

重庆焦虑症中心寸草心：持续自律

产品名称	重庆焦虑症中心寸草心：持续自律
公司名称	重庆寸草心心理咨询有限公司
价格	600.00/次
规格参数	
公司地址	重庆泽科弹子石中心1幢12-5（环线弹子石站3号出口旁）
联系电话	023-81695055 18203040640

产品详情

重庆焦虑症中心寸草心：持续自律

重庆心理机构口碑品牌寸草心

心理学上认为，我们之所以产生焦虑，通常有两种原因：一种是自我价值感低，另一种则来源于急于求成或者碌碌无为。

重庆寸草心心理医生解释自我价值感低的人，通常以外界的评价作为自我评价的依据，过分在意别人的意见和观点，把别人的肯定当做是实现自我价值的唯一途径。

急于求成或者碌碌无为的人，或希望走一夜暴富的捷径，或者如温水中的青蛙，在偶然出现的刺激下，想要跳出眼前的舒适圈，却又不知如何下手。

有一个观点是：人生是一个不断面对问题，解决问题的过程，而解决问题的关键在于自律。

可见，自律对于一个人具有举重若轻的作用。重庆心理医生寸草心总结当我们明白自己为何焦虑后，要保证自己能够持续性自律，解除焦虑，可以从这三个方面进行：

01、确保时间可弹性变动，劳逸结合

自律实际上考研的是个人自控力的强弱，在心理学上，自控力分为“知识结构模型”和“资源模型”这两种模型。

知识结构模型认为自控力是一种“开关”，开始自控行为后，短期内的自控力会增强。而资源模型则认

为自控力是一种易被消耗的心理资源，过高强度的自控会导致“自我损耗”，从而使人难以坚持原先的计划任务。

很多人在做计划的时候，习惯每一个小时都安排上满满的任务，乍一看行程很满很充实，但长此以往，毫无弹性的时间安排容易让人心生倦怠，“充实”的时间安排只能成为摆设。

自律不是短跑，而是一个长跑旅程，不如劳逸结合，给自己留够休息时间，反而会更好坚持。

02、保持足够的自我效能感

班杜拉对自我效能感的定义是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”，这并非指的是盲目自信，而是要学会从过去的经历中，找到自己的成功事例，从而获取一定的自信心。

《五种时间》一书中，提出了“人生轨迹图”这一寻找人生成功点和失败点的方法，如果你不清楚自己擅长之处，可以通过这种罗列自己过往成功的方法，来增强自信心。

当然了，平时也可以记录成功日记来慢慢提高自我效能感。

03、寻找内心真正热爱之物

“若非热爱，怎抵岁月漫长”。

看到别人学英语，也跟着学英语；看着别人写作月入过万，自己也去写作；看着别人学吉他，也去学...盲目跟风，不从自身热爱和需求出发，很难坚持。

比如说写作，有的人热爱，可以从默默无闻开始做起，坚持两天、一年、两年，毫不懈怠，而有的人目的是获取钱、利，三天五日看不到收获便不再继续深耕。

创业作家王潇潇洒姐说过一句话：写作可能赚到钱，但赚到钱是写作的结果之一。写作发布到网络上，可能会有十万加，但十万加也是写作的结果之一。但是写作的过程，当下，当时，人就是享受的，心流的，甚至是幸福的。

重庆寸草心心理咨询有限公司强调坚持对于对的事情不仅不难，反而很快乐，而这份快乐又会产生正向驱动力，促使你继续保持自律。

天若有情天亦老，心有寸草心忧少！

观音桥|沙坪坝|南坪|解放碑|杨家坪|空港|大学城

渝中|渝北|江北沙坪坝|九龙坡|大渡口|北碚|南岸|巴南|綦江|长寿|万州|

涪陵|江津|合川|永川|南川|铜梁|潼南|大足|黔江|荣昌|璧山|开州|梁平|

武隆|丰都|垫江|城口|巫山|巫溪|奉节|云阳|忠县|石柱土家族自治县|

秀山土家族苗族自治县|酉阳土家族苗族自治县|彭水土家族苗族自治县

咨询师培训|重庆心理医生|个人心理顾问|重庆青少年心理咨询|情感婚姻咨询

家庭心理医生|亲子教育咨询|团体心理辅导（EAP）|焦虑抑郁强迫咨询|心理测试