

提升心理素质 面对大学挑战



其中的种种情绪及思想

- * 兴奋
- * “我自由了”
- * 害怕
- * “我不能失败”
- * “结巴怎么办？”
- * “谈恋爱？”
- * 不知所措
- * 焦急/紧张
- * 担忧
- * 平常心
- * 好奇
- * “好陌生”
- * 名列前茅
- * 等等等...



还有那未知数...

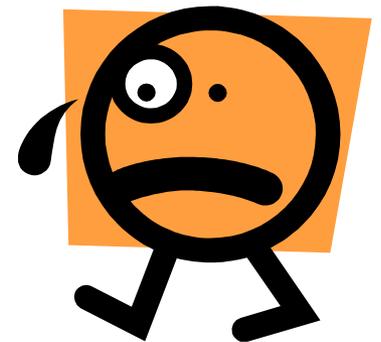
普遍上，我们会经历到一些压力。

两种压力：

* 良性压力



* 恶性压力



人在压力下的状态

情绪方面：



- 易怒
- 焦虑或紧张
- 害怕
- 担忧
- 感到痛苦或想哭
- 烦躁
- 自卑感
- 心情摇摆



人在压力下的状态

精神方面：



- 健忘及易犯错
- 失神
- 犹豫不决
- 混乱迷惑
- 重复困扰
- 悲观



人在压力下的状态



行为方面：

- 对时间和自己失控
- 匆匆忙忙
- 不分昼夜长时间工作
- 不解决问题
- 与朋友失去联络
- 责怪迁怒他人
- 觉得没时间放松
- 自我封闭



人在压力下的状态



健康方面：

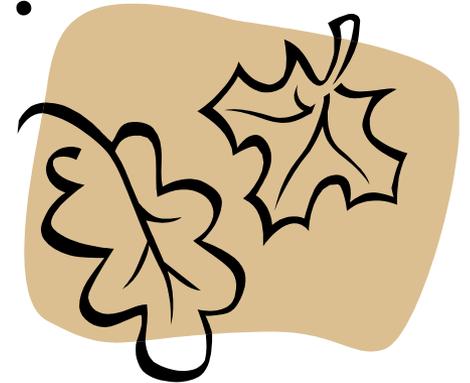
- 全身痛，尤其是头痛腹痛
- 肌肉紧绷，尤其是颈部与肩膀
- 常生小病
- 睡眠失规律
- 食欲骤升或降
- 刺激心因性疾病



处理压力的一般步骤

第一步：

- (一) 我感到压力吗？
- (二) 我的压力指数有多高？
- (三) 我为了什么而感到压力呢？
- (四) 我的压力怎么影响到我呢？
- (五) 须“紧急策略”吗？

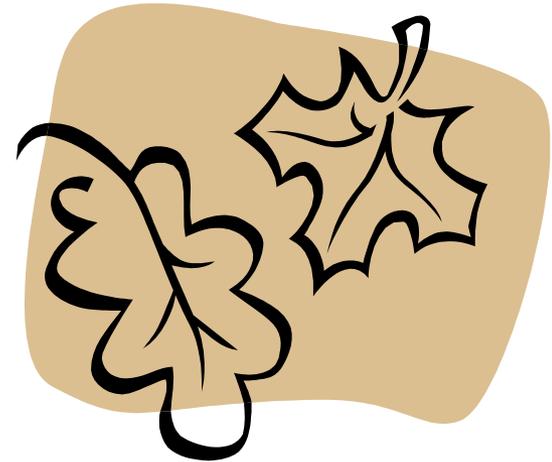


处理压力的一般步骤

第二步：

处理在压力中的情绪-

- 接纳内在情绪
- 表达内在情绪
- 调解内在情绪

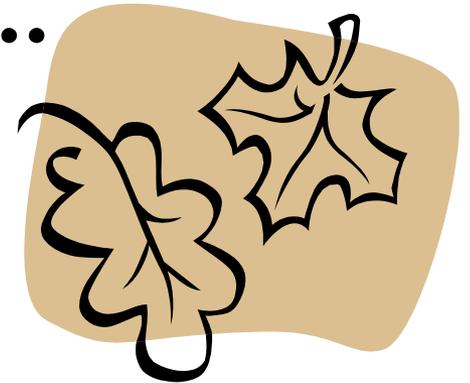


处理压力的一般步骤

第三步：

我在压力中的普遍思想或思路是？ -

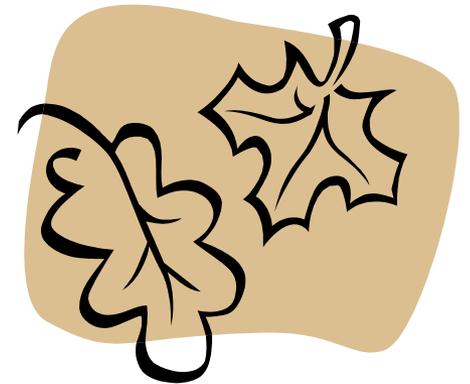
- 完美主义、不安全感、自卑、比较心理、活在过去、极端、情感推理等…



处理压力的一般步骤

第四步：

- (一) 哪些是在我控制范围内？
- (二) 列下所关注或需完成事项
- (三) 设定事情的优先顺序
- (四) 我需要帮助吗？

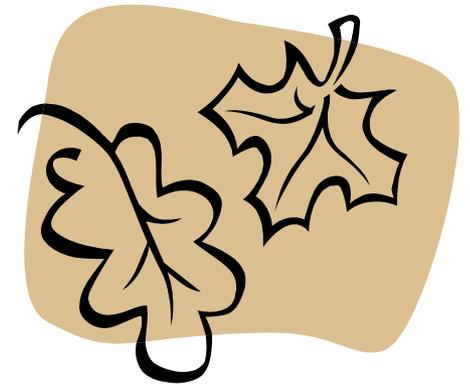


处理压力的一般步骤

第五步：

- 先解决比较容易解决的事
- 从初步或能力范围内开始
- 开始处理较紧急的事

Seek help at any steps,
when needed! :D

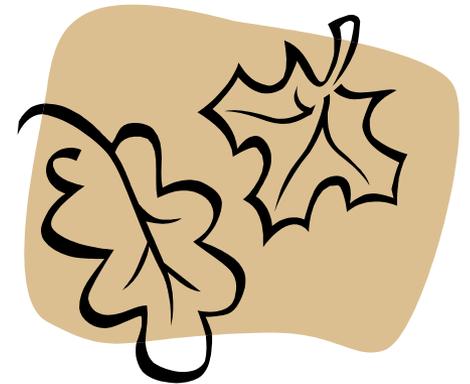


处理压力的一般步骤

第六步：

打下健康的根基

- 饮食与运动
- 休息
- 休闲
- 人际关系
- 自我意识及接纳
- 学习、耐心、成长



持续面对挑战的装备



持续面对挑战的装备

- 饮食、运动、休息习惯
- 思想生活
- 情绪调理及接纳
- 培养健康的人际关系
- 自我意识及接纳（例：强处、弱点、限制、能力等）
- 人生经历及妙方
- 内与外在资源
- 乐趣及享受（别忘了幽默）



持续面对挑战的装备

- 培养灵活性的态度
- 学习过程
- 耐心
- 愿意寻求帮助



**虽非完美的学习旅程，
但可成为丰富姿彩人生的一部份。**



五个健康心态



1. 问
2. 好奇
3. 团队精神
4. 尝试
5. 拥抱差异



五粒毒苹果



1. 完美主义
2. 活在过去
3. 孤立
4. 推卸责任
5. 恶性比较

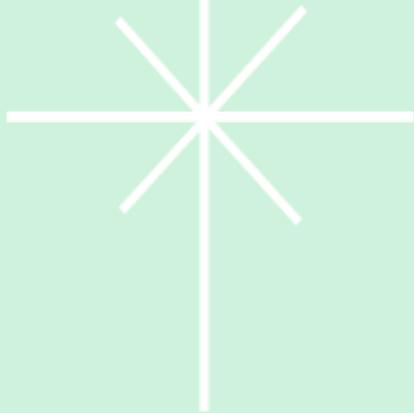


什么时候该求助？



- 你感到极寂寞或无助；
- 你因压力而失眠或无食欲；
- 你开始逃避人类；
- 你开始自残；
- 你感到很迷惘；
- 你面对危机；
- 你感情受伤；
- 你感到不堪重负；
- 你不晓得该怎么做；
- 你性向不清





祝你幸福顺利



COUNSELLING AND PSYCHOLOGICAL SERVICES
6516 2376 | cps@nus.edu.sg | nus.edu.sg/uhc/cps/

