

第二冊單元一第一課 跨越困難

17-10-2022

學生壓力的主要來源: 消除負面情緒的辦法

1. 生活環境

1. 面對負面情緒

2. 學業

2. 了解出現負面情緒者的原因

3. 家庭

3. 選用適當的舒緩方法

4. 朋輩

4. 調整負面情緒為正面情緒

適當的壓力: 轉化成推動力

壓力過大: 損害心理和身體健康

舒緩情緒的方法:

1. 向別人傾訴

積極解決困難的方法:

1. 認清問題

2. 做運動

2. 列出解決方法

3. 聽音樂

3. 考慮後果作出決定

4. 玩遊戲機

4. 實踐

5. 檢討