

3种具体的心理修炼方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/288/2021_2022_3_E7_A7_8D_E5_85_B7_E4_BD_93_c123_288755.htm 创业者必须具备几种

心理，一个是要有积极、乐观、自信的心态，另一个是要有承受压力和挫折的心理准备，本文针对这两点写一些具体的心理修炼方法。这些心理修炼如果可行，那么他适合所有。创业者必须具备几种心理，一个是要有积极、乐观、自信的心态，另一个是要有承受压力和挫折的心理准备，本文针对这两点写一些具体的心理修炼方法。这些心理修炼如果可行，那么他适合所有人，尤其是对那些意志薄弱，缺乏自信者，而不仅仅是创业者。

第一式：增强自信 修炼要诀：主要是心理锻炼和精神激励。也可以辅之以动作，及采用行为疗法，这是有心理学的依据的。对一个想成功的人来说，自信是如此的重要。自信与成功相辅相成，越自信越可能成功，越成功你就越自信。

- 1、积极锻炼身体。身体不健康会影响人的心理健康，会产生精神疲惫、自信不足或忧郁症等身体和精神现象。身体健康是我们革命工作的本钱，是一切的基础，具有最重要的地位。
- 2、平时说话要中气充沛。高声说话能在不知不觉中增强人的自信。再比如在公共场合中高声唱歌等，也可以训练大量，提高自信，并降低有些人的社交恐怖症状。
- 3、经常参加一些对抗性强的娱乐活动，如辩论比赛、体育比赛，或者参加其他一些具有挑战性的活动，有意识地训练自己。
- 4、精神自我激励。这实际上是心理学上的心理自我暗示法。这种方法也用在一些精神疾病的治疗上。

要求：心理的锻炼是一个长期的过程。

第二式：心理压力释

放 修炼分析：在干事业的过程中，我们常常面临各种压力，有工作上的，有人际关系上的，也有家庭上的。这种压力如果过大，会造成心理冲突，严重影响人的健康，过大的压力会耗费了我们大量的时间和精力，使我们的工作效率降低，有时甚至能影响我们的判断，使我们不能判断所处的环境，正确做出决策。严重者，还会严重降低我们人生的质量。因此必须有一个好的方式或途径进行压力释放。必须说明，低程度的压力对人体是有益的，它可以使人的精神处于激活状态，使我们的精神聚焦于某个事物，可以发挥人的潜能，提高工作和学习的效率，但压力有一个度，超过这个度，事物就走向了反面。我们这里讨论的是如何对付那种不良的心理压力。

- 1、解决心理压力最直接的办法当然是找到压力源，把压力源消除掉。但这只是暂时的，不能解决根本问题，因为你在创业过程中可能经常碰到压力。所以根本的办法是要提高人的心理承受能力，能承受比较大的心理压力，承受一些比较大的挫折。
- 2、先进行人生观和世界观的改造，对人生要乐观，要通达，所谓不以物喜，不以己悲，就是这种状态。通达之人，能微笑面对人生各种困境。
- 3、平时要进行一些简单自我心理训练，包括第一式中的各种办法，提高人的心理承受力。
- 4、采用各种临时办法，如与人倾诉，如寻求帮助、如进行情绪转移，如做一些动作（例如做深呼吸），如做一些轻松愉快甚至能情绪发泄的事情，都能暂时减轻一点心理压力。
- 5、理性分析压力，尽量消除一些不确定性，不确定事物也是恐惧的来源之一。同时告诉自己，焦虑不但无助于事情的解决，反而使事情越来越糟糕，而且可以说大多数事情并没有我们想象那样可怕，因为人常常把压力和

事物的后果不知不觉地进行夸大。第三式：人际关系沟通（使人际关系和谐）修炼要诀：人是社会化的人，我们处在一个复杂人际关系的环境中，如何协调人际关系，是我们每个普通人都必须考虑的，协调人际关系首先就是必须学会沟通。在管理学中，沟通是一个很重要的内容，良好的沟通，能有效提高团队工作质量和工作环境。良好的人际关系，也有利于保持心情的愉快，提高工作效率。对于一个创业者来说，取得家人的理解和精神支持很重要。那如何处理人际关系呢？第四式：克服惰性惰性说的通俗一点就是懒病，就是一种怕吃苦、怕困难的心理状态，创业者最怕惰性。明明做好了计划准备干什么，临近时又找种种借口不去做或者拖时间去做。结果或者事情越积越多，或者很多事情不了了之，影响了整个计划的执行。一切成功都是建立在实践和行动的基础上的。不去行动，永远不可能成功。成功人士需要学会自律，那如何克服惰性呢？

- 1、养成良好的习惯。不管是小事情还是大事情，都要养成良好的习惯。
- 2、加强心理上的训练，克服畏难和害怕失败等不良情绪。
- 3、加强身体的锻炼，有的时候惰性是因为身体状况不佳影响心理致。
- 4、给自己制造外在的压力，用外力来短促敦促自己，压迫自己，如请父母监督。
- 5、制订中短期的计划，然后严格按照计划行事。每天对计划的完成情况进行评估，并简单列出第二天的计划。

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