

怎样遇事不怂怎样遇事不怂？怎样遇事不怂怎样遇事不怂

病情分析：

你好：遇到事情容易紧张其实是很正常的反应。尤其是对你来说很重要的时候更是这样。而紧张其实是每个人都有的。只是表现的不一样罢了。同时也跟自己的历练有关系的。如果经常会接触并能从心理上习惯并接受。那么你的紧张的情绪自然就会改善了。

指导意见：

所以以后既然知道自己到老师那里可能会紧张。那么就最好多找这样的机会给自己进行锻炼。如果感觉到紧张的时候可以深吸一口气并告诉自己很快就可以好起来的。其实如果可以的话也可以告诉老师自己有些紧张。可以去看一些其他跟眼前的事情无关的东西。等过一会自然就会缓解情绪了。其实多经历这样的历练自然也就能越来越适应的。只要多给自己几次机会自然也就没事了。希望我的回答能帮助你。

怎样让自己遇事宠辱不惊？

我想自己还是要去生活中慢慢的磨砺一下的，时间长了自己就慢慢的改变了