國立臺中文華高中輔導週報

101.03.02發行

活動訊息

* 2012成大單車節暨院系博覽會，時間為3月11日（星期日）10：00～17：00，歡迎同學與家長自行參訪！詳情請瀏覽<https://www.facebook.com/FCD.5th>。
* 2012臺大杜鵑花節活動，時間為3月1日-3月31日，歡迎同學與家長自行參訪！詳情請瀏覽<http://www.ntu.edu.tw/activities/azalea2012/>

心靈廣場：

**你焦慮嗎? 專家教你抗焦慮DIY part2**

對於容易長期焦慮的民眾，以下是幾個克服焦慮及紓壓的可行方法：

**◎心律呼吸法**
1.一手輕按另外一手腕部，感覺自己的脈搏跳動。

2.心裡默數脈搏次數，讓自己熟悉脈搏的韻律。

3.配合脈搏，每6下為依連續呼氣的循環。

4.配合脈搏，每6下為依連續吸氣的循環。

5.持續3分鐘。

**◎漸進式肌肉放鬆法**
1.找一個舒服椅子坐下，用8分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數10秒鐘，然後突然放開雙拳。

2.接著用9分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數10秒鐘，然後突然放開雙拳。

3.用10分力氣將雙手拳頭緊握，心中默數10秒鐘，然後突然放開雙拳。

4.接下來換肩膀。用8分力氣將肩膀往上提，心中默數10秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。5.用9分力氣將肩膀往上提，心中默數10秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。

6.用10分力氣將肩膀往上提，心中默數10秒鐘，然後突然將肩膀完全放下。

7.重複上述步驟，應用在身體其他肌肉，如腳趾頭、小腿、大腿等。練習幾次熟練後，將感受到難得的輕鬆感。

**◎橡皮筋中斷法**

1.找條鬆緊適當的橡皮筋，將橡皮筋套在其中一隻手腕上。

2.當感到自己思考開始出現分心時，就抓住橡皮筋狠狠地彈自己一下。

3.瞬間，這些分心的想法就會消失。

4.練習幾次熟練後，將更習慣專注的思考。

**◎黃金6秒鐘法則**
1.心裡跟自己約定：先不要發火。

2.暫時先把自己的視線從對方臉上移開。

3.心思專注在回想6種「礦泉水」的品牌。

4.等成功回想6種「礦泉水」的品牌後再開口說話。

5.如果「礦泉水」己經變得太熟悉，可更改為6種「泰國菜」、6種「運動鞋品牌」、或是6種「狗的品種」。

(資料提供：聯合心理諮商所 [www.VeryHelp.org](http://www.VeryHelp.org) )