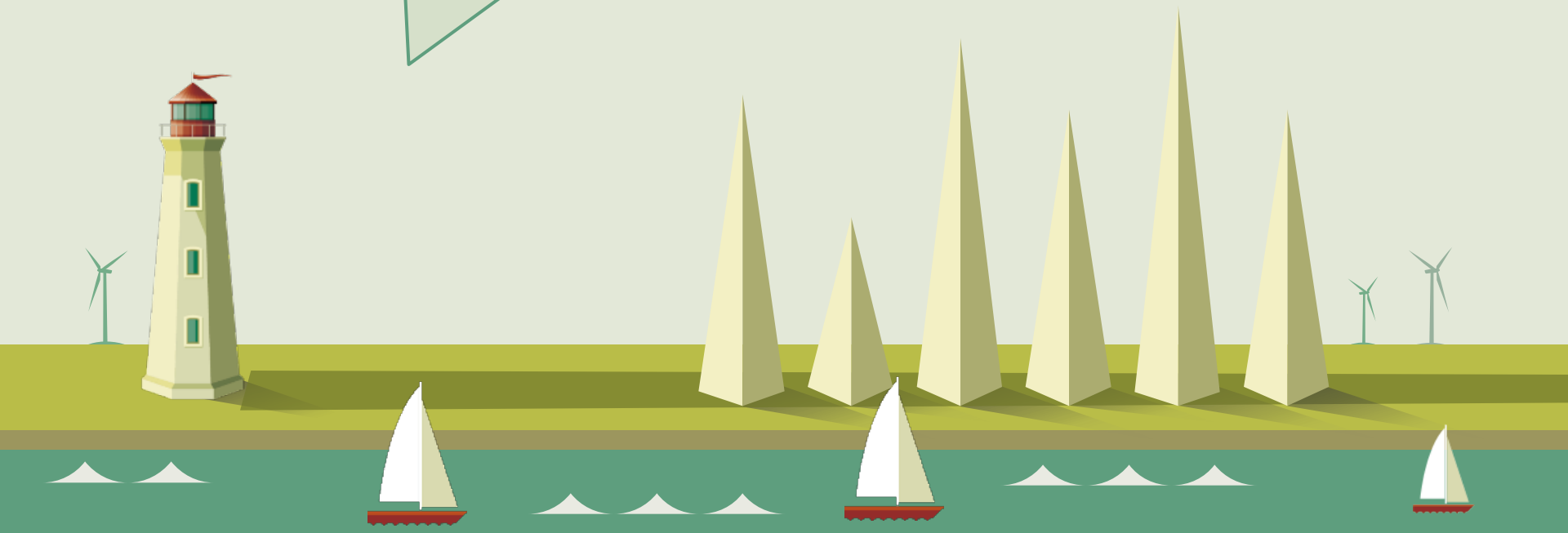


# 压力与情绪管理



## ★ 压力测试

请回想一下自己在过去一个月内有否出现下面的情况

： 从未发生（0） 偶尔发生（1） 经常发

- 1、觉得手上工作太多，无法完成。**生（2）**
- 2、觉得时间不够用，所以要分秒必争。如：过马路时闯红灯；走路、说话的节奏很快。
- 3、觉得没时间娱乐，终日记挂着工作。
- 4、遇到挫败时很易发脾气
- 5、担心别人对自己工作表现的评价。
- 6、觉得上司和家人都不欣赏自己。
- 7、担心自己的经济状况。
- 8、有头痛、背痛、胃痛的毛病。给与治疗
- 9、需要借酒、药物、嗜食等抑制不安的情绪

- 10、需要借助安眠药去协助入睡。
- 11、与家人朋友同事相处令你发脾气。
- 12、见人倾诉时，打断对方的话题。
- 13、上床时觉得思潮起伏，很多事情未做，难以入睡。
- 14、太多工作，不能每件事都做得完美。
- 15、当空闲时轻松一下也觉得内疚。
- 16、做事急躁，任性行事后感到内疚。
- 17、觉得自己不应该享乐。



## 压力测试

**评估方法：**从未发生 0 分，偶尔发生 1 分，经常发生 2 分。

**0—10 分**

精神压力程度低，可能生活缺乏刺激，简单沉闷。

**11—15 分**

精神压力程度中等。某些时候感到压力较大，仍可应付。

**16 分及以上**

精神压力高，应反省一下压力的来源和寻求解决办法。



# ★ 心理压力

心理压力:即精神压力, 现代生活中每个人都有所体验。  
21世纪“压力时代”。心理压力主要体现在以下几方面:



## 家庭压力

缺乏相互独立、  
缺乏交流沟通、  
缺乏共同解决问题的  
能力



## 工作压力

角色模糊、人际应  
激、职业发展、组  
织结构、家庭与工作、  
技术应激



## 社会压力

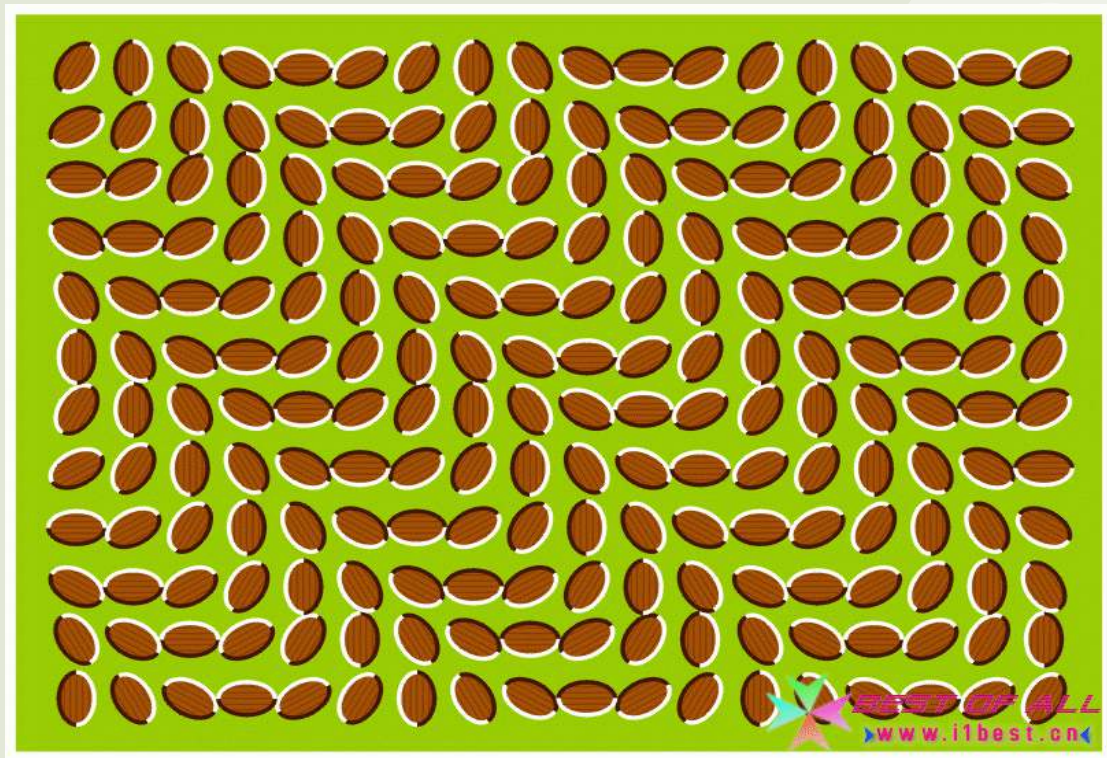
社会、科技的飞  
速发展剥夺个性  
的发展



## 环境压力

噪音污染  
空气污染  
过度拥挤

# 测试一下你的压力有多大





## 压力产生原因

- 1、生活事件；
- 2、心理冲突和不合理的认识；
- 3、挫折:当遭到失败时，内心会产生一种消极的情感体验，我们称之为挫折感。外在的挫折经验和内心的挫折情感体验，是挫折的形成的客观和主观原因。挫折，是导致心理压力的另一个非常重要的原因。





## 心理压力的产生为何因人而异

同样的事情，对不同的人造成不同程度的压力，压力并不是客观地独立存在的，而是有其主观的因素。

1、如果我们有积极面对压力的能力，压力可能变成动力，使我们不会满足现状，不断学习，超越他人，创立事业和财富，实现个人的理想，以压力为动力去挑战个人的极限，不断迈向新的成功。反之若没有积极面对的能力，人会退缩、逃避、垮掉，一事无成。

2、压力的优点和缺点就像一页纸的两面，就看你去选择哪一面了。你要做成功者还是失败者，就看你如何对待和战胜压力；只要你正确认识和战胜压力，那么你在学习、工作、情感、人际、财富等方面，都会成为成功的强者！

## ★ 你有没有阳光心态？

有位秀才第三次进京赶考，住在一个客栈里。考试前两天他做了两个梦，第一个梦是梦到下雨天自己戴着斗笠打着伞，第二个梦是梦到自己在屋顶上种白菜。这两个梦有点怪，于是秀才第二天一早就赶紧去找算命先生解梦。算命先生一

**心态积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，像月亮，初一十五不一样。想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。**

才考试吗，你怎么今天就要回家？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，戴着斗笠还打伞，不是说明你这次有备无患吗？屋顶上种菜，那么高的地方种菜，不是高种（中）吗？”秀才一听，觉得很有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。





## 压力对人体的危害

心理压力是影响我们身心健康最大的因素。

心理压力越大，心理健康状态越不稳定，随时都会陷入到心理困扰之中----容易导致心理疾病；

同时心理压力会削弱人体免疫系统，当外界致病因素入侵时----容易导致躯体患病。

## ★ 缓解压力的方法

1、**营造温馨、安全的家庭生活。** 温馨融洽的家庭是家庭成员良好的避风港，是减缓压力的一个最好的场所。幸福温馨、融洽的家庭，能让人感到安全、身心放松；与配偶之间相濡以沫、亲密无间的关系对人的心理健康具有重要的影响，被家人爱戴、需要和赞扬，有助于恢复自我形象。家庭成员之间良好的协调、支持、配合是纽带，情感融通是桥梁，友善关怀、理解、赏识，将会成为个体心理积极健康、愉快向上的动力。

## ★ 缓解压力的方法

2、**休闲减压**: 喝茶聊天、  
阅读书报、放慢生活工  
作节奏、眺望远方、外  
出旅游换个环境等。



## ★ 缓解压力的方法

3、**运动减压**：跑步、瑜伽、游泳、打球等。

锻炼身体的作用：降低血压、降低血脂、改善肺活量、改善血液循环、有助于减轻肌肉紧张、有助于脑电波的稳定。



## ★ 缓解压力的方法

4、**音乐减压**：曲调能使人产生不同的情绪感受，多听些优美的音乐，缓解不愉快的心情。

5、生活中还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法，解除你的心理压力。

## ★ 什么时候放松合适？

- 每天用20分钟左右进行放松；
- 如果没有时间可以在如下情景下进行放松：  
**紧张焦虑时、感到筋疲力尽时、内心世界混乱时。**





# 如何管理好自己的情绪

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/078015115116006067>