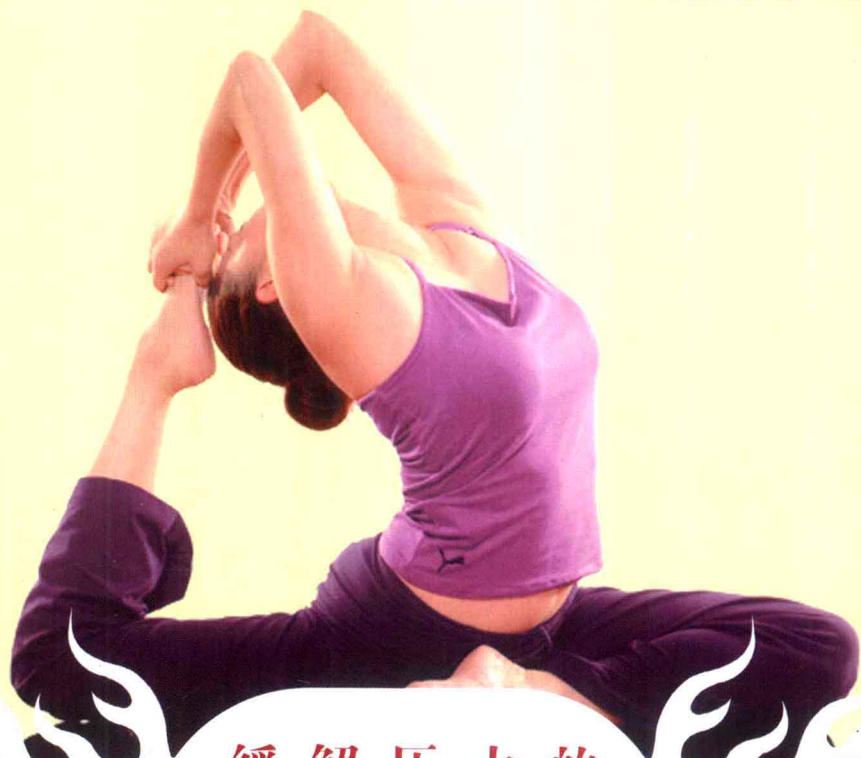




缓解压力的

七大自然疗法

完全解压手册

【英】贝丝·麦依艾恩 著

魏怡 译

世界最佳心理健康类图书第二名

黑龙江科学技术出版社

图书馆
书章



缓解压力的

七大自然疗法
完全解压手册

【英】贝丝·麦依艾恩 著



黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字 08-2007-021

图书在版编目 (CIP) 数据

缓解压力的七大自然疗法:完全解压手册/[英]贝丝·麦依艾恩著;魏怡译.

--哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.5

ISBN 978-7-5388-6642-1

I. ①缓… II. ①贝… ②魏… III. ①压抑(心理学)—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082205 号

The Total De-stress Plan by Beth Maceoin

Copyright©Carlton Books Limited,2002

Simplified Chinese Translation Copyright©Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd,2006.

ALL RIGHT RESERVED

缓解压力的七大自然疗法

完全解压手册

HUANJIE YALI DE QIDA ZIRAN LIAOFA

WANQUAN JIEYA SHOUCHE

作 者 [英]贝丝·麦依艾恩

译 者 魏 怡

责任编辑 徐增光

封面设计 刘 洋

文字编辑 马青田 裴智慧

美术编辑 刘军辉

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华装订厂

开 本 730×787 1/24

印 张 6

版 次 2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6642-1 / B·132

定 价 23.80 元

前言

生活中，压力无处不在，而最重要的是我们如何正确对待。身处压力究竟是有利还是不利取决于很多复杂的因素，既包括我们心理、情感的构成，又包括我们职业生活的因素。对压力，每个人都可能有独特的看法。有些人认为只有弱者才会抱怨压力的存在；而另外一些人则坚持认为，压力是21世纪最大的负面因素。关于压力，一个不可否认的事实就是，我们不能忽视它的存在。

压力普遍存在。为了驯服压力，并使之对我们有利，研究一些实用的方法是很明智的。通过认清并使用那些调节压力、放松自我的实用方法，我们还能使自己进入完全放松状态。

通过有意识地在生活中营造必要的平衡，我们才有可能成为调节自身压力的主人，而不是做被它驱使的奴隶。一旦夺取了掌控权，有效地调节了压力，我们就会惊喜地发现，自己情绪越来越稳定，头脑越来越敏锐，越来越具有创造性，身体状况也越来越好。这是因为如何对待压力对我们生活中各方面都具有深远的影响，而任何成功的调节压力的方法都必须有益于全局。

怎样使用这本书取决于各人的喜好，很有可能没有两个读者会从这本书中得到完全相同的益处，而这也正是它应该达到的效果。毕竟每一个人都是独一无二的，所以任何医疗建议都要适合每个人的个性。书中给出的建议目的在于，为每一个读者提供有助于调节压力的行动计划（无论这种压力来自精神方面、情感方面，还是身体方面，或者不幸三者皆有）。如果把这些原则付诸实施，我们就能发现自己的整体健康水平将

会大幅度改善——而这些变化可能是早已被耽搁了的。

有些人可能认为自己需要对生活方式做一次彻底检修，因为我们常常感到极度紧张，极度痛苦；我们存在睡眠问题；我们经常遭受轻微的头痛；我们对食物从无从大快朵颐之感；我们似乎跌跌撞撞，不断遭到这样或那样轻微感染性疾病的侵袭。如果你觉得这些听起来很熟悉，那么请特别注意要读读书中的有关内容。遵循书中的基本原则，你就更容易处于一个健全的、基础的状态——这不仅能帮助你舒缓神经、放松心情，还有助于提高你的精神状态，使你有一个得到充分休息与恢复的睡眠，并且加强你体内的防御系统，使得感染性疾病的屡次困扰逐渐成为遥远而模糊的记忆。

有一些人的生活方式在整体上是健康的，但仍有某一方面有待改善，比如锻炼、营养或者自我放松方面。对于这部分人来说，可以参看本书相应章节，并尽快地把其中的建议付诸实践。比如说第二章就有助于认清困扰你的压力的本质。

此书编排灵活，每一章都可以作为一个独立的、完整的单元进行阅读。而全书作为一个整体，也遵循一个逻辑顺序：从得不到调节的压力如何影响心智与情感这样一个基本问题的理解，进入解决生理问题的实用策略，而这种生理问题往往是长期被迫应对过重压力的直接后果。

一旦感受到由保持均衡的生活方式所带来的多种益处，我们就可能找到适合自己的，并能继续坚持的解压计划。不管你读此书的理由是什么，不管你想达到什么目的，我衷心地祝愿大家在生命的旅途上与健康常伴。











目 录

第一章 好还是坏：压力是一把双刃剑 1

就像生活中的许多事情一样，我们调节压力的基本目标是建立一个最佳平衡点。一旦认识到这个理想状态，我们就可以发现，在日常生活中，有很多正面压力使我们积极性变高，注意力变集中，还能为我们提供体内放松的足够空间。这些空间可以使我们在情感、脑力以及体力各方面得到全面的放松与恢复。

第二章 身处压力：压力对精神、情感以及身体的负面影响 7

很多人都会不时地说自己“处在极大的压力中”，但总感觉没有必要停下来估量分析一下这种压力对自己情感、精神以及体力方面的影响，而是简单地认为自己遭遇的任何负面影响只是压力过重而已。

第三章 心如止水：放松身体，抚慰心灵 19

一旦熟悉了这个过程的效果，你就能体会到一种奇妙的放松感与舒适感。你也许会感到自己的身体变得很沉，好像要下沉到地板里。你也许还会感觉身体很轻，好像能漂浮在自己所躺平面上方的空气里。

第四章 营养充足：饮食解压计划 51

营养学家认识到，饮食与我们获得的心理、情感平衡有着密切的联系。感



受过吃巧克力带来的短暂快感的人,或者是知道接连不断喝下几杯蒸馏咖啡的极其兴奋、紧张不安的感觉的人们,都会了解某些食物和饮品对我们的身体能产生的巨大影响。

第五章 身体充电：锻炼减压，重获最佳健康 73

已经拥有健康身体的人们，如果想要进行一个燃烧脂肪的快速课程，可以试试活力瑜伽或阿斯汤加瑜伽。定期练习阿斯汤加瑜伽不仅会带来心血管的健康，还会给我们一个柔滑、苗条、强健和灵活得令人吃惊的身体。

第六章 呵护自己：通过身体保养化解压力 85

我们都需要一个休养所，当感到极其紧张或承受巨大压力时，我们可以躲进它的怀抱。选择哪个房间作为减压庇护所由我们自己决定。一些人也许本能地感觉自己愿意选择卧室，而另一些人也许充满想象力地把能让人安静的书房作为庇护所。

第七章 重获平衡：应激相关问题的自然疗法 101

忧郁会反映出你的焦虑不安。实际上，这两种状态经常同时出现，所以一个焦虑不安的人不感到低沉就很少见，而这两种状态的严重程度同样都会有很大幅度的变化。



第一章

好还是坏：压力是一把双刃剑

压力：是敌是友

对一个人来说是压力，而对另一个人来说说不定就是促使他行动的一个动力，这是千真万确的。所以，一个人认为可怕、慄头的事情，对另一个人来说，也许就会像注了一支“强心剂”使他充满活力，表现出个人精神上的巅峰状态。

这多半是因为压力会在多种情况下出现，如一项工作严格的截止日期，在公共场合讲话，与平时亲密的人发生激烈的争

← 一个健康而愉快的生活状态取决于我们能否使正面压力与负面压力达到平衡。

→ 充满欢乐的生活是我们与负面压力作战的一个强大的同盟军。





1 困于严重的交通堵塞可能会使负面压力骤增到使人崩溃的程度。

吵，患有某种严重的疾病，搬入新居，钱财方面的压力，初为父母，感情的破裂，陷入爱河，外出度假以及开始一份崭新的工作等等。

以上所列中，包含一些非常激动人心、令人愉快的经历，这些生活体验是我们所欢迎的，比如陷入爱河，或者得到一个能拓宽我们发展可能性、使我们前景更加美好的崭新的工作机会。不过，一提到

压力，我们总是把它和一些本质上消极的事件联系在一起。

压力的本质是极其复杂的。当我们身处压力，需要适应一个陌生的或可能发生变化的局面时就启动了应激系统。我们调节压力的能力将决定我们是把这种局面转化为一个危机四伏的状况，还是把它转化为一次令人愉快的经历。而有无这种能力在很大程度上又取决于我们能否适应多变的情况。因此，我们需要做的是使自己的情感、精神以及身体尽快适应新情况，从而打造一个舒适轻松的心理空间。这样，当充满压力的突发事件出现时，我们就能够应对自如。在这一过程中，我们首先要做的就是弄清正面压力与负面压力的区别。

与敌共舞：转化负面压力

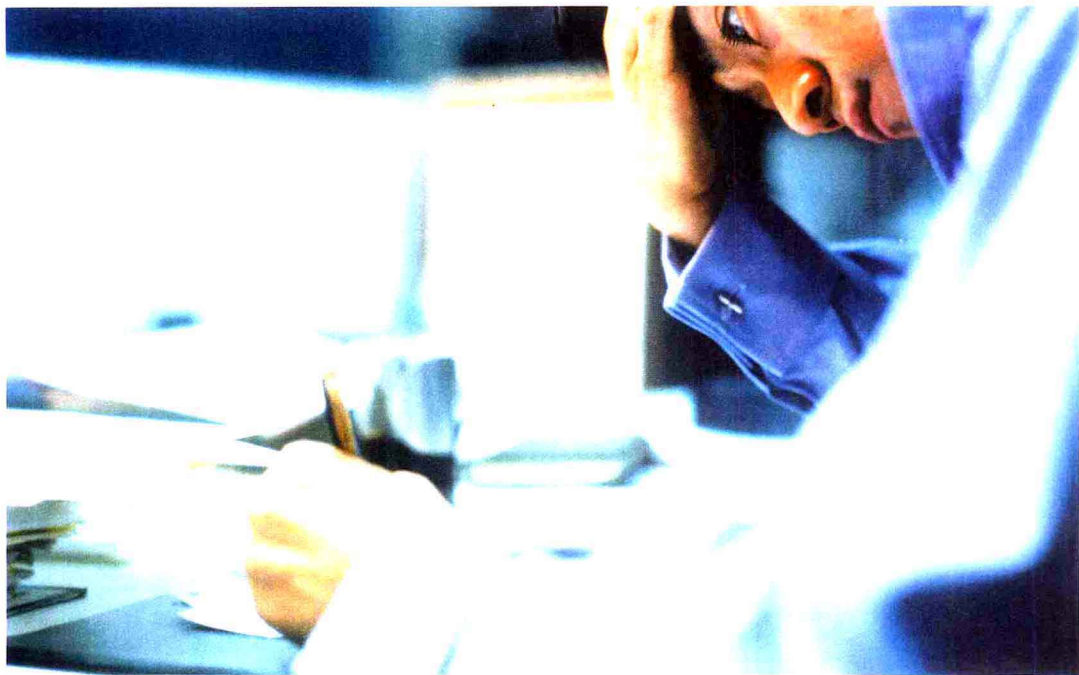
我们对下面的情景和类似的情况也许已经司空见惯了：我们在外面待到很晚，在一天的工作劳累后，空腹喝了很多的酒，回到家感到精疲力竭。结果第二天我们睡过了头，不得不飞奔去上班，还满腹牢骚，因为几乎还没睡醒，只能胡乱敷衍一天的工作。我们顺手抓起一把止痛片，对付越来越恼人的头痛，几乎连喝一杯水的时间都没有——身体脱水又会使头

痛加重。

由于我们比平时动身晚了，所以身陷混乱不堪的交通堵塞中。而在平时，我们稍微早点儿出发，就可以避免陷入这种混乱。我们摸爬滚打了整个早晨，终于开始工作，但感到心绪不佳，暴躁易怒。更糟糕的是，在别人看来，我们显得粗野邈遏，状态极差。终于挨到上午过了一半，我们感到自己像在泥泞中跋涉一样艰难，于是在重要会议之前抓起一杯速溶的浓咖啡，再嚼块巧克力——为什么不这样做呢，它能使我们暂时恢复体力，精神亢奋。但是当效果过去以后（失效通常比我们想象的

要快得多），我们头痛却会加剧，连集中注意力都成了大问题。于是当我们需要在会议中提出自己的建议时感到茫然无措，最终草草收场。

到午饭时间，我们最想做的是回家休息。由于感觉非常痛苦，我们吃了很多聊以自慰的食物——炸薯片，火腿三明治，外加一块巧克力。结果我们感到恶心，同时更加沮丧。我们拖着疲惫不堪的身体回到办公桌前——这一天简直差劲透了。我们开始对那些眼前的人出言不逊，粗暴顶撞。我们热切盼望回家，盼望从头再来。



↑ 有效把握时间是帮助你减轻压力的一个宝贵技巧

当真正打开家门痛苦地呻吟时，我们对那些仍然等待着我们的、被一直搁置在一旁的枯燥乏味的工作仍然无法释怀。而我们这时最需要的是被魔术般地带入一个芬芳馥郁、干净整洁、井井有条的环境，旁边的冰箱里满满地装着食物，一张最爱的CD播放出柔和的背景音乐。

虽然上述场景看起来也许比较极端和俗套，但是平心而论，大多数人对其中一些情况并不陌生。描绘这样糟糕透顶的一天的目的在于告诉我们，如果采取截然不同的应对方法，很多充满压力的因素是完全可以避免的，至少我们会在相当大的程度上把它们的坏影响降到最低。如果我们做好充分的准备面对压力，并知道什么样的生活方式会把沉重的压力变成一种赐福，那么压力就会得到缓冲与控制。最重要的是，我们将认识到这样一个重要事实：压力本身是中性的。我们应对它的方式才是最终决定它究竟产生不利还是有利影响的因素。

随遇而安：与正面压力做朋友

如果我们停下来以一种稍微不同的角度重新度过这“糟糕透顶的一天”，那么就能在应对压力问题上迈出第一步。

我们知道第二天将有一个重要的会

议，而在这个会议上，我们必须保持头脑的极佳状态，所以我们要保证在当天的工作结束之后不要随随便便答应别人的邀请，然后出去喝酒。相反，我们应该把聚会的时间安排在周末，因为那时我们可以轻松地把头发披散在肩上，而不用担心这种完全放松对第二天随之而来的工作造成影响。

尽量早些回家，我们可以从容地舒舒服服地泡个热水澡，并让空气中充满令人精力充沛的香熏疗法所用的营养油的香味。洗完后我们感觉精神为之一振，为即将到来的美好夜晚做好准备。虽然晚饭以后我们有机会为第二天的会议赶出一些东西，但是为了使自己彻底休息，睡一夜香甜的觉，我们一定不要工作到深更半夜。

由于第二天我们精神愉快，活力充沛，感到轻松舒适，即使一早就撞上不期而遇的塞车，也不会使我们精神紧张，暴躁易怒。相反，由于感觉状态不错，驾驭自如，我们会把塞车的时间用来听总能使我们感到愉快的最爱的CD。在抵达公司以后，一杯清淡的绿茶会使我们头脑清醒，充满活力地开始一天的工作。

到了上午开会时，我们心情平静、清晰有力地表达自己的建议。一切远比我们

预料的更顺利。所以，到吃中午饭时，我们感觉好极了，在点食物时也就做出了健康的选择：一个全麦卷加沙拉，大量的新鲜蔬菜，一瓶加有一片柠檬的矿泉水。我们还可以点一杯新磨出来的美味的咖啡，圆满地结束这顿饭。由于我们全天的基本框架到此时为止都是良性的、健康的，所以这个结束曲是我们能够轻松承受的一次小小的放纵。

对于剩下的那些时间，由于我们感到轻松自信，别人也觉得我们容易亲近，于是更有利于促进整体和谐的工作氛围。回到家后，我们洗个放松身心的热水澡，再喝杯酒（当然只喝一杯），然后就坐在最爱的录像带前享受快乐时光。

怎样达到并保持平衡

就像生活中的许多事情一样，我们调节压力的基本目标是建立一个最佳平衡点。一旦认识到这个理想状态，我们就可以发现，在日常生活中，有很多正面压力使我们积极性变高，注意力变集中，还能为我们提供体内放松的足够空间。这些空间可以使我们在情感、脑力以及体力各方面得到全面的放松与恢复。

如果把前一节中想象的两个场景当作示例，我们会发现自己力求达到合适的控

制与自发性之间的平衡。换句话说，如果选择第二种积极的生活方式，但把它的原则以一种更加严格乃至极端的程度加以实施，我们可能最终会发现所受的压力与我们在第一个消极场景中受到的同样严重。因为我们会发现自己的生活过分千篇一律，甚至已带有强迫性质了。此外，我们的很多同事和朋友可能很快会对每日必须和一位“圣人”打交道感到完全不适与厌倦，所以它同样也是一个极端的方法。

另一方面，上述消极场景把平衡局面引向了另一个极端：原本健康的自发主动的行为引发了一系列负面事件的怪圈，在多米诺效应下压力升级。众所周知，这种情况对于朋友、同事以及家庭都没有好处。这是因为身处连续不断的过重的压力时，我们很可能遭遇如翻滚的过山车一样起伏巨大的情绪波动。

因此我们可以把正面压力与负面压力的区别总结如下：负面压力使我们焦虑不安，无法顺利完成我们的任务，也使我们身体无力，优柔寡断，暴躁易怒，并感到莫名的恐惧（这种恐惧感看起来与它的原因毫不相称）。另一方面，正面压力提高相对的精神与情感的反应能力，所以我们感到果断有力、充满活力，面对情况时也能够应对自如且精神振奋。

