

在复杂世界中为年轻人加油打气

第一部分：了解学生压力

引言

网课: 0:00-1:28

PowerPoint: 1-3 页

您好，欢迎！我很高兴有机会谈论“理解和有效回应学生的压力”。我是南希·希思，我是麦基尔大学心理学教育和咨询教授。同时，我也是两个年轻人的妈妈。他们经历了非常苛刻的学术要求，和压力很大的学校经验。在此之上，我和学校一起工作了 25 年，真正体验有关解决压力相关的心理健康问题。我发现有一些策略和某些核心理解，可以改善学生的表现。我是教育工作者，我是家长，我在这里告诉您，如何才能真正做到每天为您的学生带来不同的体验。

现在，我们将重点关注这两部分系列的第一部分：理解压力的真正意义上，并识别学生压力。在这个演讲中，我想强调以下几方面：压力的普遍性和原因方面的背景，并要理解压力及识别压力，然后作一些总结。

为什么要谈论压力？

网课: 1:29-3:20

PowerPoint: 4-6 页

压力是我们日常体验的事情。我们常说：“我很紧张”，“这真的很有压力”。我们常听到学生们谈论，他们一天之内每分每刻的压力。如果它是人类的正常部分，为什么我们需要解决它，并向学生做出回应？

我们需要这样做的原因，是因为我们知道，来自学业成就的压力，在香港和其他地方与抑郁和自杀意念有关。具体而言，在此背景下。我们知道来自学业成就的压力，与学业外在压力密切相关。学业成就被认为是决定学生的未来。这导致了一个竞争激烈的环境，确实增加了学生的学业成就压力。

但这在其他情况下是如此不同吗？这对香港来说真的很独特吗？事实上，我们看一下内在压力的普遍程度：在香港，我们所看到的是三分之一的学生报告患有紧张、焦虑或忧郁。与我们在北美看到的并没有什么不同，我们也看到三分之一的青年报告中度至重度紧张。

但是，在香港，我们看到 40%、38.7% 的香港年轻人报告轻度严重或极度焦虑。这令人非常担忧，特别是因为在所有情况下，我们看到无论是年轻人还是家长，青年压力越来越大。果然，在香港过去五年内，我们看到了学生压力有明显的增长。

压力的来源

网课: 3:30-6:36

PowerPoint: 7-8 页

这种上升的原因是什么？为什么它会增加到这个程度？压力的原因是相当坚实的，它们几乎保持不变。

第一个不太可能改变的原因，是孩子的遗传性格或气质。所以，我们能做的不多，但我们需要承认它。因为家庭中充满了气质和遗传性格，家庭也影响压力的程度。

成就压力一直是压力的源泉 同样，同辈或社会压力也是 经验压力的原因 家庭、人际关系、离婚 家庭面对的困难 兄弟姐妹问题，以及家庭期望。

最后，世界各地的事件也一直是年轻人和成年人的压力源头。但是，它现在为什么不同？为什么现在更多？因为在当前复杂的世界中成就的表现比起 20、30 年前，对今天的年轻人来说充满更多竞争。就同侪而言，因为网际网路、社交媒体，他们之间的联系更紧密。这意味着如果他们在学校环境中 有压力贯穿他们所有的情境，他们不能回家，享受与家人的时光 或者在课外活动中 远离他们在学校里经历过的压力，社交媒体跟随年轻人，无所不在。

此外，我相信我不必告诉您家庭本身也更加紧张。因为您有家人，并且知道每一天您回家时，已经历了很多压力，这会影响您的孩子。世界各地的事件也饱含压力，但现在，随着网际网路、全球化，年轻人现在更加意识到各地状况。家长无法过份保护孩子，不接触这些经验。而且它们更加触目可及 他们所接触的是非常非常激烈的比较 全球化使他们感觉自己不单是在社区或邻近地区竞争 而且也是和全球竞争 这是令人非常紧张的。

所以，特别是在香港 研究是否涵盖了这一点，或者有所不同吗？不，确实，我们看到了在香港的压力，有完全相同的原因和来源。您可以看到比例有些不同：作为压力的来源，学业表现和家长的期望非常高，这对我们来说并不意外。但是，在北美或西方就高中生来说，学业成绩和家长期望 通常作为约 30 或 35% 的压力来源。所以，显然，这里的环境导致年轻人面对更多竞争，更多压力。

了解压力

网课: 6:37-10:01

PowerPoint: 9-13 页

如果这些原因都影响压力，如果压力在个体中，在个人里面，为什么会这样？我们知道的，是跟学生一样多，以及于第二部分我们将要讨论的策略。要真正解决问题，使那些学生有能力应对，我们不能止步于此。因为压力超出了个人，原因真的来自家庭、来自社区、来自机构，比如学校，但也有家长的工作场所，也有社交和文化价值观。所以，当我们的学生显现非常高的压力，我们不仅要提问怎样才能提供应付的策略，但真的要提问是他们的背景，还有于他们于不同的压力级受有受影响的原因，以及我们如何在该系统级别上解决问题。

什么是压力？我们怎样才能理解压力是什么？为什么理解压力这么重要？因为我们通常认为压力自然会发生在环境中，我们的学生认为考试压力很大，完成功课的压力很大，家里的事也很有压力。

事实上，当我们察觉面对的状态，多于我们能应付的，我们就会在内部体验压力。所以，压力不在外部，压力在我们体内。

所以，如果我们以学生为例子，其正在准备考试，我们告诉他们这次考试或困难的作业即将来临。我们被告知，在那一点上，我们有一定关于“这事情是什么意思”，“这对我来说意味着什么”，“对我有什么影响？”的初始压力。

但是，一旦学生开始学习，并为此做准备，他们可能会因为想到某些想法，而感受到更大的压力。“我会失败的”或者“如果我在这方面做得不好，我的家长会对我失望”或者“我无法进入大学，我的未来将彻底毁灭”。所以，这些想法实际上是导致压力的内容。压力不在考试或作业中，这是考试所产生的想法。

这意味着我们可以于三个不同的时间，减少他们个人内在对压力的反应。一旦压力存在于个体中，尝试平息压力反应。所以，我们几乎总是认为，学生们也绝对认为，当我感觉到它，当我感受到压力时才要处理压力。不，不，这是就是关键。我们需要在之前，当中和之后，真正解决压力。我们该怎么做？因为压力是情绪驱动的，因此通过更有效地调节情绪，我们可以真正管理压力水平。

情绪调节

网课: 10:02-11:04

PowerPoint: 14 页

什么是情绪调节？情绪调节是我们用来描述的术语。我们管理，体验和表达我们的情感的过程。

我们谈论情绪调节，并不总是能理解的，是情绪调节有三个部分：有反应性(有多少事让我心烦意乱？有多少不同的东西？有些人对许多不同的事情感到不安其他人只是偶尔)，有强弱性(但是只是紧张感运作的方式有些不同，因为也许我偶尔会感到沮丧，但是当我感觉到它的时候我感觉非常强烈)或者，第三部分，持久性(也许我反应不那么大而且我感觉不是那么激烈，但它持续又持续，以至我无法入睡。它持续存在，有时甚至持续数天)

所有这三部分都需要得到有效管理。

积极与消极的压力

网课: 11:05:11:31

PowerPoint: 15-16 页

压力总是不好吗？我们总是需要减轻压力吗？不，当然不是。虽然我们经常认为压力很大，但它极具适应性。事实上，我们大脑内的硬体应付压力绰绰有余，它告诉我们存在潜在的危险。从进化的角度来看，它极具适应性。压力反应会引发“战斗或逃跑”的生理反应，而且，从进化的角度来看，有强烈“战斗或逃跑”反应的人，真的可生存最长时间。所以，这不是一件坏事，这是一个令人难以置信的积极指标，令人感到威胁或感知到的威胁。

但是，威胁是否真实，或只是如剑齿虎般的幻觉，或者认为“我做不了这个任务”生理反应仍以相同的方式在体内发生？所以，这压力在学生的头脑，它在学生的身体里，并在他们的体内解释那种感觉便是压力的反应。

压力如果并不总是坏的，它是好的吗？有没有好的压力？当然有 好与坏的压力。如果压力太小，我的意思是，谁能想像出这样的事情？压力太小了？但如果压力太小，这实际上也可能导致忧郁症。那是什么时候发生的？如果您想到一个老人，其生活中没有多少要求，他们真的没有太大的刺激或要求，它可能导致忧郁和退缩。

所以，事实上，您想要的是一个最佳的压力水平。这是学生们受到挑战的地步，但觉得他们可以应付。现在，问题是，作为教育工作者或家长，当然还有学生们，并非通常善于理解我们在这个连续统一体的位置性能，最佳性能和压力 最佳的压力水平。有时，疲惫程度可能看起来很放松，以及作为家长或教育者，可能倾向 推动学生，让他们有动力，但我们真正在做的是推动他们进入疲惫不堪的情况。

如何识别压力

网课: 11:31-16:27

PowerPoint: 15-20 页

为什么识别压力很重要？因为我们必须知道如何识别压力程度。您可以看到红色的压力超负荷，当您有压力超负荷时，您需要放手。

如何帮助教育工作者识别学生的压力？关键是要听取学生的意见。具体来说，我们会注意到的是，我们倾向于思考。学生们往往会想，您感觉压力怎么样？这是一种情绪化的事情，对吗？当然，因为我们有时紧张、过度敏感、烦躁，也许有点脾气暴躁。

这些压力的迹象，远远超出了情绪心理或认知，它会在认知上影响学生。他们一直在思考，沉思这件事是多么艰难，或者他们如何无法应对。学生解决问题的能力不够好，因为他们无法思考清楚。这导致绝望，因为学生无法看到摆脱，觉得我没有应付这种情况的方法。如前所述，这是灾难性的，学生认为这意味着他的未来已经毁于一旦。有时甚至超越情感，认知或心理，他们出现身体症状：一直头痛的学生，疲劳、肚子痛、肌肉紧张，甚至是在行为上做出很差的选择，并且难以入睡、改变饮食习惯。我们将稍后谈到这一点。

所以，我们建议与您的学生分享这种压力情况。在影片结束时，我们提供一些资源。通过这些方法，学生可以通过了解他们身体上，或情绪上，或行为压力，来获得更好的成绩。而且，一般来说，学生往往会经历的压力集中在一两个区域。如果它已经到达全部三个，他们可能会陷入压力超载。

但重要的是，对我们来说，教育工作者应该记住学生的压力，并不总是看起来像压力。可能基本上，学生似乎仅仅好像很累，或没有回应，或者“懒惰”，似乎不在乎或生气和不服从。

因此，重要的是我们不要试图加大压力。这在激励学生方面永远不会有效。虽然我们很多人都是这一类家长，认为只要我们能鞭策他们意识到这次考试有多重要，他们就会做得更好。不是这样。相反，我们需要让他们感受到这种情况，可以成功地为他们提供生活技能，并相信他们可以应对这一挑战。

压力什么时候会超载？

网课: 16:28-19:10

PowerPoint: 21-23 页

我们怎么知道压力什么时候超载真的正发生在学生身上发生？就是那些说压力来来往往没有明显的理由存在的学生。不只是在考试之前或其他情况，可以确定一个明显紧张的时期，但它通常没有明确的理由地来来往往，他们觉得无法应对这一点。如果学生提出这一点，我们不能叫他们忽视。这确实表明存在问题。他们似乎无法放松，大多数时候他们都感到紧张，他们感到失去一般控制。

但最终，决定因素是什么？是因为我们知道学生在面对他们的压力出问题了吗？真的，最好的测试，是它干扰日常运作的时候。因为在那一点上，我们知道这是真的在步入极度疲惫的情况。

当您有压力超载时，这是什么意思？这意味着您很有可能会看到焦虑和忧郁，因为那些与慢性病或高压搏斗的学生，绝对是焦虑和忧郁的高风险群。更重要的是，这反过来又降低了他们的应对能力，增加他们的压力。所以，这是一个我们真正需要注意的恶性循环。消除压力、焦虑非常具有挑战性，因为他们是紧紧交织在一起。

所以，当您有压力超载时，或受到高水平的压力，或者是一个学生感觉压力，您经常看到的，正如我之前提到的，是不健康的应对。这些是学生们试图应对压力的行为选择：非自杀性自伤(实际上给予生理缓解)，过度游戏或使用网路(在另一个领域有效分心或较易于管理)，物质滥用(自我治疗)，暴饮暴食或限制饮食(作为一种分心、抚慰或控制的方式)。当您看到这种不健康的应对时，您已经在观察自杀风险。

总结

网课: 19:11-20:17

PowerPoint: 24-25 页

理解和能够找出压力的迹象，对您和您的学生都至关重要。与学生分享这些信息 您会惊讶于他们并不理解，压力不在您给他们的考试或功课中，它位于他们的内在。事实上，处理压力有许多不同的时间点，这不仅仅是在压力的体验期间，而且，一旦我们了解其运作原理 我们便可以运用。第二部分我将与您分享在这些时间点介入处理的策略。

谢谢。下一步是真正有效地回应学生的压力。在这里，我想分享资源的连结。您可以了解我们今天谈到的更多的细节。教育资源可在下列网址取得 www.mcgill.ca/miie/webinars