

放松技术对比表

呼吸与身体技术 · 焦虑应对课程第五周

使用说明： 本表对比了四种常用的放松技术，帮助你根据不同情境选择最适合的技术。

技术名称	核心方法	特点	适用情境
腹式呼吸法	深吸气让腹部鼓起，缓慢呼气	快速、便捷，随时可做	焦虑发作时、睡前、任何感到紧张的时刻
渐进式肌肉放松	收紧-保持-放松各部位肌肉	主动收紧，效果明显	需要释放身体紧张时、深层放松
身体扫描	按顺序觉察身体各部位感受	被动觉察，温和轻柔	需要觉察和接纳时、睡前放松
接地技术	通过5-4-3-2-1回到当下	快速脱离焦虑思绪	焦虑发作、解离感、创伤闪回

4-7-8 呼吸法

步骤	时长	说明
吸气	4秒	通过鼻子缓慢吸气，腹部向外鼓起
屏气	7秒	轻轻屏住呼吸
呼气	8秒	通过嘴巴缓慢呼气，腹部向内收缩

5-4-3-2-1 接地法

步骤	内容	示例
看到5样东西	仔细观察周围	桌子、电脑、水杯、窗户、书
触摸4样东西	感受质感	衣服的布料、手机外壳、桌面、笔
听到3种声音	仔细倾听	空调声、键盘敲击声、远处的说话声
闻到2种气味	注意周围气味	咖啡味、空气清新剂
尝到1种味道	注意口中味道	薄荷味、水果味

建议：每天练习1-2种放松技术，形成习惯。当感到焦虑时，选择最适合当时情境的技术使用。

来源：焦虑应对专项课程·呼吸与身体技术

制作：心理NLP工作室