

# 壓力大小事



# ✧壓力來源

課業	<ul style="list-style-type: none"><li>□作業太多</li><li>□考試成績不理想</li><li>□老師要求嚴格</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□要升學了，擔心考不到自己的第一志願</li><li>□其他</li></ul>
----	--	--



# ✧壓力來源

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>□父母、家人吵架</li><li>□父母對我的期望(太高、太低、不一致)</li><li>□經濟狀況</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□兄弟姐妹間比較</li><li>□親戚的過度關心</li><li>□其他</li></ul>
----	--	---



# ✧壓力來源

人際交往	<ul style="list-style-type: none"><li>□交不到朋友</li><li>□分組落單</li><li>□被朋友利用、教唆</li><li>□常被嘲笑、欺負</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□想成為學校風雲人物</li><li>□男(女)朋友間相處</li><li>□感情生活不順</li><li>□其他</li></ul>
------	---	---



# 壓力來源

身材外貌	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 不滿意自己的外表</li><li>□ 不滿意自己的身材</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 想追求最新潮流</li><li>□ 其他</li></ul>
------	---	--



# 想想適合自己的舒壓方法



- 吃\_\_\_\_\_

- 喝\_\_\_\_\_

- 邀請\_\_\_\_\_

# 想想適合自己的舒壓方法



- 看一部 \_\_\_\_\_ (例如：玩具總動員)
- 看一部 \_\_\_\_\_
- 邀請 \_\_\_\_\_

# 想想適合自己的舒壓方法



- 製造成功機會
- 獎賞自己

例如：讚美自己、送自己一份小禮物……



# 想想適合自己的舒壓方法



- 找到壓力原因
- 想辦法解決



- 找人
- 大聊特聊

# 想想適合自己的舒壓方法



- 給自己休息的時間、充分的睡眠
- 創造休息方法、種類



- 寫日記、畫圖記下自己的煩惱

# 想想適合自己的舒壓方法

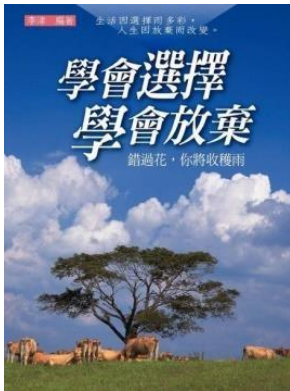


- 讚美自己、吹噓自己
  - 讚美的事情
- 



- 從事運動\_\_\_\_\_
- 從事運動\_\_\_\_\_

# 想想適合自己的舒壓方法



- 失敗為成功之母
- 懂得適時放棄



- 安排時間從事自己的興趣
- 從事\_\_\_\_\_
- 從事\_\_\_\_\_