



McGill



MIIE
McGill International
Institute of Education

在复杂世界中为年轻人加油打气

第二部分：有效回应学生压力

引言

网课: 0:00-0:42

PowerPoint: 1-3

这是两部分系列的第二部分：理解和有效回应学生的压力。第二部分将聚焦在有效地回应学生压力。我们先谈谈一点背景，回顾第一部分理解和识别压力的主要内容，然后我们集中讲解关于压力管理的策略，接着是课堂实践，并总结有效地应对学生压力的重要性。

概念及介入策略回顾

网课: 0:43-3:12

PowerPoint: 4-10

首先，对第一部分进行简要的背景及概念回顾。第一，压力是一种内部体验。当我们察觉到面对需求时，我们产生庞大的、难以应付的感觉。就像学生认为考试压力很大，他们认为压力出现在他们身上。其次，压力可以多种方式表现出来。学生体验压力其实远远超出只有情感体验。第三，压力水准连续变化而影响表现。我们的目标是有效应对学生压力，将它保持在最佳范围内。利用最佳压力的表现最佳性能。此外，我们倾向于相信在压力的体验期间是与学生一起处理压力的最好时机，但实际上，在感受之前，期间和之后使用策略很重要。

那么处理的策略是什么？您很可能已经知道有很多很多策略，而您很可能已多次为您的学生，或者为自己，在网上搜索它们。那我为什么选择这些策略呢？我选择这些策略，是因为我在学校工作 25 年来，知道有某些策略在课堂里实践得很好，某些策略对接近青少年很有效，这些是青少年喜欢，青少年回应和使用的策略。我自己和我的团队都发现它们有效，以及他们背后有很多证据。

那么这些策略是什么？它其实是一个工具包 我们不想要单一策略，因为我们需要多种策略在之前，当中，之后进行处理。我们需要在生理上，在情感上和认知上，以及学生们选择的行为，进行介入，所以这些策略 将从多角度解决问题。

策略 #1: 停止思考挑战

网课: 3:13-4:30

PowerPoint Slide: 11

让我们从停止思想挑战开始吧。这种技术来自认知行为疗法的核心概念。高度紧张的学生往往经常自我批评，他们有很多负面的、重复的想法，例如“我怎么那么笨，为什么我无法做正确为什么我无法做出正确的事”，“我出了什么问题啊”。我们要教导学生停止思想挑战的运作方式。第一步，当您有这个想法时，当您注意到您有这个想法，要想像一个闪烁的停止标志：“停止，不要，停止”。这是否意味着停止这种想法？不，这意味着停下来，深吸一口气 吸气，然后透过那口气 挑战那个想法，真的对自己说 “这是准确的吗？”

挑战并质疑关于那种陈述消极的想法。在您的脑海里的事实，好像您是自己最好的朋友。我们经常对自己最严苛，但如果和朋友在一起，如果我们向他们倾诉，他们就会鼓励我们。因为思想是思想，他们不是事实，他们不是真理。这是我们的学生需要学习的技巧。

策略 #2: 渐进性肌肉放松

网课: 4:31-6:22

PowerPoint: 12

第二种策略更容易，它被称为渐进性肌肉放松。你们当中有些人可能已经非常熟悉这一点，这是一项优秀伟大的技巧，因为它在生理上关闭压力反应，而且没有认知要求学生不必相信它。他们不必认为它会起作用，他们没有必要清楚地思考才去做。它可以在任何地方完成。

现在我要给您的例子，将展示您如何做到这一点。实际上，您可以在任何地方做到。它基本上涉及收缩，然后放松身体上每组肌肉群。在您收缩和放松时，同时注意您肌肉的感觉。我们可以坐在椅子上，绷紧您的脸，然后放松 但我们希望我们的学生能够在任何地方做这个练习。他们可以不必使用他们的脸，您可以将它限制在颈部以下的任何部位，例如 尽力收紧我的拳头。在考试期间或之前，我可以这样做，但没有人需要看到我 收紧我的拳头，并持续，及关注其感觉。放松，同时我感受到我手上不同的感觉，收缩我的手臂，感觉，放松，并感受这个感觉 您移动你的腿，收缩，保持 感觉，放松。如果学生这样做，会产生一种平静的效果。即使他们正坐在考试中，他们可以做很多次，便会平息压力反应。

策略 #3: 呼吸

网课: 6:23-9:58

PowerPoint Slides: 13-14

下一个策略类似于 进行性肌肉放松，因为它不是一个认知要求，是在我们问青少年您被告知要怎样处理您的压力的时候，他们说「我被告知要深呼吸」。这是一个很好的建议，但可惜我们并不都知道如何进行深呼吸。

当您现在感觉到您的呼吸，甚至现在听我说话，您知道您的呼吸是怎么回事吗？它是在上胸部吗？或是更低，在腹部？压力管理的目标有腹式或膈肌式呼吸，但很多很多年轻人不知道该怎么做。

我现在会带您体验一下，当学生感到不安或常规镇定时所使用的具体方法，称为平静呼吸。您会看到这样做的过程，您是如何学习腹式呼吸的。这种平静呼吸确实有几个步骤，在这里，我正在向您展示图片，您可以看到我们有一人躺着，但实际上您绝对可以坐在教室里的椅子上做到。

关键是您伸出双手，右手放在心脏位置上，左手放在腹部或肚脐下面位置，然后您做的就是告诉学生要注意呼吸位置。它在胸部，是在胸手上的手在上升，还是在腹部上的手在上升？这让您意识到您的呼吸在哪里。

对平静呼吸而言，当我们想要学生平静呼吸的时候，我们说「好的，我希望您吸气到您肚子上的那只手」。让您的手与吸气一起动，同时保持心脏上那手不动。这迫使呼吸到腹部或横膈膜，然后随着他们变得熟练，您可以教他们如何做到从腹部上的手上升，然后增加一口较小的呼吸，将到胸部或心脏填充到顶部，然后从胸部下来穿过肚子呼气。

但要真正获得这项镇静效果技术，您一定要按照适合的速度做。您需要吸到肚子，您慢慢的从鼻子算四下，从鼻子吸气吸到四，然后慢慢呼六下，最后会有提示透过我们的资源能帮助学生看到他们呼吸的节奏。慢慢吸入，慢慢呼出。关键在于呼气必须较长。理想情况下，当他们变得更熟练时，您会让他们注意到要吸气，暂停吐气，暂停。这练习对平静压力反应非常有效。

策略 #4: 正念

网课: 9:59-13:48

PowerPoint Slides: 15-18

我们的下一组策略是正念。你们当中有很多人肯定听说过，但是我今天正在谈论的正念，是一种世俗的正念，来自乔恩·卡巴特-津恩的作品。可以令压力减少的正念练习，就是我接受训练的内容。虽然我们肯定会看到很多共同点，但这是和佛教传统训练，即正念起因，有所不同的。

正念的第一部分是对当下时刻的认识，即是意识到在这一刻您正在经历的事情，您的感官感觉到的或注意到的想法。第二部分是故意做出以上的行为。这意味着当我的意识或关注自然地浮动

时，我会有目的地把它一次又一次又一次带回来。但最重要的是第三部分，接受现在的经验，而不先入为主或严厉对待，是温柔的。所以当我们做这些策略时，我会告诉您 当您的思绪徘徊时，您试图把它带回来是很重要的。我们关注的是它无论是呼吸或声音，您不要评激自己，您不要批评自己，您不审判。您只是注意到了发生了什么事，并接受它。

这对高度紧张的学生来说至关重要。正如我之前所说，他们往往自我批评。有时候正念练习产生的镇定，可以协助他们降低 情绪调节的困难。实际上导致他们想到“我做错了”，“为什么我不能这样做”，“我怎么了”。我们需要真正明确表示 接受及温柔是关键。

正念对于感到高度压力的学生有效吗？事实上，正念已经被使用在 一些高压、苛刻的职业，提高员工在压力下的表现和能力。哪种高压职业 实际上有使用正念呢？美国陆军为他们的士兵，使用并研究过正念的有效性 训练。士兵到伊拉克服役，在战斗情况下、在非常紧张的情况下，帮助他们思考清楚。驻院医生能够在压力很大的情况下，清楚地思考，因为接受过使用正念的训练。前线救援人员，还有 CEO 和财富 500 强企业高层，以便即使在高压力的情况下，也能够领导。所以，正念在管理受到巨大压力时的 焦虑和紧张方面非常有效。

在香港，正念已经在处理学生和老师的压力，以及在其他人口的压力，我们注意到您们已经 为老师，也特别为学生提供正念策略。虽然它非常昂贵，并且通常都在社区执行。

那么，如果学生不能抽出时间或有资源从校外接受训练，我们可以在课堂上使用它吗？当然可以。在这里，我将分享一些策略，并简要描述它们，亦会有可下载的 PDF 资源和连结于本影片结尾处。

a) 教室里的正念：正念时刻

网课: 13:49-15:04

PowerPoint Slide: 19

我们已经有效地将在课堂上使用的策略，分为两组。一个是正念的时刻。正念时刻是短暂的，维持 30 秒左右。最多两分钟，但真的只是几秒钟。我们要求学生意识到的身体感觉、声音 或其他感官。在此时此刻感知。

我现在可能会告诉您：“让我们来了解您座位的感觉，了解您下方座位的感觉，也许椅背靠上你的背。”一天频繁地出现这些落入时刻，一瞬间正念几秒钟，能够降低他们的压力反应，增强情绪调节。这些时刻很容易 可以融入一个非常繁重的课程中。

b) 教室里的正念：正念练习

网课: 15:05-15:46

PowerPoint Slide: 19

正念练习是比较正式及有条理的 指导练习。它应该很短，如果学生不熟悉，三分钟就可以。它最终可以达到 12 至 15 分钟，但真正从短开始很重要。强调学生这样做的时候，没有评审或标签他们在做什么，不要批评自己。在理想情况下，放到上学内容里，每天一个。如果可以做两个甚至更好。您根据他们的不同，来采取不同的练习形式，因为不同的学生喜欢不同类型的正念练习。

i. 正念练习：身体扫描

网课: 15:47-16:47

PowerPoint: 19

身体扫描可以令人开始意识到您身体的感觉，一部分跟着一部分。您像渐进肌肉放松一样，感受到您的身体肌肉放松。但在这种情况下，学生只是注意到发生了什么，比如说您手上的感觉您现在的感觉是什么？不试图改变它，不是绷紧，不要试图放松，只是注意到这种在您手中的感觉，然后转移注意到您的前臂，热，冷，皮肤的感觉。而您以这种方式穿过身体，可以很有效地让学生意识到在自己身上的感受。因为有时我们的日子或生活过得太匆忙，在脑海里却没有真正觉察到 每分每刻我们身体的变化。

ii. 正念练习：坐着冥想

网课: 16:48-17:34

PowerPoint Slide: 19

坐着冥想是更传统的冥想。您正在观察呼吸、感觉、生理的感觉，也许正在观察情绪和想法。只是注意和观察，没有试图改变，并温柔地判断。它确实扩大了我们的意识，并提高了注意力。因为每次您的思绪在徘徊时，您轻轻地把它带回您所关注及正在观察的事情上。这真正锻炼了注意力肌肉。它有助于学生理解想法，只是来来往往的想法，像您内在经历的任何其他事件一样。

iii. 正念练习：正念运动

网课: 17:35-18:33

PowerPoint Slide: 19

接下来就是正念运动。这是关注焦点在您的身体上，注意到这种动作的感觉。不试图改变任何事情，我们放松了，但只是注意到发生了什么。您可以让学生坐在椅子上，如果您想像它是椅子瑜伽，但不是真正的瑜伽，因为我们不是瑜伽教练。所以只是坐在椅子上，并让学生做出类似高举双臂的动作，然后放下来，并注意这种感觉。注意到这种感觉随着他们的肩膀向后移动，甚至可能让他们站在他们的桌子旁边，并感受到与地面联系，和他们双腿的运动。这是一种很好的发展方式。在这一刻，身体意识和基础感进入您的身体运动，这是非常有帮助的。

iv. 正念练习：呼吸意识

网课: 18:34-18:48

PowerPoint Slide: 19

我们强调呼吸是多么重要，但呼吸意识真的就是有关注意呼吸。您不是想控制它，您只是注意到您的呼吸在做什么。这与我们之前的呼吸有所不同。

v. 正念练习：Yoga Nidra (瑜伽睡眠)

网课: 18:49-19:07

PowerPoint Slide: 19

Yoga Nidra 是您的学生们可以下载到手机里面的应用程序。基本上可以引领您在身体各部位，有顺序的导航，能让身体进入放松状态，来准备深层放松，以准备睡眠。

策略 #5: 自我照顾

网课: 19:08-20:10

PowerPoint Slide: 20

接下来是我们的下一组策略：自我照顾和更好的选择。我们经常告诉学生，我们也确实和他们谈过自我照顾和更好的选择，吃得好，运动锻炼等等。我想要强调的是，为什么更好的选择是独一无二的？通常是学生认为它当压力增加时，例如考试期间，忘记做运动、忘记吃得好点，会喝更多咖啡，不会好好吃东西。

事实上，我们应该采取相反的方式。认真告诉您的学生当想到进入那种紧张的时期，应和训练时一样，这是他们必须吃得好的一段时间，这段时间他们必须将运动锻炼排在优先。因为那正是他们需要的额外自我照顾时间，您不能每天告诉青少年要健康，吃得好，做运动，但是要训练面对较紧张的时候，我们绝对可以。

课堂应用

网课: 20:11-22:02

PowerPoint Slides: 21-22

课堂应用的时候，您有许多时间点可以把它放到位。在课堂开始时，您可以做个正式的正念练习就很理想。然后您可以在过渡期间，真的培养学生了解。当灯亮或暗时，他们必须有一个短暂的正念时刻。其实整天都可以有这些正念时刻，只需几秒钟。如果课堂上有需要解决问题，有些不开心的事情发生，您想要解决它们，那是您想要使用呼吸意识或渐进性肌肉放松，让他们回到平静的感觉。然后在一天结束，您可以应用另一种正念练习。

准备考试时，您想要的是自我训练。您想要已经到位的有规律的正念练习，因为这将降低他们的压力反应。通过降低反应性及强度，并增加复原速度。如果他们关于考试有非常悲惨的想法，您要鼓励停止思想挑战。在考试之前，在您的教室里，渐进式肌肉放松，平静的呼吸或正念练习。在困难的考试之后，他们一直保持高度紧张，正念运动可以帮忙转渡。

当学生开始自我批判，用停止挑战的模型来跟他们聊天。如果学生确实遇上危机，渐进式肌肉放松和平静呼吸可以帮助。

总结

网课: 22:03-22:51

PowerPoint Slides: 23-24

结论来说，我们必须把压力管理融入到课堂上。我们身为教育工作者，必须身为压力管理的榜样。我们必须使用这些策略，因为压力的感染力很强。如果教学者压力很大，就会直接影响您的学生，所以要使用不同的策略和模型。压力可能会用不同的紧张程度表现出，当它影响日常运作生活时，就需要转介给专业人士。最后，要注意压力可能会致命。但是，您能够改善您教室内的状况。

教育资源可在下列网址取得 www.mcgill.ca/miie/webinars