## 现期压力

作为大一新生，期末面临的问题不只是常驻的期末考和ddl，专业分流、转专业申请，以及其导致的各种未来的偏差和可能都使我们焦头烂额。我认为为之焦虑是合理的，这是重视未来并对此充满期望的表现。但是，过度的压力确实可能会影响到我们正常的学习生活，所以我们不能对这些“高山”放置不管。所以我先通过以下几个步骤来释放自己的压力。

1. 重新审视压力事件：将压力事件视为成长和发展的机会，而不仅仅是一种负担。
2. 接受自己的情绪和感受：压力会引发各种情绪，如焦虑、困惑、失落等。我尝试接受这些情绪的存在，并学会正确地处理和表达自己的感受。
3. 寻求支持和倾诉：我还与家人、朋友进行了交流。他们为我提供了支持、理解和建议，帮助我更好地应对压力。

但仅仅是释放压力是解决不了问题的，我们应该想办法解决问题。

首先我建立了目标和制定计划，确定自己的目标和优先事项，并制定可行的计划来实现它们。将大的挑战分解成小的任务，逐步前进，增加成功的可能性。这样的规划和组织能够减少不确定性和压力。

然后我通过收集资料，咨询学校的学业指导员、辅导员或教师，获得了专业的建议和指导，帮助我做出了明智的选择。

最后我想说，面对压力，坦然处理，如杜甫的担荷一般，我们将逐渐成长。