

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。當你煩躁時，甚至什麼都不想做，做什麼也覺得不對。心靈就這樣一直煩躁著，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：

暗示是一種心理現象，有積極暗示和消極暗示之分。心情不佳時，如果對自己采取消極暗示，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，同時多回想一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一種積極的心理暗示，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：

如果因為某件事或某個人而感覺心情煩躁，注意力無法集中，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，或者讀一兩篇美文。你可千萬別以為這是浪費時間，實際上這是“磨刀不誤砍柴工”，你的情緒會很快得到緩解和放鬆，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己的心事，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。正確的做法是找一位知心朋友交流、談心，也可以上網找一位網友聊天，或者對著家裏的某一件物品說話，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”，那麼這種方法就是一種“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，打一場球，活動一下筋骨，或者對著遠方吼上幾聲，高歌一曲，讓自己全身放鬆。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][color=white][size=1px]涙の想い[/size][/color][/url]
[url=http://kemiorhy.hamazo.tv/e5328663.html][color=white][size=1px]お金と欲望[/size][/color][/url]
[url=http://sisaliong.noblog.net/blog/11567942.html][color=white][size=1px]追憶の中の夢[/size][/color][/url]
[url=http://sayansun.blog.fc2blog.us/blog-entry-43.html][color=white][size=1px]我們的相遇是在最美的時光裏[/size][/color][/url]
[url=http://wow.esdlife.com/space.php?uid=44323&do=blog&id=190738][color=white][size=1px]我還有可以微笑著流著淚想念你[/size][/color][/url]
