荐东营健康咨询 东营心理咨询师 东营好的心理咨询

产品名称	荐东营健康咨询 东营心理咨询师 东营好的心理咨询
公司名称	东营市营养学会
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	东营市东三路237号金辰商务大厦7楼
联系电话	0546-6766759 15954602002

产品详情

【荐】东营健康咨询 东营心理咨询师 东营最好的心理咨询-- 东营市营养学会成立于2006年12月6日，是东营市和胜利油田营养科技工作者自愿组成并依法登记的全市性、学术性、非营利性的法人社会团体，是党和政府联系营养科技工作者的桥梁和纽带。 心情忧郁、摆脱有方 编辑：Admin
添加时间：2012/06/12 点击：86 生活在大千世界里，人人都会遇到这样或那样的不顺心之事，而且往往会使心情陷入忧郁，影响身心健康。对付心情忧郁最有效的办法是进行心理调适。下面将七种具体做法介绍给大家，当你心情忧郁时不妨一试。 重读信件 再次阅读故人的信件，有时会按捺不住激动的心情，眼泪夺眶而出，遇到这种情况不必强行抑制，可做深呼吸数次，待情绪平静后，把信中内容反复阅读，这样可以减轻心头的思念之情，且易铭刻在心。以后当遇到不顺心之事时，可从记忆中搜索出来，得到一点慰藉。 重游故地 怀念和故人在一起的日子，可使心情沉醉于往事之中。重游故地能触发联想，回忆起和故人在一起时的情景，从而重享欢乐时光。 以文字抒发情感 文字是一种表达情绪的上佳工具，即使所挂念的人不能收到信息，但执笔者在怀念的一刻抒发了感受，会有释放的感觉。 绘画 假如忧郁的原因是因为惦念双亲，这时，可用笔绘出他们慈祥的面容，不要计较像与不像，只要绘画时全神贯注，感觉便犹如与他们共度佳节，从而消除了因身边没有他们陪伴而产生的不快。 聆听音乐 音乐能陶冶性情，使心情平和。若心情不好，就应听听喜爱的音乐，无论是流行歌曲、管弦乐，或是传统歌曲，最重要的是触动心灵，抛却烦恼，平衡心情。 自制书签 动手制作书签能帮助集中精神，遣去郁郁寡欢，也可借着挑选的图书或图案，展示自己的心意。譬如挂念的是父母，可以想想他们的教导，将有关图画配上文字制成喜欢的书签，夹在常读的书中，不时提醒和鼓励自己，便不会感到孤单和萎靡不振。 静观自然景象 当你感到无助和抑郁时，可尝试独自置身于大自然，静听天籁，独观自然变幻，切身体验人类的渺小。生离死别和大自然转变一样是周而复始的事实，不要因此而堕入难以自拔的境况。