



# 80種減壓方法

1. 比平時早起十五分鐘
2. 每晚睡前為明早作好準備
3. 避免穿著緊身衣物
4. 預先定立約會時間
5. 不要單靠記憶，把事情寫下來
6. 時常準備一把後備匙
7. 為生活訂立先後次序
8. 適當地運用時間
9. 為重要文件作副本
10. 將失靈的物件妥善修理
11. 將大規模的工作分成細小工序
12. 把困難視為挑戰
13. 簡化你的生活
14. 微笑
15. 未雨綢繆
16. 逗一個嬰兒笑
17. 飼養一隻貓/狗
18. 在逆境中看到曙光
19. 洗一個熱水澡
20. 計劃每天玩樂時間
21. 三思而後行
22. 相信自己
23. 不需要對自己說出負面的說話
24. 用幽默的角度面對生活
25. 明天會更好
26. 為自己定立目標
27. 仰望天空
28. 練習放緩呼吸
29. 哼一首歌
30. 聽一首交響曲
31. 看一場芭蕾舞
32. 讀一本好書
33. 學習一種新的學術
34. 戒除一個壞習慣
35. 給自己買一朵花
36. 認同無私的愛
37. 向他人爭取支持
38. 找位知己傾訴
39. 做一些讓自己開心的事
40. 抱著愉快以及樂觀的工作態度
41. 凡事安全第一
42. 以中庸之道行事
43. 注重自己的儀容
44. 不要過份追求完美
45. 將你的極限一點一點的提升
46. 觀賞一件藝術作品
47. 種一棵樹
48. 在壓力中展現輕鬆優雅之道
49. 立起來伸展一下
50. 經常預備後著
51. 學會滿足自己的需要
52. 聽小鳥歌唱
53. 每天做運動
54. 學會一首新歌的歌詞
55. 早一點上班
56. 去郊遊
57. 嘗試使用一不同的上班路線
58. 早一點下班 (要先取得許可)
59. 看一場電影
60. 寫一封信給一個老朋友
61. 去參加一場足球賽，給自己放鬆一下
62. 烹調以及享受一頓燭光晚餐
63. 用另一種態度去面對壓力
64. 寫日記
65. 開懷大笑
66. 緊記你經常有選擇權利
67. 建立一個互助網絡
68. 充足睡眠
69. 小說話，多聆聽
70. 坦率地讚美他人
71. 抽一點時間看大自然
72. 教一個孩子放風箏
73. 在雨中漫步
74. 向陌生人打招呼
75. 說一個笑話
76. 祝福別人
77. 摺一隻紙飛機
78. 跟一個小孩玩遊戲
79. 保持學習的心態
80. 保持最輕鬆的生活態度

