

思政报告

思政报告1

我们的世界，充满了各种各样的诱惑。有一步登天的诱惑，有赚快钱的诱惑，有很多其它的诱惑，这些诱惑缠绕在我们周围，让我们的学习与生活都受到损害。一个人只要曾经赚过快钱，那么他这一生就很难安下心思去做很平稳的事情。一个人只要曾经接受过某种一步登天的诱惑，那么他就很难回到原来的相处模式上去。

如何摆脱诱惑呢？其实这件事也没有想象中那么难。要摆脱诱惑，首先需要先去面对诱惑。看清诱惑之后的本质是什么，看清诱惑背后的本质是一片荒漠，看清曾经面对的诱惑现在就像是一片蛮不讲理的乌云一样死缠着你不放手，这些才是本质问题。

很多人总是说，这件事放放就好了。放放过一段时间再来看它就没事了。我觉得这番话说的有有道理的地方，也有没有道理的地方。有道理的地方是很多事情确实是属于放放就好了的情况，但是有些事情必须当下去立刻解决它，一刻都不能拖延。

既然事情已经发生了，最好的法子不就是去面对这件事吗？何必一定要到处逃避它呢？

挫折会让我们的人生都遇到了某个节点。我们陷进了一片广阔而一望无际的平原，前路漫漫没有希望，而同时后路又退无可退。我们似乎想要逃离这些挫折，回到原来的那些生活中去，我们不断和外界寻求帮助，以期回到原来的生活状态，但是我们都知道了不可能了，因此最好的方法是不要去臆想一个可能性最好的结果，而要去臆想一个可能性最坏的结果，然后考虑好这个结果，在这个的基础上去做一些事情。我也不知道这种做法是否是正确的做法，但是我知道这种做法是最能让人心安的做法。我认为在面对可能出现的最坏可能性上的时候，我们一定要做好最坏的打算，做好最坏的打算了，然后才能按照最好的路径去完成很多事情。一般来说，最坏的打算一般不可能出现，但是一旦出现，就可能会有很多很多的问题。

从创伤挫折中恢复的心理治疗过程有很多方法，有移情法等等方法。但是这些方法并不能从根本上解决问题，因为问题在脑海里可能会反复出现，它会勾起人的很多情绪，同时也会勾起人的很多矛盾，焦躁，不安等等。我们会发现无法回到原来的工作学习状态，这些都是正常的，而且它会有反复，这些也都是正常的状态。但是如何去勇敢面对，如何去克服这些正常的状态需要一个过程，而这个过程就是成长的过程，它不是逃避的过程，也不是什么其它的过程。

思政报告2

这是一篇关于情绪管理的思政报告。所谓情绪管理，就是合理管理自己的情绪问题。人的身上有一种很重要的品质，这种品质叫共情能力。共情，就是能体会到对方的情绪问题，并做出相应的反应。

一般当我们面对陌生人的时候，共情能力其实会得到提升，因为我们希望自己能取悦对方，同时希望这种取悦可以让对方也同时来取悦自己。但是当我们面对自己的至亲的时候，我们就都会发现这种共情能力缺失了。我们似乎发现没有必要去体谅对方以获得对方的奖赏，相反我们还会常常去在这段关系里面伤害对方，并对对方身上一些缺点进行抨击以期用这种刻毒的方式来改变对方。

人是不可能让别人改变自己的，一个人只有当自己想改变自己的时候自身才能获得改变。任何期盼，依托外界来改变自己的做法都是在拖累别人，只有当自己想要去改变的时候，自己才能有所改变，这是不移的道理。我们可以帮助别人改变，可以让别人信任自己可以改变，但是一个人想要改变只能靠自己。同时人也是不能让他人去救自己的，一个人只能自己救自己，不能依靠于他人去救自己。依靠于他人去救自己的，会在很多问题上不断逃避，以求没有任何事情发生。

在日常生活中，彼此多为对方着想，这种能力叫做共情能力。一般如果我们可以把这种能力用到对自己亲近的人身上，那么我们就可以在工作之外仍然有一个良好的家庭，同时对方也不会扯自己后腿，能够保障自己的后方问题。

与人相处的时候，如果有一方共情能力欠缺了应该怎么办呢？这样就会导致能共情的一方受到莫大的伤害而不自知，这是非常大的问题，它会导致我们的一方可能会出现愤懑，不满的情绪，我们甚至会把这个情绪给说出来。而欠缺共情能力的一方面对这个说出来的解决办法自然会把事情演化得更糟糕，这似乎是一个无解的问题。

善于管理自己的情绪，试图不要让情绪问题影响到自己的学业与生活，这是一门大学问。

