

要学会用快乐来享受自学考试的压力自考 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/552/2021\\_2022\\_\\_E8\\_A6\\_81\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_BC\\_9A\\_E7\\_c67\\_552311.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/552/2021_2022__E8_A6_81_E5_AD_A6_E4_BC_9A_E7_c67_552311.htm) 自考路上坎坷多,您有过压力吗?是什么压力?说说你的压力来源...说说你解决解除压力的好方法...我觉得压力源自于心散于心...很多人都问我：压力大吗?四个字。包含了学习、工作、情感、还有其他跑腿的事情。有的时候真的是觉得生活压力太大，压得我喘不过气来，很希望从压力中挣拖出来，痛快的哭一场，兴许眼泪能化解这些压力。收藏百考试题-自考站！人人都会有压力，一个人在没有压力的社会中生活着，那是多么无趣的事情。总会觉得缺少了压力的生活就是不完美，似乎完美的生活就注定要与压力挂钩。当然我希望压力越少越好，最好是在繁忙的学习工作之后能有个间隙让我透透气，欣赏大自然的美丽，享受空气的清新，听着鸟儿叫，闻着花儿香，走在细软的草地上，随时可以躺下正对着天空做一场轻松愉快的梦。看着别人的繁忙，自己也不愿意停留下来休息，总觉得休息的时间会让别人超越自己，会让自己落后于社会，总想把这段时间利用起来好好地学习学习，学海无涯，总有太多的东西让我们不忍心放弃，于是把自己压得喘不过气来，尽管如此，还是很高兴。朝着梦想又进了一步，压力再大也是值得的。轻松快乐地面对生活，面对生活中的压力。我喜欢一边听着歌曲一边学习和工作，使自己的大脑不至于在超负荷的工作状态中受损。看着镜子中的自己，又老了许多，胡子又长了，笑一笑，皱纹也出来。很多人都说：你为何不把胡子刮掉，留着胡子让人看起来觉得你这个一点也不精神。可

是我却微微一笑，其实胡子只能代表我苍老的脸所经历的一段繁忙，只能代表我在压力中的一段喘息，更多的是我对生活的热情，那种热忠于学习与工作热情，我喜欢这样的状态，即使表面苍老也不忘记给自己添乐子，轻松一点，快乐一点，压力自然就少一点。生活中谁的压力大时下压力最大的莫过于参加高考的那些宁静校园的莘莘学子，走去一看，校园中没有了以往的喧嚣，埋头于书本中的同学们都在发奋学习中。高考可以算得上人生过程中的一个重要点缀，重点在于它给同学们带来了十几年来学习成果的展示舞台，这个舞台是残忍的，带来了无可避免的压力。很头疼的让人去想着那些即将到来的考试，却又不可避免的去接受这些。其实压力出自人心，很多人都在事情的关键时候犯毛病，其中很大的因素就来自于心理素质。心理素质不好的人往往在事情之前就繁忙地为即将到来的事情而准备，以为准备充分了就可以顺利地过关，可是恰恰相反，在真正上“战场”的时候却又腿脚无力，精力分散了。与其这么繁忙地瞎忙，不如痛快地玩一把，放松自己的心，调整好自己的心态。不妨把考试当成一场游戏，自己就是这场游戏中的主角，好好玩一把，让自己的心在压力之下得以释放。自考带给每位考生的压力也不小，大家都是为了一张文凭而拼命着，学习着。我劝大家文凭固然重要，但拿文凭的过程更重要。每每到备考复习阶段，有些考生就是顶不住压力自己先败下来了，这无疑是考生心理素质不过硬。只要劳逸结合，不断的调节心情，才会更有利于备考学习。工作的劳累我也有过，我曾经在一天为了整理资料而连续工作了7小时，中途没有吃任何东西，也没有休息过，眼睛的疲劳让我无法继续坐着，我只好闭上眼

睛躺着睡了起来。当我醒来准备继续整理那些资料的时候，才发现我之前的那些资料很多都登记错误了，终于明白了一个效率问题。与其在压力中潜行，不如休息片刻再继续。在追赶时间的同时我却丢了自己做好事情的决心，只求速度，结果是事倍功半。其实很多压力来自人对生活的认识，同样一件事情，在不同的人眼里会有不同的看法，有的人认为先做完这件事情再休息可以得到更多的休息时间，结果在繁忙之后换来了事倍功半，可也有的人认为做事情只要不是很急着求结果就没有必要那么赶时间，不如工作之中兼备休息，轻松地走完整个工作流程，也许效率更高，换来的是事半功倍。合理的安排工作时间可以减少许多原本不可能产生的压力。为了生计，压力大，很多人都在忙于在工作之余继续找点兼职什么的，非把自己压得喘不过气来才觉得是一个君子。我不反对那些崇尚工作的人繁忙于大小都市，但我也赞成那些为了工作非要把命都赔上的人，毕竟身体是革命的本钱。有了强健的体魄才能更好的工作，一步一步来，不急功近利，生活其实很轻松很精彩，不是吗？有的人很动情，对情很敏感，沉溺于爱中的人总会被异性的一些烦琐事情而压得疲倦，甚至想找根绳子解决掉自己的生命，却又不忍心抛下感情。情感源自于心，心的方向决定了人生方向，试着将自己的心向着更为宽阔的心之海洋岂不更好？为何将心锁在一个狭小的盒子里面，这样只会让积累的污垢越积越多，最后只会是既苦了自己，又苦了情感中的另一个人。伸开双臂，拥抱空气，似乎什么都没有，闭上双眼深深呼吸，其实生活就是这么简单，快乐地面对压力，活着才会更精彩。自考给了我们压力，也给了我们值得回味的精彩！愿每位自考学生享受

学习，享受生活。百考试题收集整理 点击查看：2009年上半年全国各省市自考报名时间汇总 2009年1月全国各地自考成绩查询汇总 2009年1月自考试题上线 毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想相对论辅导 09年4月全国自考通知单查询汇总 09年4月自考冲刺专题 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](http://www.100test.com)