

的“心里话”。过了很长的一段时间，这名护士又来了电话，能够听到她没有之前那么焦虑，反而很开心，她告诉我说，她一直很担心家里人不支持她，但是并没有，家里人给了她很大的鼓励和支持。

其实就是这样，很多时候我们与自己的家人报点忧虑、担心，所获得的会是情绪的释放，压力的缓解，更有家人的理解与支持。这也是我们咨询中常常提到的“寻求社会支持”。

很多时候，缓解情绪压力的方法就在我们的生活当中，只不过可能我们没有踏出那一步。心理学就在我们的生活当中，它并没有那么的神奇，也并不是只有专业的咨询师才能够去使用。当我们了解之后，会发现其实很简单——懂点心理学，能够用一些方式进行自我调节，让自己不那么难受，能够更快调整过来。

就比如说我经常会去做的一个事情：“正念减压”。什么是正念？通俗一点说就是觉察，深入的觉察。但正念又和觉察有着一定的区别——正念是不加评价的觉察。很多人可能听说过，我们要“活在当下”，在当下，我们的很多情绪困扰会慢慢地消失不见，而正念就可以帮助我们处在“当下”。

在我刚开始学习正念练习的时候，说句真心话，当时的想法就是“无聊”。这个真的有用吗？也会有这样的怀疑——虽然我本人是学认知行为流派的咨询师。但是在坚持下来之后，给我最大的感受就是情绪变动平稳，压力感降低，身体的疼痛减少，睡眠质量也得到了提高。如果用数值来说，0分为特别好，100分为特别不好的状态，刚开始可能在80分的水平，但做完正念练习，分值可能在50分左右。我现在有空也会做一下正念，

王建晨的心理讲座活动。



王建晨，有佳心理联合创始人，国家二级心理咨询师，认知行为治疗师，IHMMA国际认证催眠师。心理行业从业11年，讲座活动两百余场。2020年参加微战役心理援助项目、中国心理学会千家机构送安心疫情心理援助。



让自己紧绷的神经放松一下。大家可以在网上搜索正念音频，跟随练习，当然选择适合自己的才是最好的。

还有几个和正念类似，但是更加容易的心理小方法，也可以在日常生活中使用——放松训练、冥想、呼吸法等都是可以让自己保持平静的方法，而且很有效。

这里给大家介绍一种呼吸练习法，具体步骤是：①一只手放在胸部，另一只手放在腹部。②通过鼻子吸气，让你的胃部鼓起来（鼓肚子），这意味着你用全肺呼吸。尽量使上胸部活动最少，保持缓慢的吸气。③缓慢、均匀地将废气从鼻子呼出。④重复几次，保持一定的节律。一分钟以8~12次呼吸为宜（一次呼吸和吸气算作一次完整的呼吸）。初练时，可能无法熟练判断节律，因此应该练习5~7秒钟为一次呼吸的周期。⑤不能快速深呼吸。

当然还有很多其他的方法，都能帮助我们缓解焦虑、调节情绪。在这里我就不多说了，大家可以在网上查到很多能够在生活中使用的心理学小技巧。当我们的情绪平稳，行动起来，随之而来的就是我们认知的改变，你就会发现生活变得不一样了。

最后，我想说的是，我们每个人都有自我疗愈的本能，而心理的疗愈成长就在生活中的方方面面，可能在我们听歌、看电影、吃美食的时候，疗愈就已经开始。生活是我们自己的，我们本来就好。■