

智能互动宣泄仪与音乐放松椅的情绪调节功能

产品名称	智能互动宣泄仪与音乐放松椅的情绪调节功能
公司名称	湖南中育普德心理咨询有限公司
价格	1800.00/套
规格参数	品牌:中育普德 型号:ZYPD-HDY 产地:湖南长沙
公司地址	长沙市雨花区同升街道环保中路210号乐沃居智慧谷B栋4楼
联系电话	18173153503

产品详情

美国心理学家，理性情绪疗法创始人阿尔伯特·艾利斯认为，人即是理性的，同时又是非理性的。人的情绪是伴随着思维而产生的，正是一些不合理的情绪导致了人们情绪上的困扰。所以当我们出现不良情绪时，以合理的思维方式来代替不合理的思维方式，就能实现情绪调节。比如我们平时经常用到的讲道理、摆事实、灌心灵鸡汤和理性情绪疗法就有异曲同工之妙。

情绪产生时，一方面能够引起一系列生理变化，另一方面也能引起面部和体态等外部表情变化。比如：人高兴时会笑容满面，心情沉重时会垂头丧气，肌肉松弛无力，内部情绪与外部情绪密切相关，因此可以意识的改变外部表情来调节情绪。具体做法：当情绪紧张时，可以按摩面部肌肉，使面部肌肉放松，不要咬牙，不要握拳，同时两手伸开，也可以照着镜子做出微笑的表情，努力让自己从焦虑和郁闷中摆脱出来。还可以通过呼吸调节法来调节紧张情绪，除了深呼吸之外，我们可以在心里默数呼吸的次数。

音乐调节法：研究表明，音乐能调节人类神经系统的活动，可有效地消除疲劳，缓解紧张情绪，改善身心状态，增强记忆力。运用音乐调节法时最重要的是音乐的选择，节奏欢快的音乐可以增加人体肌肉的力量，节奏缓慢且和谐的乐曲可以平衡人的呼吸，优美动听的音乐可以调节人的大脑，有利于消除疲劳。

中育普德心理咨询有限公司（心理设备厂家），是湖南一家专门集研发，生产、销售为一体的心理咨询室整体设备供应商，一直秉承客户至上的原则，为客户提供售前售后无忧的一站式服务，让客户省时省力更省心，如需了解或采购更多心理功能室设备欢迎致电本页电话。