

5·25 大学生心理健康月

大学生生活就像“升级打怪”？ 减压二十六式来啦！

part 1

压力源广泛存在我们生活中。有些压力源是稍纵即逝的，它引起瞬间的兴奋，有些压力源则如影随形，使人处于紧张状态。

① 学习压力

“学习内容难以理解”
“考试成绩不理想”

② 生活压力

“生活费太少”
“饮食、作息习惯发生较大改变”

③ 环境压力

“对学校食堂饭菜不满意”
“学校管理过严”

④ 社交压力

“与人沟通困难”
“和父母冲突增多”

⑤ 发展压力

“没有努力的目标或方向”
“是否要考研”

⑥ 婚恋压力

“追求恋爱对象失败”
“失恋”

part 2

常见的压力反应：

1 生理反应

适度：心率加快、血压升高、呼吸急促、各种激素分泌增加

过度：肌肉高度紧张、腹泻、呕吐、头痛、口吃

2 行为反应

适度：发愤图强、积极投入、效率增加、寻求支持

过度：睡眠问题、消极被动、人际冲突

3 心理反应

适度：警觉、注意力集中、思维敏捷、精神振奋、情绪反应适中

过度：注意力分散、记忆力下降、悲观失望、焦虑抑郁

part 3

适度的压力是维持生命活动的必要条件，有助于人们适应环境，提高能力。

但过低或过高的压力会导致身心健康受损，适应能力渐降等，见图：压力适当论（引自 Anderson 1987）



听说大学生生活就像“升级打怪”，本以为能轻松“刷经验”，结果却是“压力山大”来袭！不过，这正是“压砺青春”的过程，每一次挑战都让我们更加坚韧。

“大学前：我要飞得更高！大学后：我的头发为啥掉得这么快？”没错，这就是“真香定律”在大学生活中的真实写照。

别担心，湖南高校“5·25”心理健康月来救场啦！我们为你准备了一套“减压二十六式”，让你在“打怪升级”的路上也能笑出声。

记住，生活就是一场游戏，我们都是自己命运的主宰。压力大？那就把它当成BOSS来打，爆装备、升级不是梦！让我们一起在笑声中战胜压力，享受大学生活吧！

part 4 减压 26 式

A	Appreciation	接纳自己接纳人，避免挑剔免伤神
B	Balance	学习娱乐巧安排，平衡生活最适宜
C	Cry	伤心之际放声哭，释放抑郁舒愁怀
D	Detour	碰壁之时要变道，无须撞到南墙头
E	Entertainment	看看电影听听歌，放松身心好开心
F	Fear Not	正直无惧莫退缩，哪怕背后小人戳
G	Give	自我中心限制大，关心他人展胸怀
H	Humor	戴副“墨”镜瞧一瞧，苦中寻乐自有福
I	Imperfect	世上谁人能完美，尽力而为心坦然
J	Jogging	跑跑步来爬爬山，真是赛过食仙丹
K	Knowledge	知多一些头脑清，无谓担心能减少
L	Laugh	每天都会笑哈哈，压力面前不会垮
M	Management	不怕多却只怕乱，时间管理很重要
N	No	适当时候要讲“不”，不是样样你都行
O	Optimistic	凡事要向好处看，无须吓得一头汗
P	Priority	先后轻重细掂量，取舍方向不难求
Q	Quiet	心乱如麻自然慌，心静如水自然安
R	Reward	日忙夜忙身心倦，爱惜自己要牢记
S	Slow Down	做下停下喘口气，不必做到脑麻痹
T	Talk	找人聊聊有人听，被人理解好开心
U	Unique	人比人会气死人，自我突破最要紧
V	Vacation	放放假或充充电，活力充沛展笑颜
W	Wear	穿着打扮用点心，精神焕发好心情
X	X-ray	探寻压力的源头，对症下药有计谋
Y	Yes, I can	相信自己有潜力，勇往直前步青云
Z	Zero	从零开始向前看，每天都是新起点