

呼吸放松技术指南

压力管理课程 · 身心放松工具

为什么呼吸如此有效

呼吸是唯一能够同时连接身体和心理的自主功能。当我们感到压力时，呼吸会变得浅而快。通过有意识地调节呼吸，我们可以：

- 激活副交感神经系统（休息和恢复系统）
- 降低心率和血压
- 减少肌肉紧张
- 平静焦虑的思绪

一、4-7-8 呼吸法

步骤：

1. 用鼻子吸气，数 4 下
2. 屏住呼吸，数 7 下
3. 用嘴缓慢呼气，数 8 下
4. 重复 3-4 次

适合场景：睡前、焦虑发作时、需要快速冷静时

注意：第一次尝试时可以数得短一些，逐渐增加

二、膈式呼吸（腹式呼吸）

步骤：

1. 坐在舒适的位置，或躺下
2. 一只手放在胸部，一只手放在腹部
3. 用鼻子缓慢吸气，让腹部鼓起（胸部的手尽量不动）
4. 用嘴或鼻子缓慢呼气，让腹部回落
5. 保持呼吸平稳、缓慢、深长
6. 每次练习 5-10 分钟

适合场景：日常工作间歇、睡前、任何感到紧张的时候

三、放松呼吸四步法

步骤：

1. **吸气** (4秒)：缓慢用鼻子吸气
2. **保持** (4秒)：轻轻屏住呼吸
3. **呼气** (4秒)：缓慢用嘴呼气
4. **暂停** (4秒)：自然停顿，不要刻意控制
5. **重复** 5-10 个循环

适合场景：会议前、考试前、任何紧张时刻

每日练习建议

时间	练习内容	时长
早晨起床后	膈式呼吸	5分钟
午休时间	放松呼吸四步法	3-5分钟
睡前	4-7-8呼吸法	5-10分钟
感到压力时	任何适合的呼吸法	直到平静

💡 练习提示：呼吸放松需要每天练习才能熟能生巧。建议选择一个固定的时间练习，形成习惯后，你会发现自己在压力大的时候保持冷静。

🌟 好处：长期练习呼吸放松可以改善整体压力水平、提高专注力、改善睡眠质量、增强情绪调节能力。