



宅家减压有妙招

中山大学附属中学心理室 制作

主讲人：吴燕雁



你也有这样的时刻吗？

- “有时候，觉得自己好像被装进了一个盒子里，手脚都被束缚住了。”

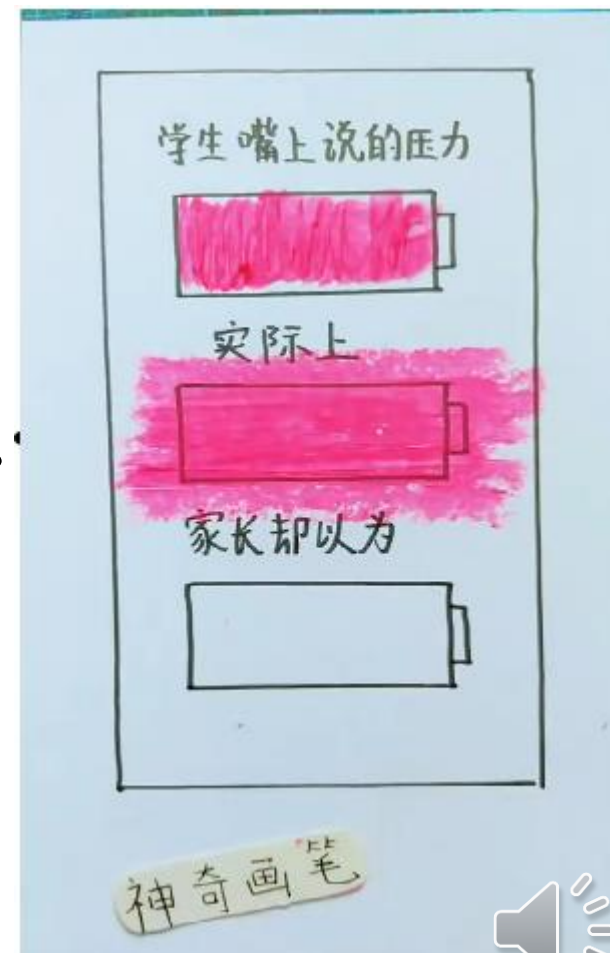
为什么周围有那么多的声音？

为什么我努力了这么久还没有进步？

什么时候才是放飞自我的时候？

我好想飞起来，去自由地感受阳光、呼吸新鲜的空气……

- 我的压力 VS 父母眼中的“我的压力”



压力会击垮你的免疫细胞

- 当你情绪上积蓄了很多压力时，有没有同时感受到来自身体的抗议呢？
- 会不会出现肩部上耸、背部僵硬的姿态？
- 开始学会聆听身体的反馈，用身体打破压力的禁锢，让阳光照进生命。



1. 压力来源及表现

2. 三种精神压力及大脑物质

3. 缓解压力的三种方法



1. 压力来源及表现

“人在家中坐，假从天上来”

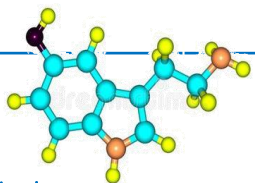
原因：

- 网络学习，吸收成效有限
- 自控力差，娱乐影响学习
- 高考延期，备考节奏调整
- 运动不足，肉眼可见变胖了
- 容易与家人意见不合而争吵
-



2. 三种精神压力及大脑物质

如，受外部刺激引起的失眠不适、疼痛难受或全身倦怠感等



去甲肾上腺素

神经递质

去甲肾上腺素



兴奋

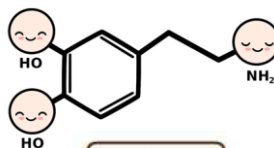
传递兴奋信息

1
来自外部的精神压力

2
由于欲望得不到满足而产生的精神压力

3
不被他人认可而产生的精神压力

多巴胺

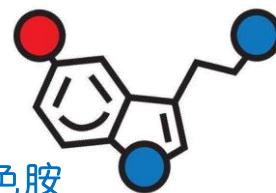


神经递质

传递快乐信息

如，学习努力而成绩提不上；
希望自己考上重点大学，但分数距离较大

如，老被家人说学习偷懒不用功；
辛苦做了顿饭却被挑三拣四；
为他人需要付出了牺牲却不被感谢，等。



5-羟色胺

神经递质

5-羟色胺

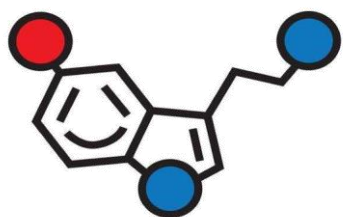


冷静

传递冷静信息

3. 缓解压力的三种方法

1



胺 强化
5-羟色

2



泪 感动的眼

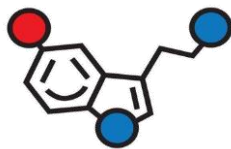
3



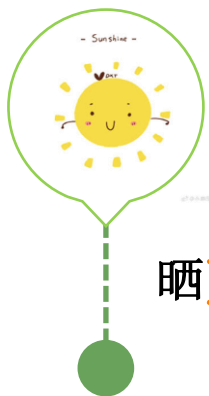
眠 良好的睡



方法一：强化5-羟色胺



• 5-羟色胺特别喜欢阳光、运动和抚触+坚持3个月的训练



晒太阳

-早起拉开窗帘，让阳光照进房间
-在阳光沐浴下运动或晾衣服，
每天10-20分钟，避免强烈阳光直射



规律运动

-选择可坚持、容易学的
-不疲劳而略有负担程度为宜
每天5-30分钟，下蹲、慢跑、瑜伽、跳舞、腹式呼吸、朗读、唱歌、冥想等



皮肤亲密接触

增强亲子、与宠物、与朋友的互动，创作一同相处的机会，
如共同做家务、家庭游戏、抱公仔等



饮食摄入



建议每天早餐后一根

其他：蛋类、乳制品、芝麻、豆类；鱼类，大蒜生姜；薯类，水果，**仔细咀嚼。**



方法二：感动的眼泪

- **感动**是和他人产生共鸣的结果。
- “触动感情的泪水”是缓解精神压力的关键。

如何哭？

- 观看能够让你感动的电影或电视剧
- 一个星期最好有一次哭
- 流泪5分钟就够了
- 哭泣最好在晚上



眼泪和精神压力的关系



由于泪水使得副交感神经占据了优势地位，于是便缓解了精神压力



“笑”好还是“哭”好？

出现活力，精神振作

精神压力有所↓

适度调整自主神经平衡

免疫力↑

5-羟色胺活性↑



缓解了不安和紧张

精神压力↓

调整了自主神经平衡

免疫力↑

5-羟色胺活性↑

时常笑一笑，偶尔哭一哭



方法三：良好的睡眠

- 疲劳、痛苦等身体的、精神的压力都可通过睡眠缓解。
- 仅仅“睡着了”不够，高质量的睡眠（熟睡）才有效。

如何熟睡？

养成一起床就拉开窗帘的习惯；养成每天运动30分钟左右的习惯；增加与家人朋友的接触。

——增加5羟色胺活性

18点以后少接触电脑；睡前不长时间看电视，不做运动到很晚；不将手机放枕边；傍晚以后不饮用茶和饮料；睡前将房间亮度降低；常食用甘蓝、大白菜、卷心菜等叶菜、大米。

——促进褪黑色素合成

早晨沐浴阳光20-30分钟；吃饭仔细咀嚼；清晨听一段优美的音乐；做有节奏感的家务；运动后出汗洗热水澡；睡前关闭电器设备，整理思绪，写写日记或听舒缓放松音乐。

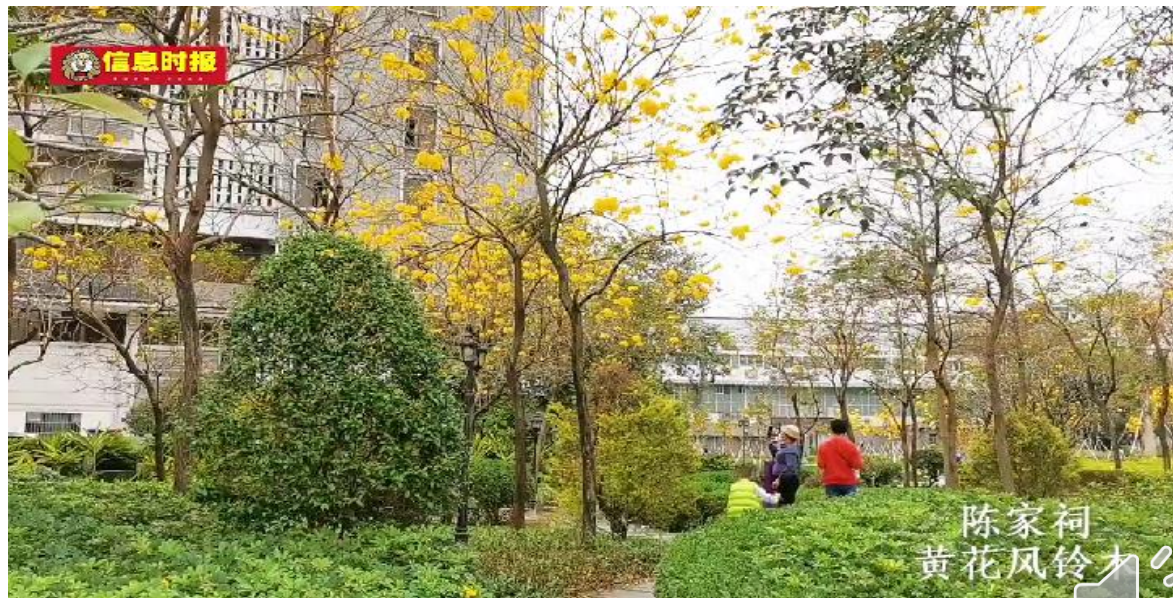
——改善生活方式





活在当下是释放压力，保持健康和快乐的关键

- 大脑完全专注于正在发生的事情，你正在做的事情、所处的空间环境……
- 你看，广州的花都开好了





资料来源：

- 人人都学得会的大脑减压法 【日】有田秀穗 著
- 意匠id <https://weibo.com/tv/v/IAUh44rjB?fid=1034:4487960196743197>

