

生活就像骑单车：

要保持平衡，你必须不断前进，努力蹬吧.....

压力永远存在看你如何对待



情绪管理 缓解压力小妙招



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

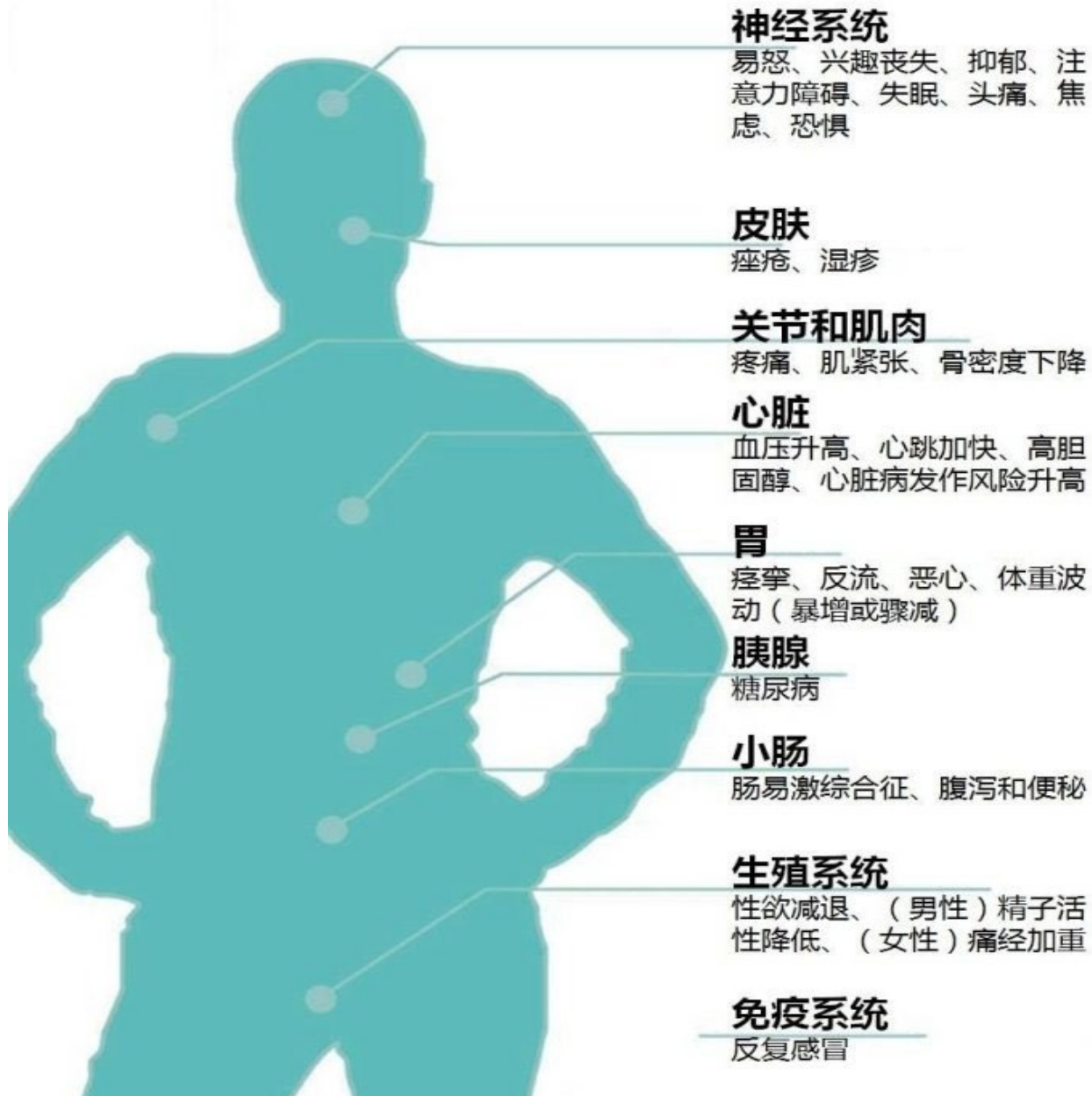
人生在世，不如意者十有八九.....



- 能把压力化为动力的人是智慧的人
- 沉浸于压力中不能自拔的人只能身心备受煎熬，以至危害到自己的身心健康



压力过大会引发哪些危害？一起来看看吧



压力太大怎么办？

缓解压力“五原则”

用积极的态度面对压力

可通过看书、听音乐等，
让心情慢慢放松下来，
再重新去面对

对压力心存感激

人生怎能没有压力？没
有了压力，我们的生活也
许会是另外一个模样

**增强信心，提高压力
的承受能力**

加强意志和魄力的训
练，培养自己不畏强手，
敢于拼搏的精神

减压先要解开心结

学会取舍，学会轻装
上阵，学会善待自己，凡
事不跟自己较劲，甚至学
会倾诉发泄释放自己

适度转移和释放压力

压力太重，就放下来
不去想它，把注意力转到
让你轻松快乐的事上来



如果你有鸭梨（压力），
把它放冰箱里，
它就会变成冻梨（动力）



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

介绍几种简单的有效释放压力的方法

冥想

独一无二的放松术



冥想 就是闭目冥思，调整自己的坐姿，让身体舒适，然后慢慢闭上眼睛，想象一种场景



场景一：

在海滩晒太阳，你可以想象一种静止的场景，场景中的所有物体都是静止的，你可以改变观察的角度来看这个场景的不同的物体



场景二：

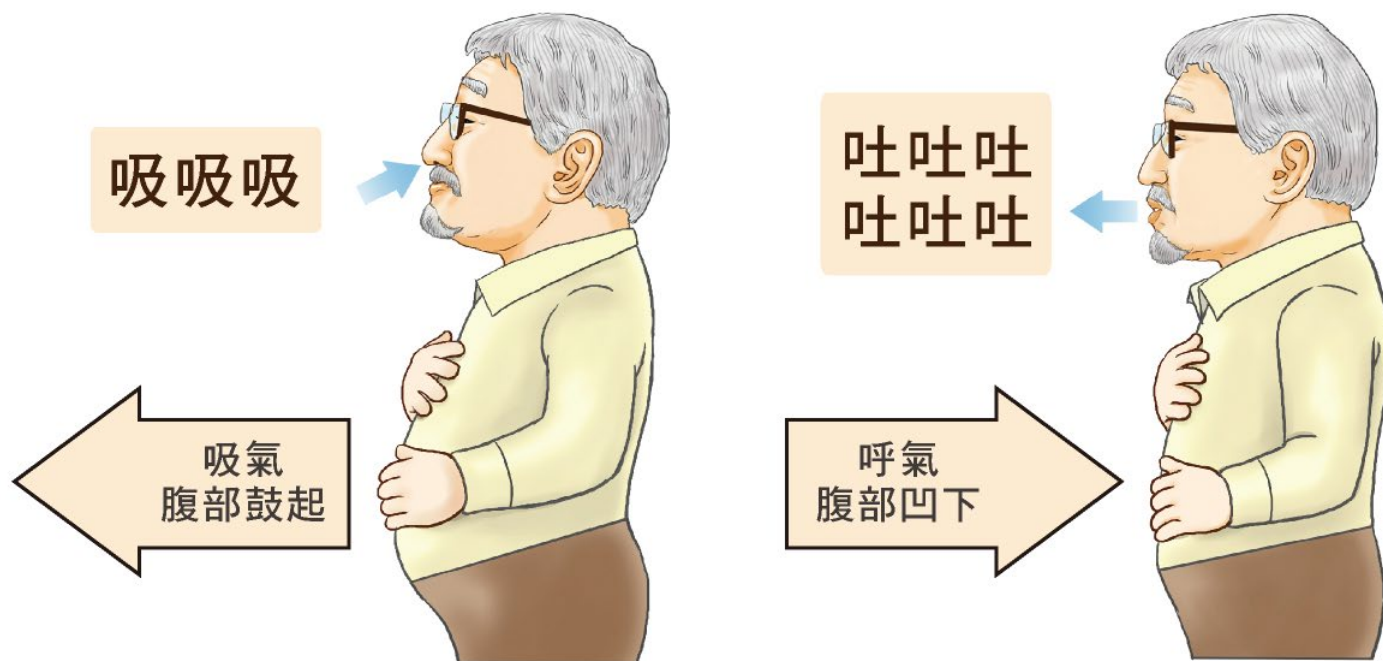
活动的场景，你可以在想象的场景里散步，或者做其他的事情



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

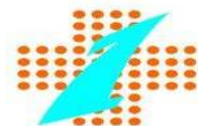
介绍几种简单的有效释放压力的方法

缓解压力的呼吸方法是 **腹部肌肉呼吸**



在呼吸的时候保持胸腔
肋骨不动，通过腹部的肌肉
运动来呼吸

您学着做下吧！



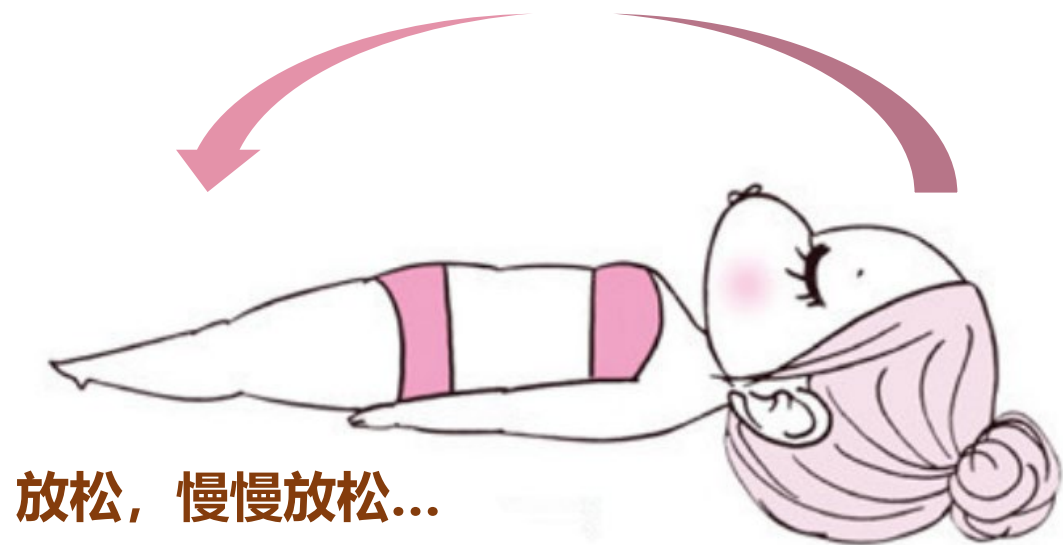
鎮江市第一人民醫院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

介绍几种简单的有效释放压力的方法

肌肉放松：这是主要的一种放松方法

静卧在椅子上或者床上，从头到脚放松每一块肌肉：

先放松额头，使额头舒展，肌肉都不紧张了，然后放松颈部肌肉，让头完全靠椅子或者枕头支撑，脖子不能用一点力，这样连续的放松身体的大部分肌肉



放松，慢慢放松...

您学会了吗？



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院