

警察心理压力的产生及调整（五）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/236/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_236849.htm 六、调整压力的方式与方法（一）运用呼吸法调节心理压力 1. 深呼吸有益于缓解压力

在日常生活中，人们经常是不自觉地进行呼吸，戏进氧气，呼出废气。有时，为了某种需要，人们可以有意识地控制自己的呼吸，并且通过呼吸影响心跳。深呼吸对保持健康和缓解压力十分有效。任何一个人都可以通过简单的学习获得深呼吸的基本方法。深呼吸可以促进人体与外界的氧气交换，使身体内部有足够的氧气，还能使人心跳减缓，血压降低。同时，它还可以转移人们的注意力，提高自我控制的能力与水平。当一个人意识到自己能够通过深呼吸来保持镇静时，就可以控制自己的意识，原来的焦虑也被打破了。

（二）体育锻炼的作用 医学研究发现，身体棒的人与身体弱的相比，在承受压力方面存在很大的差异，身体越强壮，压力承受能力越强，这是一个不争的事实。锻炼身体的作用主要表现在两个方面：一方面，增加肺活，提高骨骼、肌肉、韧带的活动强度，改善心血管功能，预防心脏病的发生，减少胆固醇、甘油三酯脂酶，减轻体重，消耗卡路里，增强生理机能，提高抵抗能力，改善睡眠，促进新沉代谢，延缓衰老，精力充沛；另一方面，增加心理承受能力，锻炼意志，富有勇敢精神，增加自我控制能力，宣泄压抑的情绪，增加自信心，获得愉悦与满足，降低压力水平，提高心理活动效率与水平。针对公安民警的特殊状态，建议将有氧运动与无氧运动结合起来。（三）饮食与压力调整 研究发现，在压力

状态下，人体的新陈代谢较高，血液中的糖分、脂肪酸、乳酸等增加，蛋白质、碳水化合物代谢增加。由于大量的能量消耗，使有机体的平衡被打破，免疫系统受到破坏，很容易患上疾病。为了弥补身体对营养物质的需求，需要从食物中大量补充营养物质才能维持身体的各个方面的平衡。但是，如果形成了不良的饮食习惯对于压力的调整不会起到积极的作用，反而会起到消极的作用。过量食用糖，会消耗大量的维生素和矿物质。维生素和矿物质是保证身体各个系统尤其是神经系统的重要物质，缺少这两样东西，可能会导致过敏或紧张。过多食用巧克力、咖啡、可乐等会增加心理压力。因为这些物质对神经系统有刺激的作用，会降低压力的反映水平，甚至表现出紧张、焦虑等反应。适量饮酒，少喝咖啡因饮料，不要反复吃某些食物，忌饮食无规律，不要暴饮暴食，少吃油腻食物多吃使人平静的食物，即含有较多“色氨酸”的食物，多吃含有“胰蛋白酶”的食物，可以为人体提供较多的能量，多吃含有复合维生素B、维生素A、C、E，以及钙和微量元素的食物，如大豆、瘦肉、谷类、鱼类等。多吃水果和蔬菜，人在承受压力时最需要的是补钙，而水果和蔬菜中钙的含量较多。多吃新鲜食品，少吃罐头类食品。如果紧张影响消化时，最好只吃水果和蔬菜。多吃谷类食物，因为压力会消耗较多的营养。保证一日三餐。吃好早餐，不要放弃早餐。

（四）调整好情绪活动

1. 环境调节法 环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑时，到外边走一走，能起调节作用。消除忧虑最好的办法是去看看滑稽电影。心情有不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷的。
2. 自我鼓励法 用某些哲理或某些至理名言安慰自己，鼓励自己要

克服痛苦和逆境。自娱自笑，自得其乐，会使你的情绪好转。

3. 语言调节法 语言是影响情绪的强有力工具。例如，通过有表情的朗诵，可以消除悲伤。当你悲伤时，大声朗诵马克吐温小说中的一段滑稽的语言，可以消除你的悲伤。林则徐在墙上挂着“制怒”的条幅；有人在床头上写着“忍”、“冷静”之类的警句，等等，用无声的语言，自我命令，自我提醒，自我暗示，来调节自己的情绪。

4. 注决心书转移法 把自己的注意力从消极方面转到积极有意义的方面来。例如，当你遇到苦恼的事，可将其抛到脑后或多看光明的一面，则会消除苦恼。由于心理突引起不快，有时可以向外转移，以此来缓和、减轻内心的压力。由于失恋而引起痛苦，可以把情爱转移到另一对象身上。

5. 能量发泄法 对不良情绪可以通过适当的途径排遣和发泄。如果消极情绪不能适当地疏泄，容易影响心身健康。该哭时应大器一场；心烦时找朋友倾述；不满时适当地发发牢骚；愤怒时可以适当地出出气；情绪低落时可以参加游艺活动；心理矛盾不可解时，可到心理咨询门诊求助于心理医生的帮助。

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