

释放

过上无压力生活的 7 个原则

[美] 迈克尔·奥尔平 DR. MICHAEL OLPIN, 萨姆·布兰肯 SAM BRACKEN

献给所有迫切需要放松，重新回归平衡的人
7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE



继《高效能人士的七个习惯》之后
富兰克林柯维公司重磅推出 7 个压力管理原则

以坚守原则为中心的生活方式
将帮助你应对压力，甚至通过思维转变杜绝压力的产生
最终掌控自己的生活



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社

释放

过上无压力生活的 7 个原则

[美] 迈克尔·奥尔平 DR. MICHAEL OLPIN, 萨姆·布兰肯 SAM BRACKEN

UNWIND!
7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文轩

图书在版编目(CIP)数据

释放：过上无压力生活的7个原则 / (美) 奥尔平, (美) 布兰肯著; 杨颖玥, 张尧然译.
—北京: 中国青年出版社, 2015.3

书名原文: Unwind! 7 Principles for a stress-free life

ISBN 978-7-5153-3079-2

I. ①释… II. ①奥… ②布… ③杨… ④张…

III. ①心理压力-心理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第304002号

Authorized translation from the English language edition, entitled UNWIND! 7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE, 9781477819593, copyright © 2014 Franklin Covey Co.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

释放：过上无压力生活的7个原则

作 者: [美] 迈克尔·奥尔平 萨姆·布兰肯

译 者: 张尧然 杨颖玥

责任编辑: 胡莉萍

美术编辑: 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 120千字

印 张: 6.25

京权图字: 01-2014-5976

书 号: ISBN 978-7-5153-3079-2

定 价: 33.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

UNWIND

7 PRINCIPLES FOR A
STRESS-FREE LIFE

目录 contents

前 言	005
第一部分：缓解压力的思维模式	011
怎样理解压力 / 012	
刺激与反应之间的间隙 / 034	
正念应对 / 047	
思维模式的力量 / 059	
改变紧张的思维模式 / 069	
第二部分：如何过上无压力生活	077
原则 1：从被动招架到主动应对 / 078	
原则 2：从消极生活到积极奋斗 / 093	
原则 3：从事事紧迫到重要优先 / 106	
原则 4：从你死我活到和谐共赢 / 117	
原则 5：从担忧烦恼到换位思考 / 125	
原则 6：从固执己见到拥抱多元 / 136	
原则 7：从紧张不安到宁静平和 / 146	
把放松当成一种习惯 / 183	

释放

过上无压力生活的 7 个原则

[美] 迈克尔·奥尔平 DR. MICHAEL OLPIN, 萨姆·布兰肯 SAM BRACKEN

UNWIND!
7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

释放: 过上无压力生活的7个原则 / (美) 奥尔平, (美) 布兰肯著; 杨颖玥, 张尧然译.
—北京: 中国青年出版社, 2015.3

书名原文: Unwind! 7 Principles for a stress-free life

ISBN 978-7-5153-3079-2

I. ①释… II. ①奥… ②布… ③杨… ④张…

III. ①心理压力-心理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第304002号

Authorized translation from the English language edition, entitled UNWIND! 7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE, 9781477819593, copyright © 2014 Franklin Covey Co.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

释放: 过上无压力生活的7个原则

作 者: [美] 迈克尔·奥尔平 萨姆·布兰肯

译 者: 张尧然 杨颖玥

责任编辑: 胡莉萍

美术编辑: 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 120千字

印 张: 6.25

京权图字: 01-2014-5976

书 号: ISBN 978-7-5153-3079-2

定 价: 33.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

UNWIND

7 PRINCIPLES FOR A
STRESS-FREE LIFE

目录 contents

前 言	005
第一部分：缓解压力的思维模式	011
怎样理解压力 / 012	
刺激与反应之间的间隙 / 034	
正念应对 / 047	
思维模式的力量 / 059	
改变紧张的思维模式 / 069	
第二部分：如何过上无压力生活	077
原则 1：从被动招架到主动应对 / 078	
原则 2：从消极生活到积极奋斗 / 093	
原则 3：从事事紧迫到重要优先 / 106	
原则 4：从你死我活到和谐共赢 / 117	
原则 5：从担忧烦恼到换位思考 / 125	
原则 6：从固执己见到拥抱多元 / 136	
原则 7：从紧张不安到宁静平和 / 146	
把放松当成一种习惯 / 183	

UNWIND

7 PRINCIPLES FOR A
STRESS-FREE LIFE

前言

Introduction

丹尼尔·亚蒙博士

有些压力是有益的，实际上，它对健康而有活力的生活非常重要。

但我认为并不总是这样。作为一名精神科医生，帮助他人缓解紧张是我的工作，所以我学习了催眠、冥想、生物反馈治疗，以及其他很多缓解压力的有用方法。

后来，科学告诉了我们更多有关压力的知识。2011年，斯坦福大学发布了一项研究结果，该研究对1548名10岁儿童跟踪观察了90年，得出的一个结论就是，缺乏焦虑与早逝有关。显然，我们在生活中需要一些压力：那些“无忧无虑的快活人”去世更早，

因为他们低估了生命中的风险，并倾向于做出软弱的决定。

所以，不要想着完全摆脱压力，你要做的，是调节它，控制它，缓和它。生活中压力太少并非好事，当然，过多的压力也会让你英年早逝。最优的压力水平，是你能够做正确的事情，而它们带来的压力还不足以伤害你的身体。

太过紧张往往是危险的。当你出现类似头疼或者胃痛的症状时，当你的肠胃功能系统紊乱时，当你无法入睡时，当你的忧伤难以抚平时，当你开始因为焦虑而逃避这个世界时——过度的压力可能就是罪魁祸首。

实际上，太多的压力会损伤你的大脑和身体。皮质醇是已知的一种应激激素，人越是处在高压之下，它分泌得就越多。这种激素会导致血压升高，免疫力下降，肌肉组织松懈，骨质疏松，会杀死海马体细胞——这正是大脑中负责记忆和情感的处理中心，并增加你的腹部脂肪，所以，我们都不希望这些激素大量出现。避免这种应激激素上升到危险水平，是保持健康生活的重要方式。

当今社会，无论男性还是女性，人人都在与高压作斗争。然而，高度紧张对女性的危害更甚于男性，因为女性有更忙碌的大脑，更强烈的情感、直觉、预见力和自控力——这些原本与生俱来的优势，同时也将带来更多的担忧。

那么，当你紧张过度的时候，应该怎么办？

本书很好地回答了这个问题，它提供的有关控制压力的方法，是我所知道的最好方法。

例如，冥想已被证实可以降低皮质醇含量。我曾发表过一些研究成果，阐述冥想不仅能够降低皮质醇含量，还能促进流向大脑前叶的血流循环，提高黄体酮分泌量。黄体酮是大脑的天然维生素——它可以平静、舒缓大脑神经。压力激素会消耗黄体酮，当黄体酮含量过低时，人会感到焦虑、紧张、不安，就有可能使用酒精、抗焦虑药物或安眠药来进行治疗。这些东西短期有效，长期使用却会产生问题，结果往往是弊大于利。

我不推崇那种张口就是“来，吃这个药”的治病哲学，不过，在压力如山的时候，你的医生依然是帮助你的关键资源。原因不明的大脑损伤也可能是紧张过度症状的一个潜在原因，还有其他一些生化因素也可能导致压力过度。

对于经常性的焦虑患者来说，本书可以帮助你不需要药物和酒精就能很好地控制它们。随着时间的推移，你可以与你的家庭医生一起努力，戒掉焦虑，降低高血压，摆脱与压力相关的药物治疗。掌控你的压力，能帮助你远离艾滋病、暴饮暴食、酒精、烟草和其他化学物质，保持感觉良好和身体健康。

这本书能从众多调节压力的同类书中脱颖而出，有一个重要

原因：它采取了“完整的人”的方法来应对紧张压力，从各方面优化你——你的身体、意识、情绪和精神。它指出你生活中的任何一个方面都有可能产生焦虑，帮助你明确自己的定位、对你最重要的事情，以及你在生活中的真正目标。

我的朋友罗伊·鲍迈斯特博士总是说：“减轻压力的最好方法，就是停止逼迫自己。”这也就是本书的核心——教会你如何掌握生活，怎样做出更好的选择，以提前预防紧张过度。你还能从中学会及时关闭应激系统，再次回归到感觉不错的状态。

本书中我最喜爱的一部分是有关创建目标陈述的内容。这样的一个目标陈述，有助于你始终保持清晰的头脑：你是谁，你在意什么。

总而言之，本书不仅包含了应对压力的最好、最新的技能指南，还教你如何避免被压力所击垮。我要祝贺迈克尔·奥尔平、萨姆·布兰肯和富兰克林柯维公司的睿智见解。他们讲述的故事，生动地再现了自己以及许多人与压力艰难搏斗获得胜利的特别经历。

请大家好好享受这段阅读旅程。

丹尼尔·亚蒙医学博士，是一位医生、荣获双重认证的精神病学家、老师，曾八次跻身《纽约时报》最佳畅销书作者行列，

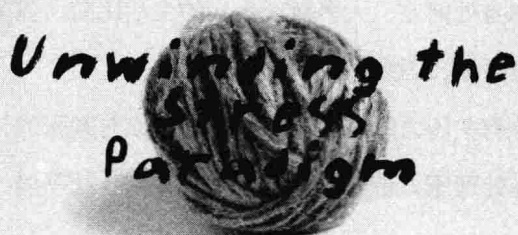
被公认为全世界最前沿的大脑科学专家之一，创建了亚蒙诊所。他的最佳畅销书包括《健康生活，从善待大脑开始》《补脑全书》《保持年轻，从善待大脑开始》等，他与富兰克林柯维公司合著了《五项选择：实现完美工作和生活》。

UNWIND

7 PRINCIPLES FOR A
STRESS-FREE LIFE

第一部分

缓解压力的思维模式



怎样理解压力

如果出问题了，不要盲从。——罗格·巴布森

无论你身处何方，大多数现代人的生活比前人更紧张——其中可能也包括你，因为你在阅读本书。

大部分有关压力的书，都是在讲如何应对紧张的，它们的目标是帮助你处理压力带来的症状，比如头疼、肚子痛、烦躁、失眠等等。

本书也提供了最新的应对技巧，但我们的目标不只是简单地帮助你应对，而是要挖掘令你感到持续紧张的根源，加以根治——这比简单地治疗那些症状更有价值。

正如亨利·戴维·梭罗所说的一样，“罪恶如树，伤其枝叶

千百，不如断其一根。”有很多书都是砍伤压力的枝叶，而本书是要砍断它的根源，这就是我们写作本书的理由。

太多书都停留在了长期紧张问题的表面，即使是经常治疗这些问题的医生，也都只停留在表面症状，而在本书中，我们将潜入表面之下，深挖令你感到紧张、焦虑的原因。

字典对“释放”一词的解释是“使……放松或变得轻松”，同时附加了一句说明：摆脱了缠绕的状态，这更深层次地传达了压力产生的真正原因。本质上，你的惯常思维与情感往往能促使慢性压力不断被舒缓、改变、交替，以防止压力的突变。你可能已经花了几年甚或几十年的时间形成了一些不知不觉就导致高压的思维模式，这些都可以改变。在本书中，你将学习到家喻户晓的最好的压力应对方法——放松。

事实上，大部分压力来自人自身，而非来自外界。它源于你自己的意识，所以它是可控的，而你也能够控制它。

要说明的一点是，本书受《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维博士的影响很大。在那本书中，柯维博士告诉我们如何由内而外地解决问题，而不是等待外部世界来为我们解决问题。柯维博士的核心观点是：“当你认为问题在外界时，这本身就是个问题”。我们意识到，看似令人紧张的事情发生在我们身上，但实际上，我们的压力几乎全部是由我们自己产生的。