面临情绪失控

生活中我们多多少少都会遇到情绪失控的问题，人际是一个感性动物，也是一个理性的动物，往往我们以为理性能够战胜感性，但其实不然，若不用合理的方法进行控制情绪，感性有可能凌驾于理性，让我们做出后悔不已的事情，今天我就来谈谈，我面临情绪失控的时候，应对的方法

每个人都会遇到自己情绪危机，我的危机是来自高考时的焦虑，大家都知道，高三的学习压力是极为沉重的，那时候刚好是佛山二模，这是一场最后的检验战，所有人都在努力的准备，身边的人都甚至连饭都不吃了，每个人回到宿舍都是举起台灯，拿着小桌板在挑灯夜战。那时候我数学学习遇到了瓶颈，翻来覆去，绞尽脑汁都没发过。几次考试下来，数学还是属于全班倒数级别。（我是偏科生）老师找我去谈话更加加重了我的焦虑。我一直在担心，担心二模考试数学会考得怎样。自信心下滑也非常严重。中午坐在教室里，看到学霸们在刷刷刷的练题，我感到沮丧，愤恨自己做不到想他们一样。这份焦虑一直愈演愈烈，一开始还激励我努力学习，然后是学习中产生怀疑，方向越来越模糊。因为面子原因，我并没有和我的同学好友去讲我的烦恼。过了几天吧，焦虑开始对我的生活造成了消极影响，一大突出点是失眠，然后导致我身体感觉不适，是感觉不适。我就擅自怀疑我身体得了严重的疾病。其实那时候已经有点想放弃（并非想自杀）努力学习，想瘫在床上了。身心俱疲的我在某个早上忽然意识到自己必须摆脱现在的情绪。我就联系我们班主任，请了半天假。这半天假里，我首先是去了医院检查全身体，真是健康得不得了。我心中一块重石落下，安心了许多。然后我去找我家长谈话，倾诉自己的烦恼。我发现其实我的烦恼并非环境所带来的。而是自己目标订的太高，有喜欢和比我强上不少的班里前十前五作比较，这样的我当然是活在阴影里啊。因为一直在关注别人，自己的计划就被打乱，结果学习生活也就一团糟。这半天假过后我先是把我的强项列出来，我发现我的语文是所有科里面最好的。甚至比学霸还要高，我就想我当不了数学学霸我可以当个语文学霸呀。这时的我已经开心了很多了。后来我也感到数学并非一日之功，心态放佛系点，紧张就缓和了很多。到最后高考语文考了个138,算是超常发挥了吧。结局也就恢复了平静

1，愤怒5分

 恐惧5分

 沮丧8分

 焦虑10分

 其他情绪似乎没有怎么体现

2，不理解和疑惑是占比最多的。b.是有种无力感，觉得自己没什么用，对自己的未来不报希望。C.觉得有些妒忌吧，觉得周围的同学怎么都那么强

3.主要是先让自己的疑惑解开，让未知变成已知，这样就会安心不少

 倾诉

 转换目标，降低内心期望。

4.倾诉很重要，不要自己消化过多的负面情绪

 目标和能力严重冲突的时候应该积极调整

 注意睡眠