

如何解脱压力放松自己 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\\_E8\\_A7\\_A3\\_E8\\_c24\\_19543.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E8_A7_A3_E8_c24_19543.htm) 面对来自各个方面的压力，你总是试图去寻找如何去解脱压力带来影响，有时你可能刻意去安排一次郊游或寻找一个无人的地方，静静地坐一会，这些方法虽然有效，但是也有其不足，你必须有足够的时间和金钱才能完成这些活动。心理学家教给你一种方法，操作简单，无须花费，随时随地可以进行。为什么放松可以减轻压力 当一个人放松时，他或她的注意力就会集中在压力以外的事情上，帮助自己放松大脑，放松身体，排除由于压力带来的毒素。 放松的好处有 8 点：呼吸变缓 血压降低 肌肉放松 头痛消失 情绪稳定 思维清晰 记忆力提高 焦虑、忧虑消失 什么时候放松最合适 由于警务工作过于繁忙，许多民警一有时间倒头就睡，根本没有心思去放松自己，事实上短暂的放松远远会超过单纯的睡眠的效果。最好的方式是找出每一天的大致时间安排，然后设定一个相对固定的时间，可以是早晨也可以是晚间，午饭时也可以，只要15-20分钟就足够了。 如果无法安排一个相对固定的时间去放松，也可以根据自己的亲身感受决定是否需要放松，出现下列情形之一，即可以进行放松：发现自己经常担心一些事情 身心疲惫，有崩溃的感觉 经常愤怒，想骂人 工作效率突然下降 工作上经常犯常识性错误 有逃避、摆脱的念头 生活没有任何乐趣 放松心理操 一、放松姿势训练 此项训练的目的在于教给被训练者学会最基本的放松姿势，并能够根据当时当地的实际情况加以练习。 1. 平躺 可以根据实际情况，选择床上、躺椅、地面等

地方。双腿伸直，微微分开。如果感到不舒适，双腿可以稍微做弯曲的姿势。如果头部不舒服，可以在颈下放置枕头或类似的物品。如果背部不舒服，可以放置一些衣物等，以达到舒适之目的。此阶段训练最主要的目的是舒适感，受训练人员感到舒适就达到了预期的目的。

2. 手部放松 将手臂自然放置在身体两侧，双手离开身体约有45寸距离，手掌向下。或者将双手自然置于腹部，肘部贴于地面。此阶段的训练目的是手部处于一种自然的放松状态。

3. 腿部放松 自然闭上双眼，既不要过于紧张，也不要过于松弛。此阶段的训练目的是使受训人员感到眼部处于自然的放松状态。

4. 呼吸节律 注意呼吸过程中胸腹部发生的各种变化。其一是注意呼吸引起的规律性变化，当一个人吸气时，胸腹部会微微鼓起；当一个人呼气时，胸腹部会微微收缩；其二是注意呼吸过程中的非规律性变化，如某些特殊的变化等。此阶段的训练目的是使受训人员学会注意呼吸节律。

5. 放松腹部肌肉 稍稍深一些吐气，但不能用力过大。使腹部与肋骨间的呼吸肌更多一些轻松。此阶段的训练目的是放松腹部肌肉。

6. 释放重量 稍稍深一些吐气，让自己身体的重量全部释放在椅子上、地板上或床上。此项训练的目的在于减轻身体的重量，使受训人员产生一种由于释放重量而导致的轻松感。

7. 放松神经系统 当受训人员留意自身的呼吸节律时，神经系统也会慢慢降低其兴奋水平，产生一种安静的感觉。此项训练的目的在于使神经系统得到放松。完成此项训练计划，每天要练习2次，每次做10-15分钟，连续2个星期不间断地练习。如果工作或学习比较忙，时间有限，可以在刚醒来或临睡前进行练习。一旦掌握此种练习方法以后就可以选择合适的地点进行练

习，如飞机上、公共汽车上、火车上等。二、脸部肌肉松弛训练 脸部肌肉是人的心理反映的一个窗口，一个人的各种情绪都可以从面部肌肉表现出来。压力也可以通过面部肌肉表现出来，出现面部肌肉紧张等状况，它会导致头痛、脸部酸痛、颈痛、磨牙等。所以，脸部肌肉松弛训练可以缓解人的压力。

1. 按照第一个放松训练的要求，舒服地躺下。
2. 重复做第一个放松训练的七个基本步骤，直至达到每一步骤的训练要求为止。
3. 颌部肌肉 闭上双眼，上下两排牙齿密合，微微咬紧牙关。然后用手检验一下颌部是硬的和紧的。通常对于颌部肌肉的感觉有两种基本的方法，一种是直接通过肌肉去感受，体会出颌部的紧与硬；另一种是借助于手的抚摸去感受外部肌肉状况。双手放置在脸上，从口角开始向后直至耳部，轻轻按压颌部，每一个地方都不能遗漏。然后使颌部肌肉放松，通过手指和肌肉的自我感觉去体会紧张与放松的差别，最终体会到紧张感消失。需要注意的问题是，颌部肌肉在日常生活中扮演着十分重要的角色，如吃饭、讲话等，这些活动的完成有赖于颌部的肌肉。因此，在非必要时，应当尽可能使颌部肌肉处于放松状态。
4. 前额肌 首先，用力皱起眉头，注意发现在此种情况下鼻子上部，也就是额头出现的T信号（即紧张信号，下同）。如果T信号很多，就可以用手指去感受。其次，努力使前额肌肉处于放松的状态，不要皱眉，用手指和T信号去感受紧张与松弛的区别。前额肌肉与脑后部的肌肉是联在一起的，前额肌肉的紧张会引起相连的肌肉发生变化，引起头痛、颈痛以及头顶部的紧张感。如果客观现实当中出现引起压力的原因时，就可以通过放松前额肌肉的方法缓解紧张，达到减轻或消除压力的目

的。5. 腿部肌肉 首先，用力紧闭双眼，使眼部肌肉达到一定的紧张度，同时感到整个面部肌肉都处于紧张状态，甚至感到身体的其他部位也处于紧张状态。其次，让自己处于放松状态，注意T信号从脸部及全身消失的过程，然后比较紧张与松弛之间经历的巨大差异。眼部肌肉的练习时间为30秒至2分钟。当一个人面对源于外界的压力时，眼外肌可能会发生一定的紧张变化，从而引起整个神经系统也处于紧张状态。学习放松眼部肌肉法，可以有效地缓解神经系统的紧张程度。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](http://www.100test.com)