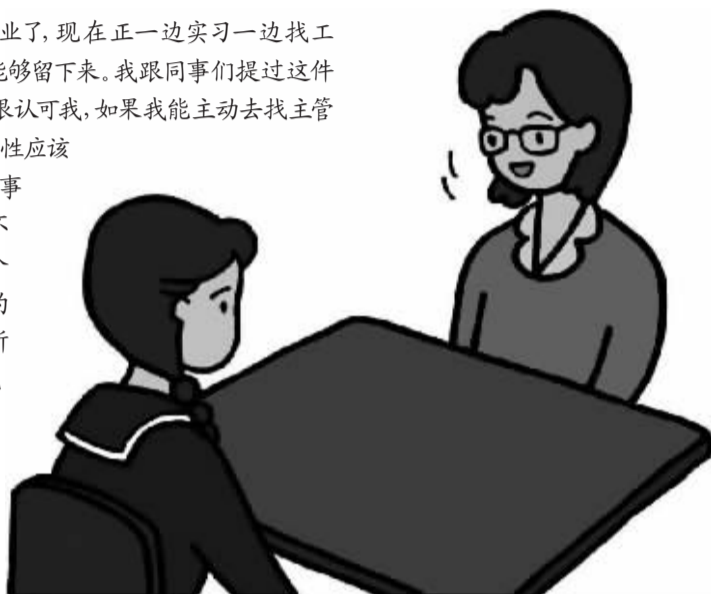


>>>专家坐堂

即将踏入职场， 该怎么克服容易紧张的毛病？

问：我是一名18岁女生，马上就要中专毕业了，现在正一边实习一边找工作。我很喜欢现在的实习岗位，希望毕业后能够留下来。我跟同事们提过这件事情，他们都觉得我工作表现不错，主管也很认可我，如果我主动去找主管谈谈，表达希望留用的意愿，签正式合同可能性应该很大。我有好几次鼓起勇气找主管去说这件事情，但一看到主管我就很紧张，话到嘴边说不出来，一次次的机会就这样溜走了。其实，这个问题长久以来一直困扰着我，每当面对重要的事情或者重要的人，我就会非常紧张，不知所措，甚至脸红出汗，语无伦次。实习期很快就要结束了，如果我再不采取行动就要面临毕业就失业的窘境，但我又不知道该该如何克服容易紧张的老毛病。



答：每个人在面对重大事件时都会紧张，这是很正常的事。但我们也应意识到，生活中的确存在一些因素会影响到一个人应对压力时的情绪反应。例如：你对这件事情的认知、感受，是正向还是负向的；你是否具备处理这件事情的能力和心智；你是否能得到周围人或者适宜条件的帮助等等。如果你希望克服遇事紧张的问题，可以针对这些因素做以下几方面的努力。

1、学会调整和控制不良情绪。每件事情都有正负两方面的影响。不要只关注可能产生的负面影响，否则很可能会使负面的心理暗示变成现实，这种现象心理学上称为反向形成。希望你能放轻松

些，多设想一下成功以后的美好景象，给自己一些积极的心理暗示。

2、构建正确的认知。你需要明白人生的道路是漫长的，是一个不断发生变化的过程，任何事情无论成败，它的影响都是有限的，是可以补救的。因此，在面临机会和选择时，没有必要那么紧张，即使失败了也没什么大不了，还有很多机会和可能在等着你。面对每件事情，我们都应从积极的方向去努力。无论成功还是失败，你都可以从中获得经验，这才是最宝贵的人生财富。你还很年轻，努力去尝试各种体验吧！

3、学会调整处理事务的关注点。尝试把处理重要事务时对紧张

的关注力转移到思考解决问题的办法上，多实践与人交流沟通的技巧，不断提高自己各方面的能力。当我们因处理事务而感到紧张时，往往反映了我们内心的无力和无助感。如果内心强大了，解决问题的方法丰富了，面对事物你就能变得从容不迫。

4、短期来说，当你面对重要的人物和事物感到紧张时，可以通过调整呼吸来放松心情，缓解焦虑感。从长远来看，不断提高自己的综合素质是基础，用丰富的阅历和经验以提高自己的自信心是核心。这样才能真正解决遇事紧张的问题。

12355心理咨询师：邓丽昕

>>>班主任日记



一次关于“早恋”的班会

文/钱树理

在我的提议下，我和班委们巧思构想了一个别开生面的主题班会：文明交往、自尊自爱。采用正反方辩论形式，让大家勇敢直面这一敏感话题，自由发表意见。

开班会前，全班同学人人参与，选择辩论方，积极准备。有的同学查阅、学习《中学生性健康教育》、《心理学》等书籍，认真编写辩词；有的同学即兴创作了漫画来展现男女生正常或过度交往的结果；还有的同学编排了短剧，生动地反映中学生异性交往中的迷茫与困惑。主题班会在同学们的雄辩驳辩中进行着。时而是辩证引证，时而是高谈阔论，时而是雄心壮志的演讲。

同学们对男女生正常交往有了全新的认识，知道了“早恋”的危害，清楚地认识到青春期的男女生异性交往的目的，不是寻找恋爱伴侣，而是为了解异性，学会与异性相处，并在这个过程中，培养友谊，发展自己。

最后，在我的总结性发言中，有这样一段话，寄托了我对同学们的殷切期望：“在我们成长途中，会遇见一朵朵美丽的鲜花，我们可以去欣赏它，但不要去采摘它，伤害它，更不要为了赏花而耽误了你的旅程”

班会之后，许多学生对于异性交往有了理性的认识。逐渐把重心移到了学习上，你追我赶、互帮互学，班级中营造了一种文明交往、健康成长的氛围。同学们与老师之间也增加了心灵的沟通与默契。通过这次活动，使我认识到，作为教师和家长有必要修正自己的思维观念，必须树立起异性学生交往是正常的、必然的这样一个观念。

>>>心理话题

不考虑现实因素， 你最想从事的职业是什么？

倘若没有现实中经济、社会、父母等诸多方面的压力，你最想做的愿意为之奋斗终生的工作是什么呢？为什么想做这个呢？大家都来聊聊吧~

@硕源：当一名图书管理员，每天都可以看自己想看的书。

@小太阳：旅行美食主播。又能旅行又能吃好吃的，还可以穿美丽的衣服能上电视。哈哈，想想就很开心。

@晓洛：作家，看看书，写写诗，写写小说，写写剧本，散散步，旅游，生活很惬意，生命很美好。

@小月妮子：以前想做老师、图书管理员，现在想从事与手工艺相关工作。

@砣码：科学家，包括物理、化学、地理、天文学。我喜欢观察、发现。

@兜兜：开一家属于自己的甜品店。

>>>治愈系图片

创意书本蛋糕

为了让孩子们喜欢读书，整个世界可谓煞费苦心。当书跨越精神食粮的界限，成为果腹又养眼的物质食粮，谁还能抵挡住它的魔力。下面这组图片，一定会让你由衷的说一句，爸爸妈妈再也不用担心我的学习了！

