

放松训练提升你的生活品质

彻底摆脱过劳症

德国心理医师教你独特的放松方式

[德] 洛塔尔·辛德勒 (Lothar Hinderer) [中] 邵威佳 合著

DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Entspannungstraining für
ein besseres Leben

放松训练提升你的生活品质

彻底摆脱过劳症

德国心理医师教你独特的放松方式

[德] 洛塔尔·辛德勒 (Lothar Hinderer) [中] 邵威佳 合著

DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Entspannungstraining für
ein besseres Leben

图书在版编目 (CIP) 数据

彻底摆脱过劳症：德国心理医师教你独特的放松方式 /
[德]洛塔尔·辛德勒, [中]邵威佳合著. —上海：
东华大学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5669-0988-6

I. ①彻… II. ①洛…②邵… III. ①疲劳(生理)—消除—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017572 号

彻底摆脱过劳症：德国心理医师
教你独特的放松方式
Die Kunst Der Gelassenheit

[德]洛塔尔·辛德勒
[中]邵威佳
合著

策 划 法兰西论坛
责任编辑 沈 衡
版式设计 顾春春
封面设计 903 工作室

东华大学出版社

上海市延安西路 1882 号, 200051

网址: <http://www.dhupress.net>

淘宝店: <http://dhupress.taobao.com>

天猫旗舰店: <http://dhdx.tmall.com>

营销中心: 021-62193056 62373056 62379558

投稿邮箱: 83808989@qq.com

常熟大宏印刷有限公司印刷

开本 850 mm × 1168 mm 1/32 印张 3.75 字数 104,000 印数 3000 册

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5669-0988-6/R · 011

定价: 36.00 元

唤醒内在放松的态度

德国罗伊特林根大学教授，禅坐导师，海尔姆特·凯兹 (Prof. Helmut Ketz)

在德国的文化领域里，“Gelassenheit”（表示放松，放下，觉悟等）这个单词早在七百多年前，就曾由德意志神秘主义神学家、哲学家埃克哈特大师 (Meister Johannes Eckhart, 约 1260 ~ 1327) 使用过了。埃克哈特大师用它来表示从遮挡我们看清真实世界的观念中解脱出来。今天我们更多的用它来表示“放下”，然而“放下”是一个有意识的行为，而我们每个人都一定有过这样的经验，就是我们对自我的情感只有部分的影响力。所有令人感受到压力的情境也是如此，以及由此引起的导致压力产生的感觉。

心理医师洛塔尔·辛德勒在本书里向读者展现了一系列的放松练习和技巧，为读者指明了唤醒内在放松心态的道路，以更好的处理我们生活中出现的压力。洛塔尔为读者提供了道路的导向，让每位读者都可以发现适合自己的方式，同时他在书中为读者准备的练习有详尽的描述、可以直接运用并产生实际的效果。书中所有的指导和练习都直指身体、精神和灵性的整体方面——包括从西方文化中发展而来的方法。

在书中描述的诸多放松方法中，其中的两种方法是我从这些方法的创始人处学习而得，并且多年来练习至今。克劳斯·托马斯博士 (Dr. Klaus Thomas) 发展了自生训练的高阶练习，这是一种借助想象力的练习，其效果在心理健康的实践中得到了广泛的证实。格尔达·亚历山大老师 (Gerda Alexander) 发展了一套以身体为中心的练习方法优动宜 (Eutonie)，重点训练对身体的感觉能力。基督教牧师雨果·拉萨尔把禅宗的打坐从日本带到了欧洲，我也有幸从拉萨尔老师学习了打坐。从我个人的经验来说，我完全同意作者的观点，只有富有耐心且兼具经常日久的练习才能达成内心真正的放松。

本书中描述的所有方式既有具体的练习方法，同时也可以让读者在此过程中体验到自我内心的改变。书中所有的放松练习都完全尊重练习者自

我选择的权利，与所知的其他教导放松的方式相比，练习者无需把自我成长的责任交托给自己以外的人。当然，当读者决定选择一种或多种方式加以深化练习后，我建议你可以寻找有资质的老师的帮助，他可以给予你高阶的引导或者深入指导你的练习。

在此，我祝福所有的读者，通过阅读本书都可以找到获得内心平静和放松态度，并且拥有坚强的毅力，能一步一步的走好这条道路。你无需成为一个更好的人，但是我相信你的生活态度一定会发生积极的改变。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

序

作者洛塔尔·辛德勒 (Lothar Hinderer)

中国在过去的几十年里，对经济的提升和人民生活水平的提高做出了巨大的努力，并且获得了令人瞩目的成功。在我们西方人的眼里，中国人被认为是非常勤奋，聪明和灵巧的人。在这方面，中国人和德国人非常相似。

我们两国人民的勤劳工作创造出了很大的利益，然而却也潜藏着巨大的危险：一个人，如果只为他的工作而活，为他的事情让所有的精力“燃烧”，就很容易产生风险，导致精疲力竭，给自己带来伤害，最终健康“失火”，而不仅仅只是“燃烧”。

这样的结果就是所谓的过劳症，一种特殊的无力和虚弱：生活感觉越来越吃力，曾经充盈的身体和精神的能量消失了，每天生活（工作）的各种挑战觉得难以应付。在西方社会，因为这样的原因而请病假的情况越来越多，在很大程度上造成人和经济的损失。

在我的心理学，神学和教育学的学习生涯中，我发现了具有几千年历史的中国古老哲学中的瑰宝。生命的能量，所谓的“气”，在其中扮演了关键的角色。重要的是要养气（比如通过练习气功）和不断追求两极之间的动态平衡。我们西方人把这称作“工作和生活的平衡”（Work-Life-Balance）。

通过在西方发展起来的一些系统性的练习，比如“自生练习”（Autogenes Training），“渐进式肌肉放松练习”或者“优动宜”（Eutonie），可以及早而有效的对抗过劳症状，并降低出现如忧郁症等严重疾病的风险——或者也可以为这些严重心理疾病的心理治疗提供卓有成效的支持。

在这方面，东方和西方的智慧携手并进，旨在共同促进所有人的健康。这简直太美妙了！多年来，从我在大学和其他教育机构教授的冥想和放松课程里，以上发现不断地给我新的启示。

作为德国领先的罗伊特林根大学 (Reutlingen University) 的老师，我

和本书的译者和共同作者邵威佳在很多年前有缘结识。现在在你面前呈现的这本中文版译本，经过了多方面内容的添加和完善，并且更加贴近当今中国工作和生活的现实情况。这是一本对每个人来说可以反复查看的练习手册，其中用简单易懂的方式描绘了来自东方和西方的深度放松技巧，以及多年来在实践中被证明实际有效的达致工作生活平衡的成功方式。我的实践告诉我，并没有所谓“唯一的”一种方法，用同样的方式可以适合于所有的人。所以在本书中，我们介绍了一系列不同的使你获得更好更健康生活的方式。

我非常高兴地看到本书的中文版在中国大陆得以出版和发行，我也很高兴能通过这种方式，把我从中国精深博大的文化和思想中得到的诸多收获，回馈一小部分给中国的读者朋友们。

译者：邵威佳
校对：邵威佳
编辑：邵威佳
设计：邵威佳
出版：邵威佳
印刷：邵威佳
发行：邵威佳

自序

十年前，我还在德国为学业和生活奔波，沉重的压力几近把我压垮。一次偶然的机缘巧合，我和洛塔尔老师相识，并于一天下午来到了老师位于罗伊特林根大学校园附近的工作室寻求他的帮助。那天的很多细节在多年之后依然历历在目。我坐在洛塔尔老师对面的沙发椅上，面对着他高大的身形，把我多年来积压在心底的“伤痛”和“心结”一股脑儿的倾吐了出来。耐心地听完了我的话，洛塔尔老师对我说：“人生不是高速公路”（Leben ist keine Autobahn）。

那天下午的谈话改变了我之后的人生。那是一个真正的起点，就好像走在法国沙特大教堂那巨大的镶嵌于石板中的曼陀罗迷宫里，走进了死胡同怎么也出不来，老师并没有为我指出通往终点（中心）的出路，他的话却把我带回到了起点，因为只有重新从起点出发才有可能找到新的途径。

于是我开始跟随洛塔尔老师学习他多年来总结出来的一整套完整的进入深度平静和放松的方法。洛塔尔老师的方法是循序渐进的，从摆脱自己习惯的但却不再适应新的挑战 and 环境的旧有的思维和行为模式开始，辅之以部分我之前有所了解却从未真正去实践过的放松练习。在洛塔尔老师的教法体系中，没有“强迫”这个词，因为他认为真正的放松是自然而然产生的，所以他要求练习者带着“……更像是一场舞蹈或是游戏，而不是一场斗争或努力……”的态度去学习他教授的“放松的艺术”。洛塔尔老师的教法的根本目的，是他最常引用的法国教育家卢梭的一句话“人最重要的任务是成为有人性的人”（Menschen seid menschlich, das ist eure vornehmste Aufgabe）。当一个人学习放弃用紧张和焦虑的态度来面对自己和周围的世界的时候，才是一个“最有人性的人”，而放松和宁静既是一种充满力量的心理状态，从本质上来看，却正是人性最好的诠释和展露，而这种心理状态，洛塔尔老师认为是一种好的品质和一门艺术，是每个人都可以学习并且学会贯通的。

最近在国内生活和工作的这几年，我越来越多地观察到，一种平静和

放松的心态变成了极大多数人的稀缺物。我们的身边有个赶不走的“小偷”，这个小偷不拿走我们的金钱，也不拿走我们的房子或汽车，却一直在偷窃我们的幸福感，让我们在工作的时候紧张，坐地铁挤公交的时候紧张，就连排队等候的时候也会紧张……如果要列一张让我们感觉紧张的事情的清单，相信很多人都可以写满好几张纸。而这个偷窃我们极为珍贵的幸福感的“小偷”有个主使，所有人都知道他的名字，叫做“压力”。正是社会环境的剧烈变化，人际关系的渐趋冷淡，工作时间的延长工作本身渐增的复杂性，孩子的学业和前途等等的因素造成了我们每天都生活在“巨大”的压力下，而最糟糕的是，往往当我们还没有学会或者准备好去面对甚至对抗压力的时候，压力却不随我们意志的越变越大，而有时候，这种结果可能是致命的。

于是，我开始着手翻译洛塔尔老师多年前在德国出版的介绍他完整教法的《放松的艺术》(Die Kunst der Gelassenheit)。因为我通过自身的实践，确信这是可以帮助到所有人的方式，即使这并不是我们所知道的方式，但是如果你准备好了想改变你的生活，尤其首先是想改变你面对压力的理解和态度的话，无论用什么方式进行，你都需要一个开始。洛塔尔老师的方法帮助了很多的人，他让读者从有趣的字里行间学习到新的知识，启发对自我的全新认识，轻松地掌握效果显著的放松练习，而这正是一个可以让你迅速开始的最佳切入点。洛塔尔老师的教法还有一个有异于别人的特点，而这个特点正是根植于德国人对待事物一丝不苟，钻研到底的态度，在他的文字(语言，人格)里随处体现出一种科学般的严谨，人文的情怀，并展现出心灵高层次的爱的能力，透过文字直达你的内心。

为了适应新的时代发展，包括在我们这个文化环境里人们所面对的压力，并让国内的读者朋友们能更好地了解和实践书中所提供的方法，我对全书的内容和结构做了部分修改和添加，由此我也有幸在成为这本书的译者的同时，成为了本书的共同作者。我希望这本书可以成为伴随读者朋友们生活的工具，你可以随时翻看，学习书中提供的练习，另外也有机会让你对自己的惯有思维，自己潜藏和显露的压力做一个“清查库存”般的总结和了解，并切实的一步一步地分析自己的压力来源和摆脱它们的可能性以及措施，最终，你将拥有属于你个人的长期的减压计划。

最后，我也希望能把我所理解的这本书最根本的目的，原原本本的传递给国内的读者朋友们，也即，这不是一种为了医治头疼而开发的类似阿

司匹林的药物，你最终学到的并不是所谓摆脱和战胜压力的方法，你正在开启的是一段前所未有的自我发现的旅程，你将提升意识的地平线，用崭新的视角看待世界，并为进入未知的未来做好充分的准备。最终，也许你还是普通工作岗位上的那个你，或者繁杂家庭劳动中的主妇，但是也许你哪儿也不需要去，因为当你用新学到的深入的平静和放松的态度来面对生活和工作的時候，你在当下就已经是能够自信面对一切压力的那个全新的你了。

我的博客：<http://anti-stress.blog.163.com>

我的 e-mail：gelassenheit@163.com

邵威佳

2015 年冬季于上海美兰湖



你是否经常有这样的感觉，
面对工作和生活中的压力却倍感无助？
这种状态不必一直持续下去。
你的很大一部分压力可以通过一些针对性的方法而得以避免，
或者至少能够在很大程度上使压力变得可以忍受。
现在在你面前的这本书可以帮助你更好的战胜压力。
它告诉你如何可以辨识生活中的压力。
借助形式各异的练习，你可以更好的分析个人的压力因素，
并在此基础上设计你个人的摆脱压力的计划。
你会学习到冥想和其他放松技巧，
通过这些练习，你会获得极为深入的放松，平静和内心觉悟的感觉，
这将帮助你最终彻底摆脱过劳症的困扰。

目录

CONTENTS

- | | | |
|-----|------|---------------------------|
| 1 | 第一章 | 认识过劳症 |
| 9 | 第二章 | 摆脱惯常的思维和行为模式 |
| 15 | 第三章 | 通过运动减压 |
| 20 | 第四章 | 通过自生训练放松自我 |
| 34 | 第五章 | 做一次幻想旅行 |
| 48 | 第六章 | 渐进式肌肉放松训练 |
| 51 | 第七章 | 优动宜 (Eutonie) ——达成和谐的张力平衡 |
| 58 | 第八章 | 从东方哲学的角度来看待平静 |
| 67 | 第九章 | 身心放松的灵性维度 |
| 73 | 第十章 | 通过冥想达致更深入的平静 |
| 80 | 第十一章 | 这样来强化你的觉察能力 |
| 86 | 第十二章 | 做一张属于你自己的压力总结表 |
| 94 | 第十三章 | 建立你个人的“减压项目” |
| 107 | 教学音频 | |

第一章 认识过劳症

当你持续的有睡眠质量方面的问题的时候，这可能是一个重要的信号，表示你罹患了“过劳症”。过劳症是一种主要由工作或其他方面的压力所引起，造成的身体，情感和精神方面的极度耗竭。按照现代科学的分类，过劳症不被认为是一种疾病，而是在处理生活中面临的困难和挑战方面出了问题。

识别过劳症

现代社会快速的生活节奏，高强度的工作内容，复杂多变的社会环境，使每个人的肩膀上都扛着重重的压力。没有人有神奇的方法可以轻松地逃避压力，而持续的压力会造成身体和精神方面的疾病，是一个广为人知的事实。即使是对自我的能力以及周围现实的环境有清醒认识的人，也不能说在人生的所有阶段或者某个特殊的环境里，可以永远做到轻松自如地对付压力。

人在处于令人烦恼的压力环境下，可能直接造成的第一个身体症状就是睡眠质量的降低，甚至产生睡眠方面的障碍。世界卫生组织几年前对14个国家15个地区超过2万人的调查显示，27%的人有包括失眠在内的多种睡眠障碍。而根据中国睡眠研究会公布的数据，我国人群中存在睡眠障碍的为38%，高于世界平均水平。

此外，几年前有专业机构在全国范围内开展了“中国职场人士睡眠健康调查”，选取的调查对象包括十个比较有代表性的中产职业人群，分别是：党政机关公务员、金融/保险从业者、IT人士、广告/传媒人、医务工作者、教育工作者、法律工作者、私营企业者、职业经理人、科研人员。调查的

结果令人吃惊：逾八成（83.9%）受访者表示自己存在入睡困难、睡不踏实、多梦等“睡眠亚健康”状况，近九成（86.7%）受访者感觉自己的实际睡眠时间与理想睡眠时间有差距，睡不够觉。

充足而有质量的睡眠不只是令人产生拥有健康和舒适的感觉，同时也是当代职场里保持专业素养和能力的重要前提。所以，当你持续的有睡眠质量方面的问题的时候，这可能是一个重要的信号，表示你罹患了“过劳症”。

过劳症是一种主要由工作或其他方面的压力所引起，造成的身体、情感和精神方面的极度耗竭。按照现代科学的分类，过劳症不被认为是一种疾病，而是在处理生活中面临的困难和挑战方面出了问题。

按照美国社会心理学家马斯勒（Christina Maslach）主导发展的著名的马斯勒倦怠调查普适量表（Maslach Burnout Inventory）的内容和定义来看，过劳症的症状有三个不同的层面：

‣ **情感耗竭**。主要表现出来的症状特征是：容易激动，紧张和缺少主动做事情的动力。典型的例子是类似这样子的表述“我感到精疲力竭，我觉得我所做的工作毫无乐趣……”

‣ **人格解体**。主要症状特征是：冷漠的态度，疑心重，与人或事物的距离感。典型的反映这方面症状的表述是“我感到越来越难和客户或顾客建立一种信任的关系……”

‣ **成就感降低**。主要的症状表现是：认为所从事的工作没有意义，自我感觉缺少重要性，工作效率降低。这里，典型的表述可能是“我越来越感觉不到，我能够真正的帮助到别人或者对事情可以起到影响力……”

患有过劳症的人，会持续地感觉到在工作上有思维迟滞以及乐趣缺失的情况。但是，这里需要着重指出的是，虽然从某些方面来看，过劳症所表现出来的症状和忧郁症相似，但是两者属于完全不同的范畴。过劳症患

者虽然表现出思维方面的迟滞和感觉到工作乐趣的降低甚至缺失等症状，但是这些症状会在比如度假的时候明显减轻，而忧郁症患者则是在所有的领域——生活和工作方面——都表现出较为严重的自我限制。另外，严重的忧郁症状表现为完全无法感到愉悦，以及表情和肢体动作，尤其是发自肺腑的欢笑显著减少。

在研究压力和过劳方面成就卓著的德裔美国心理学家赫伯特·弗洛伊登伯格 (Herbert J. Freudenberger)，确定了过劳症症状从开始到严重化过程中的 12 个阶段，当然，以下所描述的步骤阶段可以不是按照既定的顺序而发展。

1. 极力渴望证明给自己或者给别人看
2. 过分追求工作成绩，以满足过高的期待
3. 长时间加班，而忽视其他的个人需求以及社会关系
4. 自我隐瞒或者逃避内在的问题和矛盾
5. 怀疑自己的价值体系，以及曾经对自己是重要的东西，如业余爱好和朋友交际
6. 不承认既有的问题，包容度降低以及轻视别人
7. 在很大程度上逃避社交生活
8. 明显的行为改变，逐渐扩大的价值缺失感，焦虑情绪变得严重
9. 由于和自我以及他人的联系降低甚至缺失从而表现出来的一种知觉障碍，所谓人格解体，生活变得越来越“机械化”
10. 内在感到空虚，并寄希望于藉由过度反应来填补这种空虚感（比如滥交，饮食习惯改变，滥用酒精和药物）
11. 抑郁，特征表现为比如冷漠的态度，感到绝望无助，精疲力竭和缺少希望和前景
12. 产生零星的自杀念头以逃避当前的处境；有严重的精神和心理崩溃的风险

以上所描述的过劳症发展的不同阶段，可以帮助你更好的发现和确认自己身上过劳症的潜在情况。

过劳症产生的原因

瑞士的医学社会学家约翰内斯·西格里斯特 (Johannes Siegrist) 于上世纪九十年代，提出了著名的付出——回报失衡模型 (Effort—reward imbalance model, 简称 ERI 模型)，来解释职业过劳产生的原因。

付出——回报失衡模型强调工作中的付出和回报之间的关系。该模型认为，工作对员工的要求（付出）以及资源（回报）之间的不平衡和不匹配，是导致过劳产生的主要原因。

如果把工作的要求和资源看成天平的两端，则工作对员工的要求是能量消耗的一端。它包括比如处于时间压力下的注意力的集中，对情感造成压力的情况，身体的紧张和压力以及工作本身渐增的复杂性和高要求。而资源则是能量来源的一端。它包括比如尊重和良好的归属感，成就感体验及反馈，参与公司事务决策的可能性，创造力和影响力以及个人的成长空间，学习提升和工作伦理。

所以，基于付出——回报失衡模型的解释，我们可以发现，作为预防和治理过劳症的出发点在于建立（或重建）付出和回报之间的平衡。在此，我们所需的必备能力包括比如自我调节，自我管理或者执行力。

谁如果工作的时候像马一样劳累，像蜜蜂一样勤奋，而晚上像狗一样疲乏，那他应该去看一下兽医……因为也许他是一只骆驼！

如何避免过劳症

正如我们之前所提到的，如果过劳症不是一种疾病，而是无法很好的应对生活中面临的困难和挑战，那么在对于是否出现以及摆脱过劳症的症

状这件事上，我一定能起决定性的影响力。

让我们往下深入一步！究其原因，过劳症的出现在于对压力的处理和管理不当。所以，如果要彻底摆脱过劳症，我们就必须管理好我们的压力。

“压力”是由加拿大心理学家汉斯·塞尔耶 (Hans Selye) 最早加以研究并引入的一个概念，表示“身体对某个要求的非特异性的响应”（我们会在第三章“通过运动减压”中详细的解释压力产生的机制）。所以，压力是我们身体的一种应激反应，而不是引发它的原因。从这个定义来看，压力，或者说应激反应，是一种中性的表达。作为应激反应，它和人类本身一样古老。应激反应的根本目的是激发潜能，使我们人体在最短的时间内能达到最大的适应力，以成功应对新产生的各类挑战。但是在我们日常生活中，我们往往用它来表示负面的意思，比如人们会说“我处于压力中”，“这又是充满压力的一天”等等。

在此，需要着重强调的是，在对待压力这个问题上适用这样的原则：我们完全经由个人对一件事的评估，来决定我们是否用负面的意义来诠释一件事是“给人以压力的”。换句话说，你的思想，以及完全属于你个人的对某个形势的估计和评估，会决定你在一种特定的情况下采用何种反应，以及在这种特定的情况下你的哪种能力和技巧可供你使用。

决定权完全在你自己的手里！

我们的思想充满了巨大的力量。你是把某件事情或者某种处境看作是有极大危险的，或者是严重的，抑或是看作可以解决的或者不可以解决的，对结果而言有着显著而巨大的区别。此外，你的思想还可以做决定，面对这件特定的事情和处境，下一步是保持冷静还是立即陷入恐慌。

而我们做决定的方式，是基于我们个人的理解力和自己的生活经验。一般来说，在做决定过程中，我们的大脑会按照以前采用过的熟悉的模式来处理当前信息，而通常来说，我们做的决定在这之前就已经确定了（最喜欢的地方，爱吃的菜等等）。

当我们面对生活和工作中新的挑战的时候，我们首先会用以前采用过