

高中生的压力及应对策略

（家长通知）

各位家长：

高中生普遍背负着较大的压力学习和生活。压力的来源有很多，如家庭、学校适应、学业、人际关系等等。适度的压力能催人奋进，督促孩子不断努力；可过度的压力则会把人压垮，对孩子的身心发育和学习状态都极为不利。做好压力管理是每个高中生的必修课。对此，家长也应予以援手，一方面，做好“后勤保障”，不要让家庭给孩子造成过大的压力；另一方面，家长也可以利用自身的经验和能力，帮助孩子平衡压力源，缓解孩子的压力。本周五（5月27日），我们特别邀请国家二级心理咨询师、资深高中教师张悦娥老师将为您带来“高中生的压力及应对策略”主题讲座。请广大家长积极收看，只有家长“知道”，才能督促好自己和孩子一起“做到”。

收看平台：请关注微信公众号“家校共育数字平台”进入专家讲座，点击进入即可观看。

观看办法：“家校共育数字平台”—>专家讲座—>观看讲座—>点击进入即可观看。**只有通过此途径进行专家讲座的观看，才能予以积分增加与观看率统计。**（具体操作见文末图示）

观看对象：高中教师及家长。（注：专家讲座针对项目学校的家长均系限时免费观看，请家长在限定的时间内观看。后期均纳入“精选讲座”栏目，针对非项目学校家长收取宽带及存储成本费用。）

观看时间（限时收看）：5月27日15:00至5月28日24:00

