每个人在日常生活中，都或多或少会遇到一些不好的环境或遭遇。对于如此遭遇，我们不能让自己陷入低迷，要学会心理健康的自我调节。

首先，我们需认识自己，接纳自己，善待自己。一个人没有信心成为自己，没有兴趣接受自己，只懂得看周围人的脸色行事，灵魂出壳一般，一个现实的自己与想象中的自己，成了分裂状态，整天活在别人的世界里，让别人左右，那就会迷失自我，找不到生活乐趣。即便天下所有人抛弃你，你都不要抛弃自己，只有自己不放弃，那才会有希望。要学会爱自己，你若自己都不爱，那没有任何人会爱你。

然后，则需面对现实，敢于接受，适应环境。黑格尔说过:凡是现实的，都是存在的凡是存在的，都是合理的。我们仔细想想，生活还真是这样，存在即是合理，我们要学会欣赏、享受你能看到能感受到的物质世界，不要花太多精力去精神世界自找苦吃。能不能面对现实是一个人成不成熟的标志，当我们处在一个恶劣环境时只能尽自己最大努力去改变它，适应它，如果逃避它，怨天尤人，那只会伤害自己。

最后希望大家都能守护好自己心灵中的那一份净土。