

首先我们得接受一个事实，那就是生活会随时改变。

其次我们要把眼光放远，认清这些变化的价值。有句话值得我们记住，对付压力和紧张的最好方法便是看准一个目标，把目光盯在那个目标上。

(2) 要学会适应困难

每种困难都有解决的办法，对此我们不应该有丝毫的怀疑。否认困难的存在并非上策，我们应该做好解决一切困难的思想准备。以下是几种常见的处理方法：

①未雨绸缪，想像困难随时都有可能发生

②勇敢地面对发生的困窘。

③了解问题的本质。

④多问几个为什么。

⑤罗列解决问题的可行办法。

汲取最佳办法采取行动。突破困境，展望未来。

(3) 巧妙应付冲突

我们每个人都避免不了冲突。应付冲突的常见方式有以下几种：

①妥协退让。

②不放在心上。

③寻求他人调解。

④互不相让。

⑤双方协商解决。

要以解决冲突为目的

(4) 学会放松

“磨刀不误砍柴功”。放松的方法如下：

①定期休息。

②变换一下手头的工作。

③每天注意锻炼身体。

④经常听一点轻音乐。

⑤浇花、陪家人或朋友聊天等。

(5) 克服担心的习惯

担心会给人造成很大的思想压力，克服担心有以下几种方法

①大胆把你的担心说出来。

②找出担心的理由和可能造成的结果以及最坏的结果。

③着手来减小最坏的结果。

④学会把事情看淡。

(6) 培养幽默感

当遇到压力时还会幽默的人，压力还会大吗？