

mrrinboy / May 09, 2014 10:22AM

[心理煩躁，心理學告訴你](#)

每個人都有煩躁的時候啊。當妳煩躁時，甚至什麼都不想做，做什麼也覺得不對。心靈就這樣壹直煩躁著，找不到解脫之道!下面我們來聽聽心理學家的幾個意見：

1、心裏煩躁怎麼辦之心理暗示法：

暗示是壹種心理現象，有積極暗示和消極暗示之分。心情不佳時，如果對自己採取消極暗示，只會“雪上加霜”，更加煩躁;這時應該對自己採取積極暗示，告誡自己這是正常現象，烏雲終會散盡，同時多回想壹些以前經歷過的美好情景和值得自豪的事情，就能緩解心理壓力。人們常說的“阿Q精神勝利法”，從心理學角度看實際上就是壹種積極的心理暗示，應該說這種方法在特定時期和場合是很有實際效果的。

2.心裏煩躁怎麼辦之目標轉移法：

如果妳因為某件事或某個人而感覺心情煩躁，註意力無法集中，就不要強迫自己做事。這時不妨看看電視、聽聽音樂、寫寫日記，或者讀壹兩篇美文。妳可千萬別以為這是浪費時間，實際上這是“磨刀不誤砍柴工”，妳的情緒會很快得到緩解和放松，才能更好地做自己該做和想做的事。

3.心裏煩躁怎麼辦之思想交流法：

心理學研究表明，每個人都有同他人交流的欲望和需要。有些人不想讓別人知道自已的心事，不願意把心裏的苦惱、委屈和悲傷說出來，這樣不僅無助於問題的解決，而且會加重自己的煩躁，久而久之還可能產生心理障礙。正確的做法是找壹位知心朋友交流、談心，也可以上網找壹位網友聊天，或者對著家裏的某壹件物品說話，傾訴自己的心事，以起到逐漸消除煩躁的效果。

4.心裏煩躁怎麼辦之運動釋放法：

如果說前面三種方法是“精神療法”，那麼這種方法就是壹種“物質療法”——通過消耗體能來達到消除煩躁的目的。心情煩躁時，可以到操場跑上幾圈，打壹場球，活動壹下筋骨，或者對著遠方吼上幾聲，高歌壹曲，讓自己全身放松。這些做法經實踐證明很見效，也正好印證了“生命在於運動”這句名言。

[\[url=http://skrillex.blog.shinobi.jp/%E9%9D%92%E6%98%A5/%E6%B6%99%E3%81%AE%E6%83%B3%E3%81%84\]](http://skrillex.blog.shinobi.jp/%E9%9D%92%E6%98%A5/%E6%B6%99%E3%81%AE%E6%83%B3%E3%81%84)[涙の想い](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[お金と欲望](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[追憶の中の夢](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[我們的相遇是在最美的時光裏](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[我還有可以微笑著流著淚想念妳](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)