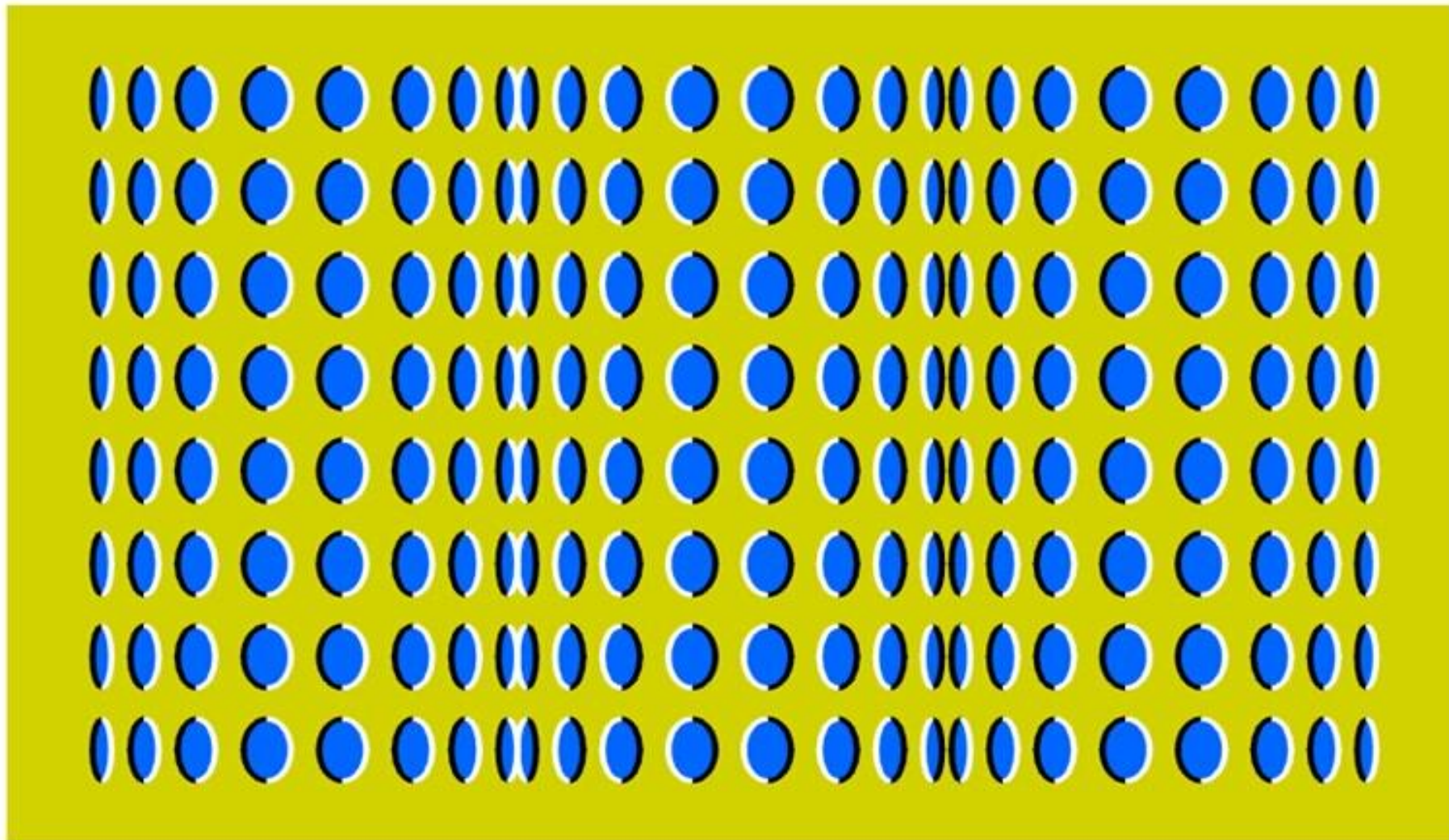


积极自我调控
科学有效备考

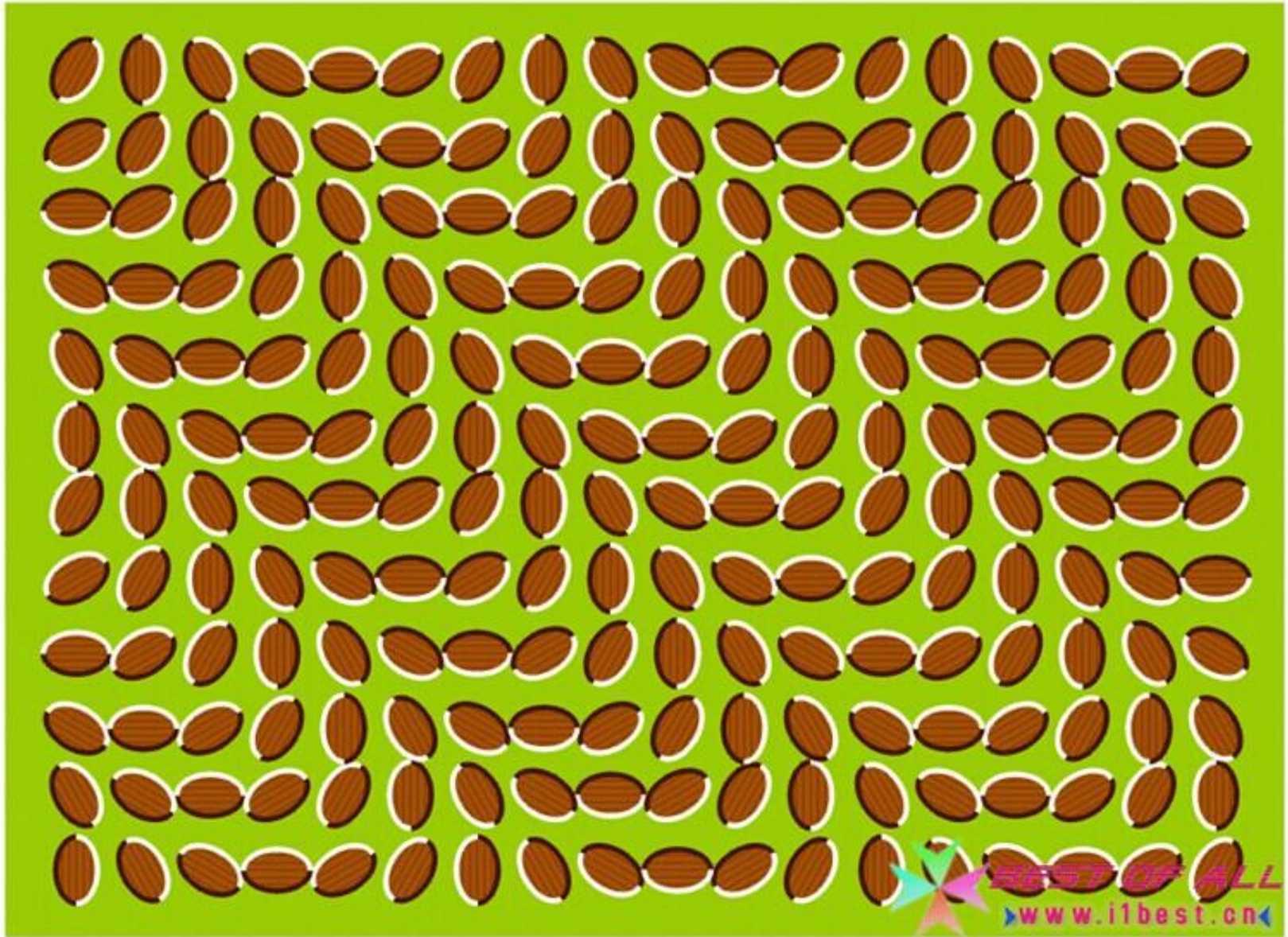


心理测试图片

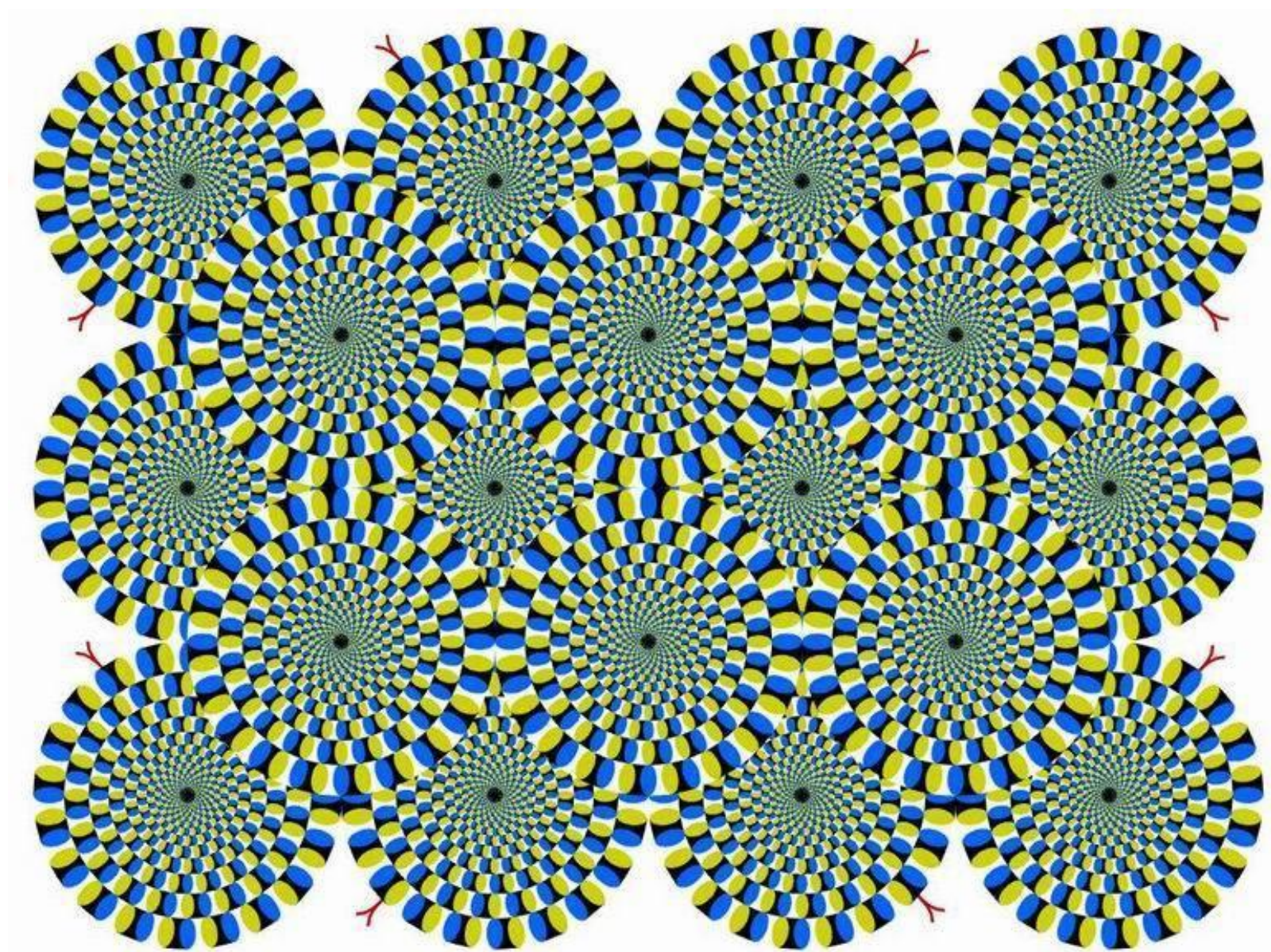
先做一个小测试，你看下面的图片是动态的还是静止的？



心理测试图片



心理测试图片

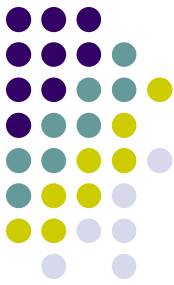


需要给你的心理解压啦！

上面的图案与人的心理承受力有关，心理承受力越强（心理压力小）看到的图案转动缓慢甚至静止不动；心理承受力越小（心理压力）看到的图案转动会很快。

如果您看到图案转动很快，说明您现在的心理压力很大，应当调整身心，放放松，解解压了，毕竟身体的健康要紧。

认识压力



承受压力后，最常见的不良反应有：

容易觉得疲倦 (79.9%)

失眠(50.6%)

易发脾气(48.5%)

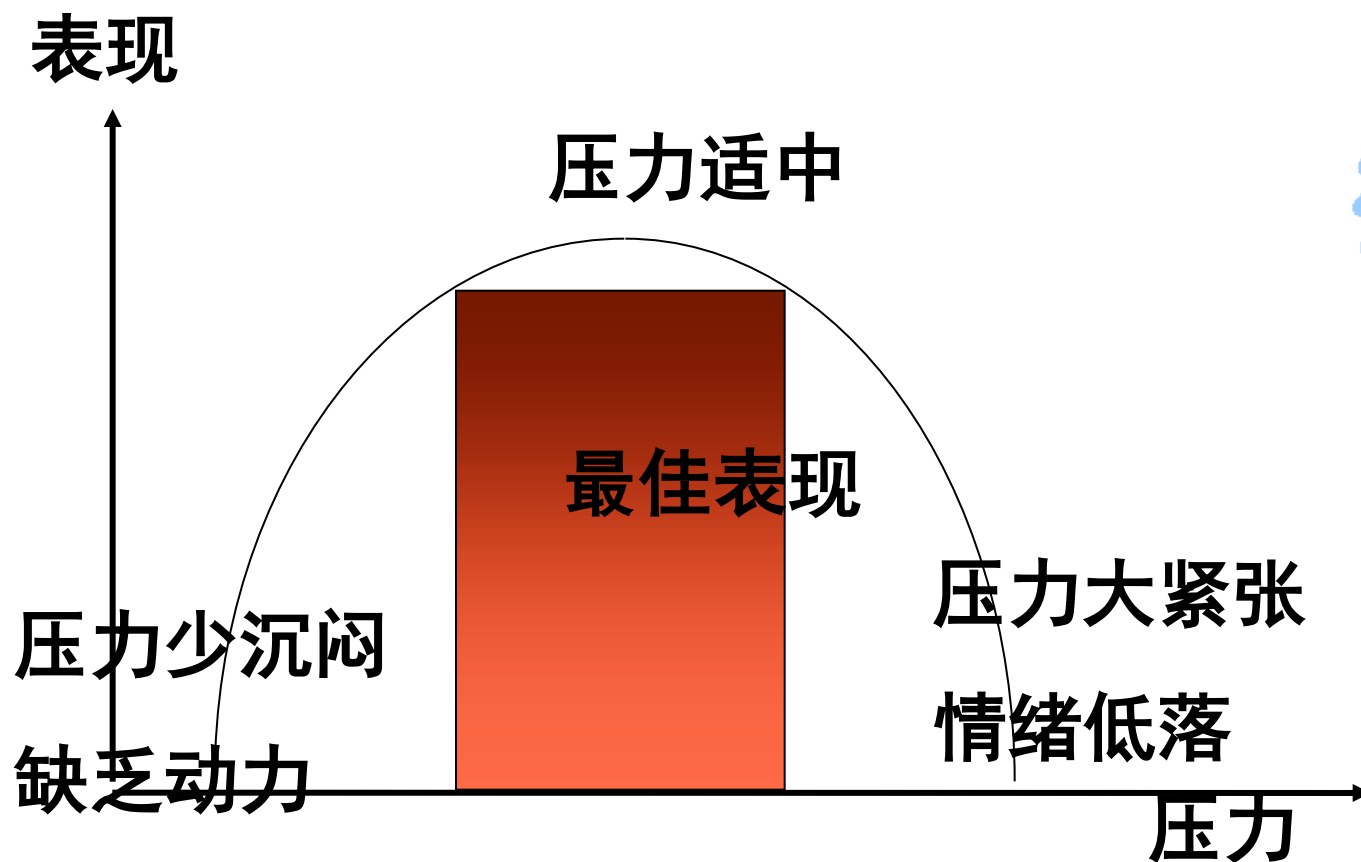
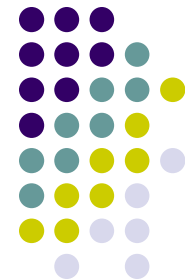
周身酸痛或肌肉绷紧(46.4%)

情绪化(44.1%)

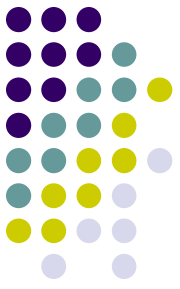
难以集中精神(41.3%)

.....

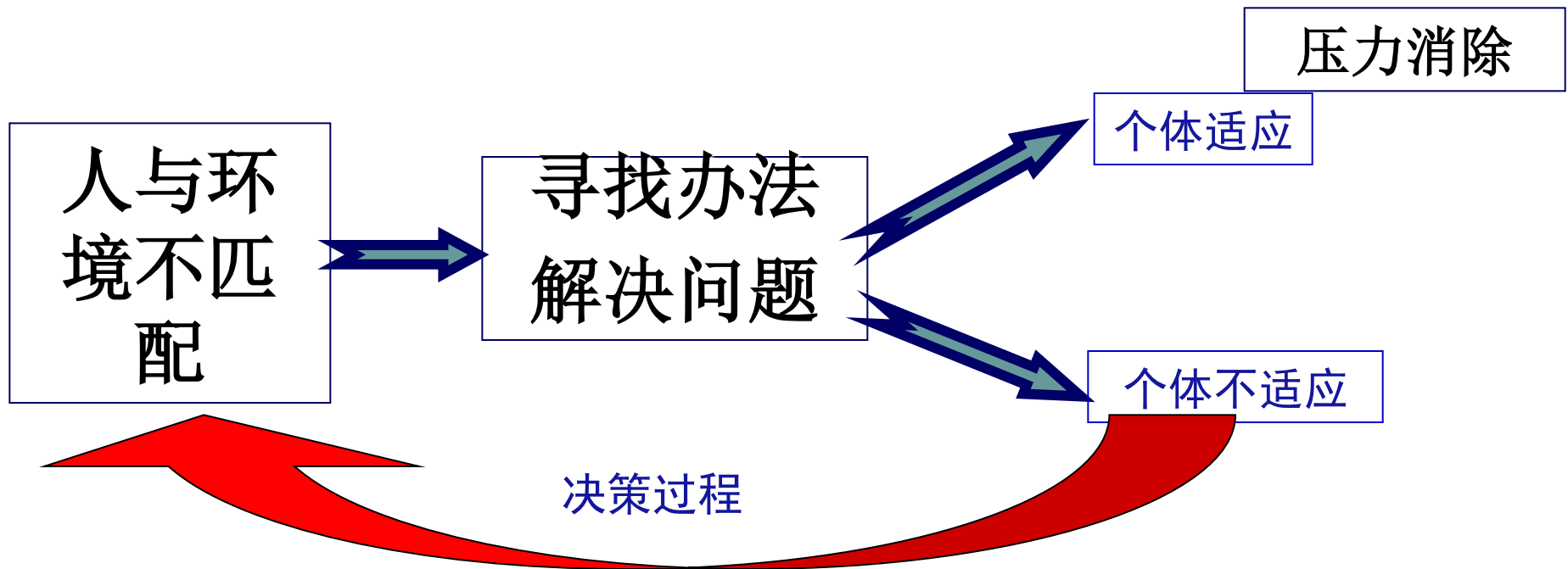
压力曲线

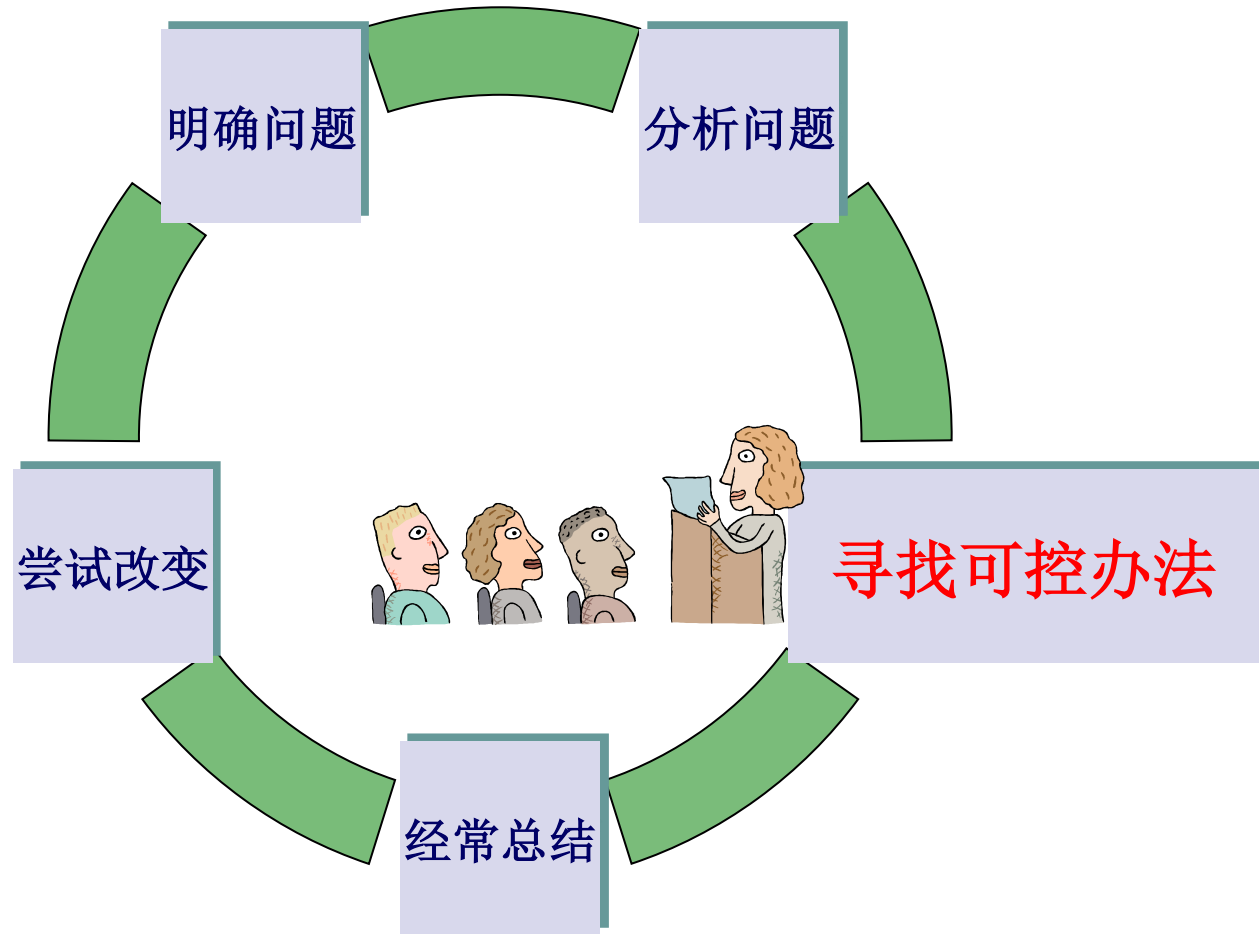
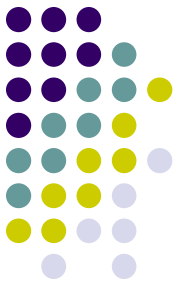


管理压力

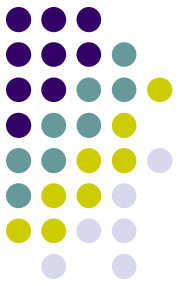


压力的是可以管理的!



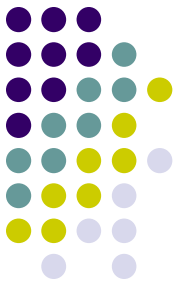


关键：建立“活”的循环



1.分析你的压力类别

	紧急	不紧急
可以改变	优先处理	暂缓处理
无法改变	学习接受	不要理睬



从认知心理看——

92%的压力是不必要承受的

研究发现92%所担心的事从来没有发生过，
很多是来自想象而非现实

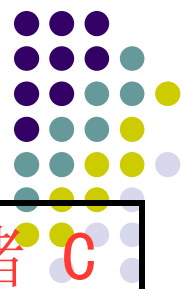
可能发生的， 占总数的40%；

已经发生的， 占总数的30%；

不可预知的， 占总数的22%

必须承担的， 只有总数的8%

2. 换个角度想，快乐自然来

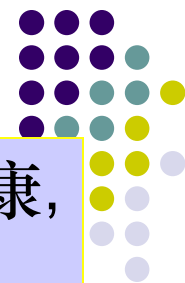


代号	事件 A	想 法 B	情绪 C
1	下雨了	挨淋，真倒霉！	沮 丧
		这一来空气清洁多了！	高 兴

2	任务重	怎么这么多事，真烦！	烦 躁
		按部就班的完成好就行了	平 静
		每天都过得很充实	欣 喜

情 绪 A B C 法

3.合理宣泄，缓解压力



选择宣泄方法注意事项：

以不损人害己为前提
以适合自己为首选
以悦己怡人为上选
以经济方便为原则

压抑最伤害机体健康，
鼓励合理的宣泄！

宣泄方式：

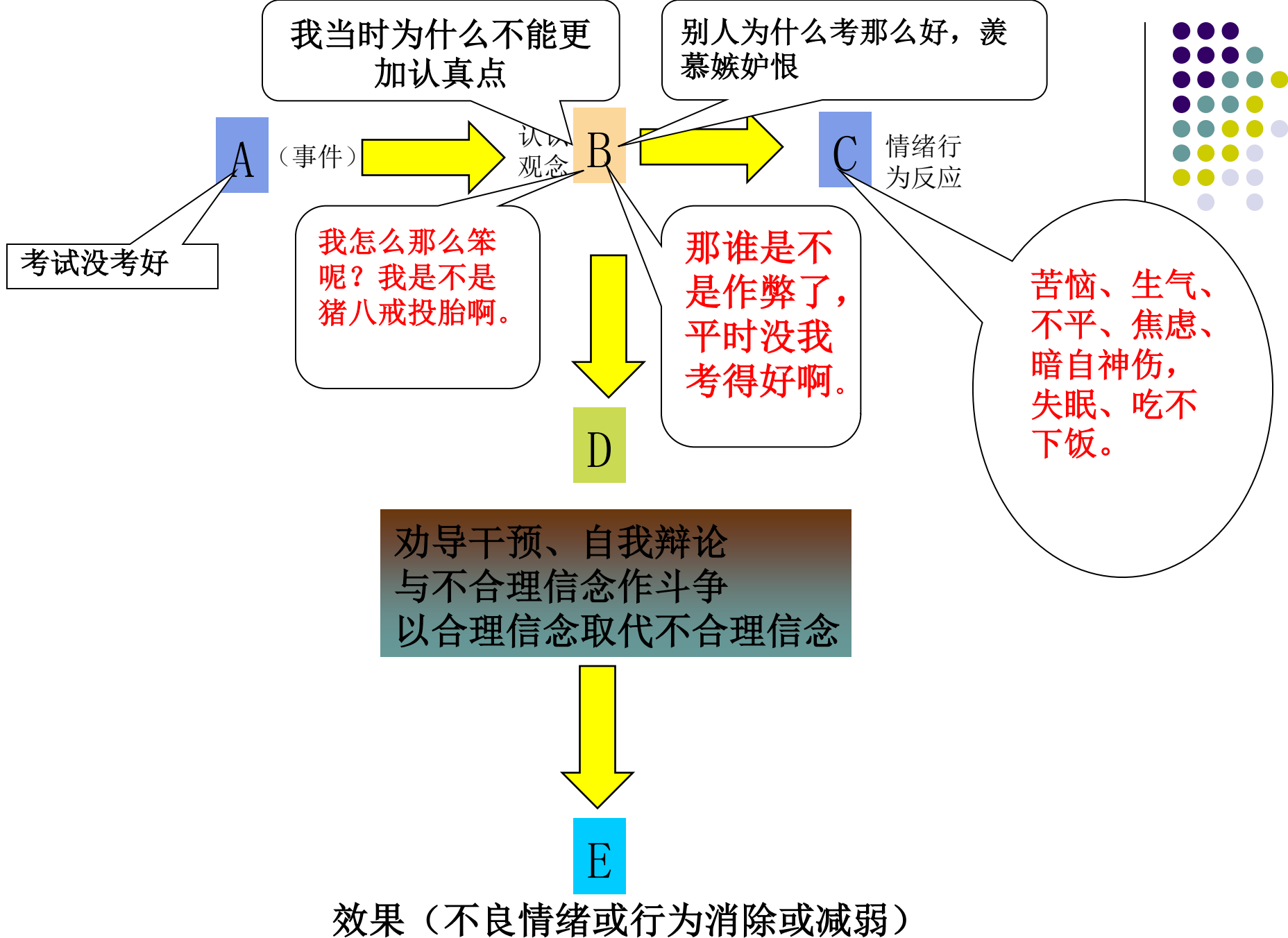
- (1) 找人倾诉
- (2) 自我宣泄：如运动
- (3) 音乐调节

4 . 合理情绪疗法



合理情绪疗法是美国心理学家艾里斯提出来的。这种方法强调认知、情绪、行为三者有明显因果关系，特别强调认知在其中的作用。

他认为：“人不是被事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”正是人们头脑中的不合理的、不合逻辑的信念导致了人们的情绪困扰。对它处理不当，就会产生各种心理问题，就不能快乐满足地生活和工作。





这么偏的题目，高考肯定不会考了，不考的题目我会它干嘛

题目那么难，我不会肯定别人也不会，大家都不会又不是我自己丢人

我一直隐藏着实力，高考时候一鸣惊人

没考满分说明我还有进步的空间

劝导干预、自我辩论
与不合理信念作斗争
以合理信念取代不合理信念。

积极心理暗示

考试的烦恼一扫而光



E

效果（不良情绪或行为消除或减弱）

Tip 1: 深呼吸

瞬间压力特别大
不知如何是好的时候
可以有意识地
做三次完整的深呼吸

Tip 2: 休息一下

时间不太充裕的时候:

小睡一会儿、吃点零食、
看篇文章、散散步……

时间比较充裕的时候:

洗个热水澡、做点运动或拉伸、
刷两集剧、跟朋友聊聊天……

Tip 3: 发泄一下

找个枕头揍一顿、去楼下跑三圈、
一个人到KTV吼麦……

注意喔

选择那些不会让你有罪恶感
也不会让你后悔的发泄方式

Tip 4: 视觉治愈

闭上眼睛

想象让你感到平静、放松的场景

森林、湖边、麦田里……

尽可能地让这样的想象生动

仿佛就在眼前

(可以与深呼吸相结合喔)

Tip 5: 回忆满足时刻

焦虑有时是因为
当下有许多求而不得
回想一些你珍视、在乎的人和事
回想曾经的满足时刻
仔细感受那份满足

Tip 6: 对自己诚实

向自己承认

有些事就是很难

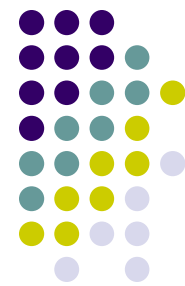
有些事就是努力了也做不到

逃避可耻但是有用

认输不甘但是必要

Tip 7: 重整认知

区分哪些是你能改变的
哪些是你不能改变的
然后试着多关注前者



不该为的坚决不为
干扰其他重要目标实现的事不为
无能力为的不勉强而为
条件不具备的事暂时不为
已经证明为也为不成、为也白为的事，不要一意孤行地为
应该做得适可而止的事不要过度地为
可以静心静气做的事不要咋咋呼呼地为
大家争着去为的、对个人有好处的事，不要自己一人独为

Tip 8: 心无旁骛

慎选战场，然后专注行事

新手不要单挑满级boss

先历练一下

人生还长，机会还有

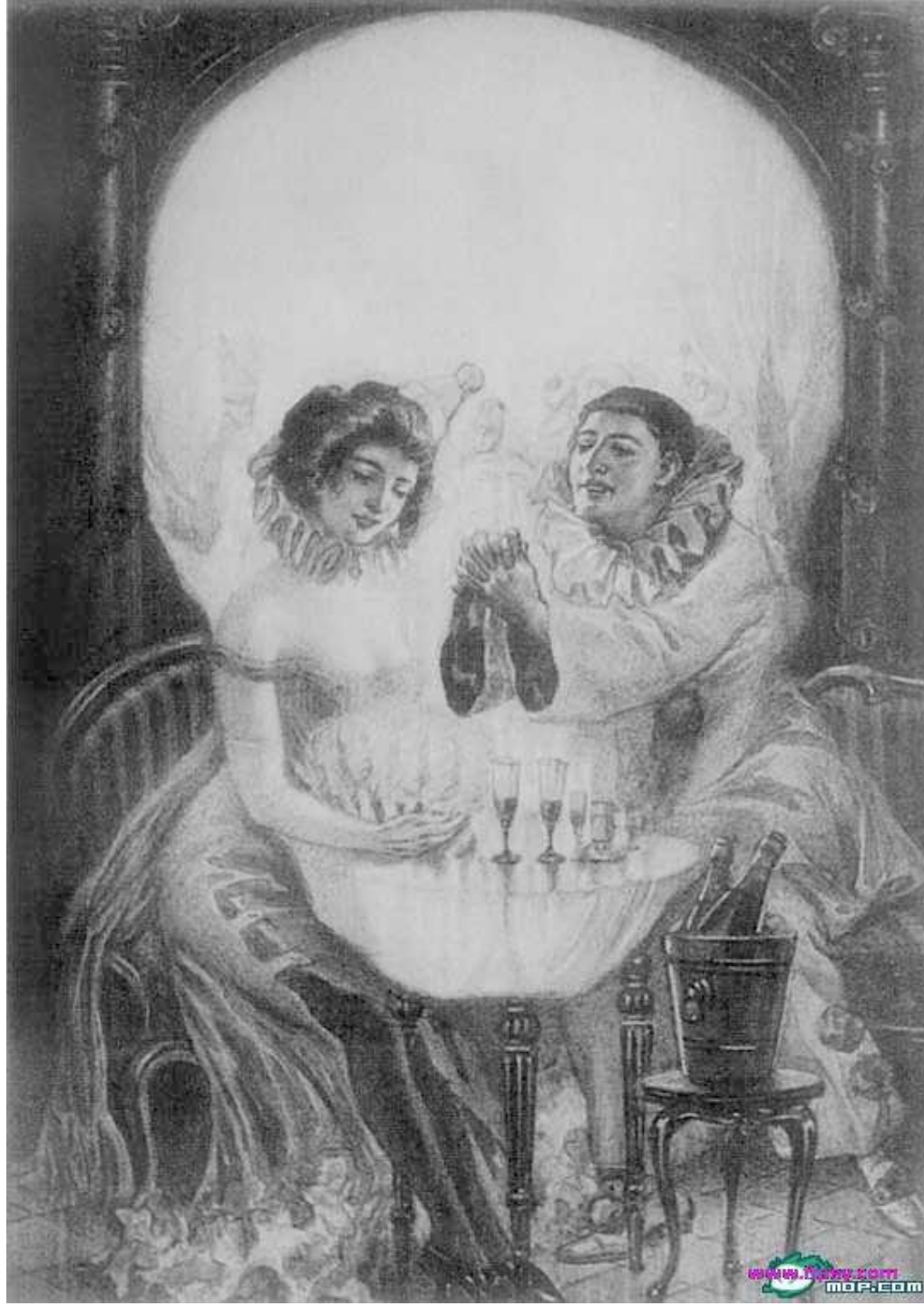
慢慢来，没关系

tip 9.学会转换视角





你看到的
的是什么？





少女还是老妇？

