

《再放松，向压力说再见》

图书基本信息

书名：《再放松，向压力说再见》

13位ISBN编号：9787539159287

10位ISBN编号：7539159286

出版时间：2010-11

出版社：二十一世纪出版社

作者：吉本小菊花

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《再放松，向压力说再见》

前言

序言 深呼吸，走向无压的世界想要快乐很简单，却少有人能得到。大家都不断给自己施压：升学、工作、社会、精神等各方压力让现代人越活越累。有些人会认为，努力达成目标，愿望得到实现时，压力自然会消失。然而，欲望只会使压力倍增。即便如愿考上理想大学、找到好工作、爱情甜蜜，我们也还是无法逃离压力重重的世界。时代的进步和科技的发达，本来让我们拥有更多时间。但我们却比任何时代的人都更感时间紧迫，难于找到从容的生活之道。甚至，内心也常纠缠于情感的混乱，苦于知行断裂的状态：明明清楚这样做自己并不快乐，却依然放纵欲望、使压力成为心灵的负担。纵然压力无法避免，但我们可以训练自己学会放松，在日常生活中发掘生命的无穷乐趣。要相信，快乐的生活垂手可得，每个人都能够活得更自在，创造一个无压的心灵世界，寻得身心的和谐。这一切，需要的只是找到掌管心灵版图的秘密。本书旨在探寻正向、积极、快乐的心念，为你提供实用的减压策略。希望透过这段美妙的放松之旅，与你分享缓解压力、消除心理疲劳、简化生活、平静内心的技巧。全书42个放松妙招，不仅可以缓解压力，还从心灵、自我、内在、人际关系等方面为读者提供简单实用的建议。问自己：“我活得累吗？”倘若你还在犹疑答案或者希望把压力转化为活力，变得更快乐，那么，与我们一同启程这趟心的旅程吧！当开始为自己缓解压力、理清混乱、进入平静而探索时，你将看到暗藏在心灵角落的许多真相，进而找到调伏心灵的秘密是真实接受自我、爱和仁慈。那时，你便找到压力的出口，进入全然放松的世界。

《再放松，向压力说再见》

内容概要

小放松，大自在

带着压力在生命路途上快步急走的人，永远找不到快乐。因为快乐的起点不在外面，而在于身心得到全然放松后的平静自在。

本书为你提供有效的舒压管道，从情绪管理、肌肉放松、穴位按压、运动呼吸、生活态度、人际关系、内在能量等方面，为都市人拟定全方位的减压计划，帮助你轻松应对情绪问题、把压力转化为活力。每个章节配备相应的放松练习，有助建立健康简约的生活态度，开启内在的觉知力与能量，生活更舒坦。只要花点时间、小小的改变，每个人都能创造开朗心情，享有快乐自在的生活。

《再放松，向压力说再见》

作者简介

吉本小菊花，喜欢用眼睛探寻新世界，用双脚丈量大地，迷恋大自然的幸福香气，时常与大海、蓝天和星星约会。曾从事网络编辑、心理咨询师等工作。为实现梦想版图坚持不懈地努力，专心于创造财富、生命的价值和放松的心情。

《再放松，向压力说再见》

书籍目录

序言 深呼吸，走向无压的世界	
Chapter 1 启程放松之旅	
压力的来源	2
放松妙招 1 探寻内心的真相	
情绪指数	7
放松妙招 2 健康失衡的临界点	
找出压力症状	11
放松妙招 3 学习自我减压	
驯服心灵的野马	16
放松妙招 4 情绪可自我调控	
装出好心情	20
放松妙招 5 画出心情的脸谱	
学会放松	25
放松妙招 6 全身心减压操	
Chapter 2 与心灵自在相处	
远离精神暴力	30
放松妙招 7 走出责备的破坏力圈套	
顺流而行人生更成功	34
放松妙招 8 启动意志的力量面对挫折	
准备好灭火器	38
放松妙招 9 学会控制怒气	
减少焦虑为心灵松绑	42
放松妙招 10 你是否过度焦虑	
人缘好生活更顺畅	46
放松妙招 11 避免冲突的魅力法则	
心中无惧社交更轻松	50
放松妙招 12 消除恐惧的想象训练	
Chapter 3 重新认识自己	
为什么常常不快乐？	56
放松妙招 13 要学会爱自己	
走出自卑的阴影	61
放松妙招 14 自信心量表分析	
认清自我价值	66
放松妙招 15 自在地表达	
创造爱与善意	70
放松妙招 16 爱的能量圈	
活出精彩	74
放松妙招 17 探寻人生的价值观	
创造你的精神世界	79
放松妙招 18 探索心灵地图	
Chapter 4 善用心的能量	
打开心门迎接幸福	84
放松妙招 19 测量心灵空间	
跟心中不快说ByeBye	88
放松妙招 20 瞬即找回好状态	
好心念活出好未来	91
放松妙招 21 给未来的自己写信	

《再放松，向压力说再见》

积极玩好生命的游戏	94
放松妙招 22 寻找你的幸运星	
运用正面的心理暗示	98
放松妙招 23 自我激励练习	
把负面想法转化为机会	103
放松妙招 24 调整思维为身心充电	
Chapter5 释放身体压力	
运用想象放松	108
放松妙招 25 视觉想象练习	
用触摸打开放松之门	111
放松妙招 26 最直接的纾压疗法	
神清气爽按摩法	115
放松妙招 27 一分钟脸部放松	
穴位减压术	119
放松妙招 28 指压放松七部曲	
学习柔软的智慧	124
放松妙招 29 渐进式肌肉放松法	
运动减压法	129
放松妙招 30 舒展身体，活力飞扬	
Chapter6 享受是每天的礼物	
消除心理疲劳	134
放松妙招 31 你过度疲劳了吗？	
再忙也要享受	139
放松妙招 32 为生命存入快乐	
都市放松达人	142
放松妙招 33 创立你的放松日	
善用时间管理术	146
放松妙招 34 时间要当下保鲜	
简单自然绿活族	151
放松妙招 35 身心环保计划	
带着心灵去旅行	156
放松妙招 36 在自己家旅行	
Chapter7 简单创意放松术	
用美食炮制好心情	160
放松妙招 37 调节情绪的膳食秘方	
色彩是最简单的调节	168
放松妙招 38 设计色彩调养清单	
免费的情绪治疗师	175
放松妙招 39 享受幸福的芳香日	
进入动听的无压世界	182
放松妙招 40 心灵的音乐会	
善用空气也能减压	186
放松妙招 41 5分钟冥想呼吸练习	
都市绿色安慰剂	190
放松妙招 42 打造自己的心灵花园	

《再放松，向压力说再见》

章节摘录

插图：找出压力症状 压力无所不在。人们却很少停下一直运转的脑袋，找出压力的来源及其背后的意义。实际上，大多数人比较倾向于夸大自己承受的压力。在某种程度上，很多人甚至把压力当作一种兴奋剂，以致大部分人都会认同“有竞争才会有压力，有压力才会有更好的表现。”这种说法。然而，如果你知道压力对肾上腺素曲线变化的影响，或许会对压力有更清楚的认知和管理。据研究资料表明，肾上腺素曲线会随着压力的加重呈上升趋势；你可能会由此激发出比平常更佳的状态，表现超常。然而，一旦压力达到某个上限，肾上腺素的分泌值就会开始反弹下降，直到触及人体正常机能无法承受的崩溃点。所以，只有在这个极限范围内适度调节，才能把压力转化为内在的激励能量。否则，越过了身心的承受极限，我们会像因过度紧绷而最终失去弹性的弹簧那样，能量耗失殆尽。压力来源于我们的生活方式和态度。每个人都希望自己是工作和生活上的全能冠军：读书时渴望成绩位居榜首，工作时希望自己是表现最好的员工，谈恋爱的时候追求最幸福的爱情，甚至做放松练习的时候，我们还会渴求得到最佳的效果。不论生活还是工作，人们期望自己都是最棒的。于是，接连不断的新目标、做不完的事情、太多要实现的愿望，日益成为压力的来源。此时，找出自己的压力症状并对其进行有效的调节，是放松的关键一步。压力是不必由医生诊断的症状，每个人都能通过自我体察来消解压力。因为，当感觉到压力时，身体会对我们发出讯号，并会由此产生一些心理和生理上的反应。以下常见的警讯，将会帮助你找出自己的压力症状，为放松做好热身准备 * 学习自我减压只要能正视压力的存在，找到引致压力的真正原因，就能轻松减压。这个练习能帮助你觉知压力的存在，找到自己的压力源，并通过想象的练习把压力释放出去。你需要准备一个气球和一支笔。找个舒服的空间坐下，问自己：“我的身体有没有感觉到不舒服的压力症状？”从你的额头开始，感觉全身上下各个部位：额头总是皱着吗？有皱眉吗？脸部是否紧绷？嘴巴有撇起吗？肩膀是松开的还是拉紧？手臂、大腿、小腿、手指有酸痛的感觉吗？找出自己所感受到的压力症状后，做个深呼吸，然后尝试找出引发这些压力的原因：经济状况、工作压力、人际关系、家庭情况、你身边出现的某件突发事件、担心某件事情（例如担心失去工作、恐惧身体的衰老）？把这些原因按照你认为的主次顺序写在纸上。现在，把注意力放在你认为最重要的压力影响因素上。并回想当这种因素出现时，你会出现哪些反应（例如紧张、焦虑、恐惧、闷闷不乐等）。拿起第一个气球，深呼吸后，把气吹进气球里。在吹气的同时想象你把刚才记下的压力成因、以及让你不舒服的所有压力反应也吹到气球里面。请你拿起笔把气球刺破。在气球爆炸的同时，想象你已吹进气球的压力起因和反应也一同爆炸了。此时，你能感觉到，刚才还存在的压力感随着爆破的气球泻出的气体一同消失了，你找到了放松的感觉。* 驯服心灵的野马 情绪就像心中的一把火，火光过于强烈旺盛，会焚毁身心的殿堂，把生活的平静和安然化为乌有。但倘若火光完全熄灭或者过于柔弱，我们也会失去感觉和七情六欲，生活变得白开水般乏味。人们通常会对此感到困惑：要如何处理情绪？是任由情绪如脱缰野马般来去自由，抑或是把情绪压抑下去，不让它在心灵的草原上放纵驰骋？其实，情绪本身并没有好坏之分，它是源自内在的一种心理活动。令人困惑的，往往是对于情绪的不当处理。不懂得自我调节，不善控制自心也是导致压力产生的重要原因。你是否有过这样的经历：当情绪高涨，处于兴奋、高兴或者体验到快乐和愉悦的时候，就会感觉自己所向无敌，做起事情来也左右逢源，特别顺畅。而当你觉得自己很沮丧、没有自信、失望的时候，即便很简单的事情，也会变成挡住去路的高墙，让你感到无能为力。事实上，导致以上两种巨大反差的，并不是情绪本身，而是我们能否对情绪进行适度的调控。若能控制情绪的表达，在负面情绪出现时能巧妙地把它过滤或者转化，同时让正面情绪自由地流露、使之成为潜意识的一种能量，那么，你就会发现情绪是一种惊人的力量：如果熟谙控制情绪的智慧，就能掌控内在的自己与当下的自己保持步调一致，并由此获得安全感，让生命的空间变得更加开阔。那么，控制情绪有什么技巧呢？有一个很好的方法：当杂乱或令你舒服的负面情绪出现时，想象你是驾驭一群野马的人，野马在左右奔突，你正在努力使自己和野马保持平衡。野马代表强烈的负面情绪，它们正在蓄意破坏平静、美好的内在。你发现，当尝试驯服或者制止野马乱闯的时候，它们变得更加狂躁，正极力试图扯断缰绳以备逃脱。此时，你不再坚持与野马对抗，而是尝试让自己静下心来，耐心地聆听内心发出的各种杂音（烦乱、郁闷、怒火）。想象你从心里向野马发出指令：请它们安静下来，野马看到了你的指令，会按照你的意思去做。请记住，这点很重要：不要抵抗；试着平静下来，用理智和智慧命令情绪的野马在你的指令下活动。你的任务是要试着想象它们变得听话，逐渐安静下来，并开始慢慢地吃草。最后，情绪的野马被驯服了，你找回了平静的自己。每当出现负面情绪时，请记得这样练习控制情绪野

《再放松，向压力说再见》

马的缰绳。渐渐地，你就会发现：只有随时随地地保持温柔的察觉，让情绪自然流露，利用潜在的意志力向消极情绪发出指令，我们就可以当一名出色的情绪驯服师。「放松妙招」情绪可自我调控生气、愤怒、悲伤是最常见的三种负面情绪，下面的练习将为你提供简单的方法释放这些情绪。

2 生气 如果生气是你的情绪常客，那么，它就像四季时有的小感冒那样，不间断地为生活带来阻力和影响。因为，怒气会扭曲大脑的正常意识，引发一连串的情绪感冒：易怒、脾气变坏、失去理智，甚而因为怒火冲冠而伤害你的人际关系。有个不错的方法能有效释放生气的情绪，适用于任何场合。下次你要生气时，尝试先察觉自己的生气表现：脸部肌肉变得紧张、心跳加快、呼吸变得紧促，另外还有一个比较明显的自然反应就是你会不自觉地紧握拳头。继而深呼吸，然后问自己：“现在我有怎样的情绪，感觉好吗？我真的想生气吗？”回答这个问题后，再尝试寻找一个更有建设性的方法去代替生气的情绪表达方式。例如，你可以对自己说：“我现在很生气，但是生气让我感觉很不舒服，我不想要这样，我要心平气和。”如果每次生气的时候，你都能这样练习，就会发现，经过一段时间的练习之后，你越来越能在短时间内释放生气的情绪，让自己缓过气来。而如果你实在太生气，以致感觉将要完全失控时，建议暂时离开当下的环境，到外面走走，冷静下来再回头继续以上的练习。

2 愤怒 当愤怒的情绪风暴来袭时，大多数人都会试图控制或者抑制自己的愤怒，抑或把怒气发泄到其他人身上。其实，压抑任何情绪对人都是有害无利的。因为，抑制情绪只会加剧这种情绪的影响，把情绪的负面能量延伸到更大的范围：向内会引发沮丧、抑郁等心理疾病，向外会导致暴怒、焦躁、偏激等不良习惯。感觉到自己的愤怒生起时，尝试默数数字、心跳或者用舌头顶住上牙齿，这样持续几分钟后，心跳和血压通常会回复到正常状态。随着心跳和呼吸缓和下来，怒气也就会慢慢消去。要特别提醒的是，盛怒时的舌头往往会变得恍若利剑，容易伤人。所以，当你觉得自己怒不可遏时，先不要说话，跑去照照镜子，看见自己盛怒的样子你会觉得很滑稽，忍不住噗哧笑出来，这样怒火就会自然平息了。

2 悲伤 悲伤，往往伴随着痛苦、失落、烦恼、冷淡，世界上的一切的快乐在悲伤者的眼里都会停止转动。有一个方法可以带你平静地度过悲伤，虽然简单，可是屡试不爽哦！悲伤的时候，脱掉鞋袜，用脚尖慢慢地走路，放下心中的一切负担，把注意力专注在脚尖上，一切都是安静的，你只听到自己用脚尖走路的声音和呼吸声。你轻轻地走着每一步，想象当你每走一步，悲伤的情绪就被踩在脚下。当走完一段长路时，你能感觉到，自己已经走过了悲伤，痛苦已成为身后的背影。倘若条件允许，可以到户外进行这个练习，新鲜的空气、让人流连的风景，都将成为伴你走出悲伤的好友。……

《再放松，向压力说再见》

编辑推荐

《再放松,向压力说再见》让你减压、放松,唤醒心灵回归本初的自在,修身、慢活,为享受幸福创造更多可能。《再放松,向压力说再见》善巧运用简单实用的方法,创造开阔的心智和放松的心情。《再放松,向压力说再见》掌握情绪管理的智慧,熟谙压力释放之道,带来全新能量。《再放松,向压力说再见》带你走向无压的世界,享受生命本源的喜悦。长期处于压力状态,将导致自律神经和内分泌失调,从而影响生理机能运作,造成身心俱疲,甚至引发疾病。然而更令人担忧的是,许多现代人从未察觉自己的压力状况,一旦隐忍到情绪崩溃、健康受损,后果已不堪设想。想要避免压力伤害、从容生活,就要随时体察身心、善用放松技巧,消除紧张。《再放松,向压力说再见》以轻松活泼的文字图解形式,提供身体与心灵的纾压技巧,拟定全方位减压计划,帮助你随时随地轻松应对压力问题。你可以在车上、地铁上、温暖的枕边或者舒服的沙发上阅读这《再放松,向压力说再见》,它将为生活带来清新能量,引导你为自在人生腾出一点时间和创意,跟压力说再见!

《再放松，向压力说再见》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com