

揭秘:职场七种心理障碍 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_8F_AD_E7_A7_98__E8_81_8C_c123_394356.htm 运动心理学的研究表明，各项体育活动都需要运动者具有一定的自我控制能力，因此，有针对性地选择体育锻炼，是有效纠正个人心理缺陷、培养健全人格的心理训练方法。

1.缺陷类型：胆怯 此类人天性胆小，学习起来怕承担失败的风险，动辄害羞脸红，性格腼腆。运动处方：建议参加游泳、溜冰、拳击、滑雪、单双杠、跳马、平衡木等运动项目。理由：这些活动要求人们必须不断地克服害怕摔倒、跌痛等种种心理畏惧，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，方能越过障碍。经过一段时期的锻炼，相信你的勇气会逐渐增加。

2.缺陷类型：紧张 此类人一遇重要场合或考试就惊慌失措，严重时大脑一片空白，从而导致正常水平无法发挥。运动处方：这些人要克服性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是足球、篮球、排球等比赛活动。理由：赛场上风云变幻，紧张而激烈，只有拥有沉着冷静的心态，才能从容应对。若能时常经受这种激烈对抗的考验，人在遇事时就不至于过分紧张，学习就会更加从容。

3.缺陷类型：孤僻 这种人天生不大合群，不善于与人交往，容易被社会孤立起来，一不小心就使学习和生活陷入四面楚歌的境地。运动处方：建议少从事单人的运动项目，多选择足球、篮球、排球或是接力跑、拔河等团队性体育项目。理由：坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活力和与人合作精神，使运动者更加热爱集体，逐步适应与同学、朋友的交往，从而逐渐改变孤僻性格。

4.缺陷类型：犹疑

犹疑者不论大事小情都时常犹豫不决，办事缺乏果断，瞻前顾后，结果往往会错失良机，甚至做出错误抉择。运动处方：建议选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、摩托、跳远、击剑、跨栏、角力等项目。理由：以上项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，任何多疑、犹豫、动摇都可能导致失败，因而久练能帮助人培养果决的性格品质。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