

压力与正向思考主题个人报告

二资工四 A10515003 邓鹏宇

什么是压力？把这个问题抛给大家的话会得到各种各样的回答，考试压力，人际关系压力，金钱压力，每个人或多或少都承受着各种不同的压力，恐怕最没有压力的也就是小孩子了，但是也未必，小孩子受到委屈了也会哭，话说回来，人活在世上，无时不刻都会受到来自各种地方的压力。

压力这种状态，已经深深地刻在了人类的基因里面，从远古时代人类遇到威胁到现在人们的生活压力，我们虽然已经习惯了压力的存在，但是解决压力的方法缺没什么新点子。最简单的就是把造成压力的压力源解决掉，如果解决不掉，如何去排解掉这个压力成了人们共同的难题。

我自认为我不是一个能够很好的面对压力的人，我短短的人生中有很多被压力压垮的经历，我相信我一定是在某些地方没有处理好，但是去寻找这些问题并解决又会造成新的压力，我的 2017 年就在重复着这些中结束了。家庭压力，感情压力，学业压力，在今年的五月达到了顶峰，这时候我作为一个资工人，已经习惯与解决问题为导向，我知道我自己已经无法应对三方的压力，我决定去寻找心理咨询师的帮助，我走进了学校的咨商室，直接预约了当天的心理咨询师。

说实话当时我突然的举动让咨询师也很诧异，不过聊了很多没营养的话题之后，我竟然感觉很平静。我坚持每周去找他直到学期结束。虽然我还是没有什么明确的感觉，但是起码在现在，我还在这里，我感觉也还可以，压力也并没有那么大了。我现在应该是学习到了一些能够处理压力的方法了，但是未必能适合所有人，下面就分享一些自己的经验。

第一件事，我觉得还是去尝试解决压力的源头，虽然很多时候源头可能无法

解决，但是可以去寻找次优解，次次优解，人生各种问题的答案不是绝对，不要事事追求完美，学会接受一些缺陷，并与这些缺陷共存，时刻清醒的认识到是自己的力量是有限的，不要把自己逼向一个个边缘。

例如学业，作为二技我每学期都要修很多很多学分，但是只要能够在不同优先级取舍，量力而行，压力未必会很大。在我看来，如果目的是顺利毕业的话。100 分和 60 分在最终结果上未必会对你造成重大影响。如果你决定要门门 A 的话，我想你这学期如果能撑过来一定是一个强者，我相信这种人万里挑一，我现在很明确的知道，我的学力和精神力，根本做不到，这时候退而求其次未必是错误的事情。

第二件事，要了解自己。凡事要尽全力，这没错，但是如果你无法很好的应对压力的考验，这时候心理上的煎熬会使整个人变得更糟糕，而不是变得更好，要选择自己适当的范围内给予自己压力，不能把外界的压力全部照单全收，每个人承受能力都有差别，切不可鲁莽。

别人的看法，外界的评价，其实不需要太过于理睬，自己时刻心里有数就行，不卑不亢，对自己诚实，了解自己的行为所造成的后果，提前做好心理准备。好与不好，在内心中要有一杆秤，当然也不能太过于自我，油盐不进就过了，适度才是最好的，任何事情都是这样，超过了界限就不好了。

第三件事，正向思考。这就像一把双刃剑，磁铁的两极一样。积极与消极的思考会造成巨大的不同。面对一件事情你想的是好事情还是坏事情？很多人可能天性悲观，但是未必就无药可医，一点点改变认知，量变也会引起质变。

也许是我太过于理性，对于这些情感层面的事情都会去分析，但是遇到感性的人可能很容易就陷进去不可自拔，这时候我觉得可以去积极寻找心理师的协助，虽然也许他们也会有自己的压力与烦恼，但是他们会是最好的倾听伙伴。