

青少年
心理深呼吸丛书

压力

YALI
YIBIANER QU

一边儿去

张晓舟 文
蒲诗林 图



四川大学出版社

责任编辑:王 玮
责任校对:周 颖
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

压力,一边儿去 / 张晓舟著. —成都:四川大学出版社, 2010. 12

(青少年心理深呼吸丛书)

ISBN 978-7-5614-5145-8

I. ①压… II. ①张… III. ①压抑(心理学)—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 260254 号

书名 压力,一边儿去

Yali, Yibianerqu

著	者	张晓舟
绘	画	蒲诗林
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-5145-8
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		145 mm×210 mm
印	张	3.5
字	数	47 千字
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
印	数	0 001~4 000 册
定	价	10.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

写在前面的话

青少年时期是人生成长的重要时期，青少年不仅面临巨大的学习压力，需要全面学习知识、提升认识、增强能力、更新经验，而且还需要突破旧自我，在自我否定中发展新自我；有时还不得不面对父母、老师规划的路线与自我需求之间的矛盾冲突。有心理学家据此把青少年成长期称为挣扎期。此一时期青少年出现较多心理困扰和心理问题是难免的。但这些心理困扰和心理问题多为情景性和一时性的，是其成长过程中由于知识、经验、能力、精力不足和外部环境压力太大所致，这些心理困扰可以通过辅导和自学有关知识得以解决。学习自我解决心理困扰，也是青少年成长的一个重要方面。

现在有越来越多的心理学自助读物和心理辅导读物面世，这对处于挣扎期的广大青少年是一个福音。但是现在青少年学习压力大，时间少，需要更简略、更生动形象地讲解心理学基本知识的读物。我们希望通过《青少年心理深呼吸丛书》让大家轻松愉快地了解心理学的实用知识。从心理学角度看，做深呼吸可以使我们遇到问题时冷静下来，从而更客观地评估情景，更好地选择处理问题的模式。从时间上来说，做深呼吸为我们的瞬时反应争取了时间，使我们能够更从容地组织自己的资源。我们希望这套漫画丛书让青少年朋友面对问题时能做一个心理“深呼吸”更从容地应对自己遇到的问题。

在书中我们比较强调通过调动自我资源来解决心理困惑和成长中的烦恼，希望大家通过“我到底要什么”的自我发问来

审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度、尝试新的应对模式来处理自己的心理困惑。

我们希望同学们用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中，来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

张晓舟

2010年9月



开卷语

..... |

1. 压力是外部要求对我们能力的挑战

..... 3

2. 压力的类型

..... 15

3. 压力的作用

..... 45

4. 纾解压力的办法

..... 66

开卷语

现代社会过大的压力已经成为一个全体社会成员都必须面对的问题，青少年在成长过程中面临的压力更多，因此必须学习如何面对压力，并学会承受和解决压力，才可能健康成长。



1

压力是外部要求对
我们能力的挑战



压力是人们觉知到的对自我生存发展具有一定威胁的挑战，是需要我们做出具体应对的外部要求。





压力是伴随人们成长过程的一种心理感受，适当的压力可以推动人们进行积极的活动。所以，从某种角度看，压力也是我们行动的动力。

但是压力过大过多，会导致人的身心都出现较强的应激反应，从而影响工作效率和生活质量。



压力的个性化特点



平时老师讲的知识点我都是理解消化了的，考前好好休息一下，绝对没问题。

内心强大，
“嘛”都不怕。

哎呀！……怎么办？怎么办？又要考试，考完又会开家长会，我死定了……



能力有限，
心惊胆战。

由于每个人具有的素质和经验不同，对同样的外部压力感受是不一样的。我们有能力解决和应对这些外部要求时，就感受不到压力；在一定时空范围内我们满足这些外部要求有困难时，就会把这些外部要求感受为压力。



压力描述的是人们在面对工作、学习、人际关系、个人责任等要求时，所感受到的心理上的紧张状态。

压力是客观要求在
个人主体上的反应

加拿大著名心理学家汉斯·塞利认为压力是表现某种特殊症状的状态，这种状态是由生理系统对刺激的反应所引发的非特定性变化所组成的。



压力来自外部，
感发于内心。



压力的普遍化特点

在社会中生活，凡是有一定目标追求的人，迟早都会遇到为实现目标而产生的对自我能力和实现条件的挑战。所以，人人都有压力。



有许多困难是人生过程中难以避免的，例如：

学习障碍，经济困难，感情纠葛，慢性疼痛，亲人死亡……

这些都会给我们造成较大的压力。



只要你在社会中生活，就有竞争，就无法逃避压力。但是有压力我们就有承受力。



与压力对应的是承受力

在我们从小到大适应、对抗、消除压力的活动中，我们锻炼了自己的承受力。

承受力包括我们解决问题的能力 and 经验，包含我们的心理素质，也包含我们应对和处理问题的态度和方式。





压力下的行为反应可分为：

直接反应

——明确针对压力而做出的反应和操作行为，直接反应一般较迅速，也较简单。

间接反应

——对压力刺激的反应和操作行为采取延缓、转移或策略的方式。压力通常转化为其他形式的刺激。



压力大小常与我们必须完成的任务多少、目标难度、期待值高低有关。

由于人内心期待的目标不同，目标或要求较高的压力就大，目标或要求较低的压力就小。



我平时都能考 90 分左右，再努力点就能考 95 分以上。

我成绩一向只有 80 来分，考 95 分以上完全是天方夜谭。



书山有路勤为径，
学海无涯苦作舟。

读书太累，考试要背。
成绩提高，只有少睡！



直接反应是对引起紧张的压力源做出直接针对性措施的反应。

