单呀，我怎么就做错了？难道我真的不会做吗？我才不信呢，单单是看一眼，我就知道正确的答案了。真是气死我了！偏偏这个时候，我还打了一个不争气的哈欠。紧接着，又来了第二个哈欠。天哪，今天我是怎么了？不光没考好，一向号称精力充沛连午觉都不睡的我，竟然在学校里还打起了哈欠。真是太不能容忍自己了！

强打起精神，我接着思考自己心中的大问号，希望尽早解开这其中的困惑。也许，这个哈欠是一个提示：我的大脑需要暂时的休整？可能和这个有关吧！

因为我成绩好，各科都不错，一直是全年级的第一、第二名，爸爸妈妈从不给我下指标，但是我绝不允许自己考第三，每天从学校回到家，我都会学习到很晚。在学校，由于我的身体素质还不错，爆发力较好，被体育老师挑到了学校体育队，每天下午课后，体育老师都会带着我们在操场、健身房训练。一天下来，精力一向很好的我，也有点熬不住了，有时也会有犯困、疲惫的感觉。可是，我一向对自己高标准、严要求，事事都向前看，学习、体育训练、班级活动、学校活动，样样都不能拉下。而且，从小学到现在，我一直都是老师得力的小助手，同学们眼中的小能手，我也一直习惯了这样的局面。没有想到，现在竟然会有这样的意外情况出现，真是不可饶恕。

到了晚上，我才接受这样的一个现实：也许，现在这次考试就是给我的一个警示——我不是万能的，我也不是超人，我也得有所侧重了。

关于这次考试引发的深层问题，事后我又想了很多，但是我就是不想去请教老师，我怕他们会失望。我也不想问父母，不想