

备战经济师考试的心理快乐六法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/82/2021_2022__E5_A4_87_E6_88_98_E7_BB_8F_E6_c49_82813.htm 精神胜利法 这是一种有益身心健康的心里防卫机制。在你的事业、爱情、婚姻不尽人意时，在你因经济上得不到合理的对待而伤感时，在你无端遭到人身攻击时或不公正的评价而气恼时，在你因生理缺陷遭到嘲笑而寡欢时，你不防用阿Q的精神调适一下你失衡的心理，营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。难得糊涂法 这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则的问题上"糊涂"一下。无疑能提高心理承受的率值。避免不必要的精神痛苦和心理困惑。有这层保护膜，会使你处惊不扰乱，遇烦恼不忧，以恬淡平和的心境对待各种生活的紧张事件。随遇而安法 这是心理防卫机制中一种心理的合理反应。培养自己适应各种环境的能力。古人云："吃亏是福".....生老病死，天灾人祸都会不期而至，用随遇而安的心境去对待生活，你将拥有一片宁静清新的心灵天地。幽默人生法 这是和心理环境的"空调器".当你受到挫折或处于尴尬紧张的境况时，可用幽默化解困境，维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂，它能使沉重的心境变得豁达、开朗。宣泄积郁法 心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。你悲伤忧郁时不防与异性朋友倾诉；也可以进行一项你所喜爱的运动；或在空旷的原野上大声喊叫，即能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。音乐冥想法 当你出现焦虑、忧郁、紧张等不良心理情绪时不防试着做一次心理"按摩"——音乐 冥逛"维也纳森林"、坐邮递马车..... 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