

保持心理平衡的十种方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E4_BF_9D_E6_8C_81_E5_BF_83_E7_c24_19532.htm 当今社会，是适者生存的社会，是高效率、快节奏、充满竞争与挑战、“商场如战场”瞬息万变的社会，在这样的形势下，人类怎样保持心理平衡，使心理的和社会的都处于健康而良好的状态。就显得非常必要了。那么，该采取哪些措施呢？

- 一、对自己不过分苛求 人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、欲求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁；有些人做事、要求十全十美、对自己的要求近乎吹毛求疵，结果，受害者还是自己。为了消除挫折感，则应把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心尽力能够超，心情自然就会舒畅了。
- 二、很多人把希望寄托在他人身上，假如对方达不到自己的要求。便会大失所望，其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？这是将自己的“标准”强加于人。
- 三、疏导自己的愤怒情绪 当我们勃然大怒时，很多错事或失态的事，都会做出来的，与其事后后悔，不如事前加以自制，如“庐山会议”，野心家——林彪，当上了国防部长，最后“折戟沉沙”，这是对决策者极大的讽刺。
- 四、偶然亦要屈服 一个做大事的人，处事要从大处看；因此，只要大前提不受影响、在小处，有时亦不必过分坚持，以减少自己的烦恼。
- 五、暂时逃避 在生活受到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。
- 六、找人倾诉烦恼 把所有的忧郁埋藏

在心底里，只会加剧自己的苦恼、如果把内心的烦恼告诉给你的知己朋友，心情会顿感舒畅。七、为别人做些事 助人为乐为快乐之本、帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值；而不是把自己的快乐建筑在别人痛苦的基础上，这叫做“落井下石”。八、在一个时间内只做一件事，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得身心交瘁。九、不要处处与人竞争处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。其实，只要你不把人家看成对手，人家也不会与你为敌。以免“惶惶不可终日”以致自寻黄泉。十、对人表示善意我们经常被人排斥，是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候，表现自己的善意，多交朋友，小树“敌人”。心情自然变得平静。彭德怀同志说：“我们……不要像泥菩萨一样让人民恭敬，称赞我们、抬高我们，害怕我们。” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com