

# 解压课程培训心得 缓解压力的方法(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 解压课程培训心得篇一

也许你每天的桌上摆满了要看的文件，你的右手在接听电话，左手还要翻看资料。你要应付形形色色的人，说各种各样的话。那么你一定要记住，尽量保持乐观的态度，放慢你的速度。

十：不要太严肃

不妨和朋友一起说个小笑话，大家哈哈一笑，气氛活跃了，自己也放松了。事实上，笑不仅能减轻紧张，还有增进人体的免疫力的功能。

十一：不要让否定的声音围绕自己，而把自己逼疯

老板也许会说你这不行那不行，实际上自己也是有着许多优点的，只是老板没发现而已。

十二：一次只担心一件事情

女人的焦虑往往超过男人。哈佛大学的研究人员对166名已婚夫妇进行了6个星期的研究，发现了因为女人们更爱方方面面地考虑问题，所以女人们比男人更经常感到压力。她会考虑自己的工作、体重，还有每个家庭成员的健康等等。

### 十三：每天集中精力几分钟

比如现在的工作就是把这份报告打好，其他的事情一概抛在脑后，不去想。在工作的间隙，你也可以花上20分钟的时间放松一下，仅仅专注于你周围的一切，比如你看见什么，听见什么，感觉到什么，闻到什么气味等等，而不考虑你的工作。

### 十四：说出来或写出来你的担忧

记日记，或与朋友一起谈一谈，至少你不会感觉孤独而且无助。美国的医学专家曾经对一些患有风湿性关节炎和气喘的人进行分组，一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天做了的事情。另外的一组被要求每天认真地写日记，包括他们的恐惧和疼痛。结果研究人员发现：后一组的人很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

### 十五：不管你有多忙碌，一定要锻炼

研究人员发现在经过30分钟的踏脚踏车的锻炼后，被测试者的压力水平下降了25%。上健身房，快走30分钟，或者在起床时进行一些伸展练习都行。

### 十六：享受按摩的乐趣

不只是传统的全身按摩，还包括足底按摩，修指甲或美容，这些都能让你的精神松弛下来。

### 十七：让自己彻底放松一天

读一篇小说，唱歌，啜茶，或者干脆什么也不干，坐在窗前发呆。这时候关键是你内心的体味，一种宁静，一种放松。

### 十八：至少记住今天发生的一件好事情

不管你今天多辛苦，多不高兴，回到家里，都应该把今天的一件好事情同家人分享。

人生短暂，万事具应想得开，随时随地保持心理平衡，相信自己，守平常心，处变不惊，笑口常开，潇洒走一回，自会快快乐乐地过一生。

## 解压课程培训心得篇二

近年来，随着生活节奏的加快和生活压力的增加，解压已成为了当今社会的一个热门话题。为了寻找一种有效的解压方法，我参加了一场题为“解压瑜伽讲座”，经过这次讲座，我对于解压瑜伽有了更深入的了解，并能通过它来缓解日常的压力。下面就让我来分享一下我的体会与感悟。

### 第二段：解压的重要性与现状

在忙碌的现代生活中，人们面对的压力越发普遍和全面。我们的身心需要适当的放松与休息，以面对和应对生活中的各种挑战。然而，很多人常常忽视了解决压力的重要性，导致身心健康问题的逐渐增多。而解压瑜伽，作为一种效果显著的解压方法，能够帮助人们实现身体与心灵的平衡，达到舒缓压力的目标。

### 第三段：解压瑜伽的原理与功效

解压瑜伽主要通过各种瑜伽体式 and 呼吸练习，配合瑜伽音乐和导师的引导，来协助我们达到身心放松和平衡的状态。在讲座中，导师详细讲解了解压瑜伽的原理和功效。瑜伽体式的练习可以通过伸展、扭转、屈伸等动作改善身体的血液循环，增加肌肉的灵活性，同时也能够帮助我们集中注意力、释放负面情绪。而呼吸练习能够调整和控制我们的呼吸方式，有效的缓解焦虑、压力和不安。通过这些练习，我们可以达到身体和心灵上的放松，从而减轻或消除压力。

#### 第四段：我在讲座中的体验

在讲座中，导师给了我们实际练习的机会，让我们亲身感受解压瑜伽的效果。当我在柔软的瑜伽垫上进行伸展体式时，我感到我身体的每一个细胞都被活跃起来，血液在体内流动的同时心情也变得愉悦和平静。听着悦耳的瑜伽音乐，我专注于每一个动作和每一次呼吸，脑海中杂乱的思绪一点点化解。在全身放松下，我仿佛置身于一个恬静的环境中，忘记了生活中的烦恼和压力，整个人得到了重新充电。

#### 第五段：结语与展望

通过这次解压瑜伽讲座的体验和学习，我深刻认识到解压的重要性以及解压瑜伽的独特魅力。它不仅可以帮助我们排解生活中的压力，还能够提升我们的身心素质。在未来，我将继续坚持练习解压瑜伽，并鼓励身边的亲友们一起参与。同时，我希望能够推广解压瑜伽，让更多的人通过它找到身心平衡的方法，从而创造一个更加健康、快乐的生活环境。

总结以上所述，解压瑜伽在当今社会中具有广泛的应用价值和宣传意义。对于每个人而言，解压是保持身心健康的关键所在。通过参加解压瑜伽讲座，我深入了解了解压瑜伽的原理和功效，充分体验到了它给予我的放松和平衡。我相信在解压瑜伽的指导下，我们可以更好地面对和应对生活中的各种挑战，以更加积极乐观的态度去迎接未来的挑战。

### 解压课程培训心得篇三

人悲伤时掉出的眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，压抑物质积聚于体内，对人体健康不利。适度哭泣减缓压力，超过15分钟损害胃肠。眼泪可以缓解人的压抑感。

他们通过对眼泪进行化学分析发现，泪水中含有两种重要的化学物质，即脑啡肽复合物及催乳素，其仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中，在受洋葱等刺激流出的眼泪中则测不出来。适度哭泣减缓压力，超过15分钟损害胃肠。因而他们认为，眼泪能把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉，从而减轻心理压力。

女子的寿命普遍比男子长的原因，除了职业、生理、激素、心理等方面的优势之外，善于啼哭，也是一个重要因素。通常人们哭泣后，在情绪强度上会减低40%，适度哭泣减缓压力，超过15分钟损害胃肠。反之，若不能利用眼泪把情绪压力消除掉，会影响身体健康。因此，专家认为，强忍着眼泪就等于“自杀”。

哭不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭，否则对身体反而有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃的运动减慢、胃液分泌减少、酸度下降，会影响食欲，甚至引起各种胃部疾病。

缓解压力最直接的方法就是找到压力源，然后尽可能地消除它。如果你的压力是由于工作任务重造成的，不妨合理安排一下时间，重要的工作先做，次要的放一放，待时间充裕再完成。

压力是在所难免的，在面对压力的时候，我们自己或许无法排解。此时，不妨将心中的压力和不快说出来，或者通过运动、唱歌、大喊、哭泣等方式宣泄出来，不良情绪一扫而空，压力自然得到了缓解。

当你心力交瘁时，最快的一种恢复平稳的方法是深呼吸，然后想想到底是什么让你感觉焦虑。深呼吸也能在你体内注入更多的‘氧气，从而让你的精力更加旺盛。建议每天冥想10分钟。冥想是解除任何形式和程度压力的最好方法。它能降低心跳频率和血压，减缓呼吸，平复脑电波，更快恢复身心平

稳，防止在压力下身体的免疫能力下降。

日常饮食多吃一些振奋精神、消除疲劳的饮食，也可以消除不良情绪，缓解压力。建议把一些缓慢释放能量的碳水化合物，如水果、粗粮、蚕豆、坚果和植物种子加入你每天的饮食清单中。特别是坚果和植物种子不仅含有碳水化合物，还含有蛋白质，是很好的抗压力食物。此外，还需要每日增补那些有效转化为能量的营养素，如b族维生素、胆碱、维生素c、钙、镁、锌、辅酶q等。

## 解压课程培训心得篇四

### 第一段：引言（200字）

忙碌的现代生活中，人们压力巨大，很难得到真正的放松。许多人通过玩具来解压，让自己的心情愉悦。在我看来，解压玩具已经成为了一种趋势，不仅仅是孩子们的玩物，更是成年人在工作、生活中寻求放松和自我调节的途径。在我的实践中，我深刻体会到了解压玩具的优点和重要性。

### 第二段：解压玩具的种类及功效（200字）

解压玩具有很多种类型，比如各种软体、弹性球、魔方、泡泡袋、发泄小工具等等。通过一定的力度、节奏、体位等感觉，可消除身体的紧张，缓解压力，增加人体的血液循环和代谢功能，起到放松、舒缓和调节情绪的作用。同时，像魔方、拼图类解压玩具不仅可以提高智力，还能训练人的专注力和空间想象能力；再如模拟亿万富翁、高尔夫球等适宜于团队活动玩具，则能增添工作、生活中的乐趣，提高人际沟通能力，缓解人际矛盾。

### 第三段：解压玩具在工作中的应用（200字）

作为一名企业职员，我们往往要面对紧张的工作压力和高强度的工作节奏。长时间处于紧张状态下，不仅会影响到对工作的积极性和热情，也会影响到身体的健康。这时候，解压玩具特别的有用。在繁忙的工作中，不妨随身携带一个小小的解压玩具，比如魔方、弹力球，或者在休息时间拿出来几分钟，手感为主，自由发挥自己的手指，调节呼吸，全身放松，这将会对我们的身心健康产生良好的效果。

#### 第四段：玩解压玩具的优势（200字）

相比较其他缓解压力的方式，玩解压玩具相对更容易实现。它不需要太多的场地及设备，也不需要太长的时间，只需要轻松的动作就可以达到放松的效果。与此同时，玩解压玩具还能够增加对思维及创意的刺激，让我们在繁忙的工作中迅速放松，同时更快速的重新进入工作状态，完成各项任务。此外，冥想、瑜伽等方式也可借鉴解压玩具的放松思路，达到同样的效果。

#### 第五段：总结（200字）

解压玩具是轻松有趣的放松方式，适用于所有人士，无论老少，无论性别。随着我们的节奏加快，生活压力急剧增加，玩解压玩具已经成为了众多人喜欢的休闲方式。相信，在未来我们的生活中，解压玩具也将逐渐变得更加得到关注和重视。因此，让我们选择一款适合自己的解压玩具，并将其变成我们日常工作、学习、生活的一部分，以此达到调节身心、缓解压力的目的。

## 解压课程培训心得篇五

no.1 娅楠

职位：公关经理

解压秘诀：泡咖啡厅

no.2□sandy

职位：广告公司创意总监

解压秘诀：借助脑状态调节仪调节脑波状态

no.3□筱雅

职位：客户经理

解压秘诀：疯狂购物

我对购物有不可抑制的欲望：看到漂亮衣服、漂亮首饰我几乎挪不开步子。所以心情不好时，就要给自己来点物质安慰。大商场里，专往大牌专柜走，宝姿、玖熙，这些平时要下点决心才敢买的东西，这时候别想那么多了，来上个一身两身的。等拎着大包小包往家走的时候，基本上是在计算如何才能收支平衡，等算出消除不快乐的高成本后，心里惊叫一声，决心以后一定宽宏大度，凡事想开。哈哈！！！！

no.4□欧宁

职位：销售总监

解压秘诀：背包旅行

- 1、首先要设定现实的目标：对自己和别人的期望值要实际一些，使之切实可行，避免因实现困难或无法实现而紧张焦虑。
- 2、将压力写出来：心中压力时，不妨将这些压力按大小顺序地写出来，此时你就会发现，只要各个击破，其实压力很容易缓解。

- 3、当要做的事情很多事，可以进行统筹安排：事情往往分为必须做、应该做和想做的。如果必须做的事没做，就会增加内心的紧张或压力。所以，您只要先把必须做的事完成，就会减轻压力。
- 4、适时放松：每个人在工作之后都需要放松，如听音乐、洗澡、看喜剧片、外出旅游和保证充足的睡眠等。
- 5、想像：想像可以帮助缓解紧绷的神经。如想象自己在蓝天白云下，自己坐在平坦的草地上，心中充满安详、宁静、平和的感受，这样可在短时间内缓解紧张，恢复精力。
- 6、闻香气：香气能抑制大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张和心理压力有明显的效果。
- 7、压力大时想哭就哭：哭能缓解压力，让情感抒发出来要比深埋在心里有益得多。
- 8、求助：当自己需要别人倾听、提出建设性的意见和帮助时，尽管开口。

缓解压力的方式除上述内容之外还有许多，但是心理保健医生建议，若是心中有何无法解决的问题，不妨向心理专家咨询求助。

## 解压课程培训心得篇六

当今社会，压力已经成为了许多人生活中的一部分。在工作、学习、生活各个方面，我们都面临着巨大的压力。为了缓解这种压力，我最近选择了去游览了位于中国河南省的缓解压力圣地——赵苑。在那里，我不仅能够享受大自然的美景，还能够放松心情，舒展身心。游览赵苑的过程中，我深深地感受到了自然的力量和对压力的缓解。以下是我个人的一些

心得体会。

首先，赵苑的自然景观给我带来了无穷的宁静和安宁。一进入赵苑，我就感觉到了周围的空气清新而湿润，仿佛所有的尘埃都被洗涤干净了。这里有茂密的森林、碧绿的草坪和清澈的水域。每个角落都充满了生机和活力，无论是耳边的鸟鸣还是脚下的小溪流淌声，都带给我一种静谧和舒适的感觉。在这样的环境中，我可以暂时抛开一切烦恼，沉浸在大自然中，感受大自然的美好和宁静，从而缓解内心的压力。

其次，赵苑的修身养性文化给我带来了生活的思考和启发。在赵苑游览的过程中，我参观了一些古老的建筑和寺庙。这些建筑凝聚了传统文化的智慧 and 心血，给我留下了深刻的印象。例如，赵苑的料理厨房，器皿摆放整齐，每个步骤都非常注重礼仪和仪态。当我看到这一幕时，我获得了对生活的新启示：不论是做饭、工作还是生活，只要我们用心去做，对待每一个细节都如此重视，生活就会变得更美好，压力也会缓解。

此外，赵苑也有许多可以参与的活动，帮助我忘记压力，放松身心。例如，在湖边的艺术工坊参与制作琉璃工艺品，让我沉浸在手工创作中忘记了一切烦恼，只专注于手中的琉璃和形状的塑造。参加舞蹈课程和瑜伽课程也可以让人身心得到放松。通过这些活动，我学会了放慢自己的步调，专注于当下，从而更好地面对生活中的压力。

最后，赵苑的人文氛围也给我带来了许多触动和共鸣。几天的游览中，我结识了很多志同道合的旅人，我们一起分享了对压力的感受和缓解方法。在聊天过程中，我发现其实很多人都面临着类似的压力和困扰。通过互相交流，我不仅释放了自己内心的压力，还收获了许多宝贵的经验和建议。这让我明白，我们都是同样面对巨大压力的人，而共同分享和倾听是缓解压力的重要途径。

综上所述，游览赵苑不仅可以享受自然美景和宁静，而且可以得到心灵和身体的放松。在这里，我不仅感受到了大自然的力量，还汲取到了修身养性的智慧和人文的温暖。通过参与各种活动和和其他旅人的交流，在赵苑的游览中，我得到了缓解压力的启示和方法。在今后的生活中，我将更加注重与大自然的亲近、与他人的分享和倾听，以缓解生活中的压力，让自己更加平和和宽容。

## 解压课程培训心得篇七

如何才能化压力于无形？近日，针对这一现象有专家提出了“职业压力管理”的概念，如果无法彻底消除这种压力，那么不妨缓解或分散压力。方法多种多样，根本原则有一条：要么改变你的处境，要么改变你对处境的反应，要么改变你看处境的方式。

“像看感冒一样，去看心理医生吧！”医生认为，白领心理疾病最大的问题，是不够正视和重视自己的心理状态。一方面，很多白领长期存在失眠、全身疲乏无力的生理问题，却都被认为是正常的生理疲惫而忽略了，其实这些都有可能是抑郁、焦虑等心理疾病出现的预兆，比如睡眠增多或睡眠质量下降，性欲减退或丧失，体重下降，内脏功能尤其是消化系统和心血管系统的功能下降等，都很有可能是抑郁症的躯体化表现。另外，很多人讳疾忌医，延误了治疗和调整的时机。

及时宣泄，找人倾诉。白领更容易被人际关系问题、情绪问题、感情问题、心理压力问题等所困扰，而且这些问题也不是吃药就可以解决的。所以，心理医生认为最好的排解方法就是宣泄。当你被悲伤、愤怒、急躁、烦恼、怨恨、忧愁、恐惧等情绪所占据时，可以大声地喊出来或哭出来，同时要勇于向亲友倾诉、唠叨，在他们的劝慰和开导下，不良情绪便会慢慢消失。

如果你被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即把工作放一下，轻松休息一下，可能你会做得更好。同时还要注意合理地安排作息时间，比如严格执行自己制定的作息制度，使生活、学习、工作都能有规律地进行。“将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担更久，”医生说。

有研究认为，运动可以战胜忧郁。运动能够让你由于压力过大而萎缩的细胞重新活跃起来，帮助你换一种心情去发现自己。在运动中，压力、烦恼、困惑、焦虑，在不知不觉中一扫而空。

充足的睡眠也可减少压力，为了你的健康，最好在晚上11点之前上床。很多白领都习惯于晚上工作到深夜一两点，甚至更晚。睡眠不足，很容易引起心理问题。

要永远保持一颗平常心，不要与自己过不去，把目标定得高不可攀，凡事需量力而行，随时调整目标未必是弱者的行为。职业女性尤其要注意及时自我调节，因为过于沉重的心理压力必将损害健康，出现头晕、偏头痛、失眠、痛经、月经不调等症状。

首先要正视自己的精力，凡事不要勉强，把所有事情尽量进行全面安排，分清轻重缓急。同时，要正确、客观地评价自己，对自己的期望值不要过高。讲究方法，寻求支持。

在学会合理地安排生活、工作时间的同时，要相信家人和朋友、同事，不要事事亲历亲为，而是要发动大家共同把事情做好。

良好的人际交往与事业的成功相辅相成，它们的关系是互动的，要与人为善。“大事清楚小事糊涂”，郑板桥一句“难得糊涂”传诵至今，就是因为道出了人生至理。

无论生活、工作再紧张再繁忙，也要保持有规律的生活，有张有弛，尽量避免做过多的事情。重要的是，要尽量挤时间和家人在一起，要注意丰富个人业余生活，发展个人爱好，彻底放松自己，享受自己的时间。

在番茄中含有番茄红素，它可是一款最为优质的抗氧化物，在感觉到压力大的时候可以吃些番茄，它能保护人体不受自由基伤害，并且还能减少各种慢性老化疾病产生。

全麦食品同样也是上班族减压时必不可少的一种食物，在全麦食品中都含有丰富的纤维质及维生素b群，除了具有改善肠胃道的问题之外，还能避免身体产生欲振乏力的疲倦感。常见的全麦类食物有：全麦面包、糙米、综合谷片等，这些都是不错的全谷类食品。

上班族不妨准备一瓶酸奶在桌上，适当的饮用酸奶，可有效的舒缓压力。这是由于在酸奶中含有乳酸菌，它能帮助肠道有益菌丛增加，有效维持肠胃道正常机能。

但要提醒的是，酸奶中含有较高的热量，因此千万不要一次性喝太多，以免加重乏力感，而且也不利于肠道健康。

在菠萝中含有丰富的维他命b<sub>1</sub>、c<sub>1</sub>它们都具有消除疲劳、释放压力的功效，除此之外在菠萝中还含有着酵素成分，它能帮助蛋白质进行充分的消化以及分解，从而减轻肠胃的负担。

南瓜子同样具有很好的消除疲劳的作用，这是由于在南瓜子中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素等营养物质。特别是其中的锌，对男性前列腺有高度保护作用，同时还能安抚情绪、消除疲劳。

感觉到工作压力大时，食物是你最好的药剂，而且还不存在任何的副作用。但同时还是需要注意适量，这样才能保证得到好的效果。

# 解压课程培训心得篇八

## 一、运动解压

运动可以让身体产生的腓肽效应，能愉悦神经。腓肽是身体的一种激素，被称作“快乐因子”。腓肽效应让人感到高兴和满足，甚至可以把压力和不愉快都带走。所以运动是一个很好的缓解压力，让人保持良性的、平和的心态的方法。

### 1、学会如何运动

运动解压也需要一定的方法，如果方法不对，不但对解压没有帮助，反而可能会导致压力更大，想通过运动缓解压力，可以先参加一些缓和的、运动量小的运动，使心情先平静下来，再逐渐过渡到大运动量的运动。这需要循序渐进，一步一步来。

如果压力来源于工作与学习，那么可以参加一些集体运动，如篮球、排球等，在这些运动过程中，可以体会到合作的愉快。

### 2、运动环境的选择

运动环境对于解压有关键性的影响，一个好的环境，可以让效果更加的明显。

如经常在室内运动的人，到户外去爬山，到小树林里去跑步，会感觉更加的轻松与愉快。在安静的地方，闭目养神几分钟，做几次深呼吸，可以达到最好的放松、减压的效果。

## 二、冥想解压

通过冥想，想像你所喜爱的地方，如大海、高山等，放松大

脑;把思绪集中在想像物的“看、闻、听”上，让自己进入到想象之中，就如同自己大海、高山之中，享受着那一份心灵上的放松。

### 三、饮食解压

#### 1、吃菠萝

在菠萝中含有丰富的维他命b□c□它们都具有消除疲劳、释放压力的功效，除此之外在菠萝中还含有着酵素成分，它能帮助蛋白质进行充分的消化以及分解，从而减轻肠胃的负担。

#### 2、嗑瓜子

瓜子同样具有很好的消除疲劳的作用，这是由于在瓜子中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素等营养物质。特别是其中的锌，还能安抚情绪、消除疲劳。同进嗑瓜子还能放松你的大脑，从不良情绪与心理压力中摆脱出来。

### 四、按摩解压

当你的压力过大时，可以试着做一做按摩。我们知道，身体上的紧张与压抑，也会导致心理上的紧张与压抑。当你的身体通过按摩放松后，你的心理压力也会跟着一起放松。

#### 调整心理压力的好方法

1寻乐法：自己主动地去寻找去创造欢乐。做自己感觉轻松的事。出去走走看美丽的`风景，运动运动流汗把不愉快都发泄掉，听一些轻音乐，有益身心健康；女士们可以做做瑜伽等。  
2交心法：有不顺心的事有想不通而心烦不安或心情不快时，不要闷在肚子里找自己要好的朋友，说一说心里话；互相启发互相帮助心里就会亮堂起来，心情也就舒畅了。

3顺应法：就是一切事物都要顺应自然符合客观规律。世界上的一切事物处在变化之中要视变化为必然，使自己的心理尽快适应变化之后的新情况、新角色避免发生心理冲突。

5幽默法：要有幽默感要善于取笑自己就乐在其中了。要和喜欢幽默的人交往学会幽默；或者当你烦恼时，看看幽默画幽默小说喜剧影片幽默节目。

6娱乐法：发展个人爱好：生活情趣往往让人心情舒畅，绘画、书法、下棋、运动、娱乐等能给人增添许多生活乐趣，调节生活节奏，从单调紧张的氛围中摆脱出来，走向欢快和轻松。

## 调整心理压力的七个方法

心理压力是影响我们心理健康最大的因素，心理压力越大，会让我们的心理健康状态越不稳定，随时都会陷入到心理困扰之中，微心理介绍调整心理压力七大绝招，希望能帮助到大家！

### 1. 注重过程淡化功利法。

建立合理的、客观的自我期望值，奋斗目标要合理，有时做事可往最坏处着想，但向最好处努力。

### 2. 换位思考认同法。

正确认知压力，灵活调整自己的心态。例如，当你遇到不公平的事情、不协调的人际关系、不愉快的情感体验时，试试换位思考。

### 3. 音乐与生理保健法。

各种声音通过耳朵被人感受，如他人的赞扬声、指责声、议论声等都会影响你的心态，因此，你可以多听些优美的音乐，

缓解不愉快的心情。养成良好的生活与自我保健行为习惯极为重要，同时，创造和谐的家庭氛围更不容忽视。

#### 4. 推移时间遗忘法。

时间是解决问题的最好办法，积极忘记过去的、眼前的不愉快，随时修正自己的认知观念，不要让痛苦的过去牵制住你的未来。

#### 5. 自信自主激励法。

即相信自己是最好的、最可以依赖的，每桩伟业都由自信开始。

#### 6. 顺其自然自我解脱法。

学会自我放松，在适当的情况下，找信得过的人想说便说；想休息便休息；想娱乐便娱乐，实在不想做事时可暂时放下；可以追求卓越，但无需求十全十美。

#### 7. 更新环境自我调节法。

在压力太大、心情不佳时变换一下环境，例如室外观景、室内养花、对美好事物的想像等。

下面给大家讲几个我平时缓解压力的小方法：

#### 呼吸法：

呼吸并不是只有维持生命的作用，深呼吸的吐纳之法还可以清晰头脑，平息纷乱的思绪。所以当你压力大而心情急躁的时，不妨事者放松心身，做几个深呼吸。

#### 喊叫法

找一个僻静的地方或者爬山把你心理的烦躁，对远处着大声喊出来。

写作减压法：

“把烦恼写出来”。用一张纸、或者本子，将你的压力，心里的烦躁一切烦恼写下来。在写的过程中吧，你会发现你的情绪渐渐的稳定下来。

饮食调理法：

我们每天吃的东西不仅是为了填饱肚子，还要注重膳食营养均衡、营养均衡，多吃蔬菜，新鲜的肉类，鱼类，不论是上班族还是高考考生饮食都应适当补充必需氨基酸 大家都知道，氨基酸是组成蛋白质的基本结构单位，能够为机体和大脑提供能量，是一切生命物质之源，特别是上班族的压力大，抗疲劳型氨康源氨基酸里面含有氨基酸色氨酸、赖氨酸可以缓和焦躁及紧张情绪，同时还可以帮助睡眠不好的人促进睡眠。

高考考生即将面临高考，氨康源氨基酸提高记忆力饮料，含有提高供能和调节机体精神、注意力集中、思维所需要的能量型氨基酸，经常饮用使高考生的记忆力明显提高，精力集中，思维敏捷补充氨基酸可以改善高考生记忆力及提高思维的敏捷度；而这些必需氨基酸我们在日常的饮食中吸收的并不全面，所以，如果对于长期的压力的工作者和住校的高考生们饮食不均衡，所以可以采取以营养品或者功能食品来进行补充，以达到饮食健康与合理的最佳状态。

因此，必需氨基酸的适量补充对于上班族和高考生的饮食健康起到非常重要的作用。