【心理点滴】

心理成熟的十个标志

（医工谢宗凤推荐，2017年5月27日）

推荐理由：有时候会很懊悔自己为什么总是那么冲动把事情给搞砸，有时候也会无意出口伤人，是自己心理不够成熟，太过任性，毕竟我们已经是大人了。推荐这篇文章，愿你我共勉，一起学习管理自己，处理好各种关系，同时学会把自己变得更好。



1.控制得住自己的情绪

己所不欲，勿施于人。无论在工作中遇到什么样的情形，即便愤怒失望，也绝不冲动说出不适当的话语，作出不当的决定。情绪终究会平复，但冲动的言行无法挽回。

2.懂得没有所谓的理所当然

工作中会遇到各种各样的人和事，他们不可能都如你所需要的那样存在和行动。认识到世界的丰富性，懂得没有所谓的理所当然之后，遇到善意，才会知道更应该格外感恩。

3.保持每天学习的习惯

不管是背几个单词，练一练字，还是学一道菜，做几个健身动作，弄清楚一个小知识，都是学习，能够坚持的人才是真的了不起，just do it.

4.随时保持积极平和的心境

总要看到事物积极的一面，沉着稳妥地应对压力。不过分计较得失，不被世俗眼光或众人之口“绑架”，无关紧要的评议，就让它慢慢过去。但行好事，莫问前程。

5.照顾好自己的身体

别因为年轻就毫无节制地透支自己的身体，等身体出现问题，成为自己冲刺时的拖累后，后悔也晚了。不要把责任都推给工作繁忙等理由，保护身体，关键还是看你自己有没有用心。

6.先解决问题再总结教训

工作中出现突发状况，第一反应不再是“我早就说……”“都怪某某……”而是先想办法解决，待解决问题，工作回到正轨后，再谈及问题的根源和如何吸取教训，以后不再发生。

7.永远向前看

人往往容易被经验和记忆影响，无论是成功的还是失败的过往，总是会沉湎过去，限制对新事物的接纳。跌倒了就站起来，向前走一定会有出路。有成就也别倨傲，都是过去式，关键还是走好后面的路。

**8.不轻易给人贴标签**

不会因为别人的某个行为，就武断地对对方的为人作出判断。人都是复杂多面的，保持距离和理解是大多数人的相处之道，也别想把自己的价值观强加于人。真诚大度待人，就永远不会错。

9.学会自我保护

善良不是受伤害的理由，成熟也不是懦弱，有善心，也要有利剑。古语云：“公生明，廉生威。”工作中遇到不合理的事，你有足够的理由坚持原则、保护自己。

10.谦虚谨慎而不倨傲

客观评价自己的能力，不再畏首畏尾，也不自视甚高。即便是指出同事的错误，也要考虑对方的自尊。真正的智慧是尽己所能并量力而行，要知道，每个人都有自己擅长和不擅长的领域。

（推荐者注：本文来自搜狐-健康2017年5月27日）

（注：学校关工网站刊发时间：2017年6月2日）