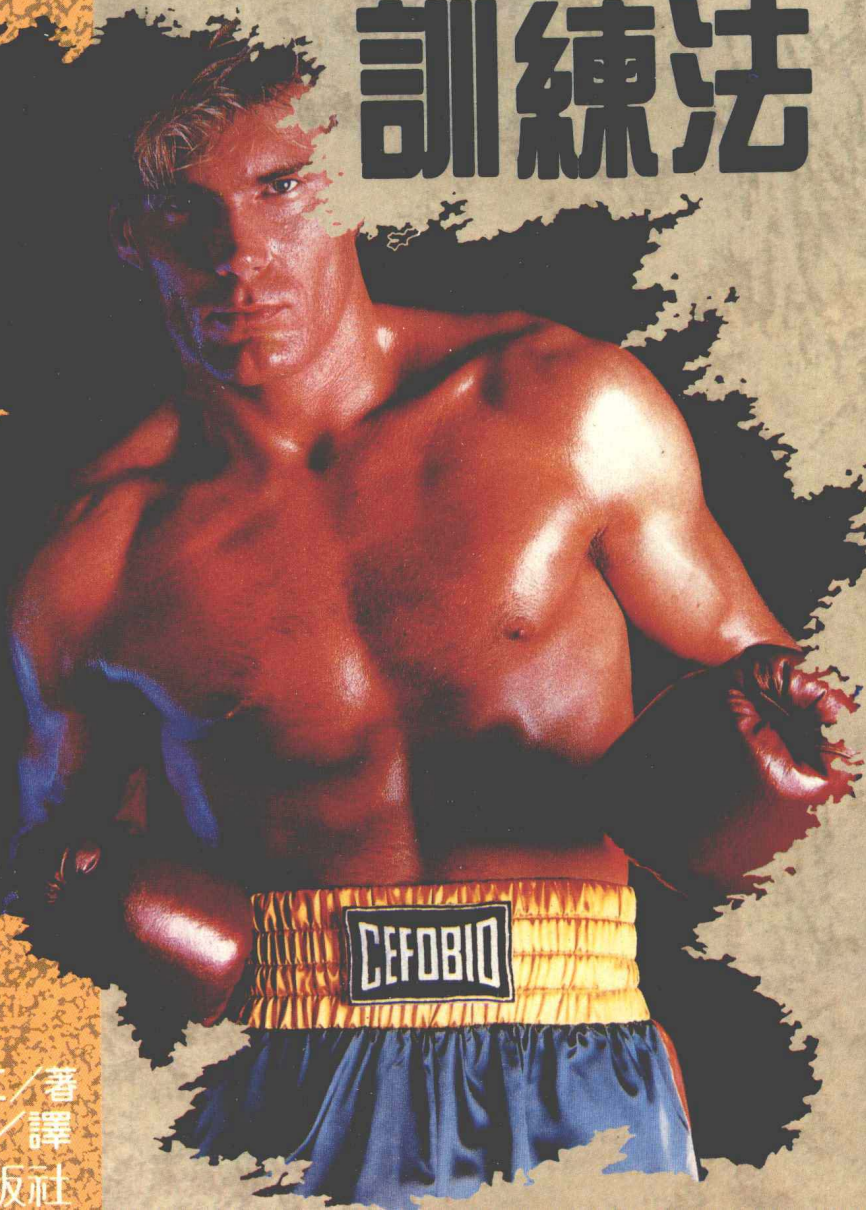


成功
寶庫

20

消除壓力、開發能力、增進健康的良方

企業家自律 訓練法



佐佐木雄二／著
陳 義／譯
大展出版社

中華民國七十七年十月出版

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

企業家自律訓練法

原著者：佐佐木雄二

翻譯者：陳 義

發行人：蔡 森 明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市(石牌)致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

電話：五九一一〇六九

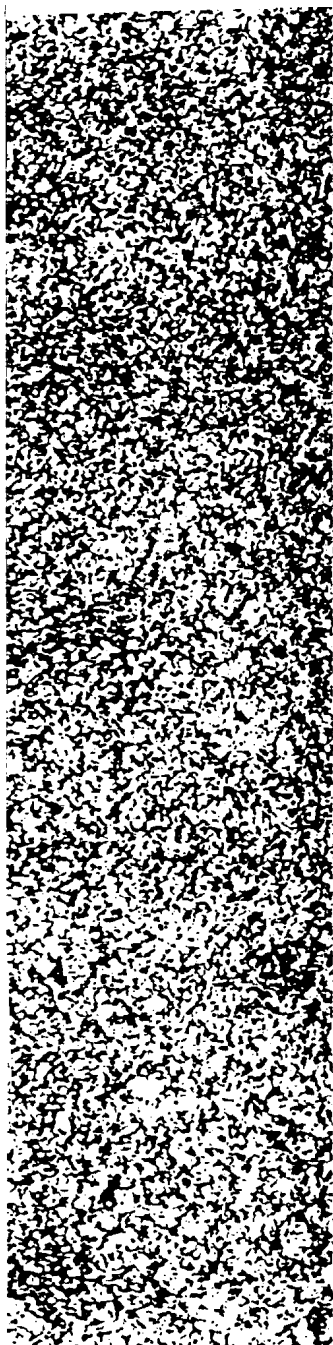
法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

佐佐木雄二／著 陳義／譯

企業家自律訓練法



序 文

發表壓力理論學說，且發明「壓力」這個名詞的塞利博士，生前曾經接受一家雜誌的訪問，當被記者問到：

「請問塞利博士，您一向致力於研究對人類身心會造成各種影響的壓力學說，而您本身又是採取那一種壓力消除法呢？」

對於這種尖酸、挖苦的問題，塞利博士答道：

「我本身的壓力消除法，就是到我所成立的國際壓力研究所去，從早晨開始，連續十個小時不停地工作。」

每個人的個性、性情都不一樣，所以對壓力承受的程度，或是感受的心情也就不盡相同，造成正面或負面的影響也因人而異。塞利博士把人類活動的形態及處世的態度，分類為「龜形」及「競跑馬形」兩種。「龜形」的人，對於現代社會急遽的變遷無法適應，對於過多的工作量也無法勝任，以至於一直處在緊張、不安之中。所以這一類人，必須實行壓力消除法，才能使自己遠離焦躁不安。

至於屬於「競跑馬形」的人，對於壓力的適應和承受能力都相當強烈。這些人在閒暇時，反而顯得無精打采。可是，他們往往容易犯上「壓力中毒症」，或者稱為寡情的

「壓力鈍感症」，只是一味不停地工作，對於工作量的壓迫毫無知覺，最後，大部分的人都會患上胃潰瘍，或是高血壓等疾病，甚至將體力完全消耗殆盡，使精神呈現鬱悶狀態。

從以上的說明中可以了解到：研究出解除壓力的對策，是件刻不容緩的事。

最近，心理健康研究所進行一項關於工作壓力的問卷調查，結果顯示，認為在工作中，因為壓力所造成的問題正逐漸增加的人士，約占八一・三%；認為應提供減除壓力的對策以增進健康的人士，則占了八三・八%。從這個比例看來，可知一般人對壓力感，的確懷有相當強烈而濃厚的意識。

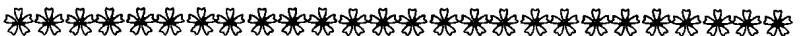
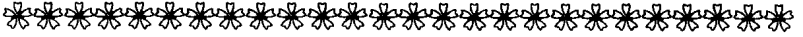
近年來，廣受人們重視的自律訓練法，就是在現代這個充滿壓力的社會背景下而蓬勃發展。當然，也是因為自律訓練法本身的確具有消除壓力感的許多特點所致。

自律訓練法是德國的精神醫學者J・H・史克德教授所提倡的。現在已被人們當作是身心病及神經病的治療法，或者當作身心健康法以及創造性開發法而普及於全世界，受到人們的廣泛應用。

要消除壓力，只要進行自律訓練法，就能培養出對工作持續的熱誠，或是提高集中力等等。最近，一般人應用此法為健康法，而且被認為對開發能力有所助益。總之，自律訓練法正以各種型態呈現出它特有的優良效果。

進行自律訓練法，並不需特別的技巧，或是多麻煩的準備程序，只要確實學會後，就可以利用在上、下班的車上或是在辦公室裏輕鬆地進行。現在，作者就把自律訓練法，用深入淺出的方式介紹出來，希望對一個繁忙的企業家，能提供解除壓力的作用，而使您的生活在充實中亦能獲得調劑，這是作者最大的心願。

此外，作者很誠懇地呼籲各位，光只是看了本書而不實際親自體會，是絕對得不到效果，必須耐心地實際進行，才能獲得真正的助益。



目錄

序文	三
----	---

第一章 消除壓力感最理想的方式

(1) 自律訓練法可解除壓力感	一〇
(2) 爲什麼將自律訓練法視爲萬能藥	一九
(3) 自律訓練法具有三個特點	三〇
(4) 自律訓練法和坐禪、瑜珈以及冥想所不同的性質	四四

第二章 依正確方式進行便可獲致驚人效果

(1) 進行前的五個要點	五四
(2) 安靜練習是自律訓練法的基礎	六六
(3) 重溫感練習是自律訓練法的精華	七八

第三章 提高工作效率

(4) 儲藏能量，消除疲勞的四種訓練法·····	九四
(1) 發揮潛能的特殊練習·····	一一四
(2) 特殊練習的效果將屬於你的·····	一二四
(3) 特殊練習的實際方法·····	一四〇

第一章 消除壓力感最理想的方式

(1) 自律訓練法可解除壓力感

原始人如何處理壓力

大約數年前，美國的時代雜誌曾經刊載了一篇內容特殊的文章（一九八三年六月六日），標題為：

『人類如何克服壓力』，摘錄如下：

時間回溯到上古時代的人類，也就是人類開始在地球上誕生、生存的時代。

有一天早晨，有個人爲了膜拜太陽，因此就從自己所居住的洞穴中爬出，當他剛爬到洞穴外時，突然發現森林的陰暗處有異常的聲音，由於好奇，他轉頭探看究竟，發現原來是牙齒銳利的劍齒虎，正虎視眈眈的盯着他瞧，當彼此的眼光相遇時，情勢已陷入一觸即發的緊張中。

於是，這個「人」肌肉突然緊張，心臟也急遽搏動，呼吸急促。他想，必須趕緊想個法子脫身，不然可糟了。

於是他伸手撿起地上的石頭，朝向劍齒虎用力甩出，劍齒虎立即發出呻吟的聲音，然而，牠並沒有撲向這個「人」，反而回頭逃向森林去了。

這個人的身體在過度緊張之後，力量突然完全消失，在危機狀態下所昇高的血壓，這時也下降了，悸動漸漸恢復正常，鬆了一口氣，又回到自己的洞穴中……。

再讓時間回轉到現代這個社會吧！

存活在這個時代的人類，都是上古時代原始人的子孫，而林立的高樓大廈，則相當於古代的洞穴。

典型現代人的生活公式是——上午從現代的洞穴中走出，到上班地點工作。這時，在他的耳朵裏所聽到的，儘是些現代都市的嘈雜聲，如同古代可怕的劍齒虎，令人心跳加速，血壓升高，踏著匆促的步伐，趕搭上班的巴士，然而，只不過稍微慢了一點，車子卻早已走遠。

「糟糕，又遲到了，這可怎麼辦？」心中萬分焦急地趕到公司，可是上司已在辦公室中不耐煩的走來走去（上司也處在焦躁狀態中），正等著自己的來到。「顧客早就到公司恭候您的大駕了！」上司極度不滿地埋怨著，回頭看看自己的辦公桌上，一大早已經堆滿了等待處理的卷宗了……。

他，從上午離開家，就已經陷入一連串的緊張中，到了公司後，緊張感更加強烈，雖是這樣，但他卻不能像上古時代從洞穴出來的人類般，撿起石頭就朝著不滿的對象甩出，而把桌上的卷宗也向上司拋去。就算把卷宗丟向上司，或許在一時之間，可以減除部份壓力感，但最後得到的代價卻是「開除」，勢將失去生活的憑依。

因此，他只好儘量壓抑自己的情緒，平心靜氣坐下來，開始處理堆積如山的公事。

一直殘留在現代人心裏的壓力感

「時代雜誌」曾經象徵性地描繪出現代人暴露在壓力感下的各類姿態，並且也說明了解決壓力的方式。

當一個人真正遭遇危險狀態，血壓會立即上升，肌肉呈現緊張狀態，這時有的人會勇敢的面對現實，想辦法解決；有的人卻一心只想逃避（例如在雙方決鬥時，由於緊張，使得血糖一直上升，這就是因為戰鬥所反射出的生理變化）。雖然在這一時刻中，心裏確實產生了壓力感，然而，在攻擊反抗或是逃避退縮等實際行動後，壓力感將慢慢消失。

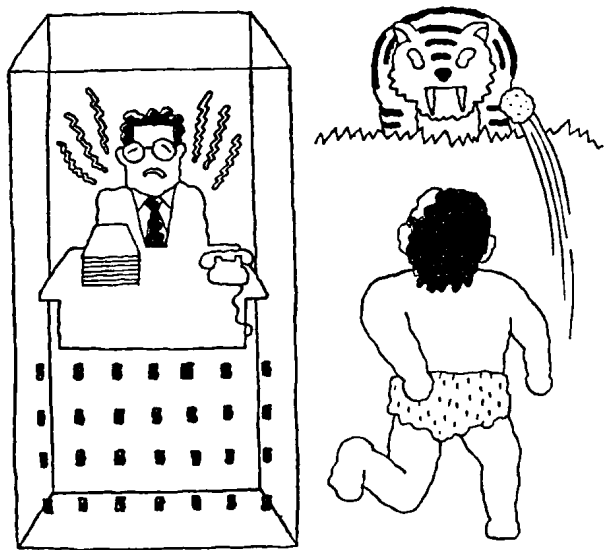
現代人，尤其以前述的企業家為典型，經常受到各式各樣的枷鎖所束縛，卻又不敢採取消除壓力感的實際行動，就好比高舉拳頭卻不敢向對手揮出，而又不知如何是好的可憐蟲，所以，這時會使得血壓不斷上升，肌肉一直呈現緊張狀態。

近年來大受歡迎的各種運動教室，從某個角度來看，也算是消除壓力，付出實際行動的地方。但是，畢竟只是少數人而已。同時，就算是參加了那些活動，是否能真正逃避壓力，也是個疑問。

那麼，真正能使每個人輕鬆進行的壓力消除法，又是什麼呢？

第一章 消除壓力感最理想的方式

企業家並無消除壓力之場所



其中之一便是作者在本書中介紹的「自律訓練法」。

希波克拉度所謂的人類生活四要素

古代希臘的醫聖希波克拉度認為人類在生活上，有四個必要而不可或缺的要素。

首先，就是「工作」。

工作，並非只是為了求得生活上的糧食而已，為了使自己的生活在充滿精神與活力，工作是不可缺少的，也為了心靈的充實，工作更是必需的。

其次的要素，就是「睡眠」。

由於工作必須消耗很多能量，所以身體會感覺疲勞，因此，為了補充能量，消除疲勞，睡眠是絕對需要的。

再者，要說明的是「遊戲」。

人類並不是那麼單純的動物，光憑工作和睡眠就可以得到生活上的平衡，必須創造另一個完全屬於自己的世界，懷有使自己身上的能量充分發揮的慾求。能夠滿足這種慾求的方法——就是「遊戲」。

高爾夫球、網球等運動，或是麻將等娛樂，都算是一種「遊戲」，雖也須要消耗能量，然而，就維持整個生活上的平衡來說，「遊戲」是具有相當重要的意義。

最後的要素就是「休息」。

休息和睡眠並不相同，人類必須要有讓心靈、身體休息的時間，才能使精神更為飽滿愉快。例如：在做完一件工作後，吃過了飯，就讓腦筋休息、清醒一下；也可以在天氣明朗的日子，躺在草坪上接受陽光的洗禮，讓身心呈現舒緩、平靜的狀態。

當然，工作帶有極大的壓力感，這是衆所周知的事實。有時，甚至在「遊戲」中，也會感到強迫性的緊張，而能鬆弛這種緊張狀態的就是休息。

自律訓練法即是利用希波克拉度所列舉的四種要素之一的休息，積極而又合理地建立出一種體系。因為若讓壓力感不斷襲擊身心，將對身心造成不良的影響，爲了避免這種情況出現，休息是絕對不可或缺。

到底休息對人類而言，有多麼重要呢？現在，就從有「強迫性緊張感的職業」之稱的政治家生活方式，作一番探討吧！

不管多麼忙碌，都要抽出時間讓意識休息的邱吉爾

前不久，日本總理大平正方突然死亡，據調查，直接死因是心肌梗塞的急性心不全症，而致命的遠因，恐怕是連續緊張所蓄積的壓力感吧！

當時在日本自民黨內，造成相當大震撼的所謂「四十日抗爭」，正是大平正方當政之時所發生的事，他在處理此事期間，又利用空隙訪問美國、參加墨西哥高峯會議，並且巧逢南斯拉夫狄托總統的猝然去世，大平正方被派為日本官方的哀悼使者，這些過於緊密的行程，使大平正方筋疲力竭。再者，內閣不信任案的表決通過與大選，這些苛刻的政治漩渦，使得大平正方的辛勞，超越了我們的想像。

回溯一九七〇年，當時世界聞名的政治家納瑟也去世了。

關於這件事，作者在『實際做自律訓練法』一書中，也詳細介紹過——納瑟總統不斷為國家命運而努力奮鬥，尤其在「六日戰爭」一敗塗地時更是廢寢忘食，從上午七點直到深夜不停的工作，在酷熱高溫的氣候中，納瑟總統也不願浪費時間休息，以致心臟病發作，五十二歲就與世長辭了。

前述二人，皆是匆匆朝着「死亡之途」而行的政治家，而形成對比的，就是聞名的英國首相邱吉爾。