

最新面对压力我们应该办 面对诉讼压力 心得体会(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

面对压力我们应该办篇一

面对诉讼压力是生活中常见的一种情境，多数人在面对诉讼时都会感受到巨大的压力。诉讼是法律上的一项程序，而在这个过程中，无论胜败都会带来心理上的冲击与扰动。如果不能恰当地管理这样的情绪，就可能会产生一系列不良的后果，例如心理问题、抑郁感、焦虑等。

第二段：诉讼压力面前的挑战

面对诉讼压力时的情况是复杂而有挑战的。一方面，诉讼过程本身就包含很多各种各样的麻烦。例如诉讼费用、证据收集、繁琐的法律程序和争议方面的问题。另一方面，诉讼可能会影响到家人、亲戚和财产。因此，无论是对于个人还是家庭而言，都会激发出不小的压力。

第三段：有效应对诉讼压力的策略

对于面临诉讼压力的个人，有效地管理情绪是相当重要的。首先，可以寻找专业心理医生的帮助和支持，以缓解焦虑和紧张。其次，可以从律师处获取法律意见和规划，以便了解全部的诉讼程序。

第四段：积极的思维方式可以帮助应对诉讼压力

面临诉讼压力时，积极的思维方式可以帮助人们更好地应对。在斗争中，积极的思维方式意味着更加明确地看到胜利的可能性。它鼓励人们尽力努力，并做出优秀的判断，从而使人们更加自信。因此，持有积极的态度，能够积极地应对诉讼过程，是应对压力的一个很好的方式。

第五段：反思身心健康的重要性

面对诉讼压力的情境，人们往往会感到失望和挫折。因此，注意身心健康和保持好的心情尤为重要。在应对这种情况时，人们应该在心理上做好准备，通过放松和积极的思维方式，来帮助自己度过这一困境。

总之，在面对诉讼压力的情况下，我们需要有效地管理自己的情绪，寻求专业的支持和规划，采取积极的思维方式，尤其是注意身心健康，让自己维持良好状态，以应对可能对个人和家庭带来的所有负面影响。

面对压力我们应该办篇二

正因为有了压力，喷泉才比普通的水流更漂亮。

不必去追求做温室的花朵，不必去渴望事情都能一帆风顺，不必去遐想愿望都能轻松的实现。不经历风雨，怎么能见彩虹？拼搏过一番之后才会觉得一切都很美好。成长也需要压力，压力催促着你前进的步伐，让你明白了自己的不足之处；压力让我知晓：逆水行舟不进则退的道理，使我不断要求进步。

从我上学起，每一段时间，父母就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如每年的暑假，我都要参加钢琴的等级考试。每次考试前，我都要集中精力发奋练琴，一遍又一遍的弹奏，枯燥无味，但想到必须通过考级的目标时，我就会静下心来苦练。当通过了考级时，我

就能尽享成功的喜悦一苦尽甘来。

进入初中后，虽然我的成绩并不拔尖，但我给自己定了一个很高的目标，因为我明白有了压力才有动力，我坚信自己一定能达到目标，就这样，我每天都不断的认真学习，经过几次考试，我与他的分数相差甚远，但我却坚信自己一定能超过他，我努力着、坚持着，一步一个脚印。期末考试成绩揭晓，我超过了他，我欣慰的笑了。我深深的感激着他，他是我的压力，是它让我不断进步，提高自我。如今我依旧坚持着，十分谨慎。笑就要笑到最后，含泪播种往往会含笑收获，压力，成长的良药、甘甜的乳汁。

我认为压力固然重要，但是压力也要有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥无味，甚至还会起到逆反作用。因此，教育部门大力呼吁“减负”，我想，减的就是过重的负担和压力，而并非所有压力。

成长也需要压力，为自己树立一个目标，常常压力带来的喜悦吧！成功路上，有压力，就会有你的脚印！

面对压力我们应该办篇三

教学设计

漳州市第二中学：王强华

一、教材地位及作用分析

本框内容为第十课选择希望人生的第二框题。新《课程标准》要求对学生进行如下教育引导：适应社会的发展和进步，正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念，做好升学和职业选择的心理准备，主动锻炼个性心理品质，形成良好的学习习惯和生活态度，因此本框具有不可忽视的重要地位，它对第十课第一框和第三框内容起着承上启下的桥

梁作用。

二、教学目标

1、知识目标：通过教学使学生认识到学习生活中总会有压力，学习压力带来的影响有积极的一面，也有消极的一面；缓解学习压力的有效方法；导致考试焦虑的原因及克服过度考试焦虑的方法。

2、能力目标：通过教学使学生觉察自己面对学习压力的各种反应；能够全面、客观地认识学习压力；能根据自己的实际水平调整对考试结果的自我期望。

3、情感态度和价值观目标：通过教学使学生认识到由于学习压力而产生各种反应是正常的；要正确对待学习压力树立正确的考试观念，以积极的心态和行为面对考试。

三、教学重、难点

1、教学重点：如何从容面对考试

2、教学难点：正确面对学习压力

四、教学方法

1、情境引入法；

2、研究讨论法；

3、问题启迪法；

4、经验分享法；

5、自主探究法；

6、总结归纳法。

五、课前准备

1、教师课前深入调查总结学生在压力面前有哪些共同的感觉和反应，并分析出现这些反应的原因，配合收集其他有关资料并结合学生年龄特点制作多媒体课件。

2、学生课前调查同学在压力面前的反应及不同的人对考试的不同看法，并对他们的观点进行分析总结。

六、课时安排：1课时。

七、教学过程

教学过程 设计意图

【导入新课】

【情景导入】请学生欣赏刚刚结束的第15届多哈亚运会2张乒乓球女单决赛图片及女单冠军郭跃回答记者发问的文字说明。

【问题】郭跃身为运动员，面对比赛没有被压力束缚住，夺取了冠军。我们在座的同学目前最主要的任务是什么？——学习（生答）

那么我们能不能被学习生活中的种种压力束缚住呢？——不行（生答）

我们应该——（导入新课）

【多媒体显示】二、理智面对学习压力

（一）学习压力新思维 用学生较感兴趣的体育比赛导入，能够吸引学生注意力，激发学习热情，启发学生思维，在对

比中找到平衡点，明确自己是学生，面对学习压力应该要理智。

教学过程 设计意图

请同学们欣赏一段歌曲

【多媒体显示】 播放歌曲《小二郎》

【多媒体显示】 面对学习生活中的各种情况的反应。

【小结】：学习生活中总会有压力，感受到压力是正常的，出现生理、心理反应也是正常的。

【多媒体显示】 1、学习生活总会有压力

下面让我们来全面认识学习压力。用歌曲中小二郎的学习生活经历引发学生的共鸣，从而认识到学习生活总会有压力，有了各种生理和心理反应也是正常的，为学生正确认识学习压力奠定基础。

【多媒体显示】 2、全面认识学习压力

【课堂讨论】：面对即将到来的升学考试，小晨、小晔、小玉的反应各不相同。

【问题】 1、面对考试压力，三人各持什么态度？ 2、不同的态度会对考试产生什么影响？（学生回答）

【多媒体显示】

积极影响

学习压力的影响

消极影响

【小结】：学习需要适度压力 引导学生全面认识学习压力，通过分析面对升学考不同的反应，明确学习压力对我们的影响是双刃剑，既有积极的一面，也有消极的一面。

【多媒体显示】

【问题】 1、在生活中，同学们发现了哪些面对压力表现得更好的事例？ 2、分析有的同学学习轻松，有的同学看电视、打游戏，轻松自如，一到上课却觉得是负担的原因？（学生回答）

【小结】：压力并不完全是坏事，在有些时候，反而使我们表现得更积极，但是在压力过大时，我们就要考虑如何减压，以达到较好的学习效率。

【多媒体显示】 3、缓解学习压力的方法 通过分析与学生实际相结合的2个问题，使学生能够对压力有一个正确的认识，在自主探究中，找到适合自己缓压的好方法。

【多媒体显示】

比一比：缓解压力看谁方法多又好（学生回答）

【结论】：缓解学习压力的有效方法：

明确学习意义

培养学习兴趣

化压力为动力

【过度语】 我们所感受到的学习压力，常常与考试联系在一起，面对考试我们的态度应该怎样比较好呢？——从容、坦然

(学生回答)

【多媒体显示】 (二) 从容面对考试 通过活动使学生在互动中, 互相借鉴好的缓压方法, 弥补自己的不足, 再得出结论, 使学生在拓展自己知识的同时学会调控自己的学习压力。

从上一个问题过渡到下一目的学习。

教学过程 设计意图

【多媒体显示】

【讨论分析】: 小海面对考试消极表现的故事

【问题】 1、小海是否面临过大的压力? 2、压力来自哪里? 3、对学习成绩有何影响? (学生回答)

【小结】: 当我们面对考试的各种压力时, 没有正确处理好就容易陷入考试焦虑。

【多媒体显示】

外因

1、形成考试焦虑的原因

内因

相关链接: 产生焦虑的有关因素

对考试焦虑的客观评价。通过分析同样是九年级的学生小海面对考试的表现, 使学生能明确考试焦虑的产生原因及其严重影响。

【问题情景】 几起悲剧案例。

【讨论】：造成悲剧的原因的什么？

（学生回答）

【小结】：青春是美好的，同学们要珍惜青春，珍爱生命，当面对考试压力出现过度焦虑心理时，一定要选择如何克服，而不是放弃生命。

由分析造成悲剧的原因引入当出现过度焦虑心理时要考虑如何克服它，而不是造成其他恶果。

【多媒体显示】

2、克服过度考试焦虑的方法

【讨论】：如何看待考试？

（学生回答不同的人对考试的不同看法）

【小结】：考试是对学习效果进行检测的手段，可找出我们的优势与不足，但考试具有偶然性和局限性，一次考试并不能得出对学业的完整评价，更不应决定一个人的命运，要以平常心对待考试。

【多媒体显示】

（1）要树立正确的考试观念 通过分析考试利与弊，帮助学生树立正确的考试观念，以平常心对待考试。

【过渡语】如果同学们对考试的结果期望过高，远远超过自己的实际能力也容易产生过度焦虑，因此下面我们来做一下自我评价。

【多媒体显示】

自我评价：现实水平_____

学习目标_____

家人期望_____

【小结】：当期望值过高时，要进行适当调整，减轻心理负担，使自己水平得以正常发挥。

【多媒体显示】

(2) 要实事求是调整自我期望 通过自我评价活动，帮助学生正确评估自身实力，善于根据自己实际情况调整对考试结果的期望值，从而树立信心，引导正确处理好与家人关系。

教学过程 设计意图

【过渡语】 考试不仅检验我们的知识能力水平，也考验我们的其他素质，如果因实力不够，承受不住考试压力，也容易产生过度焦虑，因此要增强实力。

【多媒体显示】

讨论：如何增强自身实力？（学生回答）

【多媒体显示】 (3) 要增强自身实力

【小结】：相信通过以上几方面的努力，同学们一定能够从容面对考试。通过增强实力的方法讨论，可帮助学生利用已有的经验作法参与交流，并借鉴别人好的方法开发自己的其他潜能，提升自己的实力。

【多媒体显示】

课堂回顾：本节课总体知识结构。

课堂反馈：

【问题】：1、这节课你收获了什么？2、给正在经受学习压力考验的同龄人一句鼓励祝福的话吧？帮助学生将知识进行整合，有利于掌握和运用新知识。

检验学生对知识的掌握和拓展情况，培养学生提出问题、分析问题、解决问题的能力，体现学以致用目的。

在《歌声与微笑》的歌曲声中寄语同学。

【多媒体显示】 **【结束语】**

面对即将到来的升学考试，你有多大的信心，就能够获得多大的成功！有时，害怕考试的心理比考试本身更容易击败自己！千万不要让自己击败自己！理智面对学习压力，带上歌声，带上微笑，踏上征途，祝同学们取得成功。在轻松愉快的氛围中，在歌声中让同学们接受鼓励与祝福，调整心态，理智面对学习压力，迎接明天的挑战。

八、课后反思

本框教材内容实践性强，贴近学生学习生活实际。因此，采用多媒体教学，在现代化的教学手段中让学生能够从形象、具体、直观的文字、图片资料中，比较容易地理解知识和掌握知识。同时通过从学生学习生活中来的现实事例启发学生思维，创造性地提升学生自己发现问题、分析问题、解决问题的能力，并将这种能力回归运用到学习生活中去。通过课件制作中对教材内容动漫化效果的设置，吸引学生注意力，变“要我学”为“我要学”，激发学生主动学习的热情。从而使学生能够正确认识学习压力，进一步提升为正确对待学习压力，从而在今后学习生活中能够从容面对考试，挑战自我，

迎接美好的明天。

九、板书设计

理智面对学习压力

1、学习生活总会有压力

积极影响

2、全面认识学习压力

消极影响

明确学习意义

3、缓解学习压力的有效方法 培养学习兴趣

化压力为动力

内因

1、形成考试焦虑的原因

外因

要树立正确的考试观念

2、克服过度考试焦虑的方法 要实事求是地调整自我期望

要增强自身实力

面对压力我们应该办篇四

- 51、汗珠——创作成功的诗篇的标点。
- 52、天赋之手若不举起勤奋的利斧，也劈不开成功的道路。
- 53、获取成熟的唯一途径，就是将生命的火花献给耕耘的大地。
- 54、期望在探索中孕育，成功在搏中积聚。愉悦在苦斗中成熟。
- 55、当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。
- 56、我认为再没有比那些只顾自己鼻子尖底下一点事情的人更可悲的了。
- 57、你出生的时候，你哭着，周围的人笑着；你逝去的时候，你笑着，而周围的人在哭！
- 58、通向山巅的路，没有1条是笔直的。
- 59、我们都有成功的时候，但不应有骄傲的片刻，我们都有错误的时候，但不应有隐瞒的念头。
- 60、再见，也许永远不见，/我内心固执地追求，只有我自己看得见，但我希望我没错。
- 61、困难就角一只砂轮，它能砥砺能勇进者奋斗的利刃，也能磨去怯懦者不多的棱角。
- 62、漂亮的脸孔是给别人看的，而有智慧的头脑才是给自己利用的。

63、工资就好像女人的例假，每月都是固定的来，可是过不了几天就没了。

64、一个人有生就有死，但只要你活着，就要以最好的方式活下去。

65、如果你看了很多书，千万别告诉别人，告诉别人别人就会不断考你。

66、懦弱的人只会裹足不前，莽撞的人只能引为烧身，只有真正勇敢的人才能所向披靡。

67、成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成。

68、在大悲与大喜之间，在欢笑与流泪之后，我体味到前所未有的痛苦和幸福。

69、时间是世界上的一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。

70、天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

71、断了线的风筝，虽然无拘无束，但必须会很快栽下地来。

72、不好把期望寄托在漂泊不定的“也许”上。

73、有人说等待是人做的最傻的事情之一，可是几乎每个人都喜欢这样做。

74、精彩的人生总有精彩的理由，笑到最后的才会笑得最甜。

75、即使在避风的港湾里，破船也仍然会沉没。

文档为doc格式

面对压力我们应该办篇五

压力是无形的，压力，可以对我们是无时无刻都存在的，每个人的抗压能力是不同的。要面对压力，就要找到压力的根源所在。

适度的学习压力可以激发人的学习压力可以激发人的干劲和潜能，提高学习效率。压力又是一个恶魔。它使得多少人跌入失败的深渊，进入伤心的'沼泽地。下因为这压力，使得他们从此没了昔的欢声笑语，没有往日自信的面庞，没有勇气去面对生活中一切的一切。此时，压力似乎是罪大恶极的。

每个人都不想饱尝压力下的惨痛吧？那么，卸下你的包袱，活得潇洒自如些。有这样则故事：

两个人一同经过宝藏地带。那里有琳琅满目的珠宝、紫宝石、玛瑙、、、、无奇不有，层出不穷。其中一个人很是贪婪，不住地往自己口袋里塞宝贝。而另一个人却只挑选了一颗最漂亮的蓝宝石。两人走了一段时间后，就拉开了距离。背着沉重宝贝的那个人累得气喘吁吁，上气不接下气，为了赶路，只好不停地忍痛割爱，丢弃自己的宝贝。

当到达目的地时，他已累得不省人事了。而他手中却连一颗宝石也没有了。只拿了一颗宝石的那个人却安然无恙。有人问他：“你为什么能这么轻松地到达目的地？”“因为我始终只有一颗宝石。”

我们且不论其贪婪与否。只拿了一颗宝石的人，正是因为没有给自己背上沉重的包袱，所以以很轻松地成功了。

生活中不能没有压力，但不能过量。生活因压力而精彩，人类因压力而有不懈的动力。但生活也因压力而沉重。放平你

心中的砝码，调节好压力吧！

面对压力我们应该办篇六

中考生的压力自然会堆满心头。考试失利，面前的一沓沓待去刷的试卷，还有知识点没有掌握，紧迫感难免，临中考，不能松懈，但过多压力并不适于考前二十四天所存有的’。

舒缓压力的第一种方法是努力。努力地挖掘卷子上、课本上的考点，学会它，自信满满刷完课本和面对面万唯时，再计时检测，进步了的分数使我们惊喜，压力会随之减轻。努力是一件神奇的事，所带来的结果，更神奇。自信后压力终减。我能做到，为什么身上的负担仍如此重？放轻些，然后继续吧。中考一定能取得称心的成绩。良好的心态其实也决定一小部分分数。

未来永远可期。怀一点点期待确保这个期待能实现，不然会失望的。例如，中考后有一个长达60天的暑假等你，你会因它怀有期待并因此前行吗？暑假意味着美好。甚至意味着“吃喝玩乐”，意味着逆袭的机会又到了。因为如此，所以前行。中考影响着暑假的心情呢。为了过一个称心的暑假，要努力。这一点期待会带走部分压力，接着为中考，不停息。

中考没那么可怕，努力会换取高分，一定学会减缓存在心中已久的压力。心怀美好面对中考。

担子固然重，我们可以把它以另一种形式“变轻”，会有收获。

不对中考心怀担心，它只不过是一场考试，名字改为了“中考”。再一次重复，努力而心怀期待，会对中考有很大帮助。

压力放轻，面对即将到来的中考，一定能行。不负期望，走向考场。