

保持心理健康的十一种方法

1、当苦恼时，找你所信任的、谈得来的、同时头脑也比较冷静的知心朋友倾心交谈，将心中的忧闷及时发泄出来，以免积压成疾。

2、遇到较大的刺激或遭到挫折、失败而陷入自我烦恼状态时，最好暂时离开你所面临的情境，转移一下注意力，暂时回避，以便恢复心理上的平静，将心灵上的创伤填平。

3、当情感遭到激烈震荡时，宜将情感转移到其它活动上去，忘我地去干一件你喜欢干的事，如写字、打球等，从而将你心中的苦闷、烦恼、愤怒、忧愁、焦虑等情感转移、替换掉。

(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)

4、对人谦让，自我表现要适度，有时要学会当配角和后台工作人员。

5、多替别人着想，多做好事，可使你心安理得，心满意足。

6、做一件事要善始善终。当面临很多难题时，宜从最容易解决的问题入手，逐个解决，以便信心十足地完成自己的任务。

7、性格急躁的人不要做力不从心的事，并避免超乎常态的行为，以免紧张、焦躁，心理压力过大。

8、对别人要宽宏大量，不强求别人一定都按你的想法去办事，能原谅别人的过错，给别人以改过的机会。

9、保持人际关系的和谐。

10、自己多动手，破除依赖心理，不要老是停留在观望阶段。

11、制订一份既能使你愉快，又切实可行的修身养性的计划，给自己以盼头。

此外，还应培养多种兴趣爱好，以增加自己的情趣与活力，使生活充实，富有情趣。