

如何消除心理疲劳 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__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_B6_88_E9_c24_19537.htm 心理疲劳会造成人的情绪低落，消弱人的行为动机和意志力，使人丧失生活乐趣。

心理疲劳是由于神经系统紧张程度过高或长时间从事单调、厌烦的工作所引起的。要消除心理疲劳，应注意以下几点：要确实，了解工作成效，使自己不断处于激励状态之中，这样就能维持较高的兴奋水平，消除心理疲劳。努力改变单调、枯燥、重复性的工作或学习的程序，使活动的样式保持多样化，这样就能够通过交换刺激，预防那些重复性活动使大脑皮层产生抑制，使人始终保持兴奋状态，即使身体疲劳，心理上仍会保持愉悦的感觉。浓厚的兴趣是消除心理疲劳的关键之一。一旦对某一活动产生兴趣，就能使大脑皮层形成兴奋灶。所以，积极培养对工作或学习的兴趣，就能使心理处于一种良好的应激状态，以至克服心理疲劳。增强体育锻炼，注意劳逸结合，调节大脑及整个神经功能是消除心理疲劳的有效方法之一。工作或学习之余，可以积极参加体育锻炼或娱乐活动，放松紧张的情绪，同时还应有足够的睡眠时间，以保持旺盛的精神，这对消除心理疲劳有很大好处。

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