

招警考试心理素质训练：克服焦虑篇（三）系统脱敏训练

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/183/2021_2022__E6_8B_9B_

[E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_183016.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/183/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_183016.htm)（三）系统脱敏训练

心理学家发现，有许多焦虑起源于条件反射。也就是说，我们曾经对某种刺激或事物产生焦虑或紧张，后来再遇到类似的刺激或事物时也会感到焦虑或紧张。有意思的是，即使后来出现的刺激或事物不再对自己造成真正的威胁，也会有同样的反应出现。例如，小时候在公众场合发言，因为说错话而遭到众人嘲笑，一旦留下深刻印象，长大成人后就不敢在人多的地方发言。这是因为以前的经验，使他对类似情境产生强烈的焦虑的缘故。如果自己的焦虑属于条件反射性质的话，我们该采取什么样的措施来应付呢？心理学家经过研究，找到一种有效的办法--系统脱敏训练。如果训练得当，可以大大减轻焦虑。控制焦虑虽然不象打仗那样慎重，但也只有清楚地认识到什么样的处境、什么时候自己感到焦虑或者什么样的事情、人物让自己感到焦虑，才能采取有针对性的方式来应对。开始学习如何应付自己的焦虑，可以用卡片或日记记录下自己的焦虑体验以及时间、地点、有无其他人在场等信息。连续记录一段时间，你就会对自己的情况有一个基本的了解。然后按照焦虑程度的强弱，进行排列，焦虑最强的排在最后，最弱的排在最前面。进行系统脱敏训练的第一步是全身放松。这在放松训练中已经介绍得很清楚，在这里就不罗嗦了。一旦完全松弛以后，拿出卡片或日记本开始从编号在最前面的记录进行阅读，每次阅读一条记录。仔细阅读完毕后，闭上眼睛，竭力想象自己正处于记录上所

描述的情境中。这时，你可能感到相当焦虑。焦虑一发生，马上停止想象，然后再使自己放松一遍。等到身体再次完全松弛后，过几秒钟，再看同一条记录并想象同样的情境。焦虑再发生时，再次进行放松。如此反复，直到对记录所进行的想象不再引起焦虑为止。有的记录可能一、两次就可以过关，有的可能要做十次、二十次。但无论如何，一定要反复做到一点也不感到焦虑为止才行。按照这种方法，一条一条记录地进行，直到最后一条。一次练习以半小时为宜，可以针对自己的实际情况，每天练习或隔天进行。当进行第二次时，要复习第一次。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com