

给自己绿色的心情

春天，草长莺飞，既是人们心目中最美好的季节，也是一年当中气温、气压、气流、湿度等最为变化无常的季节。这种多变的气候会影响人的心情，一不小心就会患上“心理感冒”。抵抗春季的“心理感冒”，给自己一份绿色心情吧。

1 “像绿叶一样，保持向上的姿态”

积极向上的心态就像倾泻的阳光，
即使我们明知有斑驳，还是会继续前行。
接纳生活的“不完美”，心怀感恩，
不去关注自己缺什么，而是关注自己有什么；
多“角度”看问题，
在“不如意”中找出正面的积极的东西，
用积极的方式来对待他们；
“积极赋义”，辩证地对待看似负面的事物，
寻找它存在的价值。
那么一切终将是阳光、
一切都可以是生命赐予我们的厚礼。

2 “挣脱自我束缚的牢笼，停止与自己对立”

心理学家弗兰克尔说过，
每个人与生俱来就有独特的生命意义。
每个人是独一无二的宝贝，无法取代和复制。
选择尊重自己的生命意义，
不论自己的现状如何；
选择尊重自己的独特性，
不论自己有什么缺点和弱点。
这种“悦纳”能让我们走出自我对抗的怪圈，
减少能量的消耗，与自己和谐相处。

3 “得一席静地，做什么都是心灵的远行”

觉得压力大、事情多、心情烦躁，
那就给自己做一个深深的“呼吸”吧！
ta 可以是一段舒缓情绪的音乐；
ta 可以是一次酣畅淋漓的运动；
ta 可以是一次推心置腹的交流。
在一呼一吸中，紧皱的眉头就渐渐松开了，
不良的情绪也缓解了。

4 “在有节奏的生活中，寻找美妙的旋律”

给这首舒适的曲子
起一个名字，应该就叫
《规律、有序的生活》
填一段词，大概就是：
定时定量，保证三餐。
早睡早起，保证充足的睡眠。
勿过勿缺，保持适当的运动。
有张有弛，学习、工作与生活。

5 “善于寻找太阳，那就不怕内心的潮湿了”

心理研究表明:良好的社会支持系统能够缓解心理压力、消除心理障碍、提升幸福感。
而这些支持系统中有：用学科知识帮助我们的专业上的老师、了解我们的朋友、关心鼓励我们的亲人、无条件疼爱我们的父母。如果这心理的压力和障碍，不愿意同身边熟悉的人分享，那就不妨拨打心理预约电话：88222291、88222292 去寻找学校心理咨询老师的帮助。他们一定会耐心倾听、用专业能力来缓解我们的心理压力、消除我们的心理障碍。