

护士资格考后压力如何释放-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E6_8A_A4_E5_A3_AB_E8_B5_84_E6_c21_3727.htm 护士资格考后压力释放渠道：

想哭就哭，运动消气，运用言语和想象放松，一读解千愁，拥抱大树，看恐怖片，吃零食，穿上称心的旧衣服。护士资格考试结束后，有些考生仍然感到有压力，这是源于责任感（比如，当场宣布得分，但是分数不理想）和对护士执业资格考试结果的未知。考生可以通过以下渠道释放压力：

- 1、想哭就哭 候分室也被称为“候哭室”，医学心理学家认为，哭能缓解压力，让人类情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。
- 2、运动消气 通过大喊大叫、扭毛巾、打枕头、捶沙发等方式，做一种运动量颇大的“减压消气操”。
- 3、运用言语和想象放松 通过想象，训练思维“游逛”，如“蓝天白云下，我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”，在短时间内放松、休息，恢复精力，让自己得到精神小憩，你会觉得安详、宁静与平和医学教，育网|搜集整理。
- 4、一读解千愁 在书的世界遨游时，一切忧愁悲伤便付诸脑后，烟消云散。读书可以使一个人在潜移默化中逐渐变得心胸开阔，气量豁达，不惧压力。
- 5、拥抱大树 在澳大利亚的一些公园里，每天早晨都会看到不少人拥抱大树，这是他们用来减轻心理压力的一种方法。据称：拥抱大树可以释放体内的快乐激素，令人精神爽朗。而与之对立的肾上腺素，即压抑激素则消失。
- 6、看恐怖片 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。
- 7、吃零食 吃零食的目的

并不在于仅仅满足于肚子的饥饿需要，而在于对紧张的缓解和内心冲突的消除。8、穿上称心的旧衣服 穿上一条平时心爱的旧裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉就会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，并深深地沉浸在缅怀过去如梦般的生活眷恋中，人的情绪也为之高涨起来。佛曰：人生有八苦：生，老，病，死，爱别离，怨长久，求不得，放不下。如果求不得，就要劝说自己放下。最后，将吉姆柯林的一句话作为结束语送给大家：“成功永远不是终点，如果你要追求卓越，那么就代表着无休止的磨练和奋斗，没有最好只有更好！”特别推荐

：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#)

[#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#)

[#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年护士资格考后要避免两种心态](#) 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