

已经改变了42个国家的5亿人的命运，你不可不知的零压力宝典！

我能让你 零压力

【英】保罗·麦肯纳 著 尹晓静 译

随书
赠送
原汁原味英文原版
解压CD



我能让你 零压力

【英】保罗·麦肯纳 著 尹晓静 译



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我能让你零压力/(英) 麦肯纳著; 尹晓静译

长春: 时代文艺出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5387-3844-5

I. ①我… II. ①麦… ②尹… 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223178号

出 品 人 陈 琛

责任编辑 王默涵

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可, 本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他

任何手段进行复制和转载, 违者必究

Control Stress: Stop Worrying and Feel Good Now.

Copyright© 2009 by Paul McKenna

First published in Great Britain in 2009 by Bantam Press

Simplified Chinese translation copyright©2011 by Time Literature & Art Press
This edition arranged with Paul McKenna Productions through Andrew Numberg
Associates International Limited.

All rights reserved.

版权合同登记号图字: 07-2011-3417号

我能让你零压力

【英】保罗·麦肯纳 著

尹晓静 译

出版发行/时代文艺出版社

地址/吉林省长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/三河市延风印装厂

开本/889毫米×1194毫米 1/32 字数/95千字 印张/5

版次/2011年12月第1版 印次/2011年12月第1次印刷 定价/28.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

序言

恭喜你——即将拥有更加健康、快乐和幸福的生活！

如果能够释放压力，我们的心情将会更加愉悦，寿命会显著延长，睡眠质量得到有效提高，在面临两难抉择时，也将作出更加睿智的判断。最重要的是，生活质量将由此获得全面提升。

生活中，每个人或多或少都会面临压力。令人遗憾的是，只有极少数人能够妥善处理这些压力。一项惊人的调研数据表明，在不幸患疾病的人群中，因压力过大引起疾病的人数比例达到了百分之五十。最近一项科学研究也显示，当前经济形势下，迫于工作压力加大而辞职的人数较先前增加了许多。

本书中的减压策略浓缩了来自世界一流的医生和成功的企业家们的精辟观点，毫无疑问，这些真知灼见，将大大帮助你改善身体健康状况和精神面貌，提高工作效率。

这本书不仅仅意为为饱受压力折磨或焦虑过度的人提供帮助，它同样也适用于渴望过上更加愉悦的生活、精神更加饱



满、能够真正享受生活带来的欢乐的人。

这也不仅仅是一本书，更是一套释放压力的神奇法则。本书附带一张CD，这张起关键作用的CD将助你一臂之力，带你进入深度轻松状态，重新获得心灵的自由。它必将令你的精神面貌焕然一新，每天的工作生活也会更加富有激情和乐趣。

近期的科学研究表明，这套策略是应对压力过大引起的疾病的最快且最行之有效的治疗办法之一。我积累二十五年的研究经验，花费数月时间认真撰写这本书，相信它一定会成为你的好伙伴，帮助你拥有平和的心态。当我们学会正确对待生活中的压力和烦恼，我们将能够迅速地恢复元气，长期保持最佳精神状态。

值得注意的是，亲身实践者的反馈信息表明，这是一套非常行之有效的系统，他们经过一段时期的训练，不仅自我感觉更加良好，而且广泛受到周围人的一致好评，“确实看上去比实际年龄年轻许多”。

这一点不足为奇。我曾经遇见一位病人，初次见面时，他的脸上写满忧郁。在他坚持按照本书的内容训练一段时间之后，那张饱经风霜的脸庞已然变了模样。他比从前看上去精神抖擞，神采飞扬，无论走到哪里，脸上都洋溢着笑容。没错，我期待您也可以像他一样，过上快乐、自由、愉悦、富足的生活。

生活在别处

有人告诉我，需要一些压力来激励自己。然而，这个世界上顶尖的、出类拔萃的优秀人士很好地实践了书中的策略。结果表明，消除压迫感和紧张情绪，绝不会使人们丧失自我激励能力。

实际上，如果学会掌控压力，排除不必要的烦恼，并在日常生活中保持轻松愉悦的状态，我们将会更加活力四射，做事会更加有效率，快乐也自然而然随之而来。

我们应当认识到，走出困境的关键性因素是释放压力，解除忧愁。这是本书将重点探讨的生存关键技能。

通过系统训练，我们相信，你将拥有更加丰富细腻的情感，能够自如地掌控任何情形下的愤怒、悲伤等情绪，同时，个人的精神面貌也会发生很大变化。一些消极负面的情绪，生气、忧虑、恐惧，等等，将明显减少，同时也会提升幸福感。

怎样践行这套策略——

它包括两部分，一本书和一张CD

这本书由一些简短的章节构成，阅读每一章节仅仅需要花费十几分钟。书中讲述的重要的细节信息将加深您对这套减压



策略的理解，帮助您了解我们的大脑和身体是如何系统性运转的。

大部分章节包含一到两个重要的实践环节。你需要做的是，根据这些指导去训练自己，你无论身处多么恶劣的环境，都努力让身心适应各种变化。

也许你会试图一口气读完这本书，但是，你要记住，每当进入放松状态，速度不是最重要的。只要你愿意，可以随身携带这本小书，尽可能反复练习书中的策略，你将会收获更多。

为了保持通过努力练习获得的那份自由、宁静、平和的心态，请坚持每天使用这张CD。尽可能地乐在其中吧！身心愈投入，效果也将愈明显。积极的正面情绪将在潜意识里得到增强。

如果一周中的每一天都在坚持练习，你会惊喜地发现，仿佛一夜之间，紧张情绪得到了缓和，压力的强度也正在逐步减弱，对生活的满足感却越来越强烈。因此，你也会更加健康和幸福地生活。

为了能够在身处重重压力之下，重获内心宁静平和的心态，我创作完成这本书和CD，但愿你每时每刻都能享受美妙生活。

为了你的健康，你的成功，你的幸福和你的欢乐！

这张CD让我们的心灵瞬间获得安宁

大脑就像一台计算机，有着自身的软件系统，我们得以依靠它进行缜密思考和按部就班地行事。过去的岁月中，我接触到了许多形形色色的人，也遭遇过这样那样的烦恼，这使我意识到，所有的烦忧都有着共同的根源，即来自我们潜意识里对生活的消极态度。

这本书将引领我们重拾积极向上的精神和奋发图强的毅力。当我们能够彻底地放松，沉醉于自然的状态，潜意识将会重构一切，所有的烦恼会消失得无影无踪。因此，我们会再次获得愉悦之情，凤凰涅槃，重获新生。

认真倾听这张CD，你将会马上进入一种忘我的轻松自由状态，会被积极向上的情绪所深深吸引和感染。至于这套策略的有效性和可行性，你大可不必担心。

请放心大胆使用

一项最近的调研结果表明，常听这张CD，将大幅度提高自我释放压力和拥有平和心态的能力。

不要犹豫——赶紧尝试一下吧！

序言 1

第一章 全面深入认识了解压力 1

认识压力，才能了解压力 2

平衡人体的应激反应 4

第二章 掌控压力的秘诀 8

学会深度放松 10

从大脑到心脏的最有效练习 12

第三章 掌握节奏至关重要 15

你会过劳死吗 15

工作和休憩的自然循环 18

系统性放松，其实很简单 19

第四章 宁静锚的强大效应 23

我们实在是太需要静下心来 23

为了美好生活，请释放压力 26

第五章 最终释放压力技巧 29

大家一起来运动吧 29

赶快行动吧 31

立即采取行动 32

第六章 焦虑也有益处 36

焦虑其实并不可怕 36

学会解决最棘手的难题 39

问题解决策略之一 41

问题解决策略之二 42

问题解决策略之三 44

第七章 心安即是安心 46

解决内心矛盾冲突 47

重置你的心理焦虑刻度表 48

第八章 撰写新人生 52

关于压力和焦虑的故事 53

丢弃那些与压力和焦虑相关的自我评价吧 56

第九章 改变观察世界的视角 59

事情之所以与众不同 60

掌控自我 62

第十章 如何治愈伤疤 65

从应激反应中解脱 65

重新审视不愉快的经历 68

第十一章 活在当下 71

拥有所有的玩偶，却不能拥有欢乐 71

80/20原则：让我们寻求改变的动力 74

重新审视你的能力 75

第十二章 愉悦的秘诀 78

笑声至关重要 78

完全沉浸在幸福之中 80

共同创造欢乐的世界 81

第十三章 值得欣赏、懂得欣赏 85

快乐的力量 85

自我感觉要良好 87

奥斯维辛的日落也很美 87

一颗感恩的心 88

时刻记录快乐 89

第十四章 常常遇到的提问 91

日记的力量 95

我的心情日记本 97

第一天 97

第二天 99

第三天 101

第四天 103

第五天 105

第六天 107

第七天 109

第八天 111

第九天 113

第十天 115

第十一天 117

第十二天 119

第十三天 121

第十四天 123

附录部分 125

《我能让你零压力》的催眠CD内容 125

第一章 全面深入认识了解压力

如果你问我，健康长寿的唯一秘诀是什么，我会告诉你，远离一切烦忧和不必要的焦虑、紧张情绪。即使你不问我这些问题，我也会强调这一点。

——[美] 乔治·布恩

过去的二十几年中，作为一名心理医生，我接触到各种各样的人，他们有着各式各样亟待解决的问题。我希望他们无论身处何时何地，都能够释放压力，尽情放松自己。这不仅仅将使他们心情更加愉快，他们的生活也会发生微妙的变化。

当人们追逐成功时，内心也在艰难地痛苦挣扎，身体也随之饱受压力折磨。一切的工作表现、人际关系和心态都会受到影响。这样的人生仿佛是一场身披沉重盔甲的赛跑——也能抵达终点，却不如卸掉那些累赘和负重来得畅快。

对大多数人而言，他们已经习惯于长期忍受压力，无法意识到生活原来可以更美。只有当一夜之间丢掉饭碗，人际关系忽然变得紧张，身体突然出现不适时，他们才会恍然大悟，意识到出现了一些严重的问题。心理学家把上述这种逐渐累积的饱受压力的能力称作背景压力。您很可能正在亲身体验并经历



这一状况。

长期以来，你身体的变化总是在不知不觉中发生。症状也许是情绪低落、沉默寡言、头疼、处理问题时力不从心、作出愚蠢的决断等，最终导致身体出现疾病，焦虑由此产生。只有当人们首先学会放松心情，他们才会意识到原来压力一直都是存在的。这一点颇有讽刺意味。

认识压力，才能了解压力

我将在以后的几个章节中详细阐述压力与自由放松状态之间的紧密关系。简单来说，我们的身体对压力的反应有点像汽车警报器，它通过发出警告信号，提醒我们正在经历风险，应当采取行动保证安全。

与汽车警报器发出的巨大噪声不同，我们的身体系统会发生一些化学变化。大脑发生化学反应会引起一系列症状，这些症状包括愤恨、恐惧、恼怒、注意力分散和失眠。

因此，如果身体出现不适，为什么不释放全部的压力？

请注意！释放全部的压力是不切实际的，而且相当危险。因为，一旦放松警惕，人会对潜在的威胁全然不知，当确认危险存在时，往往为时已晚了。

这就好比在没有任何警示标志的灌木丛中行走，得不到任何提示，你可能会突然遭遇毒蛇或者野兽的袭击。因此，虽然

轻松自如的状态会使人精力充沛，但是，我们的身体确实需要适当压力来提高应付危险状况的警觉性。同时，压力也能促使心脏产生充足的肾上腺素，为四肢提供足够的氧气。

另一方面，倘若汽车警报器不间断地持续发出警报信号，它也会形同虚设。人们将对警报器发出的声音麻木，警报声也会让四周的人感到焦躁不安。正如这个比喻一样，我们的身体若长期处于压力状态，接踵而来的是一系列健康问题。我们将在接下来的几章中深入探讨这些。

我们所处的时代要求重塑身心的系统机能，使其达到一个健康、有序、保持灵活自由的状态。我们将从以下两个方面考虑这个问题：

- 1.学会重新审视压力来源。
- 2.学会重新激发身体自然抗压减压的功能。

每天坚持阅读这本书，坚持听听这张CD，相信会让身体的内部机能得到有效协调，身体将处于自然放松状态，还能够保持一定的警惕性。只有当身体发出自我保护信号，提示一些异常情况出现时，我们才会感受到压力的存在。

一般情况下，每个人都会面临一些压力，我们已经掌握了一些自我减压的策略。但是，很不幸的是，随着现代生活节奏的加快，我们忽略了人体本来具备的释放压力的能力。



我将讲解压力释放系统是如何运转的，并帮助你再次激活这个系统。

平衡人体的应激反应

人体具有真正神奇的力量。你可能从未意识到，我们的神经自主调节能力可以维持心脏正常跳动，肺部正常呼吸，确保足量的血液和氧气运输到身体各个部分，协调整个身体机能处于最佳状态。

为了能够达到最佳平衡状态，这个系统的构造非常复杂，是由许多部分构成的。对于我们了解压力和释放压力而言，最重要的是，了解交感神经系统和副交感神经系统是如何运转工作的。

首先，让我们来设想。在一个天气晴朗、阳光明媚的午后，你正在公园里惬意地散步。突然，一条疯狗朝你直扑过来，此时此刻，你是选择转身逃跑还是待在原地不动？

身体的副交感神经系统控制的是危机状态下大脑的反应，即“开溜还是迎战”。这个系统会及时产生能量供给，促使身体分泌较平时更多的肾上腺素和皮质醇物质，为四肢输送更多的血液和氧气，以保证人能够快速奔跑和进行强有力的搏斗。

明白了这一点，我们就不会对下面的故事感到惊讶。遭遇一场车祸时，母亲为了解救被困车底的孩子，可以使出浑身力

气来挪动整台汽车。奇迹的答案就在人的交感神经系统。这一神经系统在危机处理和自卫过程中，发挥着令人难以置信的神奇作用。

然而，如果没有得到有效利用和释放，在压力存在时，身体产生的这些多余的肾上腺激素和皮质醇将会产生副作用，给身体带来危害。

交感神经系统是危机应激系统，副交感神经系统的主要功能则是能量再补给，包括休憩和消化吸收。

让我们再次回到刚才的场景。在阳光明媚的午后，你正在公园里惬意地散步。四周听不到狗狗们的声音，只有三三两两的人们在纳凉。你选择一处树荫，坐下来休息一小会儿。此时，你的身体开始积蓄能量，血压降低，身体里储存的食物开始被消化分解并加以吸收。

上述的场景在生活中并不鲜见。我们的身体需要足够的休憩来恢复消耗的能量，人们选择放松身心和完全休息。这些身体的反应源自人体副交感神经系统，我们也可以称它为自然放松系统。

自然放松系统带来的是，在繁重的体力劳动和剧烈的体育运动之后，肌肉产生美妙和柔软的感觉，同时人也会感到兴奋异常。这种情绪高亢反应由身体内释放的内啡肽引起，内啡肽是我们身体产生的一种兴奋激素。

显然，这种高亢的情绪带来了美好的感觉，但是，我们的