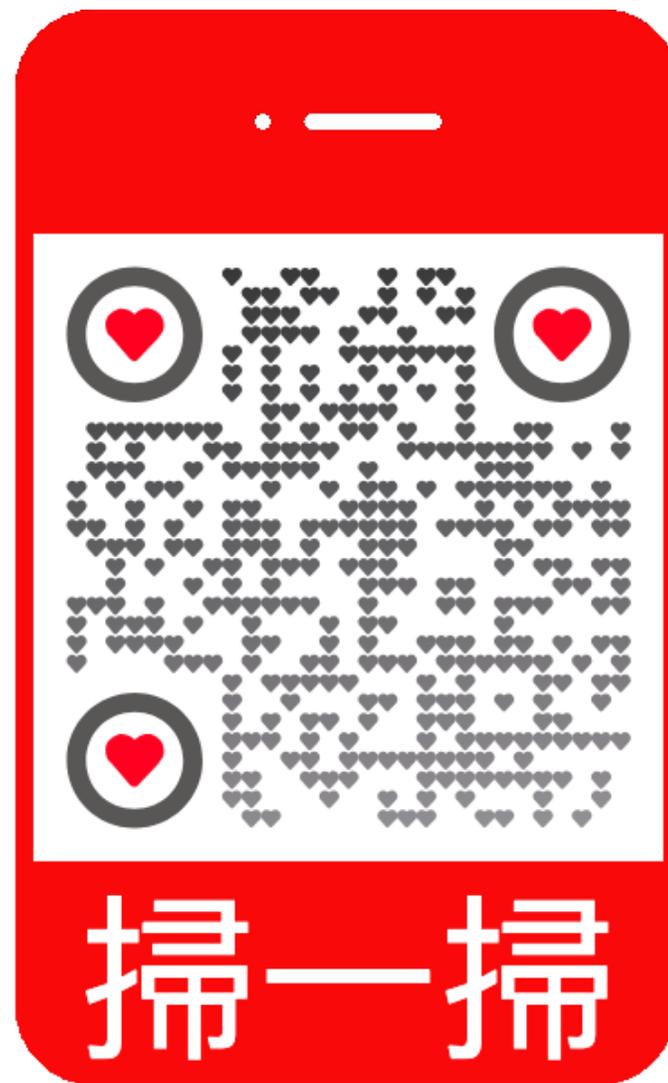


# 25 给自己加满水

Drill for Mgr. Program III

压力测试



## 如何面对压力

- 目前，你遇到的最大的压力来自哪方面？说说你的情况。
- 你觉得压力给你带来了什么影响？有什么好处和坏处？
- 如果你觉得压力过大时，你有什么好的减轻压力的办法吗？
- 你同意“有压力才会有动力”这句话吗？为什么？

你觉得跟“人”  
互动可怕吗？



社恐还是内向？

## 承受—接受

### 承受

- 你觉得有社恐的人，都承受了些什么？
- 你能承受社交带来的影响吗？

### 接受

- 你能接受不完美的自己吗？
- 你能接受他人的批评吗？

# 平衡

- 你怎么平衡学业与恋爱？比如学习和约会的时间怎么安排？
- 你觉得享受生活和努力工作，哪一个更重要？