

“七招”打败坏心情 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E2_80_9C_E4_B8_83_E6_8B_9B_E2_c108_229926.htm

好心情常在，坏心情也不时光顾，特别是有某个症结老解不开时，烦恼常常会来骚扰你。怎么办？想几招对付它，也许有点用。“找人倾诉法”这是最管用、最有效的办法。也许认为你的烦恼有天大，任何人都不能使你解脱，那就错了。找个人说一说，天大的烦恼会像漏气的球一样慢慢萎缩。萎缩的快与慢与诉说的对象有关。如果这个人知心朋友，而且还能替你出些主意，想些办法，或者劝慰一番，那会很快气消云散。如果对方只是倾听，没有什么办法，那也不错，你会得到慰藉，心情慢慢好起来。最怕那种火上浇油者，这样的人，有烦恼的时候尽量少找他哟。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com>

“时间消解法”没有合适的人倾诉，不妨相信时间的力量，它总会让一切喜悦和烦恼随风而逝。前几天，我有一姐们儿因为失恋要死要活，觉得天都要塌下来了，任谁劝都不行。可随着时间的推移，创伤慢慢填平，生活重又变得可爱起来。并有一悟，找一个自己爱的人不如找一个爱自己的人，要说这收获还不小吧。其实很多时候就是这样，当时觉得了不得的事情，过后一想就成了“小菜一碟”，时间会让烦恼一点点的磨损掉，直至让你觉得好笑。“美食填充法”心情不好的时候，倒可能是胃口大开的时候，什么减肥，什么腰身，都统统抛到九霄云外去了。先点一桌好吃的饭菜，左一口，右一口，东一勺，西一筷，直到吃得满嘴流油，肚满腰圆，那点烦恼也在饱嗝声中烟消云散了。虽然过后要为这场饭

菜付出几顿饥肠辘辘的代价，但想想心中的气消了，这也值得。有时想想，减肥屡未奏效，是否与此有关。“购物发泄法”这一招比较适合女士，平时想花钱买东西没有理由，心情不好正可以借这个引子到商场里“秋风扫落叶”。以前舍不得现在大方得很，以前不敢买现在无所顾忌，反正是心情不好，管它三七二十一，先买了再说。我那卧室里一直挂着的粉色小洋帽就是在这种情况下的“斩获”，价格虽不菲却并没派上用场，只是有时拿下来掸掸上面的灰尘，算是对它的眷顾。“借酒浇愁法”这是男士们常用之道，常言道，借酒浇愁愁更愁，可是有时也能暂且起到麻醉的作用，再随着时间的消逝，自然就能够改变一下心情。小酌一杯，再倾诉一番，让坏心情在酒精中化解，是我们的最终目标。只是不要喝太多，伤害身体那就麻烦大了，如果再借着酒劲，折腾胡闹一番，那可真是愁更愁了。“运动驱散法”心情不好的时候，不妨到公园里，庭院中，或者小区里跑跑步，走动走动。外面的高天流云，还有绿树青草红花，都会伸出魔法之手，让你从坏心情中慢慢走出来。想不通的事情也许能想通，看不透的事情也许能曲径通幽，心胸也会变得豁达豪放起来。再说，运动还能强身健体，可谓是一举两得。“兴趣转移法”坏心情大举进攻的时候，千万不可一棵树上吊死，找点自己感兴趣的事情做做吧。喜写点东东的人尽可以挥洒笔墨，说不定此时灵感正在奔涌，你会有篇高质量的作品问世呢！喜音乐的人可以陶醉在各种经典的和非经典的音乐中，享受一下人生。要不怎么说呢，人有点爱好很重要，关键时刻就有可能派上用场。“七招”驾到，相信坏心情会一扫而光，不断拥有新的快乐，这是我们的生活准则。 转贴于 学生

大求职站 <http://job.studa.com> 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