

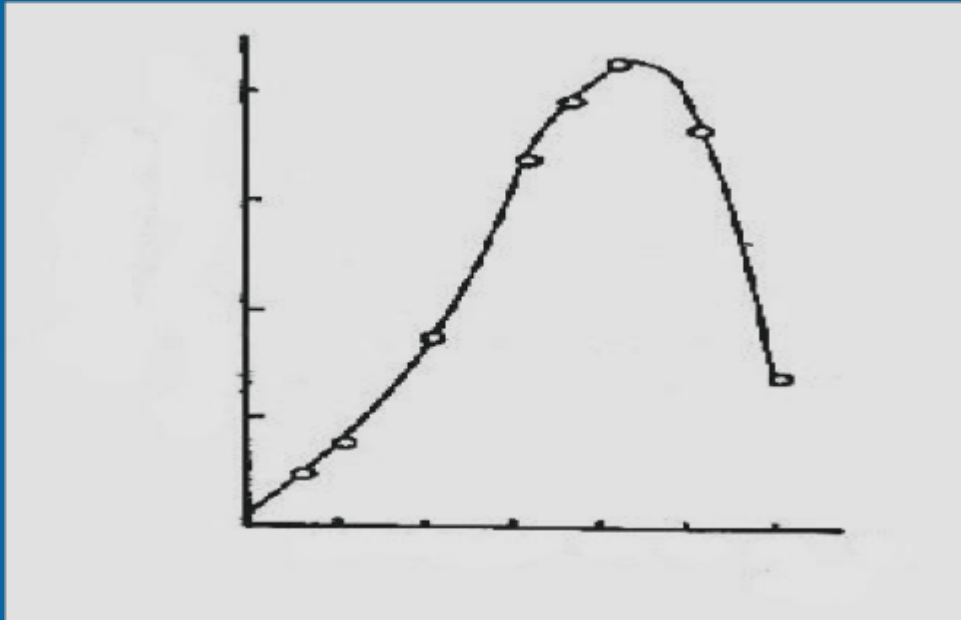
面试心理压力调适 ——学会无条件的自爱

- 累，压力太大，情绪波动大
- 特别不自信，总是否定自己，看问题很消极
- 总是看到别人的进步，却看不到自己的进步
- 压力过大而且觉得学了几天没什么收获，忍不住想哭，觉得什么都没意思
-

压力失调!

最佳压力点

- 耶基斯-多得森法则



压力时的身体反应

- 瞳孔扩大，睫状肌放松使个体可以看到远处物体
- 喉部和鼻腔的肌肉打开，呼吸加快加深，使得更多的空气进入肺部，心率增加，血管收缩，血压上升
- 排汗增加
- 皮肤产生鸡皮疙瘩
- 气管扩张
- 消化道减少蠕动
- 脾脏产生更多的红血球，如果有伤口的话将促进血液的凝固，骨髓产生更多的白细胞去抵抗可能产生的感染，肝脏释放更多的糖进入血液，为肌体提供能量
- 膀胱放松，肛门和尿道括约肌闭合。

“我不能也不应该消灭我的压力，而仅可以教会自己去享受它。”

——汉斯·塞利 (Hans Selye)

干预步骤

- 躯体
- 情绪
- 思想
- 行为
- 转介

躯体

- 车子从身边疾驰而过
- 新皮层
- 呼吸
- 运动



夫物芸芸，各归其根。归根
曰静，静曰复命

躯体调节方法

- 躯体型

有氧运动、骑自行车、游泳、散步、
泡热水澡

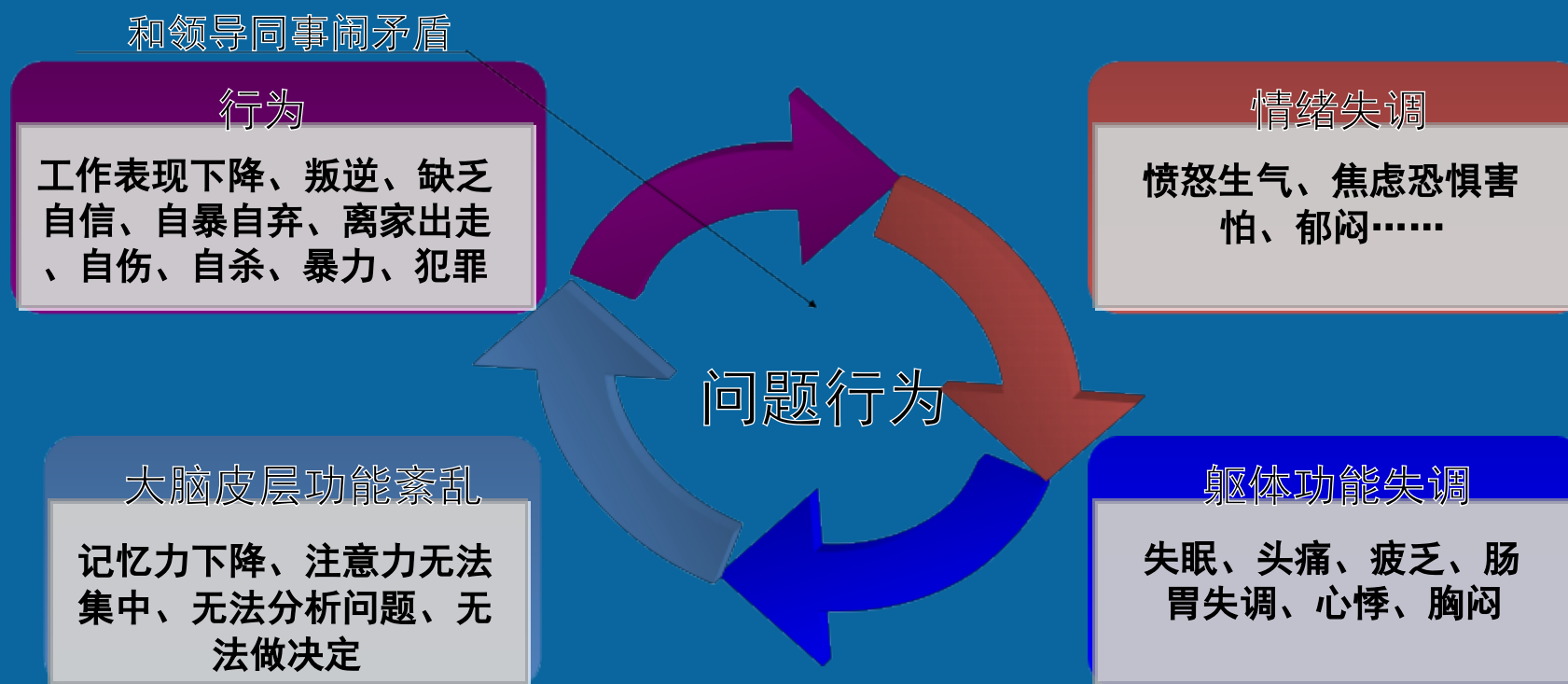
- 头脑型

沉思、阅读、字谜游戏、电视、下棋、
打牌或者自己喜欢的爱好

情绪

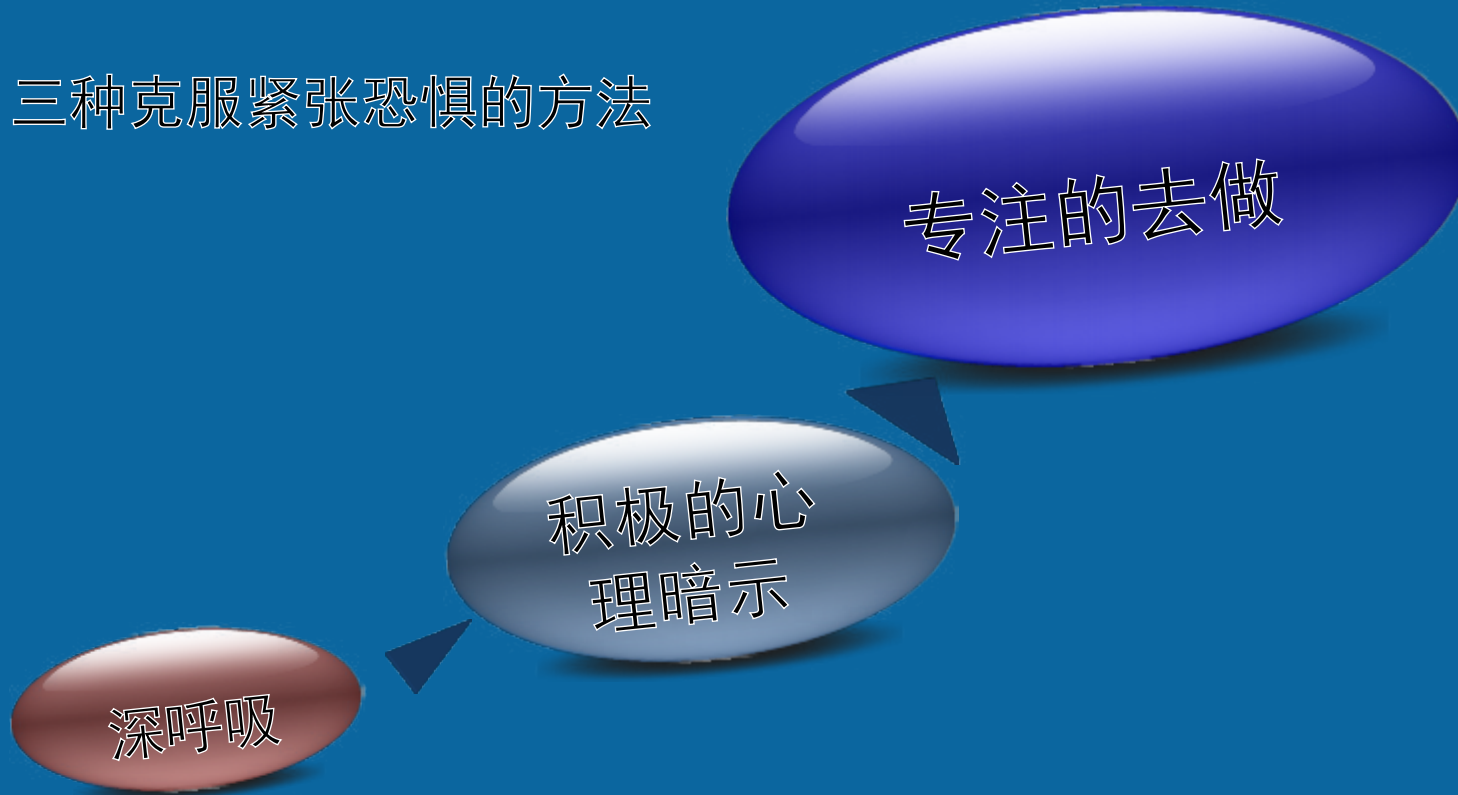
- 情感驱动力
- 每种情绪都是好的
- 慢性自杀

问题行为是怎么产生的？



情绪调节方法

三种克服紧张恐惧的方法



什么是危机？

- 事情发生后超过了应对能力就是心理危机
- 香蕉大则香蕉皮也大
- 很多时候调整危机就是调整现实和心理感受的差异

“环境中的事件并不重要，
除非人们赋予它们重要性，
并把它们知觉为压力事件”

——Klarreich

2012



© 2009 Sony Pictures Digital Inc. All Rights Reserved.

Sam: Hey, are you all right? You look you have a fever or something.

Laura: I'm fine, I just can't sleep. My mind keeps going over all those worthless decahion facts. It's pretty stupid, huh?

Sam: No, It's all right, I guess you just haven't had time to adjust yet.

Laura: How am I supposed to adjust, Sam. Everything I've ever cared about, **everything I've worked for has all been preparation for a future that no longer exists. I know you always thought I took the competition too seriously. you are right. It was all for nothing.**

非理性的评价方式

- 极端化—“事情不像我预期的那样发展，真是糟透了！”；“我啥都不是！”；“我达不到**的那个深度，我完了！”
- 无法忍受—“事情像现在这样很不妙，我从来都没快乐过，并且我再也快乐不起来了，我受不了了！”
- 谴责—“别人不是什么好人，因为他们让我受挫”；“这个世界很垃圾，因为我的生活里有这么多的麻烦和困难！”
- “总是和从不”思维—“事情对我来说总是会变坏，并且无论做什么，我永远都不能从别人那里得到赞扬！”

理性的评价方式

- 非极端评价—“事情不像我预期的那样发展，是不太好，但并不是糟糕的、可怕的”；“我题答得是不太好，但我仍然是一个好母亲、好妻子、好女儿，我只是题答得不太好！”；“我不用达到老师的那个深度，我也不用比最好的同学好，我只要比我的对手好就行！”
- 表现出忍耐—“我不喜欢发生在我身上的事情，但是我可以忍受它。”
- 接受人容易犯错误的观点—“我自己和别人都是会犯错误的，生活和人人都很复杂，不能简单的用好或坏来评价。”
- 灵活的思维—这个世界上没有什么事情是“总是发生”或“从不发生”的。按照发生的频率，应该是从“非常可能发生”或“非常频繁的发生”到“极不可能发生”或“极少发生”。

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/246243145230010213>