

自我心理保健的“加减乘除” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E8_87_AA_E6_88_91_E5_BF_83_E7_c67_274609.htm 随着现代人工作节奏的加快，社会上的各种竞争亦使人们的心理压力增加，随之而来的时间观念、工作效率和生活内容也在发生变化改变了传统慢节奏的动力定型，这就容易使人产生紧迫感、压力感和焦虑感。高度紧张、过度疲劳和不良情绪等因素势必会导致身心疾患，损害健康。因此，学会在快节奏的生活、工作中，采取“加、减、乘、除”四种方法进行自我保健尤为重要。

加加强体育锻炼和增加饮食营养。每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。在日常工作和生活中，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质和各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。因此，要科学合理地安排一日三餐，荤素和粗细粮搭配，多食新鲜蔬菜、水果。

减减去一切不健康的生活方式。如减少烟酒、高糖、高脂肪、娱乐无度等。此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、劳逸结合，有规律地生活。

乘生活中应学会一举多得，事半功倍。如在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。

除除掉一切烦恼和忧伤。有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找亲人和知心同事、朋友一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，愉悦心身。

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