

# 青少年如何将压力变为动力

专家:

您好。

我是一名男生,一进入初中成绩就开始下滑,主要是这阶段的学习节奏太快,已经比小学的时候努力很多了,却还是得不到相应的回报。到后来,就越来越不想努力,凡是涉及需要背诵的学科就放弃,语文、英语成绩在班里倒数。学习上不自信,由此产生了惰性、怕吃苦、承受力不够。我想知道如何把压力变成动力。

同学:

你好。

有“压力”很正常。压力可以分为基本的压力与多余的压力。顾名思义,多余的压力就是不健康的,会给人带来不适感,严重的会有痛苦的感觉,正是这种多余的压力,造成了如今各种各样的青少年成长问题,如厌学、情绪化严重、抑郁等。而基本压力是不会导致痛苦的,也是生命成长意义的所在,比如运动员,完成了比赛后,闲暇时间就会觉得空虚,他们会主动寻找策划下次的目标,主动找到压力,并享受压力带来的快乐。那么青少年该如何将压力变为动力呢?

首先要学会接受压力。其实这一点是最难做到的,因为接受压力,就代表需要接受这种消极情绪,但是又要不让其影响到正常行为或心理。这一举动非常需要有勇

气,接受不代表照单全收,需要自己看到压力的积极方面,重新理解压力。

第二要改变自己的学习动机。把学习的外在目标变为内在的目标,也叫做自成的目标,即通过学习的良好体验来产生学习兴趣。其实青少年时期的压力源主要来自考试的成绩与家长的期望,如果家长与自己一起改变,那么学习也就不再是枯燥、乏味的了。

培养乐观向上的态度。乐观是一种良好的气质,会本能地觉得明天会更好,睡眠质量也会大大提高,提升学习质量。乐观的态度会在自我压力过大或者遭遇挫折时,发挥巨大作用。有调查显示,乐观的人成绩更加稳定,这一态度有利于在考场的发挥。

素材来源于网络

■ 励志故事

## 赶考

有位秀才第三次进京赶考,住在一个经常住的店里。考试前两天他做了两个梦,第一个梦是梦到自己在墙上种白菜,第二个梦是下雨天,他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意,秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听,连拍大腿说:“你还是回家吧。你想想,高墙上种菜不是白费劲吗?戴斗笠打雨伞不是多此一举吗?”秀才一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪,问:“不是明天才考试吗,今天你怎么就回乡了?”秀才如此这般说了一番,店老板乐了:“哟,我也会解梦的。我倒觉得,你这次一定要留下来。你想想,墙上种菜不是高种(中)吗?戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗?”秀才一听,更有道理,于是精神振奋地参加考试,居然中了个探花。

**感悟:**积极的人,像太阳,照到哪里哪里亮;消极的人,像月亮,初一十五不一样。想法决定我们的生活,有什么样的想法,就有什么样的未来。

## 技术

有个渔夫有着一流的捕鱼技术,被人们尊称为“渔王”。然而渔王年老的时候却非常苦恼,因为他的几个儿子的渔技都很平庸。

于是渔夫经常向人诉说心中的苦恼:“我真不明白,我捕鱼的技术这么好,我的儿子们为什么这么差?我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们,从最基本的东西教起,告诉他们怎样织网,怎么最容易捕捉到鱼,怎样划船最不会惊动鱼,怎样下网最容易请鱼入网。他们长大了,我又告诉他们怎样识潮汐、鱼汛……凡是我长年辛辛苦苦总结出来的经验,我都毫无保留地传授给了他们,可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的渔民的儿子!”

## 励志名言

立志在坚不欲锐,成功在久不在速。

——张孝祥

不论成功还是失败,都是系于自己。

——朗费罗

人生最大的光荣,不在于永不失败,而在于能屡仆屡起。

——拿破仑

只要有一种无穷的自信充满了心灵,再凭着坚强的意志和独立不羁的才智,总有一天会成功的。

——莫泊桑

只有把抱怨环境的心情,化为上进的力量,才是成功的保证。

——罗曼·罗兰