

anna88858060 / February 05, 2015 12:55PM

[如何遠離壓力？](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Men/Business-Man-Frustrated-Computer-Stress-Tired.jpg[/img]

經常處在高壓的情況下對任何人來說都是不利的，長期累積壓力容易導致焦慮症，也可能使一個人在急性壓力(如氣憤、挫敗)下出現失控的行為。要遠離壓力其實沒那麼困難，有幾個途徑你可以嘗試：

#### 放鬆

對抗壓力最重要的就是放鬆。當然，壓力事件本身會讓你沒辦法自我放鬆，所以需要透過其他方式來達成，運動是其中一個最簡單便利的選擇，包括瑜伽、冥想和太極都能有效幫助紓壓。這些身體運動除了可以減輕壓力荷爾蒙、提高人體的免疫功能之外，有研究還表明經常做瑜伽能減輕身體的炎症反應。因此，運動有助於降低壓力水平，也能讓你遠離慢性病與心血管疾病的威脅。

#### 與親友相伴

摧毀壓力最有效的辦法就是笑，但理智的人通常不會輕易放聲大笑，所以如果要減輕壓力，最好找志同道合的朋友一起聊聊天、說說笑話。身邊有關心你的親友相伴是最好的解壓之道，偶爾獨處也許不錯，但長時間自己一人待著可能不利心理和心臟健康，總是自己一個人很難排除消極負面的想法，而壓力可能會讓你窒息，尤其女性比男性更容易有這種情況。

#### 停止追求完美

追求不可能馬上實現的目標也會讓人產生壓力。你必須了解到，沒有人是絕對完美的，越是追求完美越容易讓你變得孤傲、無法與人親近。這不僅會使你感到難過，也會損傷心臟健康。未免讓自己陷入「高處不勝寒」的窘境，你應該試著成為一個友善、樂觀的人，忘掉「完美主義」，專注於追求平和的心境。

#### 放下執著、怨恨，讓自己更超然

長期懷抱著怨恨、憤怒、妒忌的心情會使你被壓力吞噬。寬恕是最好途徑，你必須釋放自己，讓自己從這些負面情緒裡解脫；多寬容、少憂愁，學會忘記和原諒、培養幽默感，這樣你的生活才能更輕鬆自在。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz003025.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003025.html)NaturalNews[/url]

---