

快樂的六種減壓方法

一、冥想

在心裡描繪每當想起來心裡就會特別舒適的地方，每當遇到壓力的時候就閉上眼睛想像自己身處在那個地方，在潛意識層面給予精神補償。同時可以結合精油擴香和音樂，讓自己更容易達到放鬆的狀態。

二、傾訴

傾訴可取得內心感情與外界刺激的平衡。當遇到不幸、煩惱和不順心的事，切勿憂鬱壓抑，把心事深埋心底，應將這些煩惱向你信賴、頭腦冷靜、善解人意的人傾訴，自言自語也可以。

三、讀書

讀感興趣書，讀使人輕鬆愉快的書，讀時可漫不經心，隨便翻翻。那麼，塵世間的一切煩惱都會拋到腦後。

四、聽音樂

聽好歌、聽輕鬆愉快的音樂會使人心曠神怡，沉浸在幸福愉快之中而忘記煩惱。也可放聲唱歌，解放自我、釋放壓力。

五、做好事

做好事，獲得快樂，平衡心理。做好事，內心得到安慰，感到踏實；別人做出反應，自己得到鼓勵，心情愉快。從自己做起，與人為善，在別人需要時，伸出你的手給予幫助。

六、旅遊

山區或海濱周圍空氣中含有較多的陰離子，空氣中的陰離子越多，人體的器官和組織所得到的氧氣就愈充足，新陳代謝機能便愈好，神經血液的調節功能增強，有利於促進健康。愈健康，心理就愈容易平靜。