

招警考试辅导：五个偏方缓解心理疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_19533.htm 我们时常会听到这样的抱怨：“实在是太累了！”“我什么时候才能抛掉所有的负担，过我自己想要的生活？”确实，随着生活节奏的加快，人们所要承受的压力也越来越大。特别是对于已婚女性来讲，面对着事业与家庭的双重压力，很多时候会感觉力不从心，不知不觉中已倍感疲惫。下面的情景，或许便是你我都曾经历过的。早上，揉着惺忪的睡眼出门赶车准备上班。来到车站，又是一如既往地人潮涌动，想着一个多小时的上班路程，心里不由得感觉烦闷。左等右等，为什么车还是不来？看看表，再等不到车的话可能就要迟到了，心情一下子焦虑起来。终于，车来了，拼死拼活挤了上去，不料，遇到了堵车……一路的艰辛跋涉，终于到了公司，却仿佛经历了长途旅行，早已疲惫不堪。实际上，仔细想一想，这位上班的朋友很多心理活动都是额外的心理负担。因为他的着急与担心根本于事无补。美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明：“工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。”那些不容易感到焦虑的员工虽然也超时工作，却反映出比较高的工作满意度。他们大多数人对工作有自主权，而且，他们的老板对他们的工作很支持，工作和家庭生活冲突较少，工作的额外福利较多。从这项研究的结果中我们不难看出，其实，很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中找到乐趣和价值感，在心理上将其当作沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外地

累。除此之外，很多人在工作和生活中总是重复着单调的活动，缺少变化，如此一来，也必然会导致心理上的疲劳。那么，如何才能消除心理上的疲劳，使我们的心情轻松下来，感受愉悦与美好？在这里教给大家一些实用的方法，很简单，不妨试一试，或许会有意想不到的效果。 小编推荐：消除你的各种疲劳

- 1、缓解疲劳的五种食疗方法——随着生活节奏加快，其劳动强度和精神压力容易使人感到疲劳。很多人上班后觉得很“累”。中国中医研究院广安门医院食疗部主任王宜推荐五种食疗方法来缓解疲劳。
- 2、消除眼睛疲劳的方法！——眼睛是人体中最容易受外界刺激的器官。除了闭眼休息的时候外，眼部肌肉随时处于紧张的状态。有些人3岁以后，眼睛就有老化的现象，也有不少幼儿园的儿童戴眼镜，这多半与遗传有关。
- 3、速解做爱后疲劳的窍门——性学专家认为性活动的疲劳感，大多是由于控制排出精液的脑脊髓反射机能在射精后一时松弛下来的结果。射精时交感神经兴奋紧张，射精后副交感神经和脊髓反射神经松弛。年轻人副交感神经灵敏活跃，所以恢复很快，有的甚至马上恢复。上了年纪的人，神经反应迟钝，恢复的时间相对较长，如果射精后马上入睡，引起疲劳的反射机能继续松弛，疲劳感就难以消失。

第一招：换个角度看世界 我们之所以不能沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中，关键在于过多地关注一些利益攸关的目的，而忽略了去发现和欣赏许多美好的东西。赶车上班，与其为那一个多小时的上班车程而忧心忡忡，倒不如把心思倾注于美丽清晨的每一个细节之中，也许一阵清脆的鸟鸣能让你心情愉快，刚刚盛开的花朵能使你倍感神清气爽。留一份好的心情带到你的工作单位。

第二招：丢掉完美

主义的枷锁 风靡美国的电视连续剧《绝望的主妇》想必大家都不会陌生吧。其中的女强人兰尼特，因为要抚养四个调皮捣蛋的孩子而使自己的生活变得一团糟。她不愿承认自己目前所面临的困境，责备自己的无能，导致最终无法承受而把孩子们扔给邻居，一个人躲到郊外。在与好友谈心的过程中她才得知，原来她的朋友们在孩子小的时候也同样面临她现在所承受的压力，她们也绝望过，失落过，在没人的地方偷偷地哭过。原来，她的感觉是很正常的。她接受了自己目前的状况，重新回到家庭中，在抛掉了不应该的想法后，她能更加轻松地照顾孩子，也能够更加宽容，她的生活从此好多了。人非圣贤，孰能无过。对自己多一份宽容，我们也能变得更加轻松。

第三招：寻觅一两个“闺中密友”在我们烦恼的时候可能并不需要别人讲太多的大道理，更多的时候，我们是希望心理上的郁闷与烦恼能够一吐为快。所以，亲密的“闺中密友”自然是生活中不可或缺的一个部分。朋友的倾听能让你理清思绪，朋友的理解能给予你支持和鼓励。试着找寻你的闺中密友吧。

第四招：让生活多一些变换 如果每天在单位中做着同样的工作，回到家里还是按部就班地洗衣、做饭、收拾屋子，时间长了，必然会因为单调而感到疲倦。这时就需要开动脑筋，变换一下生活的方式。可不可以买本菜谱，尝试着做一些新鲜的菜肴，或是找点理由，偶尔全家人来一顿烛光晚餐。每天定时定点看电视的时间是否可以改为出去散散步运动一下。到了节假日全家出游一次。总之，只要是能做到的都可以试一试，或许只是一个小小的改变就能有意想不到的效果呢。

第五招：“胡思乱想”也能消除疲劳 心理学家研究发现，“胡思乱想”有助于消除工作、生活

中的紧张疲劳，起到放松身心的作用。当你感到疲乏、困倦、无聊的时候就去胡思乱想吧。你可以想象着和老公一起又重新回到了蜜月中的旅行、想象着由于自己的工作业绩突出，工资又长了一倍，想象着自己的100test一点一点长大……总之，你的思绪可以四处遨游，只要是快乐的，沉醉的。不过，要提醒大家注意的是，这种漫无边际的胡思乱想只是日常生活中的一种补充而绝不是替代，因此要适可而止，不可本末倒至。 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