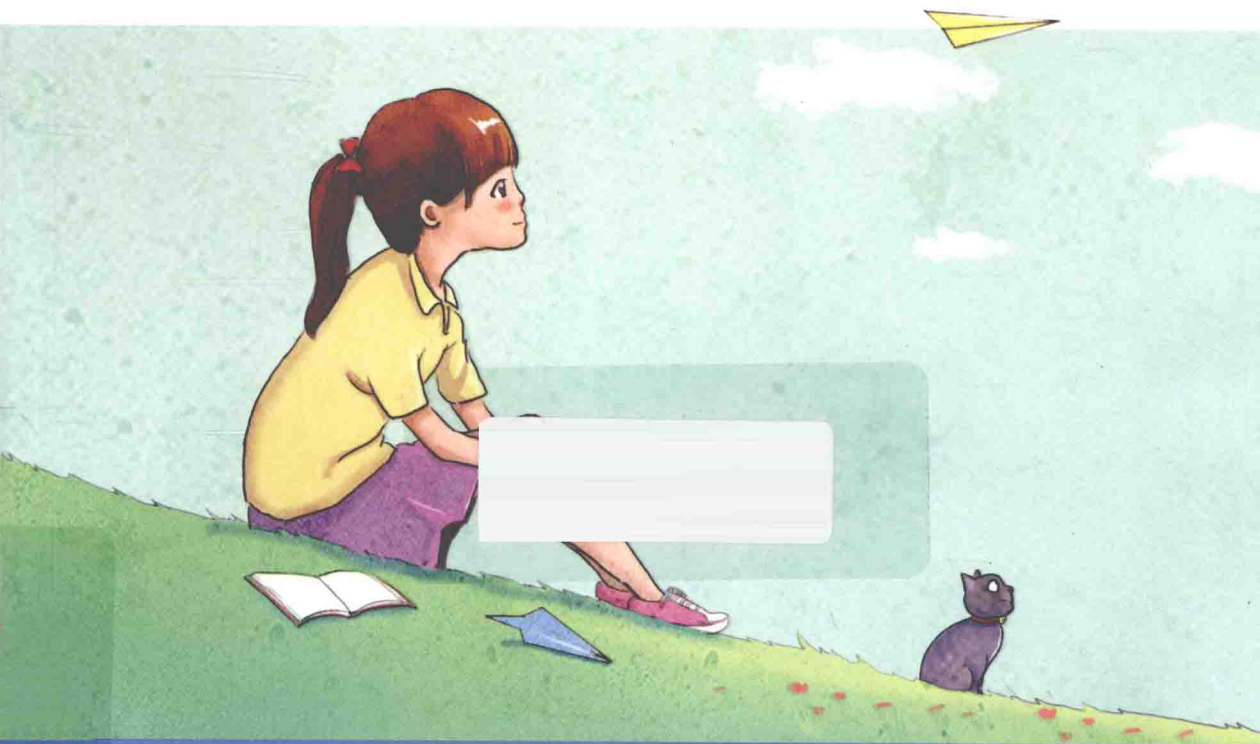




跟压力说再见

著名儿童心理学专家 高雪梅 李红 总主编
钟利君 主编



压力是成长路上坚实的**脚印**，是喷泉喷出的**美丽**水花。没有压力，就没有**动力**。生命就像弹簧，有压力就能**跳跃**，坚持一下，**成功**就在脚下……



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



跟压力说再见

主 编 钟利君



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟压力说再见 / 钟利君主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.5

(青少年心灵氧吧丛书)

ISBN 978-7-5621-6757-0

I. ①跟… II. ①钟… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 082776 号

青少年心灵氧吧丛书

总主编: 高雪梅 李红 策划: 米加德 郑持军

跟压力说再见

GEN YALI SHUO ZAIJIAN

主编: 钟利君

责任编辑: 任志林

封面设计: 畅想设计

插图设计: 高明嘉琛

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 120 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6757-0

定 价: 22.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究





“青少年心灵氧吧”丛书

编委会

主 编 高雪梅 李 红
副主编 赵永萍 苏 缙

编 委 于 格 尹称心 刘绍英 苏 缙
李丽春 李俊杰 杨 宇 但 浩
邹锦秀 宋美静 郑持军 赵永萍
钟利君 高雪梅 郭积文 曹贵康
龚光军 蒋京灵



给青少年朋友的一封信

亲爱的朋友们：

大家好！

我们这个时期是多么地令人激动啊！我们逐渐摆脱对别人的依赖，开始自主思考，自由表达自己的意见并独立做出选择；我们可以学到很多新知识，参加许多新活动，从而打开认识世界的新窗口，获得更多的成功；我们可以结交许多朋友，体验更加丰富和深刻的情感与友谊，享受成长过程中的乐趣和惊喜。

当然，这个阶段的我们也会面临许多新的压力和挑战。父母、老师的期望是不是太高了？没完没了的课外活动是不是让我们分身乏术？团队合作中的分歧和冲突是不是让我们难以应付？我们会在坚守自我个性与融入群体之间纠结不已？负面标签和同伴交往的压力是不是让我们有喘不过气来的感觉？

是的，这些压力和挑战可能都是客观存在的。同时，我们还要认识到：不只是我们自己这样，几乎所有的少男少女都可能遇到这些压力和挑战；我们现在比以前更加成熟、理性，拥有更多应对压力和挑战的方法和技巧，只要愿意，一定可以战胜它们；当我们战胜了这些压力和挑战后，我们会更加坚强、更加自强。这，就是我们所需要的。

压力是一条河，我们要经常下去游，与其斗，其乐无穷。累了，
回到岸上休息休息，听听音乐，晒晒太阳。

编者

2013年4月8日



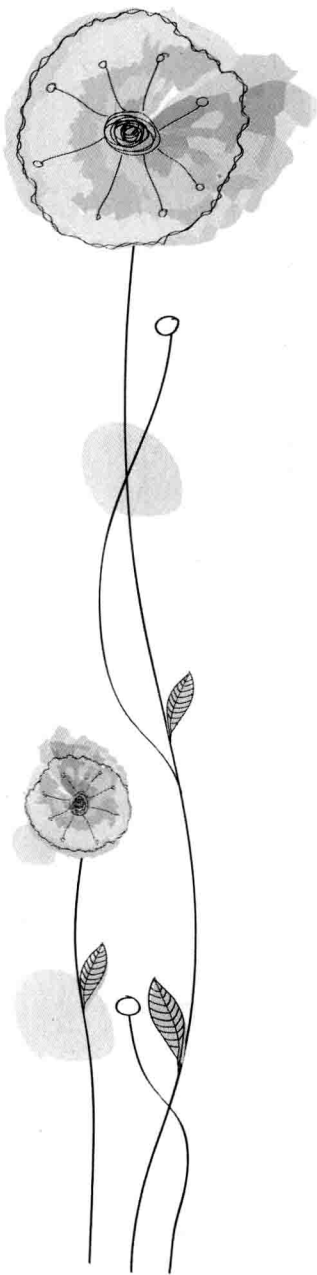


C 目 录

CONTENTS

第一章 走进压力	001
第一节 我们的压力	002
第二节 不良压力的症状	007
第三节 哪些人容易产生压力	015
第四节 做心态平和的人	022
第二章 健康的身体	027
第一节 有氧锻炼,让我们有更好的体魄	028
第二节 摄取全面、适当的营养	033
第三节 良好的睡眠,让我们恢复最佳状态	039
第四节 健康的业余生活,让我们心情放松	045
第三章 身心松弛技术	049
第一节 呼吸放松	050
第二节 肌肉放松	055
第三节 想象放松	059
第四节 其他几种放松方法	064
第四章 自我对话的力量	069
第一节 “消极自我对话”扼杀你的梦想	070

第二节	改善自我对话	075
第三节	积极的自我对话	078
第四节	如何看待考试与成绩	082
第五章	学习——知识积累	087
第一节	知识积累特点	088
第二节	学习任务的选择与安排	092
第三节	高效管理自己的时间	098
第四节	向拖延宣战	103
第六章	交友	109
第一节	交朋友	110
第二节	群体中的人际关系	116
第三节	沟通是交往的纽带	121
第四节	再见了,好朋友	127
第七章	家庭——温暖的港湾	131
第一节	尊重我们的父母	132
第二节	我们的兄弟姐妹	137
第三节	家境不好,我要努力	141
第四节	我和父母:爱的冲突	145
结束语:	与压力说再见	149



第一章 走进压力

压力经常存在于我们的生活、学习中。我们每面对一个问题，承担一项任务，做出一个选择，都会有来自各方的压力。造成压力的因素有很多，有来自外界的鲜明对比，有来自问题的堆积，有来自思想的一时束缚。过度的压力让我们情绪紧张、夜不能寐、彷徨无助；同时，适度的压力也可以让我们激发斗志、树立目标、走向成功，变得更加成熟理性。

压力是一种无形的东西，看不到、摸不着，它可以促使人成长，也可以让人掉入深渊。每个人或多或少都有一定的压力。然而，压力并不可怕，可怕的是人面对压力时颓废不堪的样子。只要我们能正视压力的存在，认识压力的来源，探求应对压力的办法，压力就会是我们成功的催化剂。压力在某种意义上是一种无形的内动力，需要我们有效地将其转化为有利的因素。





第一节 我们的压力

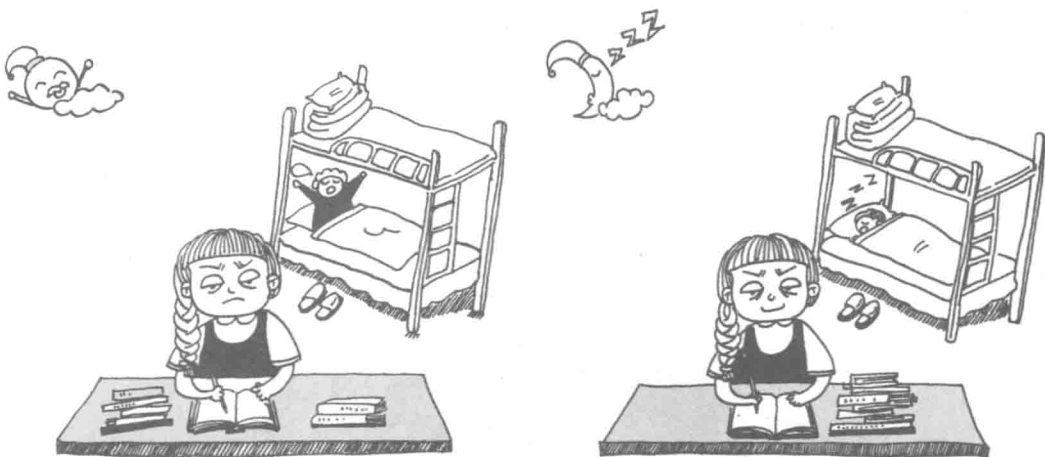
鸟儿尚且能在暴风雨后歌唱，为什么我们人类不能呢？



心情故事

冰莹的学习

这段时间，冰莹满怀激情，还额外买了练习册，想着做完它们自己就能“无敌”了；并且还决定努力学习，早上早起，晚上晚睡。

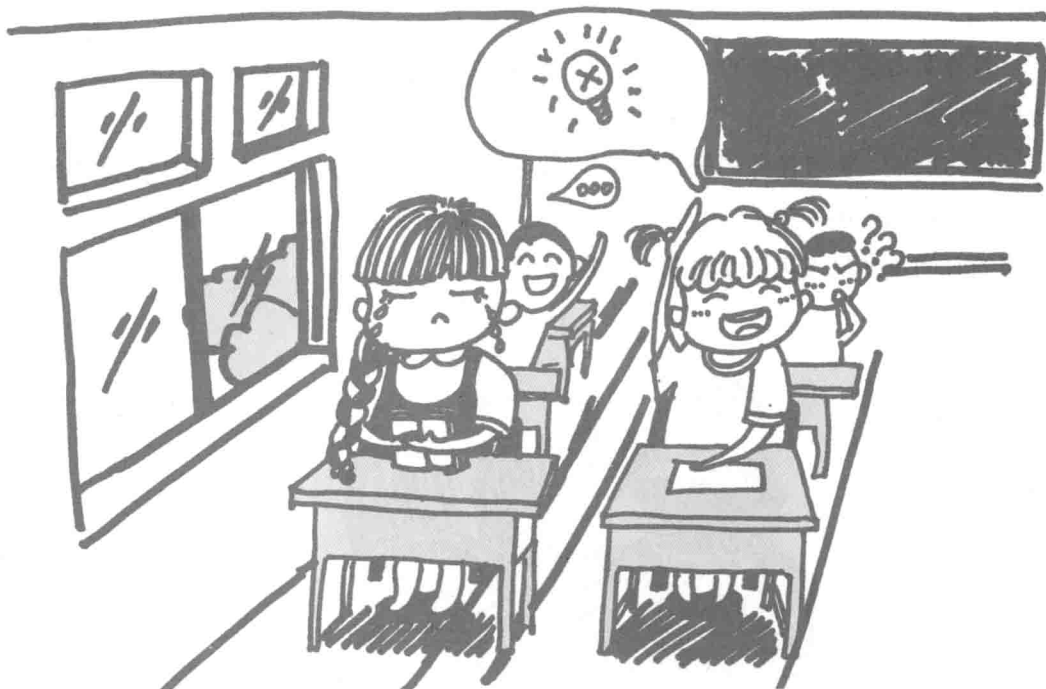


毕竟想得简单而做起来难。每天完成作业后只剩一点时间，甚至有时作业都做不完，那些新买的练习册哪有时间去干嘛！冰莹不相信什么“时间是海绵里的水”这样的话了，按冰莹的话说，若是没水，再挤有什么用？于是，那几套练习册只能成为冰莹的装饰品，使得书桌显得更加丰富而已。冰莹想：不买还好，买来纯粹是打击自己嘛。

晚上回到寝室，冰莹拿起数学练习册，下定决心要做到别人都睡觉了才停笔。如此这般一段时间后，又有一件事让冰莹感到有落差。上数学课时，老师给题让大家做，



一些让冰莹百思不得其解的题，有人用一两分钟就解决了，那些人中有的还是冰莹的室友，冰莹感到沮丧极了！



心灵解码

冰莹决定“努力学习，早上早起，晚上晚睡”，还“额外买了练习册”，以为“做完它们自己就能‘无敌’了”；但冰莹发现没有时间做额外买的练习册。

冰莹发现，在数学方面，虽然自己花了很多时间来学习，但是还是比不过别人。感到有很大的落差，与自己的预期相差很大。

其实，冰莹的压力主要来源于与同学的比较，所以冰莹的目标要做调整。自己努力学习，特别是数学的学习，目标不应该是超过别人，而应该调整为自己有进步，这样她就不会感到有太多值得焦虑的了。



心灵秘方

打算努力学习是很好的一件事。我们每个人都要付出很多辛勤的汗水，才能在学业上有所进步。

学习时间、学习任务的安排，要合理，要有弹性。若做作业占用了我们全部的时间，那么只能说明我们做作业花的时间太长了，需要减少在难题上花的时间，从而把腾出来的时间拿来复习巩固学过的知识点。



对成绩的期望要合理。努力学习后，我们有收获，我们比之前好；但不能说总得比某个人好。若期望得太高，当期望与现实差异太大时，就会形成压力，打击我们的积极性。



心灵自助餐

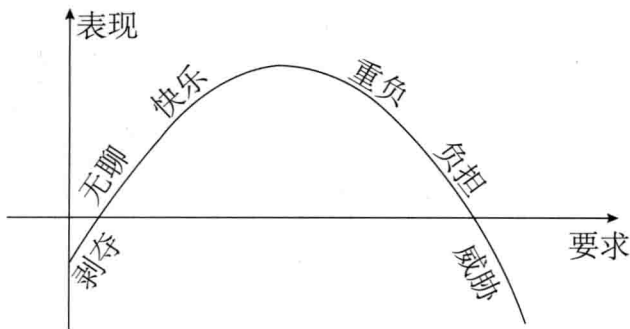
一、压力是什么

压力究竟是什么呢？压力其实只是一种感受。压力最恰当的比喻是——弓，如果



弓没有张力，箭哪儿也到不了。但是弓可以被拉到何种程度，取决于弓的质量。对于一张脆弱的弓，如果不想让它断裂，那对它的拉力只能有所控制，但箭就会因没有足够的力量而飞不远。相反，对于一张坚实的弓，就可以毫无担忧地施加拉力，将箭射得很远。

弓的质量代表个人的适应能力，代表能承受多大的压力、能接受多大的任务或者说对付压力的能力。拉力象征着压力，而这种压力既有生活和学习的环境施加给自己的，也有自己施加的。箭的射程代表一个人的效率、积极性、创造性或者可以评价其表现的所有方面。换句话说，我们的表现是由应对压力的能力和压力本身所决定的。



二、压力的几个阶段

随着压力自小变大，压力阶段可分为剥夺阶段、无聊阶段、快乐阶段、重负阶段、负担阶段和威胁阶段。

剥夺阶段、无聊阶段，说明压力太小了，让自己不舒服，感到无聊。

快乐阶段，在这个阶段中，给自己设定的要求或者别人给的要求正好与自己的能力在同一水平线上。这个阶段的人表现会很优秀，不管做什么，都会很高兴，身体为行动做好了全部准备，大脑全速运转，感觉相当敏锐，而且自己能最大限度地集中精力，能从中得到乐趣。

重负阶段，说明压力太大，让人喘不过气来。



三、压力调整的目标

压力调整的目标是消除不必要的压力来源，尽量使压力处在快乐阶段或顶点；要不断加强自己从挫折中振作起来的能力，或者是不断加强个人的适应能力。



四、改变对压力的看法

不是所有压力都是有害的，适度的压力是有用的。

压力管理的目标不是消除压力。压力是生活的一部分，压力越少越好的想法也是不恰当的。



第二节 不良压力的症状

压力就像调味品——适量时能增加饭菜的美味，太少则会使饭菜淡而无味，太多又会把你呛着。



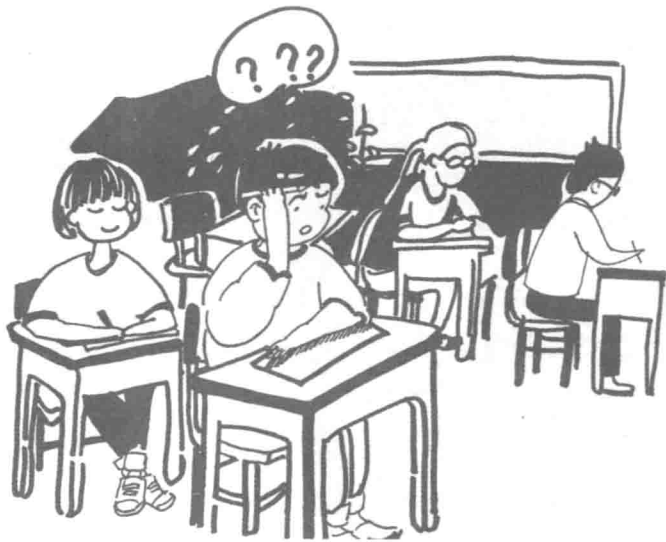
心情故事

展鹏的升学考试

那事发生在夏天，那是决定人生转折点的大事——升学考试。

那天，展鹏满怀信心地走进考场，坐在座位上，静静地等待监考老师的安排。

忽然间，巨大的压力压在心头，脑海中浮现出各种考不好的情景。原本记得清清楚楚的知识点被忘得一干二净。望着发下来的试卷，展鹏满脸茫然，原本熟悉的题目变得陌生。这时，展鹏豆大的汗滴落下来，随着汗水不断流下，心情不知不觉就烦躁起来，开始着急，越着急越想不起东西来。后来，展鹏的喉咙变得干渴难忍。





看着放在桌腿旁的矿泉水，展鹏毫不犹豫地拿起来就喝。在喝掉了半瓶水之后，情况变好了一点。汗水也渐渐蒸发了，身体冷却下来了。随着身体的冷却，头脑也开始冷静下来。

展鹏开始自我开导：“这只是一场普通考试，没什么大不了的，我现在很放松。”展鹏多次默念这句话。

于是，展鹏手脚也渐渐地放开了。再望向试卷，脑海中那些知识点不再躲藏，像水一般地涌了出来，陌生的题目再度变得熟悉。展鹏顺利地通过了这场考试。



心灵解码

展鹏参加升学考试时，紧张、焦虑很严重。先是“浮现出各种考不好的情景”，之后出很多汗、心情烦躁、喉咙干。他进入一个循环：急——想不起知识点——更急。

展鹏发现问题后采取了两个办法：1. 喝了半瓶水；2. 对自己重复一句话：“这是一场普通的考试，没什么大不了的，我现在很放松。”





展鹏采取的办法之所以有效的原因：第一个办法“喝半瓶水”使他冷静下来，最主要的是让他内心焦虑的“循环”被打破了；第二个办法“重复一句话”，这句话对展鹏有良好的暗示效果，使展鹏快速放松下来，回到考试中来。



心灵秘方

我们可以预见在考试前或考试中出现焦虑(压力症状)，并且要明确这种焦虑是很正常的。为了应对这种情况的发生，我们可以提前做些准备。

1. 把平时做作业当成考试来看待。

2. 当脑海中“浮现出各种考不好的情景”时，能及时中断这种思考。如喝水、洗个冷水脸、跑步等。

3. 在平时训练一些放松方法，如将在第三章讲到的深呼吸、肌肉放松、想象放松。平时就要做，平时做得越多，效果越好。

4. 平时就准备好一些话，在关键时刻用来放松。如上面的“这只是一场普通的考试，没什么大不了的”“我现在很放松”“不用想那些，做好自己的事就行了”，等等。



心灵自助餐

当不良压力来临时，我们的身体会有一些反应。同时，我们可以从这些反应快速发现我们正处于压力状态。最常见的不良压力情绪有焦虑、抑郁、愤怒、恐惧、悲伤、挫折感、内疚和羞耻感。

不良压力的认知反应有思维模糊不清、思维组织困难、内心迷茫、健忘、注意力难以集中、听觉受到干扰、思维受阻、离奇古怪支离破碎的思绪、噩梦缠身。

