

緩解緊張和壓力，調整身心

聆聽內心的聲音

文／胡大一 圖片提供／大喜文化



無論你意識到了沒有，我們的心聲（頭腦中的「自言自語」）都直接影響著我們與身外世界的交流，其中也包括我們的緊張程度。

做出你的選擇

睿智地分析問題，平靜地接受現實，勇敢地面對改變，確信自己能主宰自己的生活。樂觀的生活態度使人們更加健康。尤其要記得，即使不能控制事態的發展，至少能夠控制自己的反應，這將在很大程度上改善我們處理事件的能力和效果。

思維替換

利用一個星期的時間，傾聽自己內心的聲音，讓頭腦中的想法躍然紙上，然後用正面積極的思維方式取代頭腦中固有的負面消極想法。

溝通方式

學習傾聽自己的心聲只是戰役的一半，另一半是如何與他人溝通。當與別人產生分歧時，你是否感到急躁、憂慮、挫敗，以至於血壓上升？

學習判斷有效和無效的交流方式，可以說明我們清楚表達自己的意圖，減輕談話雙方的壓力，用尊重自己也尊重他人的方式交流，然後自信地面對每一天。



壓力緩衝器

高壓、緊張等負面情緒，會造成自主神經功能紊亂，一是會誘發心律失常，二是會導致血管痙攣，從而增加血栓形成的風險，甚至誘發心肌梗塞。一些中青年企業家、白領若發生猝死，常常有心理因素。

工作中的減壓法

1. 注意休息，午餐時間走出辦公室，計畫好的休假最好不要耽擱了。
2. 在需要的時候尋求幫助。
3. 合理安排時間，確定什麼事情應該優先處理。
4. 關注自己的成績，不要只看到任務的完成情況。

重要性評估

問題 1：你認為生活中最重要的是什麼？

問題 2：你花費最多時間在做什麼？

問題 3：你是否花費最多時間在做自己認為最重要的事情？

下方是一個評估表，請確定你的精力是如何分配在生活中每一個領域的，用高、中、低3個等級評估這些領域的重要性。

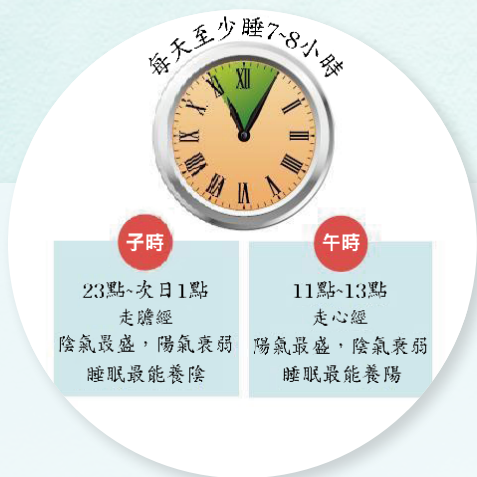
同樣用高、中、低3個等級評估自己希望這些領域在生活中佔據的地位。切記，生活掌握在自己手裡。

生活中最重要的事物評估表		
生活選項	精力投放（實際的重要性）	心中的重要性
鍛煉		
家庭		
朋友		
對自己重要的人		
獨處		
娛樂		
愛好		
工作		
道德觀的維護		
其他		



睡得好，心情也好

睡眠品質也在很大程度上影響著情緒，把握好睡眠時間和睡眠規律有助於保持良好的心態。每晚按時上床睡覺是恢復生機的最好方式。睡前不要喝含咖啡因或酒精的飲料，進行鍛煉的時間也不宜過晚。如果可能，培養自己睡午覺的習慣。



1・睡前刷牙

睡前刷牙可使口腔清新，更有助於睡眠。

2・睡前梳頭

睡前梳頭，可疏通頭部血流，緩解壓力和疲勞，使人早入夢鄉。

睡好「子午覺」

一般說來，成年人每天需睡7～8個小時。要想提高睡眠品質，最重要的是要睡「子午覺」。子時是晚23時至凌晨1時，此時陰氣最盛，陽氣衰弱；午時是中午11時至下午13時，此時陽氣最盛，陰氣衰弱。中醫認為，子時和午時都是陰陽交替之時，也是人體經氣「合陰」與「合陽」的時候，睡好子午覺，有利於人體養陰和養陽。

3・睡前洗腳

睡前用熱水洗腳，可以給人溫暖的外環境，彌補體溫下降帶來的不適，催人入眠。

4・睡前通風

睡前稍開一會兒窗戶，使室內空氣新鮮，有助於睡得香甜。

5・喝杯熱牛奶

牛奶有鎮定安神的作用，睡前1小時喝杯熱牛奶，有助於睡眠。

學會冥想，讓身心慢下來

如果你認可「望梅止渴」的原理，那麼你就知道「冥想」是如何發揮作用的了。就像瑜伽課程最後的放鬆一樣，通過暗示自己感覺肢體發熱和沉重，同樣可以使身體得到放鬆。學會跟隨自己的思想！🧘



第一步

舒服地坐下或平躺，衣著要寬鬆，閉上雙眼，然後試著清空思緒。

第二步

將思想集中在胳膊上，反覆對自己說：「我的胳膊很熱、很沉。」直到你真的覺得它們很熱、很沉。

第三步

將第二個步驟應用於身體的其他部位（面部、頸部、手、胸、腹部、背、腿和腳），直到全身得到放鬆。

〈以上內容取自 2018 年出版，胡大一著作：《告別老年心血管疾病，延壽十年》，由大喜文化授權刊登〉

胡大一語錄

去除壞心情三部曲：緩衝、稀釋、淡化。心情不好也會傷害心
如果遇到壞心情，我會分幾步驟，先是緩衝一下，不去立刻面對事情，讓時間去稀釋這些不愉快的回憶，然後，把剩下還殘存中的不愉快淡化掉，這樣，壞心情就不太會傷害我的心臟了。🧘