

放鬆訓練法

前言：

在工業社會中日常生活，時常會有一些大小事件造成我們緊張或不安，如

- 1.有工作壓力、緊湊的生活步調、考試壓力、噪音的干擾以及人際關係問題的處理，都會影響我們的的生活和工作中的表現。根據學者的研究，適度的緊張壓力可以提高效率，但過度的緊張不僅無法提高效率，反而有礙於工作中的表現。
- 2.緊張的情緒因為自主神經系統的作用，它在生理會有心跳急快、肌肉僵硬、容易激動口乾、冒冷汗、手腳冰冷、胃部不適、尿液頻仍、發抖及頭暈的現象。
- 3.長期的緊張甚至會造成身體疾病。除了直接處理壓力的來源，增加自己解決問題的能力外，假如我們有一套放鬆自己的方法隨時能讓自己進入放鬆狀態，脫離過度緊張的情緒狀態，將可減少身體的不適感，可提高工作效率。

應該如何放鬆自己：

每個人都有自己慣用的放鬆方式，比如遇事深呼吸兩次再去處理，或者肢體做些體操來鬆弛筋骨，或者忙裡偷個閒安排休閒活動以緩和日積月累的工作壓力，或洗洗三溫暖泡泡熱水澡，或者和家人朋友聊聊天說些笑話等。此外，也可以藉著打太極拳、練瑜珈學打作、慢跑、多做運動來保持情緒穩定，減緩緊張不安反應。

肌肉放鬆練習：

A:練習方式：

首先找一個安靜的房間，找一張有靠背的椅子，坐的時候採取最自然輕鬆的姿勢，上半身的重量都置於臀部，兩腳的重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿內側然後輕閉雙眼。

B：練習步驟：

- 1.將雙手抬到水平位置，用力向前伸直，用力握緊拳隨後再放鬆，把兩手慢慢放回大腿內側，然後感受 肌肉放鬆情形。
- 2.把額頭往上揚，拉緊額頭的肌肉，逐次用力再放鬆。
- 3.把眉頭往中間拉緊，形成鼻子和嘴都嘍起來，逐次用力後再放鬆。
- 4.咬牙之動作，用力咬緊牙關牙齒，也是逐漸用力後放鬆。
- 5.用力張開嘴巴，再把舌頭用力抵住下面的門牙約十秒，逐步用力後放鬆。
- 6.接下來把身體坐正。低頭把下巴抵住前胸，兩手向後用力，使胸膛挺出來，也是用力後放鬆。
- 7.是向後彎腰的動作，也是一樣要將身子坐正。第 6，7 兩個步驟放鬆時恢復原來坐姿。
8. 做兩個深深的呼吸。
- 9.最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向下壓，拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆。
- 10.接著是持續整個身體放鬆的狀態五到十分鐘。

注意事項：

練習肌肉放鬆是有幾件事需提醒您的：

- 1.肌肉放鬆練習像運動一樣,是一種學來的技巧,要練才會純熟。最好每天練習 1 到 2 次，每次 10 到 20 分鐘。
- 2.最好選擇沒有事情等著你做的時間練習，以便減少干擾。
- 3.環境要安靜,周遭最好不要太亮，不要全黑。如陰雨天一般的光線最適合。
- 4.最好穿寬鬆的衣服練習。如：運動衣、睡衣等。
- 5.練習時閉眼可去除視覺上的干擾。