

人们是如何摆脱心理紧张的-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E4_BA_BA_E4_BB_AC_E6_98_AF_E5_c26_23850.htm 人们发生心理紧张之后，常会采用一些方法以求摆脱。这种方法大致可分为两类：

：第一类以回避、被动、抑制、内向为特征；第二类则以进取、主动、活跃、向外为特征。常用方法如下：第一类：1、自我镇静。主动克制烦恼。2、超然摆脱。设想发生的事情与己无关，用冷眼旁观立场，理智地分析事实，解除紧张的情绪反应。3、自我否认或欺骗。不相信或闭目不承认事件已发生，认为是别人误传。4、休息、睡眠。如愤怒时宁愿去睡觉，睡醒后一切也就烟消云散了。5、转换为躯体症状。如诉头痛、胃痛、身体不适等，以求有病之后可减少社会义务，求得别人谅解、同情与支持。6、猛吸烟、酗酒、服镇静药。以解愁闷，在醉生梦死中解脱。7、撒娇、装糊涂、行为幼稚化。以此可逃避现实。8、惩罚自己。如自己打自己，呼天撞地叫屈，以此要挟或告诫别人。9、幻想，白日梦。在幻想中转败为胜，以阿Q为榜样采用“精神胜利法”。10、歪曲事实。把坏事说成好事，自欺欺人，打肿脸充胖子。11、口是心非。表面镇静，内藏贼心。12、信仰宗教与神佛。因失意而皈依某种宗教或信神佛。13、痛哭流涕，可怜自己或自杀轻生。第二类：14、发奋读书，拼命工作。以此恢复受挫的自尊心。15、参与文娱活动或热心社会事务。以转换注意力。16、发笑、幽默、自我嘲解。以松弛紧张气氛。17、向亲朋好友倾泄、诉述。求得同情与安慰。18、归咎客观，责怪别人，怨天尤人，摆脱责任。19、寻衅挑

剔，迁怒于人。找“出气筒” 20、蛮干，一意孤行。不计后果，挺而走险。上述这些是人们用以摆脱心理紧张的方法，往往因人、因场合的不同而有所区别，这些方法有的是合理的可取的、能够真正解决问题的；有的则是不合理的、甚或无效的、不正确的。因此人们在心理紧张发生后，应该面对现实、冷静分析、努力克服或转移，这也许是比较好的。

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