

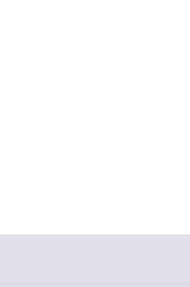
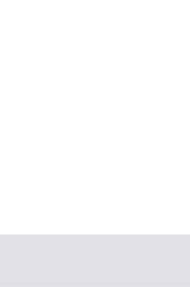
# 普通人快速逆袭的26堂必修课

寒门也能出贵子

— 超演冠军刘媛媛亲授 —



00:17 34:23



【二.逆袭技术课】第19课 找到压力和焦虑根源，达到轻松高效的状态

2345 3

2018-06-28 19:56:18

## 第二部分 逆袭技术课

### 19.找到压力和焦虑根源，达到轻松高效的状态

主讲人：刘媛媛

学习可破一切 逆袭根本不难  
与您一起引爆学习力 实现颠覆性改变

#### 压力和焦虑的来源

1. 未完成的事件
2. 不确定性
3. 被动性
4. 缺乏性

#### 一. 未完成的事件

(1) 像清理房间一样。把所有的东西都拿出来，放到桌面上，放到客厅里。

把所有未完成都列举出来，然后把事情分为三类：

- 第一类：几分钟内可以做完的，马上去做
- 第二类：不是几分钟内可以完成的，分解出第一步开始做
- 第三类：最近无需行动的，就放到日程表上

#### 一. 未完成的事件

(2) 对于一天的工作，要做这样的计划：

- 第一 只有要事：不要列，而要删
- 第二 学会估算时间，并且预留时间
- 第三 设定好执行的环境和地点
- 第四 预估可能遇到的障碍和问题
- 第五 拆解好任务
- 第六 做完之后回顾要事的完成情况,再做其他计划

#### 二. 不确定性：得到差评、失败、被拒绝等

- (1) 最坏打算
- (2) 用长线眼光看待自己的人生
- (3) 充足准备
- (4) 停止想象：区分事实和想象

#### 二. 不确定性：得到差评、失败、被拒绝等

(5) 合理期待

首先，保持期待感

每当我焦虑的时候，我都会强迫自己做三件事情：

- 第一，确认一下自己的目标和策略
- 第二，确认下自己的进程
- 第三，如果这些都没有问题的话 我就会去学习

其次，用流动性期待替代固定期待

#### 三. 被动性

- (1) 主动选择艰苦任务
- (2) 在可以选择的区域去选择

#### 四. 缺乏性：与别人比较之后的缺乏

- (1) 他人并没有你想象的幸福
- (2) 扩大比较范围

#### 最后：学会跟自己对话

- (1) 告诉自己，压力其实是有益的
- (2) 把烦恼写下来，或者睡前在被窝里说给自己听
- (3) 劝自己：用非理性的逻辑替代合理的逻辑，忘掉“绝对、应该和一定会”。

## 下节预告

《消除自我厌恶感，认识自己和接受自己》



社群服务：  
扫描二维码，即可加入社群；  
也可添加课程小助手微信：yuchuangjiaoyu2015  
添加的人数比较多，大家稍安勿躁

收起描述

3条评论

最新



W.

7

有的时候还会因为自己浪费了时间，焦虑

2018-06-29 08:24:55



维他命G

4

真的很有用，谢谢

2018-06-28 20:13:58



W.

2

媛媛

2018-06-28 20:08:10

回到首页

已加载全部

仅供群内使用，切勿传播、商用

更新微信：1561277539

发评论