

消除压力

——使您轻松、自信、精力充沛

[德] 格尔德·施耐克
基尔斯腾·施耐克

◎ 著

罗跃玲 周东华

◎ 译



云南出版集团公司
云南教育出版社

消除压力

——使您轻松、自信、精力充沛

[德] 格尔德·施耐克 著
基尔斯腾·施耐克

◎

罗跃玲 周东华

◎ 译

著作权合同登记号

图字:23-2005-023

图书在版编目 (CIP) 数据

消除压力: 使您轻松、自信、精力充沛 / (德) 施耐克 (Schnack, G.), (德) 施耐克 (Schnack, K.) 著;
罗跃玲, 周东华译, 一昆明: 云南教育出版社, 2006.9
ISBN 7-5415-3026-3

I. 消... II. ①施... ②施... ③罗... ④周...
III. 压抑 (心理学) - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101118 号

责任编辑: 张 旻 黄 连

封面设计: 陈 旭

©2004 by Kösel-Verlag, GmbH & Co., München

消除压力

——使您轻松、自信、精力充沛

[德] 格尔德·施耐克 基尔斯腾·施耐克 著

罗跃玲 周东华 译

云南出版集团公司 出版发行 (昆明市环城西路 609 号)
云南教育出版社
发行部电话: 0871-4623898 云南国防印刷厂印装
开本: 787×1092 1/32 印张: 4.5 字数: 90 000
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 7-5415-3026-3 定价: 12.00 元

凡出现印装质量问题请与承印厂联系调换

版权所有, 侵权必究

致 谢

这里要特别感谢乌利克·莱弗瑞女士，因为她作为科泽尔出版社的审稿人，对此书的出版进行了非常认真细致的审阅。在我们多年的合作中她的鼓励给予了我们很大的动力。

另外还要感谢沃尔夫冈·鲍，他为所有的练习单元做了最优的图解，还对每一章节做了创新性的介绍。

基尔斯腾和格尔德·施耐克

目 录

紧张压力——21 世纪的困苦	(1)
无论在什么地方，只要在同一地点和同一时间	(7)
紧张压力以三维的方式施加影响	(11)
紧张压力需要抗紧张压力	(18)
以减速替代加速	(22)
预防医学是新型医学的希望	(26)
感受心理学在预防方面的作用	(33)
习惯性练习——有效对付紧张压力的战略 ...	(38)
“早上好”练习	(41)
“吊桥”练习	(50)
“茧式”练习	(56)
户外练习	(62)
“熊力”练习	(78)
“鹰翼”练习	(90)
“七里靴”练习	(98)
有意识的静心练习	(110)

7—— 一个完美的数字 (122)

有意义的激励 (126)

健康带来满足感 (131)

幸福是可以得到的 (133)

.....

联系方式 (136)

.....

(1) 健康与幸福

(2) 幸福与健康

(3) 幸福与健康

(4) 幸福与健康

(5) 幸福与健康

(6) 幸福与健康

(7) 幸福与健康

(8) 幸福与健康

(9) 幸福与健康

(10) 幸福与健康

(11) 幸福与健康

(12) 幸福与健康

(13) 幸福与健康

(14) 幸福与健康

紧张压力——21 世纪的困苦



如果人们没有愿望和目标，没有计划和投入将会怎样？而正是这些东西促使人们前进，给我们感觉，使我们在世界上占据一席之地。

每一个人都想以不同的方式获得成功，例如个人的幸福和事业的成就。每个人都被驱使着去实现各自的理想，使自己的未来更加美好。或许他醉心于他的冒险情趣，或是使他的好奇心得到满足，或是想挣钱，或能施加影响，或是使他的生活质量的标准得到进一步提高……

所有这些都属于人们的基本需求，这些需求又以极不相同的表现形式深深地印在每个人的心中，并成为动力去完成必做的事情。可是这些正面的、好的动力也会给人们带来压力。一旦努力获得更多成绩的追求长期处于压力之下，在人们心底深处就会渐渐地产生畏惧，担心拟定的目标不再可能实现。当今工业时代的问题是存在着一种使得整个社会和经济向前推进的追求和压力，而在这种追求和压力下，人们又很少去注意进行必要的



压力与放松之间的替换，这就常常会导致一些健康方面的不良后果。

人们迫切需要的是一种有效而又能获得动力的处理紧张压力的方法，这种方法遵循了维持生命原理的两极性，正是这种两极性才使得保持健康的生物两极性有效。所有有生命的东西都有自己的时间：白天和黑夜的时间，明亮与黑暗的时间，热和冷的时间，处于紧张压力之中时必要的放松恢复的时间。

如果生命过程在不断地加速，个人生活和事业活动也总是在加速道上行驶，这样继续下去的后果是不可想象的。我们每一个人感觉到生活节奏是如此的快速，大家拼命地抢时间工作，导致筋疲力尽的状态在近期以来越来越频繁地出现在日常生活中，这是因为处于紧张状态下的我们总是得不到对健康很重要的恢复过程。每一个处于这种境地的人都会本能地感觉到健康与个人的幸福快乐之间的关系越来越重要，同时也感到幸福的生活与健康的身体息息相关。

一些研究未来的专家甚至认为：我们正处于一个正

常的健康时代的开始阶段，正确地处理紧张压力对于每一个人而言变得更为重要，人们应像不断地检查银行存款一样来检查自己的健康状况。

在人类的历史上首次把健康提升到极其重要的地位。

我们应该设法达到一个使身体和精神都能得到放松的状态，也就是所谓的由于紧张压力引起的各种劳累的内在调节。要达到这种状态，水疗是一种很好的方法。水疗既有利于健康又无需进行流汗的锻炼，也没有由于体重过重带来的不便。水汇集了有治疗作用的源泉，SPA 这一概念与泉水治疗有关，也成了制药厂和水疗旅馆的业务标志。但不是所有的健康问题都可以通过水疗来解决，有时通过活动肌肉出点汗是必要的。例如耐力锻炼、柔韧性锻炼及力量锻炼等，因为被动的水疗不能使心脏、肌肉、关节得到足够锻炼，也不能对付紧张压力的挑战。然而如果我们将“泉水疗养”的概念从文字和内容上进行扩展，就得到另外一个适合的词：奢侈。奢侈一方面代表豪华、诱人的各种泉水疗养；另一方面代表由锻炼而获得的应变能力，因为生活中的困难要用力量和较好的身体素质才能去克服。

这就好比在费力的登山运动中，饥饿来到时，需要进食的欲望要比被动地坐在豪华餐馆享受的乐趣强烈得多。

享受不仅可以通过健康疗养获得，而且还可以通过锻炼使得这种享受更加美好。

用水疗的方式来应付紧张压力是我们今天不可缺少的减压方式。那么怎样来实践“奢侈”（这里指水疗）呢？不妨通过聚精会神的沉思和放松！您可以在一个充



满紧张压力的世界中，在一段没有时间感的时间中实现奢侈。我们现在生活在最明亮、最嘈杂和最快速的人类历史时期，一切都体现出了加速而没有减速的特征。我们周围到处都是马达的轰鸣声，这样的节奏决定了日常事务的繁忙，我们患有令人感到讨厌的耳鸣就清楚地说明了这一点。我们将黑夜变成了白天。周末的聚会在午夜前几乎不会开始，在日出后才会结束。自从发明了电灯，人们每天通常的睡眠比 100 年前少了 2 小时，我们的免疫系统缺少了这一休息时间。因此面对这个时代的快速前进，我们比任何时候都更需要放松和恢复。

对工作业绩要求的提高，迫使大部分人付出他们的一切，在欧洲 2/3 的受雇者感受到了沉重的紧张压力，58% 的人在快速的工作节奏下受到折磨。追求业绩引发的压力主要来自于以下因素：

- ☞ 不断快速更新的技术进步。
- ☞ 生产流程的革新导致工作岗位的减少。
- ☞ 更高的机动性要求人们必须以工作为主。
- ☞ 无边界的全球经济一体化。

如果上述引发紧张压力的因素使得体力减弱，就会极大地增加心理压力。人们把在工作场所的突然死亡叫做过劳死，2001 年，在崇尚工作的日本就有 690 人过劳死，过劳死的律师每月加班时间甚至多达 100 小时。

☞ 紧张压力是心脏和大脑以及整个运动器官的氧气杀手。

☞ 1/3 的脊椎疼痛是由紧张压力所引起的。

☞ 紧张压力会引起胃和十二指肠溃疡。

☞ 听力下降和耳鸣是由紧张压力引起的内耳氧气不足造成的。

☞ 紧张压力削弱免疫系统，使得人们易患过敏和癌症。

☞ 长期的紧张压力会阻碍人体免疫系统激素的分泌，使得恢复能力减弱，并使整个机体在所谓的耗尽状态下结束。

在个人生活或事业中，当社会压力占上风时，如果无法在社会中得到认可或尊重，就会出现生活中的危机，这时失望或低落的情绪会助长紧张压力，自然疾病的发生也就难以避免了。人们在日常生活中希望得到表扬并受到尊重来获得安慰，这也是我们获得动力的源泉，其包含在职业中的内容有：

☞ 精神方面在社会上得到认可；

☞ 满意的收入；

☞ 恰当的晋升机会；

☞ 稳定的工作岗位。

如果人们在工作中能发挥所长，并且将自己得到的认可当做企业成就的一部分，那么这个企业就有较好的企业环境。反之，在一个不良的企业环境中缺乏奖励，就会引发紧张压力，同时还会引发血压升高、心跳加快等症状。也就是说，疾病与个人在企业内是否得到认可



(如奖励)直接有关,这种认可和奖励可以来自于上级或是同事。

重要的是大家必须清楚:人人都可以通过自己的愿望和积极的努力去影响事物的发展,而不只是被动地去接受它。正因为我们生命的大部分时间都是在职业生涯中度过的,我们将在这本书中反复地为您指出怎样才能冷静面对日常生活中的挑战,怎样才能成功并幸运地去规划和训练。请记住:

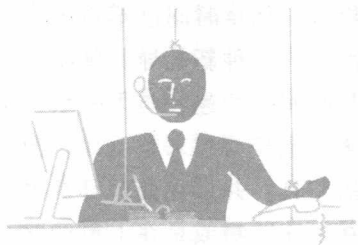
☞ 为创造一个良好的企业环境做出您的贡献,因为个人的幸福与付出和获得是相关的。

☞ 一个快乐的好的心境会受到身体状况的影响。如果您得到了充分的休息,各方面都感觉到精力充沛,您就会有好的情绪。

☞ 使您对付紧张压力的行动成为习惯,并做到紧张压力的时段与放松恢复的时段相互替换,这样您就会经常性地感到轻松,得到平衡和感到快乐。

为了让您通过自己的努力对自己的健康负责,在这本书里我们要给予您支持,向您介绍在没有时间压力的时间里的各种训练方法。有了对付紧张压力的习惯性练习,会让您有新的体验,扩展您的身体感受,并给您更多的动力去处理日常事务。

无论在什么地方，只要在同一地点和同一时间



我想要一切，并且是立刻得到。在现实的生活中出现了一种新的形式，即追求更多的没有间歇的生活内容和追求在同一时刻做多件事，如同时多个婚礼晚会上跳舞，几件事情同时同一时间处理。正如我们在火车站看到的一个年轻人一样，一边嚼着口香糖，一边抽着烟，手里还拿着一个可乐瓶，头上戴着耳机，懒散地听着摇滚乐。再如一位女士，她把孩子放到推车里，陷入在紧张的状态中，手里拿着手机，边小跑着边通过手机安排她的工作日程。数字技术的革命早已取代了机械工业时代，虽然机械工业时代引入了快速的生活方式，但它只是按线性的顺序加速，如1后跟着2，之后是3，依次

机械的加速是线性的。

电子速度的加速是指数型的。



类推。然而数字时代的速度可同时利用最微小的时段：1和2同时出现，因此我们的思维和行动得到了双倍的提升。休息时间已不再跟冷静、安静和放松有关。同时性成为一种新的导致紧张压力出现的原因，而同时性可与时间的加速、与无间歇相等同，同时性作为人类特征之一也变得越来越明显。例如手机已成为人们随身携带的工具，并且在处理日常事务中已变得不可缺少；又如在快速购物或是在上班的路上，人们总是要同时处理多个问题，即当前目标的方向也含有其他的方向，对新事物的注意会将你的注意力引向这一新的事物。

在这个具有同时性的世界上要求人们在心理和体力上要具备很好的韧性，因为在没有时间性和地点性的情况下，人们被要求有能力将眼前发生的事情与另一按不同时间节奏发生的事情相互联系起来。今后不可能对在同一时间做多件事情做出准确的安排，准时性作为一种美德已成为过去，在时间这样密集的安排下，为守时再做多长、多准确的筹划都是不可能的。今后的约会要通过手机来完成，因为在有多种选择可能的社会中，人们不愿放过已发生的众多事件中的任何一件。在这种不断增多的经历的强迫下，人们缺少必要的空闲时间来吸收和加工已发生的经历。

我们的思想总处在不停的兴奋状态中。手机从不被关掉，当手机响时，表明目前正在经历的事件后又有下一件事要发生了。歌德已形象地描绘了人类追求速度的

画面：我这样心醉神迷的追求——能从欲望变成享受，在享受中又产生欲望。

在当今的时代，时间已成为人类的宝贵资源。现代生活使得人们时时处于被动的境地，去应付一件紧接一件事情，在同一时间要办多件事的现象使得紧张压力的出现次数大大增加，对精神和体力提出的挑战也以无法衡量的程度增大，黑夜变成了白天。人们只剩下很少的休息空间，只有在那里才能不被巨大的音箱发出的具有强烈节奏感的音乐所干扰。人类的交感神经已变成了紧张压力神经，几乎得不到任何休息。越来越多的人得了慢性疲劳症，因为随着注意力的不断变换，我们的大脑和身体承受了很大的负荷。紧张压力长期刺激着交感神经，使其得不到足够的镇静神经的平衡，致使突发性心脏病成了真正威胁我们生命的原因。在这个“同时性”时代受到威胁的往往是那些容易将多个与紧张压力有关的事件结合在一起的人，例如：

☞ 在上下班的高峰期不断使用手机处理事务的人。

☞ 在紧迫时间里购物并同时使用手机的人。

☞ 在紧迫时间里驾驶汽车同时打手机或听节奏感强的音乐的人。

如果我们能明智地处理事物，我们就应该将能增加和减弱紧张压力的事物相结合。下面就是一些这方面的例子：

☞ 打电话时拉伸一下疲劳的肌肉。



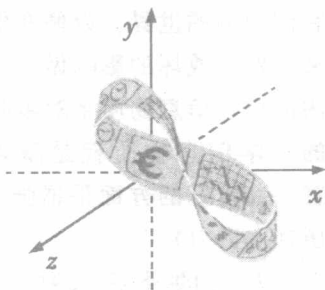
☞ 用放松的拉伸活动来应对电视里不好的消息。

☞ 如何度过令人厌烦的等候时间？让我们的腿脚活动起来（例如上下走动）。

☞ 利用等待红绿灯的时间尽可能活动一下背部肌肉。

需要记住的是：“不要反抗你不能阻止的紧张压力，接受它，在现有的不利条件下仍努力把事情尽可能地办好。”这点对今天的人们来说比任何时候都更为重要。如果把增加和减少紧张压力的因素相互结合起来，那么由交感神经引起的不利刺激就可以通过有放松作用的迷走神经和副交感神经得到平衡。用这种方法可较好地对付数字时代引发的各种各样的刺激以及在同一时刻的多种刺激。迷走神经是一位“绅士”，如果邀请它，它就会出来发挥它的作用，通过合适的抗紧张压力的习惯性练习就可以请它出来发挥作用。

紧张压力以三维的方式施加影响



紧张压力是以突然袭击的方式来击中人们的，就像晴朗天空中的突然闪电一样，都是来自外部的刺激，你会感受到它并对它做出相应的反应。在过去，紧张压力的突然产生可能是由于一只大熊出现在帐篷前；今天，产生紧张压力则有不同的起因：例如在撞车时受到的惊吓，在飞机上对剧烈颠簸产生的恐惧或是遭抢劫时受到的惊吓等。

在过去的年代，身体有针刺感或紧张压力感，表示着有长时间坏天气的季节或是冬季的到来，或是代表着人们艰苦的生活时间，即没有足够的居住空间且不能达到温饱的日子。在今天，紧张压力感已成为日常生活中反复出现的令人抱怨的事情。例如，在紧迫时间下不停顿地超负荷工作带来的压力感，社会地位低下带来的压力感，不得不从事使白天变成黑夜和黑夜变成白天的令人疲惫的三班制的工作带来的压力感等。