

秘书如何克服焦虑的心理障碍 PDF转换可能丢失图片或格式  
, 建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/57/2021\\_2022\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_c39\\_57521.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/57/2021_2022_E7_A7_98_E4_B9_A6_E5_A6_82_E4_c39_57521.htm) 首先，要敢于面对焦虑，增强自信，对未来充满信心。你可以冷静地问自己：“这件事最坏又会坏到什么程度呢？勇敢地回答这个问题，焦虑也就消失了。其次，培养“处之泰然，安之若素”的襟怀，不为一时一事所困扰，不为小小的得失而耿耿于怀。这样，焦虑心理自然就消失了。再次，可以制定一个行动计划来代替你的焦虑。当你拿出一个有意义的工作目标并全力以赴地去实现它时，也就无暇去焦虑了。厌烦厌烦是心理疲劳的一种情绪表现。心理健康学认为：厌烦是腐蚀心灵的蛀虫，一个人如果长期地恹恹无生气，没完没了地感到精神疲倦、兴味索然、精疲力竭，最终会导致生命活力的丧失，严重者甚至会轻生。秘书若为厌烦所困，就会缺乏工作热情，注意力分散，工作效率降低。虽无全力劳动之负担，却老是感到疲惫不堪；虽悉心休息补养，却总不见起色。要消除厌烦，最重要的是树立正确的理想和信念，确立工作目标，充实生活内容，在丰富多彩的心灵世界里，不给厌烦留下存在的空间角落。还要有正确的思维方法，懂得厌烦本身是无济于事的。法国作家大仲马说得好：“人生是一串无数的小烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着数完这串念珠。”秘书就是要做这种达观的人。 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)