

## 压力

### 识别:

大学生活有它各种各样的特有的压力来源。事实上，生活本身就是充满压力的。但是我们如何去应对压力则决定了压力带来的症状的数量和程度。有许多人不会识别这些症状或者选择去忽视它们。压力导致的症状可以分为四大类，包括：

#### A. 情感类:

- 焦虑
- 易怒
- 生气
- 忧郁

#### B. 认知类:

- 注意力难以集中
- 记忆力下降
- 思维混乱

#### C. 生理类:

- 睡眠干扰
- 疲劳
- 头疼
- 食欲变化
- 肌肉紧张
- 肠胃问题
- 体重变化
- 性欲减退

#### D. 行为类:

- 滥用药物（如：酒精，毒品）
- 不合群
- 与其他人起冲突

这些症状是身体给你的警示，需要加以注意。如果这些症状一直被忽视，它们最终会发展成更严重的问题，比如：高血压，心血管疾病，偏头疼，溃疡，哮喘，糖尿病，癌症，大肠激躁

症，多发性硬化和湿疹。想要减少压力导致的症状并避免情况激化，请试试下面的方法。

## 应对方法

### 1.腹式呼吸

当我们觉得有压力的时候，呼吸会不由自主的加速并且变浅。幸运的是我们可以自主控制呼吸的频率。当我们用我们的腹腔来进行缓慢的深呼吸时，可以引导我们的身体产生放松反应。如果你以正确的方式来做腹式呼吸，可以发现自己的腹部会随着呼吸和吸气起伏。如果你发现胸膛的起伏程度比腹部更大，那么腹式呼吸的有效性会降低。在每次吸气时都数到四或者五，然后呼气时也用同样长的时间，你便会感受到精神和身体同时在放松。

### 2.学习其他的放松技巧

除了腹式呼吸，还有很多其它的放松技巧。比如渐进式肌肉放松，深层肌肉放松，图像训练，生物反馈和自我催眠等。如果你想学习这些技巧，请与学生心理咨询服务中心联系。

### 3.专注于一个冷静点

在你身处的环境中找到一个令人愉悦的，美丽的，或者能让人平静的事物。它可以是视觉上的，例如一幅画，一棵树或者一朵花；也可以是通过其它感官来获得的，例如芳香的气味或者味道。将你的全身心都专注于这个体验，认真感受吧。

### 4.建立一个积极的过滤器

有许多的压力来自于我们无意识地关注这个世界上或者我们自己的生活中的消极面。但是，你可以每天都训练自己去寻找生活中的正能量。每天列一个清单，记录下哪些事情是按你的期待发展的，从而把注意力从你所遇到的困难和犯的错误上转移开。

### 5.不使用兴奋剂

有一些药物会刺激身体做出应激反应。兴奋剂最普遍的两种是

咖啡因和尼古丁。如果你压力过大，那么减少或者停止使用这些兴奋剂对缓解你的压力会有长远的益处。

## **6.认识到自己所不能掌控的现实**

生活中的很多压力是由于我们想掌控一些无法掌控的人和事，或听任本来可以掌控的事物自行发展。所以减少这种压力的第一步就是判定这个压力来源是否在你的掌控之中。如果不是，请学会去接受它，而不是去改变它，因为尝试改变的结果必然会让你感到沮丧和挫败。相反，如果这个压力来源是可控的，你应该想办法并实施计划去克服它。

## **7.建立更现实的自我对话和积极的自我肯定**

自我对话对于我们的压力水平以及自我认知到的应对压力的能力高低都有深刻的影响。验证你目前的自我对话的准确性，改变那些源于恐惧或焦虑而不是事实的方面。请把那些不准确的自己对话替换成更为理性的评价，或者练习每天积极的自我肯定。

## **8.活在当下**

总是回顾往事或者担忧未来也会带来很多压力。建立一个“每次只活一天”的观念，毕竟我们所能掌控的也只有当下。即使会遇到各种挑战，每天早晨想想该怎么把今天过成人生中最棒的一天吧。因为没有人知道自己生命的终点是何时，请珍惜每一天吧。

## **9.写日记**

一直把自己的感受和想法憋在心里会带来长期忧虑。把它们写成日记既可以令心情获得释放，也能够为解决问题的根源迈出第一步。

## **10.学会幽默**

欢笑是医治压力的良药之一。主动去寻找一些幽默的书籍，电视剧，电影或者生活场景来给自己带来欢乐。与其一直埋怨自责制造痛苦，不如自嘲一番，对自己犯的错误一笑而过。运用你的创造力，让你每天的生活都来一剂欢笑吧！

## 11. 寻求帮助

实验表明克服压力的最好方法之一是建立并依靠你的一个支持体系。不论是家人，亲戚，朋友，同学或者学校的教授讲师，通过和他们谈话交流可以极大缓解压力带来的负面影响。不要不愿意开放自己，因为只有这样才能和其他人建立联系并加固我们的支持体系。缺少这种人际联系的人会经常感受到孤独，从而承受的压力也会加剧。

## 12. 注意饮食

尽管现在很多人都知道饮食对身体健康有巨大的影响，但是知道饮食会影响对抗压力的能力的人却很少。拥有健康平衡的饮食就像给自己注射了抗压力的疫苗。

## 13. 给自己的精神放一个假

出去度假的确是个减压的好办法，但在非常忙碌的学期中旬，这并不总是可行。但是我们可以利用一到五分钟的时间给自己的精神放个短短的假。想象一个能让你放松的场景，或者某个有着快乐回忆的地方。试着用你的各个感官（例如，视觉，声音，气味，味道和触觉）去想象体验这个场景来加强放松的感觉。

## 14. 放弃完美主义

想成为一个完美的人或者想把事情做的完美必然会导致压力。设定更为现实的目标，你仍然收获成就感，但是也会留下犯错的空间。是人总会有犯错的时候。

## 15. 管理你的时间

现在对很多人，尤其是学生来说，压力的一个主要来源就是过度忙碌，缺乏放松的时间。建立一个合理的日程安排，既包括有效能的活动，也包括休闲娱乐的活动，可以有效地缓解压力。把需要完成的事项按照优先顺序列表。认识到一味的学习，不给自己放松的时间并不是获得高分的有效策略，而且必然会增加压力。

## 16.锻炼身体

锻炼身体和进行其他的体力活动可以有效缓解压力并预防压力所带来的负面影响。这样的选择有很多，例如散步，跑步，骑自行车，游泳，跳舞，滑冰，园艺，举重训练，远足和各种团队运动。运动会让身体分泌内啡肽到血液之中，这会让人获得一个自然的高峰体验，随后我们就会变得更冷静，而我们的压力也会获得缓解。

## 17.减少竞争

在当今社会中，竞争是无法避免的，尤其是在大学校园里。把注意力放在学习的快乐，而不是跟同学比分数上，会让你得到一个更有满足感，负担更少的大学生活体验。如果能体会到这种满足感，你的成绩自然而然也会越来越好的。

## 18.给自己一个独处的时间

大学生生活会带来很多压力，获得自己独处的时间其实可能会是管理压力的好策略。尤其如果你每天大部分时间都在与别人打交道。你可以用自己独处的时间来进行放松，反思自己的生活，做一些自己感兴趣的事情或者锻炼身体。

## 19.直面生活的困难，而非漠视它们

很多人选择漠视当前的困难来获得短暂的放松与解脱。不幸的是，除非你找到了解决方法，否则一味地漠视问题只会让它不断恶化。解决问题的能力是会随着经验的增加而提升的，所以，请修炼这个能力吧。

## 20.做一个有主见的人

学会在尊重别人的前提下诚恳地表达自己的感受，价值观和信念可以有效缓解压力。这个方法特别适用于不擅长拒绝别人，即使自己不愿意做的事情也会答应下来而变得太忙的人。

## 21.放慢你的生活

尽管社会节奏越来越快，你可以选择后退一步，放慢你的生活节奏。有研究表明当我们的生活节奏变快，我们的工作效率和

享受生活的程度都会下降，而压力却会变大。而放慢节奏可以让我们提高工作效率，并享受工作带来的乐趣。

## **22. 设定合理的目标**

活在当下，计划将来。把短期和长期的合理目标写下来可以让你做事更有目的性，提高效率，从而减轻压力。反之，假如经常拖延，则会带来大量的压力。

## **23. 哭泣**

当你的情绪在一个低谷的时候，允许自己哭出来可以有效减少压力。哭泣是身体减少焦虑和紧张的自然机制，但是很多人，尤其是男人，不愿以哭泣的方式来释放情绪。长期克制自己的负面情绪其实并无益处。

## **24. 自我按摩**

压力在很多人身上体现为肌肉紧张。改善这种紧张的一个方法就是自己给自己按摩，除非你可以找到别人帮你按摩。重点按摩脖子，肩膀和脸部，因为压力会在这些肌肉群中积累。假如置之不理，可能最终会引发肌肉疼痛。可以用你的手指以圆弧形或者前后移动的方式按摩那些肌肉群。

## **25. 伸展**

伸展肢体是另一种缓解肌肉紧张的好方法，它也可以让你心理上产生放松感。首先伸展那些有明显紧张感的肌肉群是个好主意，但你也可以试着进行全身伸展运动。抖动身体的某个部位也可以缓解紧张。练习瑜伽能为你提供定期伸展并放松的机会。

## **26. 信仰**

对于许多人来说，通过正式的宗教信仰或者别的方式拥有一个丰富的精神生活，也会减轻精神压力。信仰可以帮助回答某些关于存在意义的问题。而且，祷告和冥想也可以让身体放松。

## **27. 不喝酒**

如果你是通过喝酒的方式来减少来自大学生活中的压力，请相

信，长久来说，这是最无效的一种解决办法。酒精会妨害我们解决问题，从而逐渐掌控我们的人生。请记住酒精会对中枢神经系统产生抑制作用，也会加强我们本身就有的抑郁情绪。