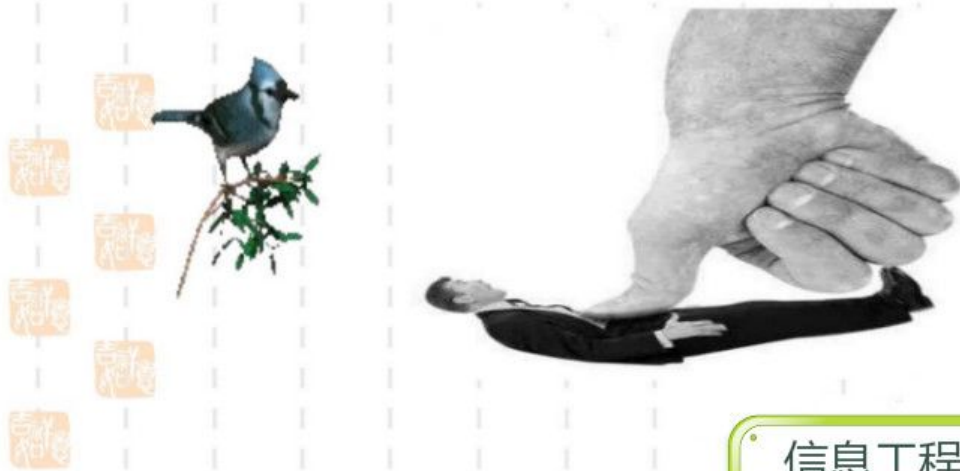


贵州轻工职业技术学院

大学生心理健康教育专题

压力及其应对



信息工程系

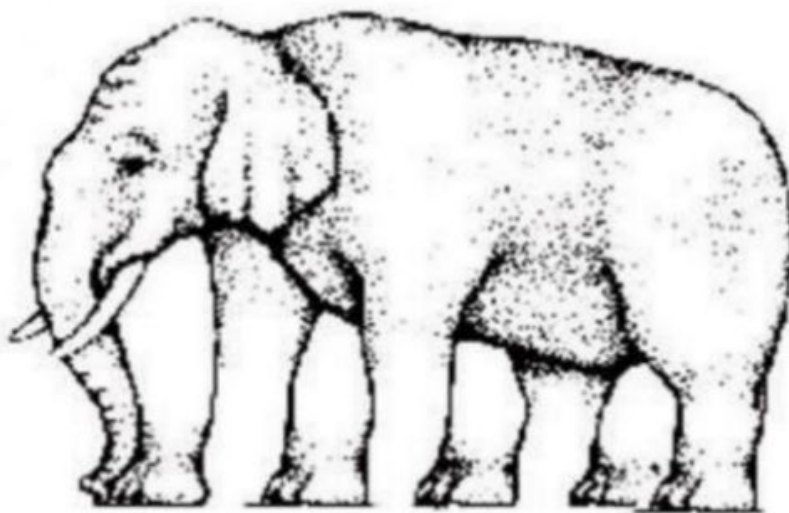
点亮心灯
唤醒心灵



信息工程系



这头大象几条腿



How many legs does this elephant have?

信息工程系

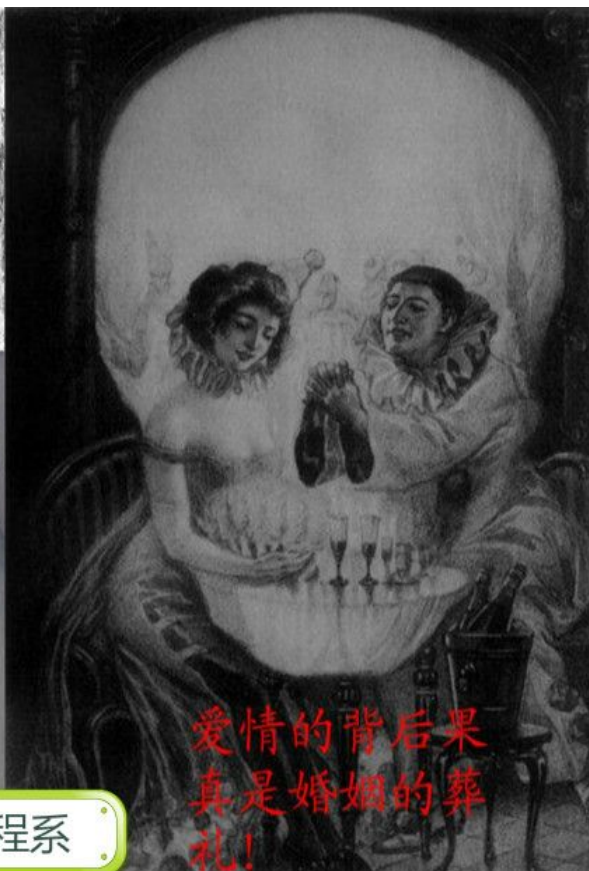


青蛙? 马?

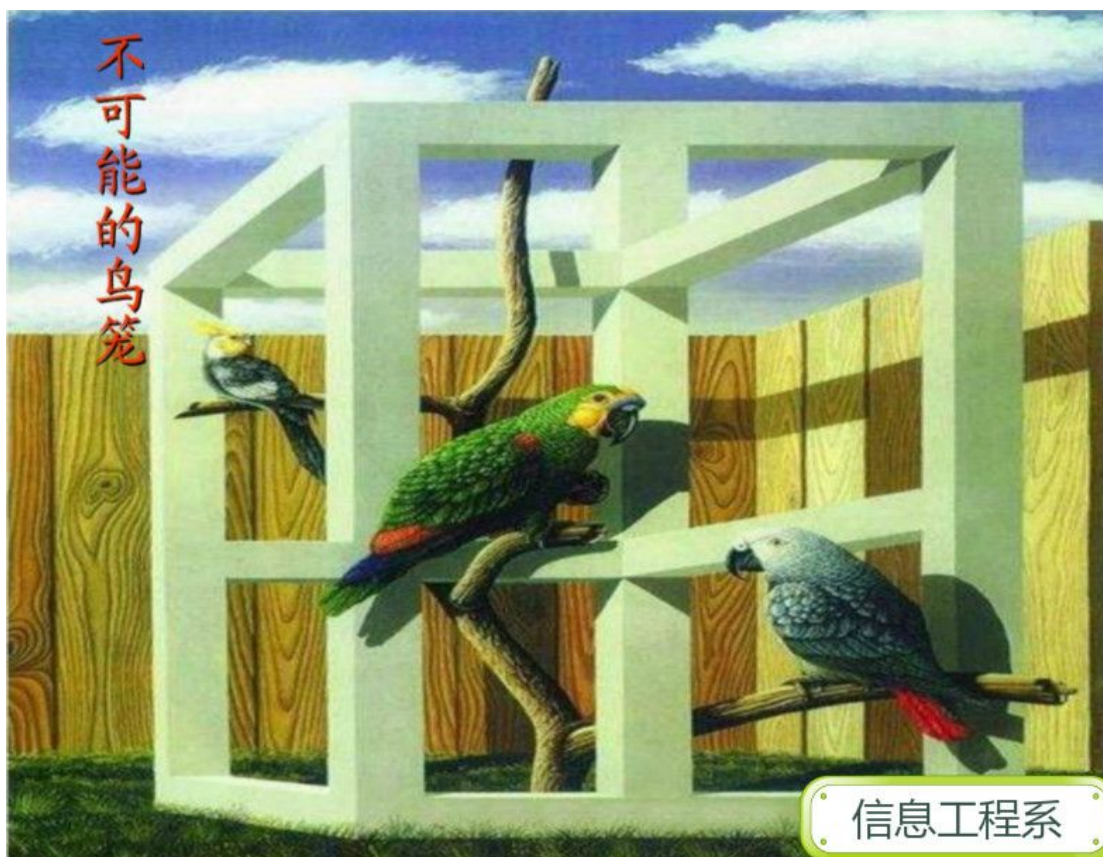
看这个三角是直立的，
还是平放的？

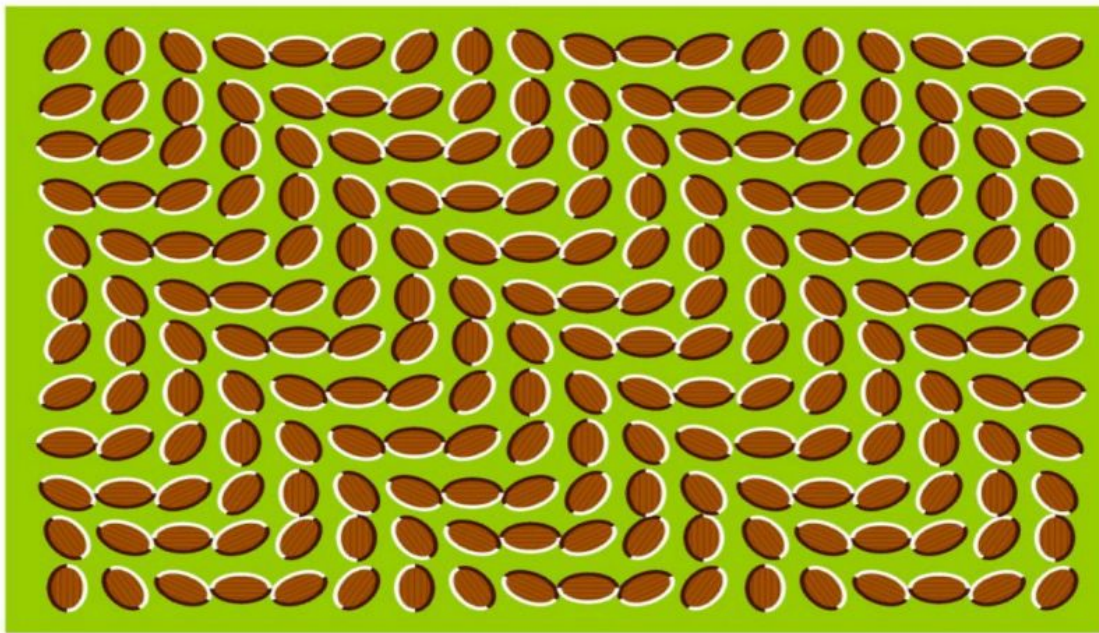


信息工程系



爱情的背后果
真是婚姻的葬
礼!





【压力测试图——随风摆动的麦浪】

- 1、如果看到波涛汹涌，那么请马上休假；
- 2、如果你看到微波荡漾，请小休几日；
- 3、如果看到很多颗榛子，请继续为人民币服务。

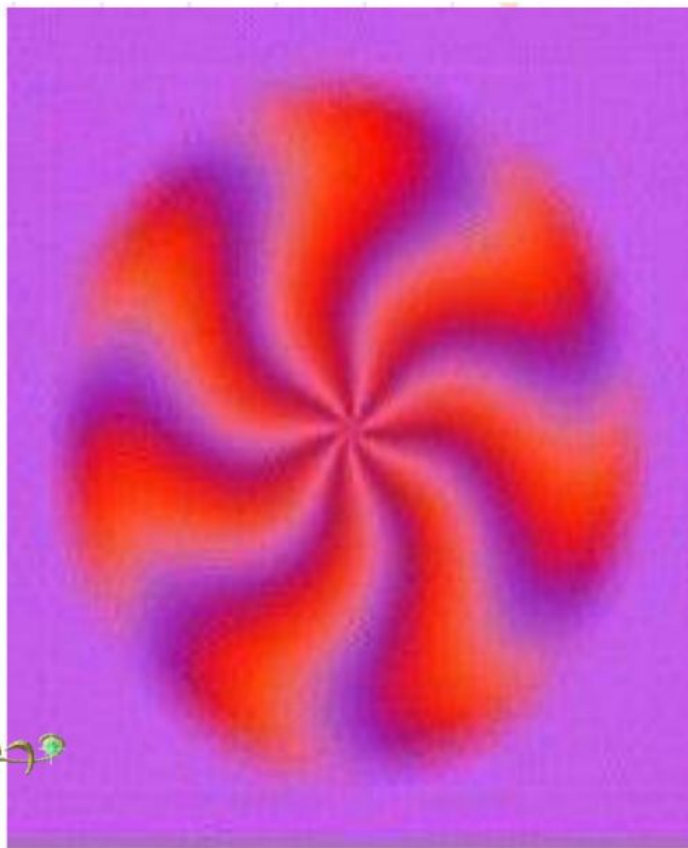
转动的车轮

【测试下您的心理压力】

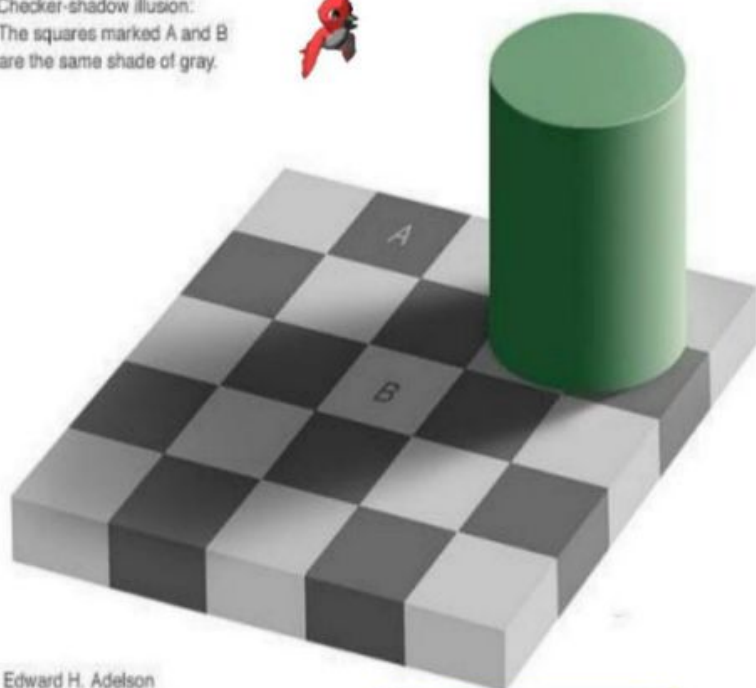


这是一张静止的图片，你的心理压力越大，图片转动越快。

而儿童看这幅图片一般是静止的。



Checker-shadow illusion:
The squares marked A and B
are the same shade of gray.



Edward H. Adelson

Role

信息工程系

图片中A、B的颜色一样么？其实是一样的！！！！不信你截图出来对比一下。
你猜对了吗？——很多时候我们所看到的，并不是真实的。眼睛也会撒谎！



我们戴久了面具
等摘下面具时却发现
我们的脸早就跟面具一样了

Role

Role

Role

Role

Role

Role

信息工程系





当心！精通心理学的贼！

贼进了工厂，钻进一台工具车，在车后绑一只大铁桶，用特制钥匙发动了车子，朝大门开去。

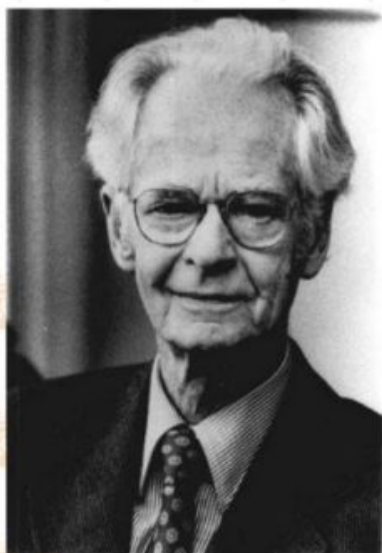
门卫拦住他，“你是干什么的？”“运铁桶的”“有条子吗？”“没有”。“没条子不能运”

贼乖乖地把铁桶卸下车，开着车走了...



信息工程系

心理测试



在成功背后、压力面前，你最需要的是什么？不妨做一做下面的测试：

如果本世纪最壮观的流星雨将会来临，你会选择在哪儿看这场流星呢？

- A、海边
- B、山顶
- C、草地
- D、屋顶



信息工程系

选择海边

对你来说，当生活中出现挫折或者失败的时候，最好的安慰是爱情。所以，找到真心相爱的人，是你追求成功的同时必须要考虑的。

选择山顶

你是一个很乐观的人，相信再大的问题都会过去。对你来说，拥有一帮能够倾吐苦水的朋友是最重要的。

选择草地

你有些喜欢靠幻想来排解压力和焦虑。这样的排解可以顶一时之需，但从长远来看，你还需要自我成长、锻炼自己应对现实和挫折的力量。

选择屋顶

你通常喜欢把自己的生活安排得满满的，让工作占据你大多数时间，这样的你比较容易出现人际关系问题。所以，你最需要的，是扩大社交圈，融入群体之中。

信息工程系



公众压力源及压力感（国外）

生活事件	压力均分	生活事件	压力均分
丧偶	100	调整工作	39
离异	73	经济地位变化	38
直系亲属亡故	63	改变工作性质	36
受伤或生病	53	一般人际纠纷	35
结婚	50	工作责任	29
失业或职业威胁	47	取得职业成就	28
退休	45	与领导矛盾	23
家庭成员生病	44		

信息工程系



公众压力源及压力感（中国）

生活事件	压力均分	生活事件	压力均分
丧偶	113	家庭成员病重	56
父母去世	110	失恋	55
子女死亡	102	子女行为不良	51
父母离异	73	结婚	50
婚姻破裂	65	获刑事处分	49
夫妻感情破裂	64	婚外恋	48
子女出生	62	政治冲击	47
工作状况有变	61	开始恋爱	45
家庭成员去世	60	退学	44

信息工程系

一个女人跳楼的心路历程



信息工程系

我看到了十楼以恩爱著称的阿呆夫妻正在互殴
十楼



信息工程系

我看到了九楼平时坚强的Peter正在偷偷哭泣

九楼



信息工程系

8楼的阿妹发现未婚夫跟最好的朋友在床上

八楼



信息工程系

7楼的丹丹在吃她的抗忧郁症药

七楼



信息工程系

6楼失业的阿西还是每天买7份报纸在找工作

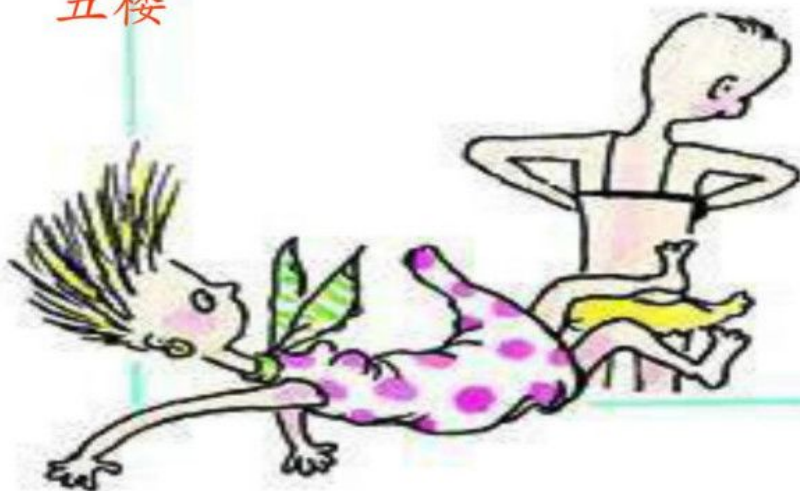
六楼



信息工程系

5楼受人敬重的王老师正在透传老婆的内衣

五楼



丁

信息工程系

4楼的Rose又和男友闹分手

四楼



信息工程系

3楼的阿伯每天都盼望有人拜访他

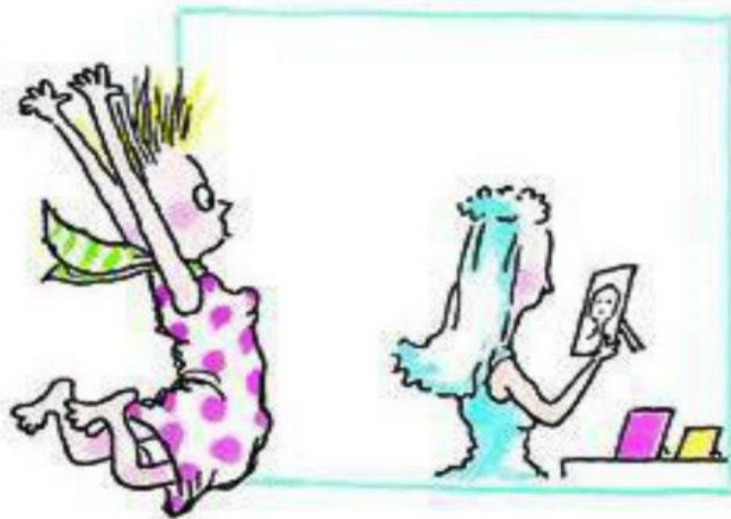
三楼



信息工程系

2楼的莉莉还在看她那结婚半年就失踪的老公的照片

二楼



信息工程系

在我跳下之前我以为我是世界上最倒霉的人

一楼



信息工程系