

每天给心灵做一次瑜伽，让自己享受精神的升华  
掌控好自己的心，压力都将化成云烟

# 100<sup>个</sup> 让你减压<sup>的</sup> 心灵瑜伽

只要找到放松自己心灵的方法，心就能自由地来回，外界的繁芜也都将自生自灭。

龙吻◎编著

# 100个让你减压的 心灵瑜伽

只要找到放松自己心灵的方法，心就能自由地来回，外界的繁芜也都将自生自灭。

龙吻◎编著



 朝華出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

100 个让你减压的心灵瑜伽/龙吻编著. —北京:

朝华出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5054-2926-0

I. ①1… II. ①龙… 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 201738 号

## 100 个让你减压的心灵瑜伽

作 者 龙 吻

选题策划 杨 彬 关 可

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印制 张文东

封面设计 知行兆远

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河鑫金马印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 243 千字

印 张 17

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2926-0

定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



## 前 言

### 消除压力困扰，享受幸福生活

社会高速发展的今天，竞争越来越激烈，人们来自工作和生活的压力与日俱增，抑郁症等已经成为人类最常见的心理疾病。美国权威心理健康研究机构——美国国家心理健康研究院的一份资料显示，美国有 2000 万人患有慢性神经过敏、恐慌症和病态恐惧，此外，大约有 200 万人因为工作压力而患有两极性抑郁症。看了这份资料，想一想我们自身，我们是否有意或无意地将自己投入一种连续忙碌的工作与生活中，并美其名曰“充实”呢？然而，这种“充实”的背后常常隐藏着可怕的危险，这种危险就是“心理枯竭”。“心理枯竭”在心理学上是指失去了对工作本身的热爱，仅仅为了某种功利性目的，而带有自我强迫性的忙碌与紧张的生活状态。“心理枯竭”是一种隐藏着的心理压力，它虽然不会像各种身体疾病那样直接威胁人的健康，但它却像某种慢性病毒一样，能够一点一滴地侵蚀人的健康，使人罹患心理和躯体疾病。临床调查发现，恐慌症、焦虑症、抑郁症、神经衰弱等常见的心理疾病都与长期的心理压力有关。

其实，生活中的每个人都有或大或小的压力。压力就是人们意识到某个人、某个事件或者某种情形等具有潜在的威胁的时候所作出的反应，是人的身体处于一种“备战状态”时的一种反应。它主要体现为一种紧张的情绪反应或者思维的混乱不清，会导致新陈代谢率的变化和感官的反应。

压力来源于个人与环境的交互作用。压力是由工作中、与人相处的过程中以及在普通生活中威胁我们达到目标的多种重叠因素造成的。

如果仔细探究人的“压力源”，真的会多到不可思议。人生中总有许多麻烦事要解决，因为你不知道将会遇到什么问题、发生什么事！就像你老

是错过难等的公交车、被凌晨突然大叫的汽车警报器给吓醒，或者因为交通堵塞而没有赶上飞机，或者没有完成工作、学习任务，或者没有达成自己的愿望、他人的期待……这些麻烦事常常让我们束手无策，这些都是造成紧张与压力的因素。

此外，情感上的孤独是另一种压力源。“相识遍天下，知已有几人”，尽管置身人海，你可能还是觉得非常孤独，这种孤独感亦会带来压力和紧张。

当遭遇一连串困难与麻烦时，我们通常可以立即解决两三个麻烦，但麻烦与困扰越来越多时，不久压力就会淹没我们，挫败感便随之而来。

有时候压力是有好处的，适当的压力能促使我们的行为处于更高水平。但长时间内的过多压力对我们的工作和个人生活都会产生消极影响。

压力会影响我们的身体机能，这必须从百万年前的老祖宗开始说起。试想远古时期人类的猎食行动——通常是猎人与猎物互相猎食（如人类和老虎），那时人们体内的生存危机感会立即发生作用，使得血液中的肾上腺素急速攀升，注意力与神经系统顿时也紧绷了起来。压力让人们的身體机能处于备战状态，亦让他们燃起生存的欲望，甚至依靠这种面对压力的反应才得以存活。

当然，如今的我们不会面临老祖宗们那样的压力。压力不会再以威胁生命的形式出现，而是通过日常的琐事来影响你。对此，我们的身体机能会因各种状况做出相应的调适，以舒缓身心的压力：释放荷尔蒙肾上腺素、心跳加速、血压上升、呼吸急促、鼻孔撑大，这些能助你吸入更多的氧气；消化速度减缓、血液由皮肤与各个内脏器官流向脑部及骨骼肌肉，让你的身体能瞬间反应迅速，拥有足以承受压力的体能；瞳孔放大，则能让你摄入更多的光线从而把事物看得更清楚。

但是，每时每刻都存在的压力，总有一天会让我们心力交瘁。压力对身体的伤害，可以轻微到让你只感觉疲累，也可以严重到让你心脏病发作，它可以使身体机能失调或病情急剧恶化。你知道吗？压力首先会造成肌肉紧绷，接着紧绷的肌肉会慢慢影响神经系统、血管、皮肤、全身器官与骨骼。长期下来，紧张的症状便会使身体各项机能出现问题，如肌肉抽搐、痉挛，脸部及下颔的疼痛、磨牙、打颤等。而各种的头痛、胸痛与背痛等



症状，也通常是因为压力所造成的肌肉紧张所致。

此外，压力易造成冠心病、心绞痛，甚至中风。其实不难想象，血压的升高引起血管紧缩、胆固醇过高，容易引发心律不齐。因此，压力已经成为导致心脏疾病的罪魁祸首，而抽烟、肥胖及缺乏运动等则是诱发心脏疾病的催化剂。

同时，压力也不利于我们的消化系统，它会影响胃酸的分泌，加速或延缓消化从而引发便秘、腹泻、胀气等肠胃疾病，严重一些的甚至会引发食道逆流、结肠炎与肠燥症。

免疫系统的受损往往也与压力有关，过多的压力会破坏我们的免疫系统，使之无法抵抗细菌及病毒。病毒（人体免疫缺损病毒）、AIDS（艾滋病毒）、疱疹、类风湿关节炎、过敏症等疾病也都会因受到压力的影响而变得更为严重。

虽然压力是不可避免的，不过，你有能力改变你对压力的认识及反应。只要学会了处理压力和放松自己的各种手段，你完全可以把压力控制在合理的水平，从而保证自己的身体健康和心理健康。

### 测验：你应对压力的水平如何

本测验由 50 道题目组成，每道题目均与人应付心理压力的能力有关。请仔细阅读下面的题目，根据平时自己的实际情况，实事求是地迅速做出判断，看（或者设想）每一道题目的内容是否与自己平时的思想和行为相一致，然后在右边一栏中用“√”或者“×”表明自己的观点，其中“√”表示“是”（或者比较接近），“×”表示“否”（或者相差比较远）。

1. 当碰到自己讨厌的对手时，你是否能够控制住自己的感情，自如应付？
2. 如果你搭乘的电梯突然停止运行，你是否能表现得非常镇定？
3. 如果自己的亲人去世，你是否会被击倒但很快就从痛苦中解脱出来？
4. 吃完饭准备付款时，你才发现忘了带钱包，此时，你是否会表现得很镇定？
5. 如果车子在半路上爆胎，你是否虽心急但不会生气？
6. 从外面回家，发现水龙头一直开着，而且家中已汪洋一片，此时你

是否能表现得比较镇定？

7. 你是否总觉得自己的工作虽然堆积如山，但总有完成之日？
8. 如果检查出自己得了严重的疾病，你是否会积极就医？
9. 即使碰到难题，你是否也不会失去信心？
10. 你是否从没觉得自己一直都在疲于奔命？
11. 如果他人在讨论会上批评你没有主见，你是否认为很正常且不会感到非常生气？
12. 如果你按照约定时间前往，结果等了好长时间，对方仍无动静，你是否表现得非常平静？
13. 如果领导对你的工作不满，并且批评了你几句，你是否能接受？
14. 和人聊天时，不小心说到了对方的隐私，并且还被对方察觉，此时，你是否会表现得镇定自如？
15. 如果自己工作的职位有所降低，你是否不会感到特别的失落？
16. 轮到自己口试时，如果突然发现自己听不懂主考官的话，你是否不会乱方寸？
17. 晚饭后，你正在家中看电视，假如突然听说有亲人因严重车祸住院，你是否不等问清楚了那边还需要自己带什么东西，就马上跑到医院去看望？
18. 如果自己被埋在矿井下，你是否马上就精神崩溃？
19. 如果知道自己高考分数没有进线，你是否难以平静地计划下一步的安排？
20. 如果领导让你去他的办公室，你是否因为担心自己有什么工作做得不好要受到领导的批评而感到忐忑不安？
21. 假设自己得了绝症，生命进入倒计时，你是否难以冷静地抓紧做还没有做完的重要事情？
22. 如果你正在某饭馆喝酒，突然接到电话，说你有一位亲人因为打架被抓进了派出所，让你去一趟，你是否会气得破口大骂？
24. 如果洪水冲毁了你的家，你是否难以做到默默承受，平静地计划着从头再来？
25. 如果领导经常说本单位人员超编，你是否整天担心被调离？
26. 晚上，如果办公室突然停电，你是否焦急万分却不知如何是好？



27. 如果查得自己没有上大学录取，你是否会沮丧得几天吃不好睡不香？

28. 如果有调查组成员在自己毫不知情的情况下要与你谈话，你心里是否很忐忑？

29. 假如骗子将你母亲辛辛苦苦攒下的三万元钱骗走，你是否要去和母亲吵架？

30. 如果发现家中被盗，你是否慌乱得忘记了打电话报警并且保护现场？

31. 如果听说自己的房子价格卖低了，你是否感到非常懊丧？

32. 如果你的船在海上遇到了狂风大浪，你是否难以冷静地与外界联系以等待救援？

33. 如果有人给你造谣，你是否有去跟人家拼命的想法？

34. 如果你掉到了野外一废弃的大深坑，你是否难以冷静地进行自救？

35. 如果在公交车上遇到几个青年抢劫，你是否被吓坏了，稀里糊涂地把钱物全给了他们？

36. 如果你的孩子（或者兄弟姐妹）考上了学，而家中经济条件又特别差，你是否难以千方百计供其完成学业？

37. 如果你知道自己得了绝症，你是否马上就会失去生活下去的勇气？

38. 如果你遇到了一件很尴尬的事，你是否尽量不让其他人知道这件事情？

39. 如果领导安排一件你以前从来没有干过的事情，你是否老是担心自己做不好而想让领导换其他人？

40. 假如某工作已经接近尾声，并且时间还相当紧迫，你是否难以一如既往地做好每一步工作？

41. 如果领导批评了你，你是否几天也平静不下来？

42. 假如你从一把手的位置上退下来，你是否无法很自然地走入普通人群？

43. 当在事业或生活上遇到一些不顺心的事情的时候，你是否会通过喝酒或抽烟等方式来使自己感到舒服些？

44. 如果你因为地震而变成了严重残疾，你是否很难冷静地面对现实，

增强信心，生活下去？

45. 如果有人在背后说你的坏话，你是否整天耿耿于怀？

46. 如果你的伴侣威胁你说要离家出走，你是否难以保持冷静？

47. 你是否因为担心未来的环境污染会加剧而整天忧心忡忡？

48. 如果老人长年瘫痪在床，你是否感觉不耐烦？

49. 如果有一次你与死神擦肩而过，从那以后，你是否整天笼罩在恐怖的阴影之中？

50. 如果你正在午睡，听到外面废品收购者的小喇叭的吆喝声，你是否烦躁得再也睡不着？

### （一）分数统计与计算

看自己的答题情况，然后按照 1~16 题“√”计 2 分、“×”计 0 分，17~50 题“√”计 0 分、“×”计 2 分的计分标准，计算出自己的得分。

### （二）结果分析

85~100 分，你善于控制压力。你能够正确地对待压力，在压力面前体现出了坚韧性格的特征。你正在尽一切努力做你能够做的事情，克服种种压力，追求生命中的成功，也享受生活。你是一个具有心理优势和有效生活的楷模，具有超强的承受压力的能力。

65~84 分，对压力能够正确对待，一般不会被压垮。但有时也可能因压力而出现某些轻微的身体不适或心理的问题，不过能够很快找到压力产生的原因，继而改变心理状态，正确对待压力，努力调整自己，尽快适应。不至于因压力影响自己的生活和身体健康。

45~64 分，在压力面前基本能够保持平常的心态，但有时由于心理素质或身体原因，在压力较大时会有一些不正常的表现。或者造成某些身体不适，或者心理上产生某些不正确的想法，有一些事情做得好，但还有一些需要改进。为了改进，你应该集中精力于那些得分低的方面，采取积极措施，改变你自己或者环境。

0~44 分，基本不能承受压力。工作一忙，事情一多，就出现严重的身体不适。心理素质不好，压力大时控制不了自己的情绪。这意味着你必须改进，不仅是为了成功，而且也为了享受生活。



# 目 录

## 第一章 换一个角度看世界

1. 转换思考方式，缓解内心压力 / 2
2. 杜绝负面想法，快乐面对生活 / 4
3. 学会正面思考，善于应对挫折 / 6
4. 改变内心惯性，学会欣赏自我 / 9
5. 进行弹性思考，不求事事完美 / 12
6. 摘除有色眼镜，全盘接受事实 / 14
7. 改变思维定势，感受和谐世界 / 17
8. 消除非理性恐惧，轻松愉快生活 / 19
9. 坚持乐观主义，享受快乐人生 / 21
10. 正确看待批评，消除内心不安 / 25

## 第二章 好生活来源于好习惯

11. 讲究抱怨技巧，改变牢骚习惯 / 30
12. 学会顺其自然，困境终会过去 / 32
13. 不做过度努力，学会适时放弃 / 34

- 14. 简化你的生活，不求拥有太多 / 36
- 15. 整理冗余物品，修剪杂乱生活 / 38
- 16. 确定心理界限，留给自己空间 / 40
- 17. 善于抓住机会，让直觉做选择 / 43
- 18. 放下心中牵挂，丢弃无端担忧 / 45
- 19. 为自己叫暂停，给心情放个假 / 47
- 20. 理财要简单化，投资应单纯化 / 50

### 第三章 走出不良情绪的“包围圈”

- 21. 疏导消极情绪，卸下心灵重负 / 54
- 22. 消除愤怒情绪，重获平和心态 / 56
- 23. 宣泄不良情绪，缓解精神压力 / 59
- 24. 学会保持冷静，控制情绪爆发 / 61
- 25. 学会原谅别人，排除情感毒素 / 64
- 26. 安抚狂躁心情，松弛紧张神经 / 66
- 27. 哭泣缓解痛苦，释放情感污物 / 67
- 28. 学会自我放松，释放紧张情绪 / 69
- 29. 控制忧虑思绪，驱除多余烦恼 / 72
- 30. 打开心灵之门，让阳光照进心扉 / 75

### 第四章 观念对了生活就对了

- 31. 提升自尊自信，学会自我认同 / 80



- 32. 发现人生意义，勇于承受痛苦 / 83
- 33. 改变危机观念，变危机成机会 / 85
- 34. 加强人格修养，适应环境压力 / 88
- 35. 准确定位自己，不与他人比较 / 90
- 36. 探求人生价值，做真正想做的事 / 92
- 37. 改变自我态度，保持内心独立 / 95
- 38. 告别奢侈思想，戒除贪婪心态 / 97
- 39. 理智对待欲望，保持内心平衡 / 99
- 40. 正确看待钱财，不做金钱奴隶 / 101
- 41. 摆脱债务压力，享受轻松人生 / 103

## 第五章 要做时间的主人

- 42. 尝试关掉手机，暂时切断联系 / 108
- 43. 摆脱忙碌人生，有效管理时间 / 109
- 44. 不必忙于赶路，享受途中乐趣 / 111
- 45. 减少等待时间，避免等待煎熬 / 113
- 46. 放慢生活节奏，慢慢享受生命 / 115
- 47. 规划上班方式，解除赶班烦恼 / 117
- 48. 忙碌之中找闲暇，办公室里可“休假” / 118
- 49. 做决定时慢慢来，人生大事不急躁 / 120
- 50. 工作各有不同，适合时间各有差异 / 122
- 51. 赖床一两分钟，开启美好一天 / 123

52. 偷得浮生半日闲，优哉游哉过岁月 / 125

## 第六章 巧妙处理人际关系

- 53. 学会表达温情，增加交往快乐 / 130
- 54. 克服交际恐惧，消除交往焦虑 / 132
- 55. 消除嫉妒心理，正确对待别人 / 134
- 56. 理解倾听他人，做善交流的人 / 138
- 57. 学会处理冲突，建立和谐关系 / 141
- 58. 改变不良习惯，清除交往障碍 / 144
- 59. 应对难缠之辈，做个理智的人 / 146
- 60. 练好“防身”之术，化解恶意攻击 / 149
- 61. 消除人际隔膜，融入人群中间 / 152

## 第七章 享受人生中的爱和友谊

- 62. 辨别友谊真伪，寻找真心朋友 / 158
- 63. 踏遍茫茫人海，寻找浪漫情缘 / 160
- 64. 找回失落爱情，重建心灵花园 / 162
- 65. 抛开养育子女压力，享受孩子成长快乐 / 164
- 66. 表露内心世界，排解孤独压力 / 166
- 67. 义务帮助他人，尽情撒播爱心 / 168
- 68. 抛弃对人成见，敞开友谊大门 / 171



69. 培养感恩意识, 拥有开阔心胸 / 173

## 第八章 驾驭工作压力有窍门

70. 平衡工作生活, 摆脱事业压力 / 178
71. 设定能力界限, 不再做“万金油” / 181
72. 发展职业关系, 寻求工作支持 / 182
73. 分清事情主次, 制订工作计划 / 184
74. 清理办公现场, 营造良好环境 / 188
75. 积极调适心理, 平心静气工作 / 192
76. 直面工作压力, 享受工作乐趣 / 195
77. 激发工作热情, 解脱工作困扰 / 197
78. 驾驭工作压力, 充分发挥潜能 / 200
79. 培养抗压性格, 远离工作压力 / 202

## 第九章 学会休闲和娱乐

80. 不做拼命三郎, 学会及时休假 / 206
81. 抛开喧嚣红尘, 寻找心灵绿洲 / 208
82. 投奔自然怀抱, 接受自然安抚 / 210
83. 品尝小小乐趣, 收获无限幸福 / 212
84. 睡上一晚好觉, 换来一身轻松 / 215
85. 生命在于运动, 减压在于“活动” / 218

86. 轻松自在玩耍，过个“没用”假期 / 220

87. 打造私人空间，发掘独处乐趣 / 222

88. 设计温馨家园，营造自由港湾 / 224

## 第十章 学一点解压的实用技巧

89. 沉醉美好回忆，找回内心宁静 / 228

90. 利用自我披露，自由表达自我 / 230

91. 训练专注意识，拥有平和心境 / 232

92. 借音乐舒缓身心，用歌唱击退压力 / 234

93. 解除心灵盔甲，“叙述”应对压力 / 236

94. 培养幽默能力，笑对人生痛苦 / 238

95. 清除身心污垢，享受水的魔力 / 241

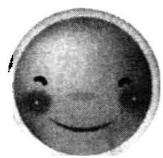
96. 掌握自体练习，进入放松状态 / 243

97. 掌握“冥想”处方，快速抑制焦虑 / 246

98. 改变呼吸方式，学会完美呼吸 / 248

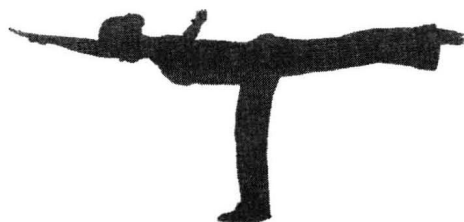
99. 学会多种技巧，应对身心压力 / 251

100. 积极面对压力，度过快乐一生 / 254



## 第一章

# 换一个角度看世界



## 转换思考方式，缓解内心压力

小杨新买的西装上有颗纽扣不见了。明天有一个重要活动要参加，而他就只有这一套正装，小杨很懊恼，但没有其他办法只能马上去配纽扣。

可小杨走遍了全城几乎所有的商场，就是没有找到和他西装上的纽扣一样的那种。

小杨正因此而生气的时候手机响了。一看是老婆打来的，小杨便没好气地朝老婆吼道：“我的西装纽扣掉了一颗，整个城都找遍了，就是没找到一样的。我明天还要穿这套西装呢，都快急死了，你就别烦我了好不好？”

谁知老婆听他这么吼，却在电话那头笑了！老婆说：“看看，一颗纽扣就把你急成这样，亏你还是男子汉呢！你为什么非找一颗一样的来配呢，全部换成另外一种不就得了？”

老婆一席话，让小杨豁然开朗。转换了思路，小杨发现有许多种纽扣都能跟衣服配起来，他开心极了，赶忙到商店随便挑了一种，付了钱，吹着口哨走了。

这个故事虽然讲的是“纽扣问题”，但实际上说的却是一个大道理，即解决问题需要讲究科学的方法，不能思维僵化，一条胡同走到底，否则只会碰得头破血流。

思想若是跳不出习惯的圈子，就会变得墨守成规。对待压力也是一样。不同的人面对同一种状况时，往往会有截然不同的反应。如果仔细观察现代社会的人，我们会发现，他们在面对各种各样的压力时，绝对会有无数种不同的反应，而每一个人感受到的压力强度也大不相同。这是为什么呢？

大多数的人认为压力都是外在的——是外界环境加注在我们身上的。从某个角度来看，确实如此。但是我们却忽略了一点：我们想象中的压力