



43 什么是压力？如何能有效缓解压力？

所谓的压力是指环境中的刺激所引起的人体的非特异反应，即应激，亦可将其理解为外部压力事件的刺激作用，个人关系、工作和经济状况等生活变化都会形成压力。

生活中的压力可能让你消极避世、一蹶不振，也可能让你将其化为成功的动力而创造人生的奇迹。我们不能忽视心理压力过度对我们身心造成的损害，更不能否认人在遭受到适当压力的时候所能发挥的巨大潜能。因此，若能将心理压力维持在一个有利的范围之内，寻找一个平衡点，我们就能接受压力，化压力为动力，向成功迈进。

要缓解心理压力，身体健康是关键。身体健康的人往往能承受更大的压力。比较典型的例子是高考中学子们不同的表现——有的人因压力太大，实在顶不住，失常发挥，而有的人则能顶住压力，还超常发挥。这和平时的锻炼是有一定关系的，当然刻意地进行心理暗示以及他人安慰等都能有效减少压力。

相关链接

生活中有哪些自我减压的方法？

(1) 锻炼身体，进行适当的户外运动，如爬山、游泳、打打球等都能作为一种释放压力的方式。运动完之后，人会明显感觉轻松了不少。

(2) 创造轻松的环境，比如看看喜剧，读一读笑话，和朋友们一起开派对等都有助于减少压力。