

快高考了脑子一直很乱怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E5_BF_AB_E9_AB_98_E8_80_83_E4_c65_204778.htm

JJ：快高考了，我这几天脑子一直很乱，总是想一些乱七八糟的事，可是又说不上到底是为了什么。名师热线：想太多了。JJ：真的，我就是想得太多了，脑子很乱，可就是不知道在想什么。名师在线：给你讲个故事，大概是说：有个人心里的事情太多，放不下，他去找一位法师，想解开心锁。法师正好买了20斤橘子，他顺手把橘子递给这个人，让他提着橘子，再与自己说话。这个人提了15分钟便提不动了，想要放下，法师说：“提着，你自己心里那么多的事放不下，如何来与我说话？”

JJ：放不下，当然会很累。名师热线：此人明白了，后来，他想问题时，总在手心里拎一些重东西，这样可以尽量缩短时间，一步到位。JJ：是的，心里的事放不下，又怎么能再去想其他事呢，再者，越想的事多心里就越烦躁，没有办法承受了。名师热线：是的，我的意思是说，你可以试试相同的方法，想一件事时，手里不一定要拎一件重东西，但要尽量提高效率，一针见血。对于无足轻重的问题，一定要学会放手。JJ：嗯，我明白了。名师热线：试试看？JJ：好的，我会尽量去做的，要让自己做得更好，不要总是敷衍于表面。

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