

姓名：_____



冲突与压力的影响

家庭成员之间的关系若不和谐，经常发生冲突就会导致个人 、，甚至出现 的倾向。

有些人因无法控制自己的 ，可能会使用 解决问题，从而造成 。



就让她学钢琴吧!



压力与人体

压力与不良行为

压力与关系

压力与家庭

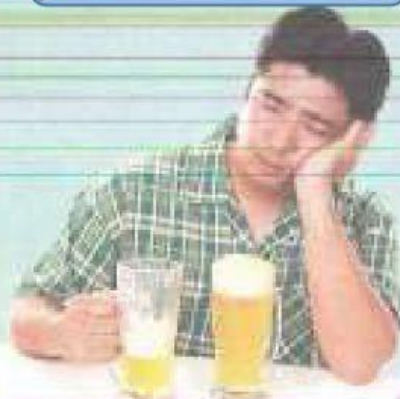
压力与情绪认知

压力与疾病

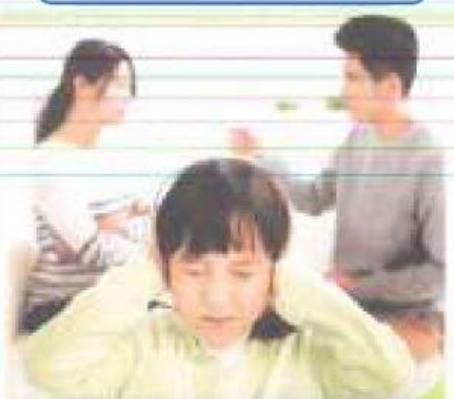
如果家庭成员之间的冲突无法得到缓解，将使人长期处于压力的状态。压力会对人们的身心健康造成负面影响，成为健康的隐形杀手。



可以引起消化不良、心跳加快、血压升高等情况。



有一些人会以吸烟、喝酒等方式舒缓情绪、压力和疲劳。



注意力不集中，记忆力下降；经常担忧、焦虑等。



会引起过敏气喘、偏头疼、高血压、心脏病等疾病。



压力过大会造成情绪急躁，导致沟通不良。



坚持己见，强词夺理，无法接受他人的意见。