

舒緩壓力方法

肌肉放鬆法

1. 把手抬到水平的部位，然後用力握緊拳頭，繼續用力伸直，持續用力 30 秒，然後慢慢放鬆並把雙手放至大腿外側。
2. 以相同的方法收縮與放鬆額頭、眼睛、鼻子、嘴巴的肌肉。
3. 身體坐正，將頭下壓，儘量讓下巴能靠到鎖骨，再用力把肩膀向後壓，將胸部挺出來，持續用力約 30 秒，然後慢慢放鬆。
4. 連續做二個深呼吸吐氣，然後慢慢放鬆。
5. 將腿、腳及腳趾頭用力向前伸直，繼續用力持續 30 秒，然後再慢慢放鬆，到完全放鬆。
6. 以上流程完畢，可以感覺有一道暖流遍佈全身。

肌肉放鬆技巧練習時所應注意的事項

1. 控制環境合適的亮度，不要太亮也不要太暗。
2. 衣著以寬鬆為原則。
3. 切忌讓「風」直吹到身上，避免受寒致病。
4. 挑選個人空間時進行練習。
5. 維持每天同一時間練習一次至二次，每週練習五天以上，並持之以恆。

自我鬆弛法

1. 在黑暗的房間裡放一把舒適的椅子，並坐下來。
2. 閉上眼睛鬆弛一下。開始作緩慢而有規律的深呼吸吐氣。
3. 儘量使思緒「一片空白」。
4. 注意力向內集中，把你的心想像成一個幽靜的湖。

5. 整個過程大約至少需 10 分鐘以上，之後你將會有「心靜如止水」的感覺。

深呼吸法

1. 握緊拳頭，深呼吸...。
2. 慢慢地呼氣...。
3. 打哈欠，伸懶腰。
4. 一再重覆以上三個步驟，直到你感覺輕鬆為止。

讓我們學習與壓力共存

Let us learn to coexist with pressure.