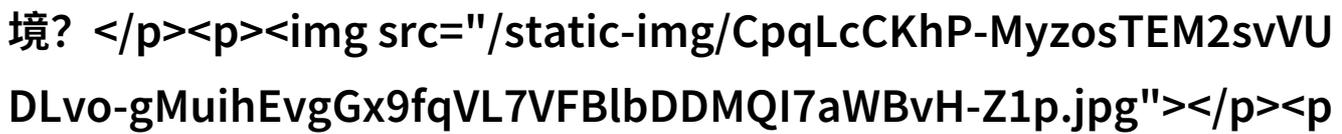


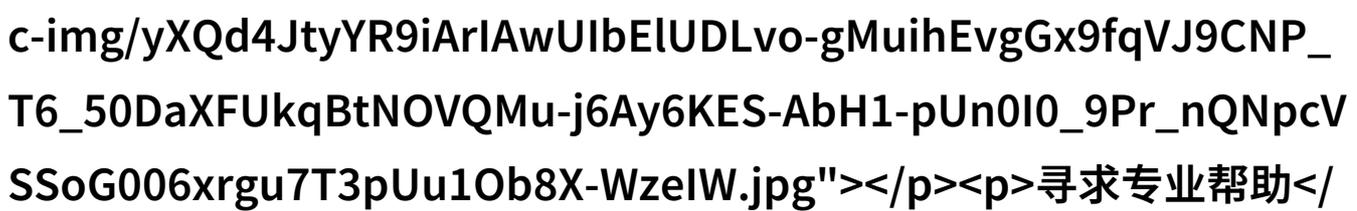
校园生活中的跳蛋难题如何解决自己塞跳

校园生活中的跳蛋难题：如何解决自己塞跳不能掉出来上学的窘境？



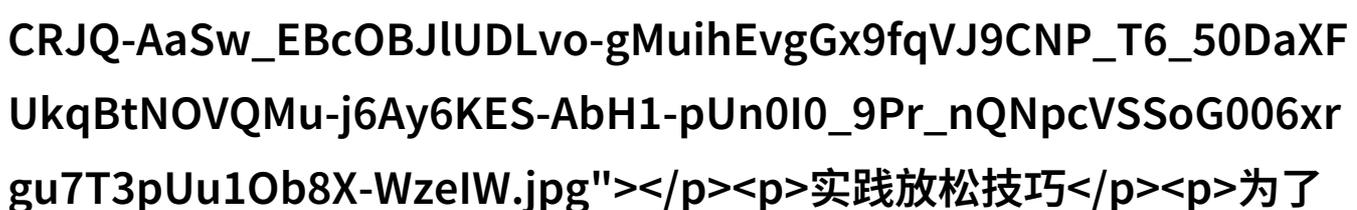
自我反省与心理准备

在遇到自己塞跳不能掉出来上学的情況时，首先要进行自我反省。我们应该从自身出发，分析导致这种情况的原因。有时候可能是由于紧张、焦虑或是对某些事物过度依赖造成的心理状态。如果能够正确地理解自己的心理状态，并做好相应的心理准备，这将为之后采取措施打下坚实的基础。



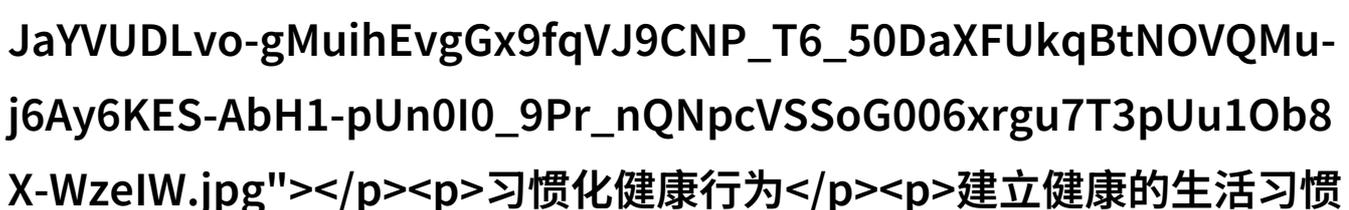
寻求专业帮助

如果通过自我反思发现问题依旧存在，不妨寻求专业人士的帮助。这可能包括心理咨询师、医生或其他专门处理此类问题的人员。他们可以提供更科学、有效的方法来帮助你克服这个困扰，让你能够更加轻松地面对日常生活中的挑战。



实践放松技巧

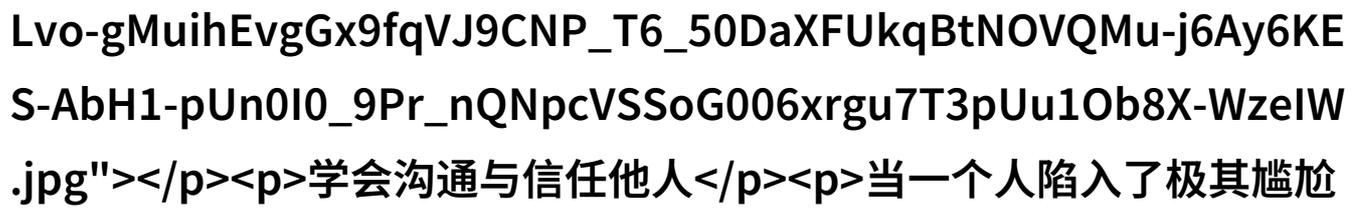
为了避免将未来再次陷入自己塞跳不能掉出来上学这样的窘境，我们需要学会一些放松技巧，比如深呼吸、冥想等。这些建议不仅能在紧张时刻缓解压力，还能提高我们的应对能力，使我们在面临突发事件时更加冷静和镇定。



习惯化健康行为

建立健康的生活习惯对于改善情绪和减少焦虑感至关重要。合理安排作息时间，保证充足睡眠；平衡饮食，多吃蔬菜水果；规律运动，可以选择散步、跑步或者瑜

伽等，以增强体质并提升心态。此外，保持良好的社交活动也非常重要，它可以让我们感到被支持，被爱，被理解，从而减少内心的孤独感和焦虑。



学会沟通与信任他人

当一个人陷入了极其尴尬的情形，如自己塞跳D不能掉出来上学，就很容易感觉到无助和孤立。但实际上，有时候最简单也是最有效的一种方式就是开放地与周围的人沟通。在家人朋友中找一个可靠的人，与他们分享你的烦恼，他们可能会给予你意想不到的建议或支持，也许他们曾经也有过类似的经历，这样就不会感到完全孤单。

面对现实接受失败

最后，如果所有努力都未能成功，那么也要学会接受失败。在任何事情中，都有成功也有失败，而不是每一次尝试都必须获得成果。不必因为一小部分挫折就否定了全部努力，每个人的道路都是曲折且充满挑战，但正是这些挑战构成了生命丰富多彩的一部分。

[下载本文pdf文件](/pdf/624094-校园生活中的跳蛋难题如何解决自己塞跳D不能掉出来上学的窘境.pdf)

4-校园生活中的跳蛋难题如何解决自己塞跳D不能掉出来上学的窘境.pdf

下载本文pdf文件