

各国流行的心理减压法 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\\_90\\_84\\_E5\\_9B\\_BD\\_E6\\_B5\\_81\\_E8\\_c24\\_19546.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_90_84_E5_9B_BD_E6_B5_81_E8_c24_19546.htm) 以下是世界各国流行的心理减压法，你不妨试试：  
法国：运动消气 法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。中心均有专业教练指导，教人如何大喊大叫，扭毛巾，打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。在这些运动中心，上下左右皆布满了海绵，任人摸爬滚打，纵横驰骋。  
英国：看恐怖片 英国有专家建议，人们感到工作有压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。  
欧洲和日本：嗅香油 在欧洲和日本，风行一种芳香疗法。特别是一些女孩子，都为这些由芳草或其他植物提炼出的香油所醉倒。原来香油能通过嗅觉神经，刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张，缓解心理压力很有效果。  
美国：吃零食 当食物与嘴部皮肤接触时，一方面能够通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中枢，从而产生一种慰藉，使人通过与外界物体的接触而消除内心的压力；另一方面，当嘴部接触食物并咀嚼和吞咽的时候，可以转移人对紧张和焦虑的注意，在大脑摄食中枢产生另外一个兴奋区，从而使紧张兴奋区得到抑制，最终使身心得到放松。  
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)