



体育心理学强调，孤僻型的人要多选择足球、篮球等团队项目，急躁型的人要克服这种情绪可选择打太极拳、慢跑、长距离散步等项目。

当然，运动属文化娱乐的一部分，有如少儿嬉戏和玩耍的延续。酷爱运动的美国前总统小布什说：“没有什么比得上骑车爬山所带来的喜悦，这能唤醒你许多孩提时代的感觉。”



#### 温馨提示

都说生命在于运动，没错！当运动至全身出汗时，那种畅快淋漓的感觉，令你的心情瞬间扫去阴霾，整个人都身心松弛、精神愉快，而一段时间不运动，便浑身不舒坦，好像四肢肌肉失血缺氧似的。你有这样的体验吗？

## 74

### 适度运动能促进心理健康吗？

我们在生活和工作中常常会遇到困难、矛盾、挫折、悲伤及痛苦，这会对我们的心理产生巨大的影响，如不及时调整就会导致严重的心理健康问题。大多数人一般会选择寻找心理医生，但是你是否想过采用“运动”的方法进行治疗呢？

保持情绪的平衡和稳定是心理健康的重要标志，通过体育运动可以使人的注意力转移，使积压的不良情绪得到发泄，使身心的紧张程度得到松弛。当我们产生不良情绪时，最好把它宣泄出去。选择一项自己最喜欢的运动项目，尽情而忘我地投入到运动中，这时运动会对我们的身体器官、神经机能、中枢系统予以刺激，促使大脑分泌更多的心理“愉快素”（ $\beta$ -内啡肽）。这样就获得了精神上的满足，强化了快乐，抑制了