

# 克服挫敗感之建議

1. 第一步是**確認**“挫敗感”是自己最大的問題，它使一切變得更糟。
2. 一旦你已經承認你的沮喪為一個問題，可找人傾談自己的問題。若你能這樣做就已經向目標邁進一大步。
3. 能成功擺脫沮喪的人都說，最有效的方法是**確定**什麼情況使自己最易感氣餒。
4. 找專家查明情況，**尋求輔導或類似的方法**會對你有幫助。
5. 一旦感到自己很難擺脫沮喪的感覺，這是早期的警號，要留意你內裡到底發生了什麼事使自己被這感覺困擾。
6. 如果你發現到自己有這早期的警號，可慶幸自己正設法避免或至少限制了事情對情緒的影響。
7. 研究發現，人們成功擺脫挫敗感取決於能否找到早期的警號，並採取**快速的行動**避免情緒惡化。
8. 下一步是找出哪些方法可有效防止這情形出現，避免這情緒問題進一步影響你。
9. 找出最適合自己的方法！試著提醒自已正開始比從前更能克服失落的感覺，並告訴別人你的改變。
10. 最後，**慶祝每一小步的進步**，它們加起來就是一個很大的歷程！