

招警考试心理素质训练：克服焦虑篇（二）放松训练 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_183017.htm（二）放松训练

焦虑给我们的生活、学习和工作带来诸多的不便。我们可以运用一些方法来控制焦虑，使其不影响或把影响降到最低限度。

现在介绍通过放松来控制焦虑的方法--放松训练。焦虑常常使人全身紧张，而紧张又会进一步使人产生更多的焦虑，这是一种恶性循环。要避免这种恶性循环，就必须切断循环的路线。从目前看来，“放松训练”，也就是肌肉松弛训练是有效方法之一。

进行放松，首先要学会控制自己的呼吸，你可以按照下面步骤进行控制呼吸练习：舒服地坐在椅子上，或躺在床上，将注意力集中在吸气和呼气上，要注意节奏。

慢慢将空气吸进肺里（尽可能地使吸进肺里的空气最多），让空气在肺里停留几秒钟，然后缓缓呼出。有节奏地吸入呼出，一边呼吸一边在心里数数，例如，吸气（一、二、三、四），停留（一、二），呼气（一、二、三、四）。

如果你已经找到了合适的节奏感，你可以不再数数，而将注意力放在“吸气”与“呼气”上，以同一节奏默念“吸--呼，吸--呼，吸--呼”。在能够熟练控制呼吸的基础上，就可以进行肌肉松弛练习。肌肉松弛练习要配合呼吸进行。要领是：将注意力集中在身体的某一个部位，吸气的时候，慢慢紧张该部分，随着呼气慢慢地释放该紧张部分，逐渐放松。

以放松上肢为例，具体步骤为：首先紧握右拳，同时开始吸气，继续紧握右拳，并感受右手、右臂的紧张，然后呼气，释放该紧张，体验放松后的感觉。重复一遍。现在，

将注意力集中在左手，重复上述动作。吸气时紧张左拳，并感受这种紧张，然后呼气，释放这种紧张，体验放松后的感受。再重复一遍。肌肉松弛练习的诀窍在于要注意体会紧张和放松的区别，想象身体变得温暖而沉重。使用同样的方法，每次将注意力放在身体的某一部分，可以从腿部开始到臀部、背部、腹部、胸部、脖子、双肩、手部、头部。当完成全身的放松后，将注意力集中在整个身体，随着呼吸感觉自己的身体变得越来越重，越来越放松。放松训练不可能一两次就可以达到减少焦虑的目的，就象我们为了保持充沛的体力要进行不断的体能训练一样，我们也要经常进行松弛训练。甚至可以每天进行三、四次，一次在黎明，一次在中午，一次在黄昏，还有一次在睡前。每次按程序进行，使全身的肌肉完全松弛三、五分钟。虽说次数不少，但总共才花费二十来分钟，却可以使紧张和焦虑显著下降，因此还是很值得的。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