

心情不好？试试这些方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E5_BF_83_E6_83_85_E4_B8_8D_E5_c108_229959.htm

1、如果您觉得力不从心，那么应坚决地拒绝任何额外的加班加点。 2、拥有一两个知心朋友。 转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 3、犯错误后可别过度内疚。 4、正视现实，因为回避问题只会加重心理负担，最后使得情绪更为紧张。 5、不必事事、时时进行自我责备。 6、有委屈不妨向知心人诉说一番。 7、常对自己提醒：该放松放松了。 8、少说“必须”、“一定”等硬性词。 9、对一些琐细小事不妨任其自然。 10、不要怠慢至爱亲朋。 11、学会“理智”地待人接物。 12、把挫折或失败当作人生经历中不可避免的有机组成部分。 13、实施某一计划之前，最好事先就预想到可能会出现坏的结果。 14、在已经十分忙碌的情况下，就不要再为那些份外事操心。 15、常常看相册，重温温馨时光。 16、常常欣赏喜剧，更应该学会说笑话。 17、每晚都应洗个温水澡。 18、卧室里常常摆放有鲜花。 19、欣赏最爱听的音乐。 20、去公园或花园走走。 21、回忆一下一生中最感幸福的经历。 22、结伴郊游。 23、力戒烟酒。 24、邀请性格开朗、幽默的伙伴一聚。 25、作5分钟的遐想。 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