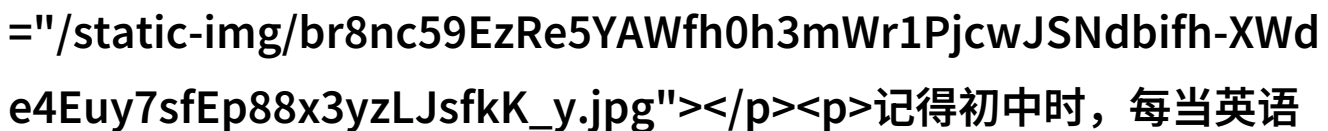


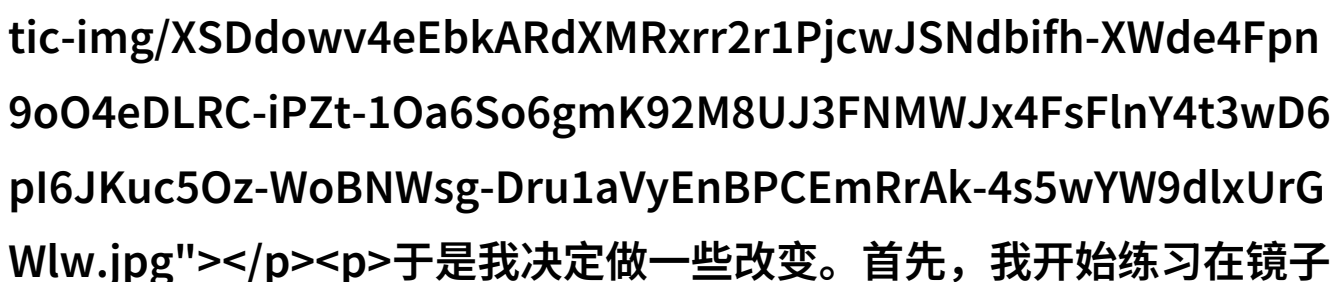
英语课上插哭英语课代表视频网站我是怎

我是怎么在网络上找到了解决心事的神奇方法？



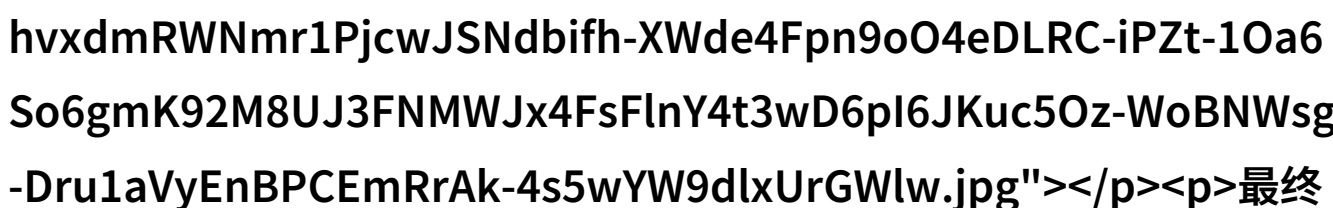
记得初中时，每当英语课代表要上台发言或是展示我们的项目时，我总会感到一种莫名其妙的恐惧。每次看到那一排对着我们微笑的同学，我的心就像是被塞进了一个巨大的水球，随着老师的声音越来越清晰，就像是在不断地往这个水球里注入压力。

有一天，当我站在讲台前准备介绍一个小组项目的时候，那种恐惧感几乎让人窒息。我试图深呼吸，但是胸腔里的空气却像是被风吹散了一样。就在这紧张而又无助的瞬间，我突然意识到，只有勇敢面对自己的恐惧才能真正摆脱它。



于是我决定做一些改变。首先，我开始练习在镜子前模仿各种不同语调和表情。这不仅帮助我提高了自信，还让我学会如何更好地表达自己。当我能够以更加自信和自然的方式进行演讲后，这份不安逐渐消失了。

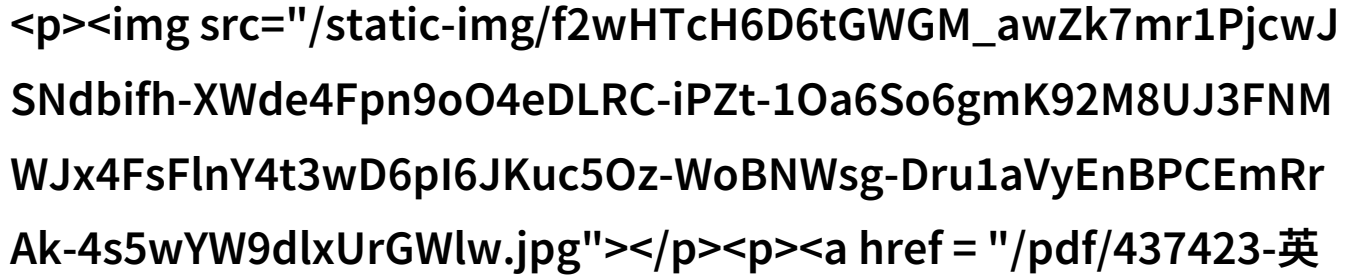
然后，我发现了一款视频网站，它提供了大量关于如何克服公众演讲焦虑的小技巧和建议。那里的教程、故事以及其他人的经验，让我认识到并不是只有我一个人遇到过这种困难。通过观看这些内容，我学会了更多有效应对紧张情绪的手段，比如放松练习、正念冥想等。



最终，在一次次尝试之后，当英语课代表站上讲台的时候，虽然还是有些许紧张，但已经不是那种无法控制的情绪反应，而是一个可以接受并管理的情绪状态。我开始享受在那个位置上的每一刻，因为现在，不仅仅是

因为完成任务，更因为成长与学习而感到骄傲。

回头看，那些曾经让我那么痛苦的事情，如今都变成了过去。而那些帮助我的资源，也成为了其他需要同样支持的人们的一笔宝贵财富。在网络世界中找到解决问题的方法，无疑是一场既充满挑战又令人欣慰的人生旅程。



[下载本文pdf文件](/pdf/437423-英语课上插哭英语课代表视频网站我是怎么在网络上找到了解决心事的神奇方法.pdf)