

2011年造价工程师考试释压法 PDF转换可能丢失图片或格式  
，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E9\\_80\\_A0\\_c56\\_647641.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E9_80_A0_c56_647641.htm) 许多人都曾经感受到生活、工作、学习，甚至人际关系的压力，压力处理得宜，会变成一种动力，产生生命的活力。可是，如果这个压力持续存在，没有办法得到纾解，会使得肾上腺、荷尔蒙出现很大的问题，引发免疫系统方面的疾病，问题就非常严重了。压力来自于遇到很多的困难，所以我们要学习把困难改变。因为人在用词汇的时候，词汇会影响心情，一讲困难，就真的很困难。遇到困难的时候，不要讲困难，要把困难讲成挑战，要先练习转换你的语言，因为很多时候，我们面临压力，人生困境走不出来，是因为我们用了错误的惯性思维，去看待我们所面临的事物。所以，重要的是我们遇到的事情，做出什么反应。因为人生90%是决定于你所做出的反应，不是决定于你所遇到的事。成功的企业跟倒闭的企业，成功的人生跟失败的人生，他们所遇到的困难、挫折、挑战都差不多，差别在于如何做出响应而已。一旦把词汇转换了，看法也会不同。当你感到压力来临的时候，要学会放松。在临床上发现几个方法很有效，呼吸可以影响脑波的频率，脑波的频率可以影响心跳的速度，心跳的速度又可以影响肌肉松紧度。也就是说，当你转换呼吸方式的时候，肌肉和情绪紧绷的状态都会获得改变，这种方式也治疗过口吃的病人。我把它称做三分钟睡眠法，运用呼吸去影响、控制脑波的频率。你也可以自己练习搓动双手，眼睛累了，用这个方法很有效，可以帮助整个人的气血变成循环的回流，体力和精力可以很快的充

满。如果熬夜好几天，这方法无效。熬夜会制造更大的压力，很多过劳死的案例，就是经常熬夜。身体的规律只要一被破坏，压力就更难以抗拒。第二个有效纾解压力的方法就是运动，让你整个人震动或舞动，很快就可以提振精神，最好有个规律性的运动，因为运动是纾解压力最好的方法。另外，每天赤脚在草地上走，就可以释放压力，前提是有没有把它当作生活中规律的一环。第三就是睡眠，睡眠是非常好的方法。但是，现代人普遍睡不好觉。千万记住，晚上睡觉不要把手压在胸口，会作恶梦。也不要压在腹部，会承受很大的压力，最好的方法就是放在两旁，手心朝上。睡眠质量越好，压力释放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不着；很累还睡不好，表示肝已经严重受损。第四就是休息，休息和睡眠不同，休息是脱离原来的工作，转换一个场景。举例，吃饭的时候不要在原来的办公桌吃。尽量带便当，不要到外面吃，浪费时间，而且外面很多都是癌症食品。带便当，比较节省时间，吃完之后，留15分钟来做和上班无关的事。剩下来的时间做腹式呼吸，通过呼吸来放松。第五是饮食，不要吃高压力的食物，有刺激性的食物都是高压力食物。吃这些食物，会使交感神经亢进，有时会刺激身体所有的功能处于警戒状态。什么是高压力食物？可乐、汽水、咖啡、茶、酒精、香烟、乳制品、肉制品，所有的肉，尤其是经过油处理的肉是压力最大的。什么食物会使心情愉快？圣经创世纪第1章29节：上帝说：「看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上结有壳的果子全赐给你们做食物了。」最重要的食物，蔬菜、水果、五谷杂粮。还有一个东西可以减轻压力，就是水。喝水可以减轻压力，喝好

水可以释放压力。 第六个释放压力的方法是晒太阳。 圣经上常讲到，日光有治疗的功效。 很多忧郁症患者都不爱晒太阳，平常多晒太阳，身体的抗体会增加。 相关推荐

：[#0000ff>2011年造价工程师考试学习与考试注意事项](#)

[#0000ff>2011年全国造价工程师考试冲关复习技巧](#)

[#0000ff>2011年造价工程师考试各科过关攻略](#) 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)