

压力应对论文(精选20篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

压力应对论文篇一

寒风白雪，横扫万里，覆压一切，唯青松抵挡无穷压力，苍翠挺拔，构造了一幅冰封千里，青松傲立的琥珀世界；大漠黄沙，朔朔烈风，如饥虎恶狮吞噬一切，唯白杨任风沙肆虐，傲然挺立，在金色世界中展现一道亮丽风景。风雪为压力，松杨似人生，松杨因风雪而雄伟，人生因压力而精彩。

《南华经》云：巧者劳而智者忧，无能者无所求，饱食而遨游，泛若不系之舟。多么惬意。老子小国寡民的理想蓝图，渊明桃花源里觅宁静，多么令人神往。那却只是庄周梦蝶的了然一梦，神思向往的海市蜃楼。压力如明月清风，日光夜空，充斥天地间每个角落。令人无处可躲，无处可藏，便只能坦然面对。

黑夜给了我黑色的眼睛，我却用他寻找光明；压力给了我生命的坎坷磨难，我却用它精彩人生。只有承担起那无可躲避的压力，才能充实人生。

自古英雄多磨难，谁曾想到，天才音乐家贝多芬竟是聋的，如此的压力让生命有太多不堪承受之重，但第九交响曲的激昂澎湃却在阐释着另一种伟大。在世态炎凉的社会中穿行，在热潮冷讽的人群中流浪，流言蜚语，似六月里的阴云，梵高冲破重重阻碍，以神来之笔令人瞠目结舌，既而刮目相看。人皆言是压力摧毁了梵高，我却说是压力成就了梵高。是压

力让他们穿云拨月，是压力让他们与众不同，是压力让他们神采奕奕，是压力让他们精彩人生。

长沙故地，贾生不堪生命的压力终日看杜鹃啼血，郁郁而终；东坡居士却拍大板高唱：大江东去浪淘尽，千古风流人物。气势恢宏。留给后人几许叹息，几许哀愁，几许赞美，几许探究。终于在夕阳黄昏，柳暗花明之时大彻大悟：生命因压力而精彩。

明月朗照，清风习习，艳阳在天，星空璀璨。让我们可观可感可闻可抚，蓦然发现，压力不正如清风明月一般时时萦绕在我们身边吗？自然因风月而柔情万种，生命何尝不是因压力而溢彩流虹。

压力应对论文篇二

对于现代人而言，压力是非常普遍的一种体验，不论是在学习、工作还是家庭生活中都存在压力。压力对身体和心理都会产生影响，且常常被认为是导致一些心理和生理问题的关键因素之一。因此，我们对于压力的认识和处理成为了现代人文化的组成部分。在此，我们将分享自己的一些心得体会。

第二段：激发正向的压力

虽说压力会对人产生负面的影响，但我们也应该认可压力对我们的正面激发作用。比如，在学习、工作中对自己设置一些合适的目标，逐步完成这些目标，从而获得自我成就感，这种压力是可以激励我们的。我们可以通过正向思考来激发这种压力，比如肯定自己的实力、突破自己的资质等能让我们激发压力并将其转变为动力。

第三段：寻找压力的根源

想要有效地应对压力，我们需要了解它的产生原因，以便找

到解决之道。例如，如果在工作中感到了压力，首先应该了解这种压力的起源是哪里，是任务过多还是环境的限制。如果在人际交往中感到压力，可以通过寻找原因来解决，如不善于与人相处或者是对别人的要求过高。寻找压力的根源有助于我们更加具体地分析问题和寻找解决方案。

第四段：采取相应的缓解方式

一旦我们找到了压力的根源，相应的缓解方式也就呼之欲出了。常见的缓解方式有：放松技巧、交流沟通、群体活动等。在放松方面，我们可以采用冥想、瑜伽、静坐等方式来让身心得到协调。在交流沟通方面，我们可以倾听他人的话语、发泄个人的心理、或寻求专业的心理咨询服务。在群体活动方面，我们可以参加一些有趣的社会团体、跑步俱乐部等，这些都可以有效地缓解压力，减轻心理负荷。

第五段：自我管理和调整

众所周知，压力是不可避免的，但如何应对它却是可控的。自我管理和调整是控制压力的最好方法之一。如何实现自我管理和调整呢？首先，我们需要明确个人目标、任务和计划，并有计划和步骤地分解和解决问题。其次，我们要避免多任务的工作、平衡工作和休息的时间、避免与恶意的人交往和无意义的行为。最后，我们需要自我教育，并以更积极的态度面对困难和挑战。通过自我管理和调整，我们可以更好地控制压力，达到身心健康状态。

总结

综上所述，压力是现代生活中常见的一种体验，但我们可以通过正向思考、寻找压力的根源、缓解方式和自我管理和调整来应对它。当我们能够更加清晰地认识和掌控自己的压力源泉时，我们就会摆脱压力给我们带来的负面影响，进而保持良好心态和稳定的心理状态。

压力应对论文篇三

近年来，压力已经成为不可避免的一部分生活。在学业、工作、生活等方面，不同程度的压力随处可见，然而面对压力，每个人都有自己的应对方式。有些人想办法减少压力，有些人则选择与其抗争斗争。在这篇文章中，我将分享我个人有关压力的心得体会，以及我所采用的应对方式。

身心平衡

自己有烦恼的时候，往往容易影响自己的身心健康，生病的情况也比较容易出现。对于我来说，保持身心平衡是应对压力的关键。为此，我常常會参加瑜伽、慢跑等活动，利用运动来缓解精神紧张状态。同时，我也会注重营养健康，保证自己有充足的休息和饮食，这有助于促进身体健康，减轻身体的压力。

积极解决问题

压力通常来自于各种问题，而面对问题，解决它们是应对压力的一个关键。我总是尽可能积极地去寻求解决之道，并且努力寻找和学习解决问题的方法。对于工作方面的问题，我会和我的同事和领导们商量，积极寻找解决方案，同时，我会利用互联网上的资源来获得更多的知识和经验。而对于生活中的问题，我会跟家人和朋友交流，找到对应的解决方式。

怀旧情感

在面临压力的时候，我经常會想起童年时期或是过去的一些美好的时光，跟家人和朋友们分享过去的快乐回忆，这有助于减轻我内心的不安和压力。并且，我会尝试让自己忘记过去的不愉快，同时，也会缅怀过去的幸福时光，保持积极的情绪。

自我反思

面对压力，我也会积极进行自我反思，找出问题出在哪里，分析自己所面临的困境并寻找解决策略。我会列出一个待办事项清单，把问题一个一个地列出，然后逐个解决。这有助于我保持积极的态度，同时，也让我逐渐变得更加成熟和果断。

寻求外部帮助

有些时候，我们必须承认自己无法单独解决一些问题，所以我们也可以寻求外部帮助。对于我来说，我会选择寻求心理咨询师的帮助，向他们寻求建议和策略。为了更好地缓解压力，我也经常参加有关压力管理的讲座和研讨会，以寻求专业人士的意见和建议。

总结

不同的人面对压力会有不同的方式来进行应对。对于我来说，保持身心平衡、积极解决问题、怀旧情感、自我反思和寻求外部帮助是我总结出来的最有效的应对策略。通过这些应对，我可以更好地应对压力，保持积极向上的心态，同时也能提高自己的应对压力的能力和技巧。

压力应对论文篇四

当你赞叹初生的幼苗绿意盎然时，你可知他曾忍受着泥土怎样的重压？当你惊叹海底的带鱼灵活自如时，你可它正经受着海水巨大的压强？等你艳羡成功人士的衣冠楚楚时，你可知他经历了多少人生的重担？因为压力的存在，逼迫着我们继续前行。

压力一词似乎常常含有贬义，可它就似人生路上的催化剂，为我们带来继续前行的动力，助我们迈开继续前进的步伐。

一棵树在未成熟的树苗阶段，常常会被几条木板固定，用铁丝牢牢捆住，目的是为了让他能够笔直挺拔的生长，而不是随意扭曲。被捆上木板的树苗，因为束缚的存在，除了向上生长，别无选择，因此造就了许多年后一棵挺拔的参天大树。压力就是那固定树苗的木板和铁丝，它无疑会为我们带来自由的禁锢和痛苦的束缚，这是因为它封锁了我们所有的退路，使得我们只能选择前行，选择拼搏，选择用努力等来挣脱桎梏的那一天，而当那一天真正到来时我们会在解脱的同时感到一丝感激，一丝庆幸。

而相反，没有被木板固定的树是怎样的呢？他们随心所欲地长成了歪斜扭曲的形状，没有任何束缚的他们拥有绝对的自由，也拥有更多的选择，当他们觉得向上生长太过辛苦时，便可以停下脚步，选择向左或向右。也正是因为如此，他们的树干不够挺直，它们的形状不够完美。缺少了压力的束缚，他们有着太多退路，所以他们不会长得太高。并不是每一棵树生来就如松树般挺拔，也正是因为如此，外界的压力才会发挥作用，而拒绝的压力的他们也同样需要为自由付出代价。

在人生的长路上，每个人都不可避免的与压力相遇，也正是因为这次相遇，我们才会邂逅更完美的自己。当我们感到压力的重担太过沉重时，不如把自己想象成被木板定的小树，在被踩实的泥土下生长的种子，压力再为我们带来痛苦的同时，也带来了前行的动力，带来了更好的明天，因为压力，所以前行。

压力应对论文篇五

随着现代社会的不断发展，压力已经成为了我们生活中不可避免的一部分。无论是在工作中、学习中还是在生活中，都可能面临着各种各样的压力。因此，如何正确应对和缓解压力，成为了我们需要去面对和解决的一个问题。本文将结合自己的亲身经历和心得体会，探讨一下有关压力的问题，希望能对大家有所启发。

【第一段：探究压力的产生原因】

压力的产生通常有多种原因，比如工作、学业、人际关系、金钱等等。通常情况下，这些因素会导致我们产生不安、焦虑、疲惫等一系列的负面情绪，进而产生压力。另外，我们的文化背景、性格特点、生活经历等因素也可能成为产生压力的导因。

【第二段：分析压力对我们生活的影响】

压力的产生往往会对我们的身体健康和心理健康产生一些负面影响。它可能会导致我们的记忆力减退，情绪焦躁等等，对于这种情况，我们应该积极寻求缓解压力的方法。但同时，压力也会成为我们追求更高追求自我提升和成为更好的自己的一种驱动力。这对于我们的个人成长来说是非常必要的。

【第三段：如何缓解压力】

缓解压力可以从多个方面入手。首先，我们应该多找些 放松自己的时间，可以是阅读、音乐、旅游等等。其次，建立健康的生活方式，多做运动，注意饮食等等。此外，尝试学会与他人沟通，更好地处理人际关系。在学业和工作中，我们可以通过安排自己的时间、清晰的目标等等方法，来规划自己的计划，减少“压力”。

【第四段：个人心得】

对于我个人而言，你并不能避免压力的产生。但是，我们可以通过更积极向上的心态、对待问题的态度来更好地应对。在遇到问题时，不要过度焦虑和失落，放松心情，及时找寻解决方法，以及多与他人交流，增进彼此的了解和认识等等，这些方式很有助于在遇到压力时的情绪调控。

【第五段：结语】

总之，压力对于我们来说并不是坏事情，正确认识和处理它，将有助于我们更好地振作起来，成为更好的自己。了解自己和寻找适合自己缓解压力的方法是非常必要的，但最关键的还是保持好的心态和乐观的情绪，才能更加从容地面对压力，不被它左右。

压力应对论文篇六

现代社会，浮躁是其显著特征之一，“不适应时代潮流者，终将被时代所淘汰”也成了很多人的观念。但我认为，真正的紧跟时代，是在潮流中保持自我，以沉着冷静的姿态，给自己适当压力，一步步地跟紧时代。

在我看来，现代社会的人们之所以会感到浮躁，不仅是时代潮流的原因，更多的是人们对人生的迷茫以及自我的懈怠——因为不管是在哪一时代，浮躁都是人们或多或少无法避开的主题，因为那是每一个人一生中不可避开的时期。

那么，生活在这个浮躁的时代，应该怎么做才能真正使自己沉着冷静地面对未来？正如开头所说，最重要，也是最行之有效的办法，就是做到明确自己的短期目标，避免空谈理想，给自己施加一定的压力。因为我们之所以浮躁，本质上是因为我们面对眼前这个忙碌世界的无所适从和焦虑，而适当地给自己压力，让自己忙碌起来，让自己一点一滴地进步，才能让内心的真正充实起来，让自己在浮躁的时代沉着冷静。

遗憾的是，大部分人在时代面前没有定力，缺乏意志，没能经受住人生关键时期的考验，被时代的潮流冲昏了头脑，选择了盲从，跌进了浮躁的深谷，这足见，浮躁带来的快节奏，并不是真正的动力，真正的动力，源于内心对理想的追求，对生活的责任而给自己的压力，真正能成功的人，从不会人云亦云，不会盲目跟从，他们有自己的看待问题独特的眼光、有自己的定力，而这，便是在不断地给自我施加压力，保持

冷静，经受住时代的考验和磨砺后炼成的。

“欲动天下者，当动天下之心。”面对浮躁的时代及其带来的快节奏，保持冷静，给自己点压力是正确的选择。经受住这段考验后，挺过去的人，将化茧成蝶，飞翔在蓝天下、阳光中。

压力应对论文篇七

令我印象最深的是这个学院的院长，被历届的学生称为“病毒”，他最大的特点是，生活节奏快，尤其珍惜时间，对学生要求严格，甚至是有些苛刻。在开学典礼上，就教育学生，“生活就像赛跑，如果你跑得不够快，那么你就只有惨遭蹂躏”。这些学生大多都是一出生就在家庭和学校的巨大压力下成长的，有的是父母期望太高，无奈放弃了自己的爱好；有的是家庭条件差，为承担家庭的责任而被迫走上这个专业。随着年龄的增长，所背负的越来越多，他们随着压力的增大，或许会慢慢的成熟，他们知道，他们不仅仅是个人，还背负着整个家庭。

我仍记得十分惊心动魄的一幕：乔伊被院长否定，让父亲失望，觉得自己的人生已没有意义了，便在宿舍自杀，一走了之。在现实生活中，这种行为也多见，本来认为这些人很可笑，逃避就有用吗？现在想想，他们也的确别无选择，或许因为，他们的承受能力本身就比较小，然而，当压力超过了他们承受的这个度，他们也别无选择，无奈之下，便想逃脱整个世界。当然，这大部分是学生，像《三个傻瓜》中的三位主人公一样，被家庭与学校压得气喘吁吁。

因此，压力太大，反而会产生副作用，那是不是生活中，不需要压力呢？

就拿我们生活中的高压锅来说吧，众所周知，当压力太大时，高压锅会爆炸。然而它的优点是什么呢？适量施加压力，它

就能比普通的锅快很多。正如我们人生，如果压力太大，那将会适得其反，若没有了压力，那将落后于人，一生都平平凡凡。所以，生活中，适当的压力也是必要的。

生活中，压力自然不可避免，然而，我们不是应该去选择逃避，而是去学会如何自我减压，让自己的承受能力再大一点。适当的压力会带领我们更好地走向成功，走过人生。

压力应对论文篇八

生活处处存在着压力，有时，压力犹如泰山压顶，使我们不堪重负，甚至被压垮。但没有压力就没有动力，机遇与挑战并存，压力与动力共生。莎士比亚以前说过：“压力是一柄双刃剑。”正确地对待压力，能够使人进步，反之，它则会成为你失败的根源。

她，倒在压力下原指南针乐队的女主唱罗琦可谓20世纪90年代流行乐队的风云人物之一。但由于与人发生摩擦，罗琦被刺瞎左眼后，为了排解心中压力，她开始吸毒。之后她被娱乐圈公开暴光以后，便远赴德国音信皆无了。我认为，的压力来自于自我。要学会应对压力，首先要认识到适度的压力是生活所必需的。研究压力对人类身心影响最有名的`加拿大医学教授赛勒博士曾说：“压力是人生的燃料。”他提醒我们，不要以为压力只有不良影响，而应转换认知情绪，多去开发压力的有利因素。对生活的热爱，对命运的豁达态度，对完美明天的乐观，就应是我们每个人心头必备的一把伞。直面生活的风雨，才能走出风雨。只要自我的心不被风雨淋湿，我们总能找到一片属于自我的丽日蓝天。

他，在压力下成为了大力士在美国，有这么件事儿。一个孩子在事故中被一辆小卡车压在水沟里，眼看要不行了。孩子的父亲赶来，跳进沟中，居然把小卡车抬到了必须的高度，孩子获救了！但事后，他再也抬不起那辆小卡车了。我想，这正是因为救子心切的强大压力激发了他的无穷潜力，使他的

力气超出了往常。这验证了爱默生的一句名言??奇迹往往是在压力中产生的。当孩子的父亲看到孩子在死亡的边缘上时，心中只有一个念头：“无论如何，必须要把孩子救上来，必须！”作为父亲的他，压力与职责并存，他甚至来不及思考自我是否能够搬得起这辆小卡车。这种“必须要把孩子救出”的信念与无形的压力使他不顾一切，释放出了前所未有的力量。用辩证的观点来看，事物有坏的一面，也就必须有好的一面。压力也是如此。这正是“双刃剑”的另外一面。人们不是常说“井无压力不喷油，人无压力轻飘飘”吗？又要它没能杀死你，就会使你更强大！

他们，在压力下失手在奥运会上，不少名将因为压力太大而失手，而黑马却不时杀出。为什么他们会有压力？因为他们把自我定位在一个“名将”的位置上，认为自我拿了几块金牌，这次也就必须要再拿一块。因此，他们就背上了沉重的思想包袱，所以发挥得比较保守，顾虑也太多了。而“黑马”们却把自我的定位在一个挑战者的位置上：如果我输了，没有什么，你是名将，各方面都比我强，理所应当；如果我赢了，当然更好，说明我有夺冠的这个实力。因而“黑马”们便能够发挥出自我的正常水平，甚至超常。这又应了一句老话，“攻城容易守城难”。其实，应对压力主要是自我定位问题。若是“名将”们把这次比赛看作是一个与其他选手们交流的平台，以一颗平常心来应对，把自我定位在一个较低的位置上，也就有了更大的发挥空间。在这次的雅典奥运会上，李婷婷她们这支网球队伍不正是因为自我定位好而取得了最后的胜利吗？人的敌人是自我，只要战胜了自身压力，那么，其他一切外界压力也就不值得一谈了。学会自我减压，才能正常发挥。

压力无法逃避，压力是人生的燃料，化压力为动力，迎战压力，让压力来得更猛烈些吧！

压力应对论文篇九

当面临压力只有c组发挥更好，而有些组却因为压力导致发挥失常，所以说压力不是不好吗？我认为适当压力是助力，而过度紧张，则会导致发挥失常。

过犹不及，便是这个道理，适当压力可以让我们将转化为动力，而过大的压力，则会压得我们喘不过气，就像孙悟空背上的五指山，让我们发挥失常，甚至一蹶不振，因此我认为适当压力是前进动力，心理学家召集的54名学生中，有表现比前次差的这边是压力过大而导致发挥失常，就像我们在高考时让老师告诉你，只有15分钟时间就要收卷了，当别提什么正常发挥了，连笔都是要握不稳，心乱神慌，怎么能够考出好成绩？所以说，不要把自己整得太过紧张，适当给自己放松，也许放松下来你就能取得更大进步，压力过大会导致发挥失常。

适当压力是前进动力，压力并不一定不好，适当压力是前进动力，在学习中，给自己少些压力，告诉自己应该努力好好学习，这样便能再放松时给自己警钟，偷懒时逼迫自己再给自己动力，就像c组录像前的那一样，反而打破了自己的正常记录。

自律自律是成功的标配，给自己制定一个纪律的作息时间，今天应该完成什么任务？我今天应该做什么给自己下目标？我能成为什么样的人？取决于我想成为什么样的人，鲁迅先生就是个十分自律的人，因为他有一次迟到，便在桌子上刻了一个早字来提醒警示自己，今天要提早，今天的事情，今天做我认为我们也因自律有自律意识，自控意识勿以恶小而为之，勿以善小而不为，知道做什么不该做什么？警钟长鸣。

奋斗不息，生命不止奋斗，是青春最美的姿态，我们正处于青春是最美的黄金期此时不奋斗，什么时候奋斗奋斗才能书写人生最美的华章袁隆平为中国人吃上粮食，解决温饱，努

力奋斗，钟南山院士为一起努力奋斗，争分夺秒，李兰娟为病人努力黏上，刻有一道道泪痕，为什么我们不奋斗？适当压力是高考助力为高考我们自律奋斗。

压力应对论文篇十

压力将会决定这一切，压力的面临将会带领着我们前进的方向！如果说压力是一种动力，而我们则会在这动力的起源。从现在做起，为了明天的自己，展示最好的青春！这青春的来之不易却总是这样的患得患失！相信，这一切我们都将会拥有。让这压力变为动力。只为这明天的自己，为了今后的美好生活！努力付出现在的一切，从现在做起，做一个有目标有追求的自我！大胆挑战，大胆拼搏，明天都将会是最好的！

压力

也许，这人生离开了压力将会变成一团糟。没有压力的人生则会是没有任何的收获！同样的，那样的人生没有了，丝毫的挑战性。如果这生活变成了这样，压力都将没有了意义，人生也同样的失去了色彩！压力的变化，却始终不变的初心，自己心中所坚守的却有不会改变！为了迎接明天的未来，为了这一切，请相信，做好现在，一切都将会以更好的方式表现出来！压力的存在将会解决任何问题。只希望我们能够做得更好！

动力

相信，这动力的变化则会使我们心中所想的。如果说压力是风帆，那么这动力则会在这风帆的方向！正因为有了动力的带领之下，我们才会变得更加的优秀。为了这心中的守护，为了这现实的改变！不断地创新，不断的进步。相信终有一天都将会变得更加成熟！为了这明天，为了这命运。不断的为这做准备。只愿这幸福时光能够更早的来临。更加相信，

这个世界并没有抛弃与我们。只是看我们努力的结果如何！

压力的存在才会真正的打动着我们。如果没有了压力，那就没有了一切！相信，这都将会是最好的。为了迎接这美好时光，更加期待这今后的生活。愿我们一切安好，活出自己想要的生活！未来不易，尚且珍惜。只希望这世界曾对我们温柔相待！压力改变命运，这同时，我们也将会受益匪浅！

相信，在这压力的带领下，我们也会逐渐的成熟！逐渐的成长。为了这最初的自己，为了最初的梦想。相信这一切都会使我们所拥有的！压力换为行动，付出自有收获！

压力应对论文篇十一

没有压力的生活是轻松的，欢快的，幸福的。无疑，我们都想生活在没有压力的环境中，不再因考试而烦恼，不再因工作而烦恼，不再因钱而烦恼……这很正常，但是，如果没有压力，人便会迅速退化，如同靠着尖锐利爪生存的野兽，失去了它的爪子一样。

古往今来，如果没有压力，人类便不会制造工具，汉武帝也没必要强兵兴国，唐太宗更是不会登上皇位。当今世界，科技迅速发展，产品更新速度之快令人咂舌，为什么？这都是因为企业间面临着激烈竞争的压力，它们，创造了奇迹。

中国自建国以来，为什么能迅速发展？就是因为外国的坚船利炮等着再一次轰开我国国门！这份压力，迫使我们迅速发展、成长。正如自然界的动物，有的刚出生不足一小时就可以和大部队一同奔跑，猎食者不会因你的弱小而放弃，而会因为你的弱小而兴奋，要活命，必须成长！

有压力和没压力时做一件事，效果是截然不同的。一件事，没有压力时，你可能会闲懒散漫，轻松惬意慢吞吞做着，心里只觉得不急不急，可一旦有了压力，便会全神贯注，浑身

上下都在全力运转，效率成倍提高。但过多的压力也会让人的心弦紧绷，如同弓弦一般，终于“啪——”的一声，彻底崩溃。而且过多的压力还会急剧降低反应能力、灵活能力，让人变得迟钝，更会让绝望的感觉充斥心间。

历史上有不少压力过大而自杀的人，也有不少因压力而成功的人。对于压力，我们要控制它，该紧绷就应紧绷，该放松就应放松，唯有这样，我们才能更好地发挥出我们自身的潜力，释放出独属于自己的独特的光芒！

压力应对论文篇十二

压力是一种困难，也是激励人潜能的考验。假若世间没有了压力，那一切将不再追求进步，一切将停滞不前。可见压力可以使人不断进步，战胜考验。有压力才能进步。

压力可以坚定意志。有无数在压力面前有着坚定的意志走向成功。项羽在一次战争中，他的人马明显少于残暴的秦军，但这样的压力没有使项羽投降，而坚定了他的意志他熟练地运用兵法，以少胜多，战胜了秦军。假若项羽在面对如此强大的压力时他放弃了反抗，而是投降于秦军，失去了坚定的意志那就没有名传千古的西楚霸王项羽。可见，压力也能使我们坚定意志，使自己进一步。

压力可以提高本领。使我们不断提高本领。羊与狮子之间是捕食关系。当羊在奔跑时，它在练习，如何能比狮子快。当狮子在奔跑时，它在练习，如何能比羊快，才能有食物。它们为了生存，它们承受着压力，只有压力，才能提高它们的本领。章鱼的生存压力让它不断遇到困难，不断提高自己的自卫本领，才能在海底生存。假若羊与狮子在压力面前不再去提高奔跑本领，那么它们将无法在非洲大草原上生存；假若章鱼在生存压力面前不再练习自卫本领，那它将无法生存，甚至灭绝。可见，压力对提高本领来说是多么重要。

压力可以使人向成功进一步。韩信在众多敌人时，背水一战，向成功进一步；张飞在长板坡，面对百万曹军时，一声巨吼，将众多曹军喝退，并吓死主将夏侯渊，向成功进一步；诸葛亮面对司马懿的压力，用空城计，使多疑的司马懿退兵，向成功进一步。学生在面对学习压力使，刻苦学习，使我们向成功进一步。可见，压力对人的重要性。

青苗在碾压下才能抵抗风雨；雄鹰在磨后才能翱翔天宇；蝴蝶破茧后才能飞舞花丛。只有经历压力才能获得辉煌。人只有经历压力才能有所成就，有压力才能进步。

压力应对论文篇十三

现在的学生平时最爱抱怨：“压力太大了！”“怎么这么多压力？”而我却认为我们应该感谢压力。

压力不仅带来进步，有了压力就有了目标，就有了前进的动力，任何事情就会完成得更好、更快。

而在压力大的时候，要想办法将压力化为动力，而不是偷工减料。

压力给我们限制了范围，给我们设定了目标，给我们必须完成任务的动力。可以说压力使我们把任务完成得更加出色，更加快速、高效！

压力应对论文篇十四

物理学中有一个关于液体压强的试验：将一个空瓶中灌满水，接着在瓶中的底部，中部和上部分别戳一个小洞，观察水柱喷射的远近。不难猜想的，一定是最底下的洞喷得最远，因为这里的压力，而往上则递减，到了最顶上压力最小，所以这里的水喷得近而缓。

同样，一个人如果没有任何压力，那么那个人得到的只是暂时的快乐与安逸，最终可能导致倒退，甚至可能毁掉一生。这个实验说明了一个原理也是真理——压力越大，动力也就越大。在我看来，压力是一条法规，压力是一个真理，压力亦是一种挑战。

在他面前，胆怯退缩的人，压力会让她窒息，勇于挑战的人，压力将会成为他前进的发动机。压力总会让胆怯的人更加失败，让勇敢的人更加成功。所以他可能成为一个人沉重的负担，也可能成为一个人亲密的伙伴。也许只有向往压力，享受竞争，才能让生命发出它应有的光彩。

由于我们正处于萌动时期在奋发上进的同时，需要以更多的青春、更多的活力和更多的欢笑，而长期以来的压力，来自家长的压力，来自老师的压力，来自榜样的压力，都会让学生消极厌学，从而对学习产生畏惧感。当今社会竞争相当激烈，每个人都有自己的目标，可一旦你做不好就会十分难过，一蹶不起，生活中这样的例子不难找，可是能把压力化为动力的却是少之又少。

人生处处有压力，压力是无法逃避的。也只有能承受住压力的人，才能成就事业。因为压力可以变为他们的动力，促使他们不敢怠慢，勇往直前。

压力是人生的燃料！

压力应对论文篇十五

还记得破釜沉舟，百万秦关终属楚。卧薪尝胆，三千越甲可吞吴那副名联吗？勾践被吴王俘虏为奴，却并未意志消沉，在还师复国的压力下，他忍辱偷生，表面上曲意逢迎，暗地里下定决心，总有一天我也让夫差尝尝国破家亡的滋味！三年间，他卧薪尝胆，正如那句古训：吃得苦中苦，方为人上人，终于，他释放回国，此后厉兵秣马，终于一举打败了吴

王的军队，正是因为压力使他报仇雪恨，也成为千古佳话。

还记得李贺的那句雄鸡一唱天下白吗？这瑰美壮丽的诗篇，凝聚了他无数的心血，他给自己定下目标，每天都要写出一定数量的作品。他骑着毛驴到大自然中汲取灵感，并且回家后整理诗句，得到一篇篇成品，正是这样才有了天若有情天亦老，才有了石破天惊逗秋雨，才有了报君黄金台上意，提携玉龙为君死，正是因为他给自己施加压力，留下了为后人称道的宝贵的精神财富。

还记得周总理的为中华之崛起而读书吗？那个年代，新民主主义革命的高潮大起，军阀的反动统治，外来侵略者对中华民族的殖民压迫，在年幼的周恩来心中留下了深深的烙印，他下定决心发愤图强，努力学习知识，投身到革命的浪浪潮中去。当别人为了高官厚禄，光宗耀祖而读书时，他的一句话让校长惊诧不已，正是因为内外局势造成的压迫感，才造就了一代伟人周恩来。

孟子有一句话，入则无法家弼士，出则无敌国外患者，国恒亡。红军如果没有压力，就不会完成二万五千里长征的壮举，中华民族如果没有压力，就不会积极探索社会主义的道路。这正如远行的船舶，有压力时最安全，无压力时最危险，这也这就要求我们自己给予自己适当的压力，从而铸就精彩辉煌的人生。

奇迹源于压力，让我们把压力作为人生道路上的垫脚石，不断创造奇迹。

压力应对论文篇十六

生活总是被逼无奈。却又是患得患失。在压力下的我们也许会经历更多的成熟！压力下的经历总是这样，但这却是我们的人生经历。相信，正因为有了压力，我们才会变得更加优秀！也许这样才是最好！也许青春依旧，也许时光不散。那

就在压力的带领下，我们将会更加的茁壮成长！同样的，我们也将变得越来越成熟！越来越优秀。压力在此，我们依旧光芒四射！

压力

也许在这个世界上，我们接受更多的就是压力吧！也许压力能够让我们有更多的经历。也许压力能够让我们成熟起来！但我们却要保持一颗乐观的心！因为我们要学会适应着社会。我们更要学会适应着环境！也许这样才是真的好！相信，在压力的带领下，我们也将会有动力。相信明天的明天，我们会更加的美好！在压力的面前，仍旧要保持一颗客观，积极向上的心态。相信这样会有一番别样的收获！别让压力改变了我们，因为我们要改变压力！

动力

也许，压力的反面就是动力了。也许，只有经历了压力。我们才会有一番经历。才能有更多的困难磨难被我们所战胜！动力决定着一切。同时，改变我们的不是别人。而是自己。那就化压力为动力。相信，让动力的带领下，我们的人生才会更加的绚丽多姿！知识改变命运，动力则会改变着我们！相信，明天的明天，将会更好！相信，我们会有不同的收获！

相信，在压力的带领下，我们将会变得更加优秀！

挑战压力，让人生更加的绚丽多姿！

压力应对论文篇十七

成长需要挤压，现实也告诉我们任何地方都存在压力。

每一座山，每一条河，每一只鸟，每一朵花

甚至阳光，甚至雨露

只是人所承受的挤压不仅仅是物理学上的大气压，还是物质的压力，精神的压力，还有感情的压力。

汶川的地震使我明白，我们的地板一直在运运，而险峻的高峰就是挤压的产物，当然挤压不仅形成高峻的山峰，还有低洼的盆地。我只能说上帝的创造是公平的，只是盆地不能承受剧烈挤压，最终堕落，深陷黑暗，生活的社会低层。

我所说上帝是公平的，即使是盆地也有一次拯救，去接受更剧烈的挤压，踩着痛苦的刀子，增加自己的积累和自己的高度，只是这种奇迹所承受的挤压，便使小生怕怕。

我们是高四，我们在创造奇迹的路上。而我等的心理防卫是否可抵挡无限的痛苦、剧烈的挤压。希望不会像挤青春痘那样，太大的挤压使面孔不能承受，最后搞得皮开肉绽，血肉模糊。至那时。

我们的脸往哪搁？

压力应对论文篇十八

越来越快的生活节奏压迫着我们早已倦怠的大脑，这种情况下，自我减压或是自我加压似乎成了同一个事物的两种极端表现。天平倒向哪一段都会给另一端带来某种程度上的伤害。依我而言，学会调节压力，让天平平稳地立在中心，才是平衡生活的真正法则。

俗话说“人无压力轻飘飘”，是的，唯有压力才能激起我们内心深处的欲望，并甘愿为它拼尽全力。没有压力的生活是空洞的，像一只断了线的风筝，不知该飘向何处，终日浮在云端。压力是前进的动力，正如材料所言“承受压力的重荷，喷水池才能喷射出银花朵朵”。

但如果这份负荷太重了呢？

背着压力前行的人脚下走得踏实，不过，压力太重就会压得人喘不过气来。气球之所以会爆炸，就是因为鼓入的气体太足，所要承受的压力太大，最终“嘭”的一声，尸骨无存。可见，负荷太重，也不尽是好事。

这就要求我们要学会调节压力，面对重荷，要拿得起，放得下。

著名企业家王石的介绍上可不仅仅是公司的ceo，除此之外，他还是登山爱好者里著名的背包客。圈内许多不熟悉他的人都认为他是一个专业的登山运动员，而不是坐在办公室里的大老板。王石的人生态度把工作与生活划的十分清晰，工作就是工作，下了班，就该好好生活。王石在8848钛金手机刚刚上市时也承受着来自外界和内部的巨大压力，如此重压之下他选择站在山峰上俯瞰渺小的世界。释放本心的那一刻一切都明朗了。应对压力的挑战，硬碰硬的结果只能是两败俱伤，不如保留压力带来的积极面，放下沉重的消极情绪，来一个漂亮的“曲线救国”，拯救自己几近崩溃的内心和大脑。

或高考失利，或企业倒闭，或至亲离世，因为这样的重大打击选择轻生的人不在少数。生命宝贵，说放就放岂不可惜？试着在负担不起时空空你的大脑，别让自己成为“压死骆驼的最后一根稻草”。调节压力是既可以朝九晚五又能够浪迹天涯；是既可以千金散尽又能够东山再起。轻松不是漂浮，加压不是负重，要能够找到心灵的平衡点，在没有压力时抱一块石头，压力太大时拽一颗气球。调节你的压力，释放真的本我，在开心的生活里让成功的彼岸越来越近。

压力应对论文篇十九

中学生取消早、晚自习和双休日补课，看起来时间宽松了，但是从某些方面来说，反而是增加了压力，因为学生必须在

没有老师监督的情况下自主学习，这样一来也许有的学生会比以前用更多的时间来复习。同时中、高考迫在眉睫，复习时间一天比一天少。学生和家长不能只看到考试的压力。为了更有效地学习，必须关注学生生理和心理的健康状况。怎样来减压，现介绍几种简单方法：

转移视线。心里不要总是想着考试的事，可散散步、听听音乐或和家长聊聊天，甚至可以看看电视，但不要看电视连续剧。音乐尽量选择节奏比较舒缓的轻音乐，以免音乐把心情搞得更糟。这样暂时把注意力放到别的地方，可以有效地起到缓解压力的效果。

调整心态。心理压力过大产生的原因主要是由于对事物看得过重引起的，如中考、高考前自己告诉自己，这次一定要成功，要不然就完了，这样反而会影响自己的正常发挥。所以应该保持一颗平常心，相信天道酬勤，考试时自然就能正常发挥了，甚至会超水平发挥。

找人倾诉。这是一个排除内心压力和烦恼非常有效的方法。向老师或家长把自己的心情和苦恼说出来，与他们更好地沟通；找一个可以耐心倾听自己诉说的朋友，把苦恼与困难都说出来，也许朋友不能帮你解决什么问题，但他几句安慰的话一定可以让你感到轻松。

适当锻炼。在连续学习两个小时以上时大脑开始变得疲惫，效率就开始下降，这时不如出去活动一下，跑跑步、踢踢球或者洗个澡等等，甚至去空旷的地方大声地喊几声，发泄发泄一下心情都有减压的效果。

好书帮你。一本好书更是可以让人受益终生，优美的散文、诗歌不仅可以使人心旷神怡，更可以让人暂时忘却烦恼和忧愁。学生可以暂时抛开教科书，看一些别的课外书，放松一下心情，但必须保证自己不沉迷于看课外书。

压力就是动力，但是过大的压力只会是百害而无一利。减轻压力的方法还很多，关键靠学生自己控制。学生必须要保持充足的睡眠时间，忌烦时抽烟等。学校、家长和学生必须为学习创造一个良好的环境，老师不要一味地强调考试，家长不要一味高标准地要求孩子，学生要自己控制好自己的学习和休息，以减少压力。相信学生在适当的压力下会取得更理想的成绩。

压力应对论文篇二十

初中三年的时光渐渐地走向了尾声，班上各个人都在抓紧备考，想在中考上散发自己的光彩，考上一个好的高中。学习的压力在不知不觉间就变得无比沉重。这份压力不仅来自于父母老师的期待，更来自于自己内心的追求。

又一次在考试中失败，内心无比失落，于是我来到奶奶那里去寻求答案。

奶奶听了我的诉说后笑着对我说：“你先不要伤心，先看看这个不倒翁吧。”说着奶奶从柜子里拿出一个略有些陈旧的不倒翁。

我仔细端详了一下这个不倒翁，除了发现它是我儿时玩过的不倒翁外并没有发现什么神奇的地方，于是我疑惑的问奶奶这个不倒翁可以说明什么。

“你拨动它一下试试。”我疑惑着拨动了它一下，发现不倒翁先是很轻易的倒了下去，然后就像是有魔力一样迅速的立了起来。我还是很不解奶奶到底是什么意思。

奶奶看我依然不解，随即说道，“不倒翁顾名思义它是不会倒下去的。你看这个不倒翁，不管你用多大的力量压在它上面，等你松手后他又会恢复原状。你现在的处境就和这个不倒翁倒下去的情景差不多，你不能被这小小的压力打败。你

面前的中考虽然可怕，你要化压力为动力，砥砺前行才行。”

听了奶奶这番话，我恍然大悟，随即想到了张瑞敏的故事：当时的海尔集团外债累累，公司面临这倒闭的风险，张瑞敏此时受命上任。此时如果他的心里上没有压力的话，中国就不会出现现在的享誉全球的海尔集团了。

我们不应该被压力打败，我们应该化压力为动力，只有自己放下沉重的包袱才有搏击长空的可能。

要敢于与压力作斗争，人生才会焕发光彩。