

1688 百味丛书

主编 万里 谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 心理减压法



1688 百味丛书

你不可不知的 100种 心理减压法

主编 万里 谢英彪



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种心理减压法/万里等主编. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6444-4

I. 你… II. 万… III. 心理保健—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 214097 号

主 编	万 里	谢英彪				
副 主 编	白 萍	戎爱群				
编 著	周正猷	刘 颂	陈永卓	顾则娟	余永传	
	钱黄文	付江平	叶行丽	赵去根	韩 文	
	高 润	饶建宇	陈守权			
绘 图	袁 靖					
版式设计	汪 瑛					

你不可不知的 100 种心理减压法

主 编	万 里	谢英彪
责任编辑	金宝佳	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	江苏苏中印刷有限公司

开 本	718 mm×1 000 mm	1/16
印 张	12.5	
字 数	235 000	
版 次	2009 年 1 月第 1 版	
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-6444-4
定 价	19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



心理减压

减压法 1	消除焦虑能减压	8
减压法 2	自我放松能减压	10
减压法 3	放松训练能减压	12
减压法 4	嘴部放松能减压	14
减压法 5	颈部放松能减压	15
减压法 6	坐式放松训练能减压	16
减压法 7	卧式放松训练能减压	18
减压法 8	站立式放松训练能减压	20
减压法 9	眼部放松训练能减压	22
减压法 10	调节呼吸能减压	24
减压法 11	深呼吸能减压	26
减压法 12	禅式呼吸能减压	28
减压法 13	自我催眠能减压	30
减压法 14	冥想能减压	32
减压法 15	音乐能减压	34
减压法 16	想象能减压	36
减压法 17	色彩疗法能减压	38
减压法 18	香味能减压	40
减压法 19	避免浪费精力能减压	42
减压法 20	在竞争中学会减压	44



在娱乐中减压

减压法 21	玩电子游戏能减压	46
减压法 22	下棋打牌能减压	48
减压法 23	种草养花能减压	50

减压法 24	钓鱼能减压	52
减压法 25	养观赏鱼能减压	54
减压法 26	跳舞能减压	56
减压法 27	放风筝能减压	58
减压法 28	跳迪斯科能减压	60
减压法 29	唱卡拉 OK 能减压	62
减压法 30	去外地旅游能减压	64
减压法 31	家门口的旅游能减压	66
减压法 32	走进自然能减压	68



生活琐事也减压

减压法 33	午睡能减压	70
减压法 34	美容能减压	72
减压法 35	理发能减压	74
减压法 36	泡温泉能减压	76
减压法 37	性生活能减压	78
减压法 38	静坐三分钟也减压	80
减压法 39	参加专业俱乐部减压	82



转移兴趣也减压

减压法 40	还原梦境为减压	84
减压法 41	读书能减压	86
减压法 42	找异性倾诉能减压	88
减压法 43	敢于拒绝能减压	90
减压法 44	上网聊天能减压	92
减压法 45	逛街购物能减压	94
减压法 46	看动画片能减压	96
减压法 47	看喜剧片能减压	98
减压法 48	看恐怖片也能减压	100

减压法 49	亲子游戏能减压	102
减压法 50	和老人聊天能减压	104
减压法 51	调整家庭布局能减压	106
减压法 52	园艺与农活能减压	108
减压法 53	做志愿者能减压	110
减压法 54	参加同学聚会能减压	112
减压法 55	参与慈善事业能减压	114
减压法 56	写博客能减压	115
减压法 57	养宠物能减压	116
减压法 58	整理旧照片能减压	118
减压法 59	集邮能减压	120
减压法 60	幽默能减压	122
减压法 61	笑疗能减压	124
减压法 62	书法绘画能减压	126
减压法 63	手工编织能减压	128



运动减压

减压法 64	运动是减压良方	130
减压法 65	全身伸展活动能减压	132
减压法 66	打网球减压	134
减压法 67	练瑜伽减压	136
减压法 68	打太极拳减压	138
减压法 69	蹦极减压	140
减压法 70	散步能减压	142
减压法 71	骑自行车能减压	144
减压法 72	游泳减压	146
减压法 73	练健身操减压	148
减压法 74	打高尔夫球减压	150
减压法 75	打保龄球减压	152
减压法 76	打乒乓球减压	154

减压法 77	打羽毛球减压	156
减压法 78	扩胸运动能减压	158
减压法 79	用力拍手能减压	160



医疗减压

减压法 80	二花茶能减压	162
减压法 81	逍遥丸能减压	164
减压法 82	酸枣仁能减压	165
减压法 83	按摩治疗能减压	166
减压法 84	指压保健能减压	168
减压法 85	拔罐能减压	170
减压法 86	服用 B 族维生素能减压	172
减压法 87	服用维生素 C 能减压	174
减压法 88	服用维生素 E 能减压	176



饮食减压

减压法 89	调整饮食能减压	178
减压法 90	避免超量摄入脂肪能减压	180
减压法 91	避免过量摄入糖能减压	182
减压法 92	吃海产品减压	184
减压法 93	喝牛奶能减压	186
减压法 94	吃豆制品减压	188
减压法 95	吃富含锌食品减压	190
减压法 96	避免过多饮用咖啡能减压	192
减压法 97	吃百合能减压	194
减压法 98	吃桂圆肉能减压	196
减压法 99	吃金橘可解郁减压	198
减压法 100	营养素能减压	199

A 心理减压

减压法

1

消除焦虑能减压



减压五招

人们在交往的过程中会面临压力和焦虑，因为人们总是把情况想象得很困难。下面减压五招你不妨一试：

(1) 找一个你可以小憩、不被打扰的地方，花至少 15 分钟，坐或躺下，闭上双眼，做几次深呼吸来放松一下。

(2) 在心里幻想一个即将发生、且让你感到焦虑的社交场合，例如你对某人做出约会的邀请。

(3) 设定环境场景、你约会的对象、周围的人们、气氛等，最重要的是你自己的感受。整个画面越仔细、越具体越好。

(4) 想象自己是从容自在、自信平静的。你靠近那个人，很轻松地向他提出邀请，而对方也欣然接受了。这时，注意自己的感受，你觉得如何？松了一口气？开心？还是心满意足？在心里保持这种正面的感受。

(5) 重复一遍整个过程，但这次，你的邀请被拒绝了。想象自己欣然接受拒绝，尽管难免会沮丧，但你仍然对自己的表现感到满意。记住这个感觉——只要你曾在想象中经历过最糟的情况，就再也无所畏惧了。



爱心提醒

AiXinTiXin

排除焦虑失眠 4 法

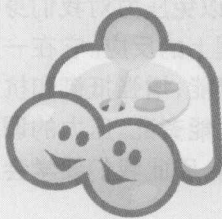


(1)在你想睡却为了一些烦人的问题而睡不着时,大声地告诉自己:“我现在不想为这些烦恼!”

(2)闭上眼睛,在脑中幻想一个红白相间的“信号”,上面写着“停”!让这个画面消失,接着在脑子里大声喊出“停”这个词。这么一来,原本恼人的思绪就会中断,烦恼也会暂时被抛出你的脑海。

(3)找一个轻松的想法或影像来代替烦人的思考。举例来说,你可以幻想自己在虚构出来的热带天堂里,悠闲地躺在吊床上,回忆一件令你发笑的趣事。

(4)这时,如果焦虑的思绪又回到脑中,也请不要沮丧,因为这是完全正常的状况。尽量重复先前的步骤,直到你的身心尽可能得到放松为止,继而,你很快就能入睡了。



什么叫压力

任何能扰乱人们心理、生理健康状态的干扰都可称之为压力。一旦要求自身超负荷地运转,压力就随之产生。

压力过重的危害

压力过重会危害个人、家庭、社会以及团队。压力造成的社会代价已经不菲而且正稳步上升,源于压力的各种疾病治疗、提前退休养老以及事故残疾抚恤之类的公共服务费用的支出,已使社会深受其累。此外,压力通常导致脾气暴躁,以至于人们的整体生活质量大受影响。一旦人体处于生理或心理的压力之下,某些激素分泌会增加,比如肾上腺素和可的松。随之,心率、血压、新陈代谢以及生理活动明显改变。虽然这种生理反应在短时期内能提高你的工作效率,然而,从长远来看,它对身体却极为有害。因此,快节奏生活下的现代人需要适当减压。



减压法

2

自我放松能减压



正确面对压力



人活着就会感觉到压力,没有人是可以“免疫”的,不管你对压力喜欢与否,压力每天都会陪伴着你。因此我们应该学会自我放松及如何应对,以免压力对我们身心造成各种不适。当人们面临压力时会产生一系列身体上和心理上的反应。它在一定程度上是机体主动适应环境的需要,它能唤起和发挥机体的潜能,增强抵御和抗病能力。但是如果反应过于强烈或持久,就可能导致生理、心理功能紊乱。压力的调适主要还是靠自己的力量,不断压抑自己的情感易导致心理障碍,因此我们要学会发泄自己的压力,释放自己的情感。



自我放松可减压

自我放松会使自己从压力中逐步解脱出来,变成一个全新的人。自我放松越完全,压力释放越彻底。自我放松会使紧张的神经松弛下来,避免过强的压力造成对身心的伤害。这对身体健康是一种保护措施。压力过大或持续时间过长,可造成心跳加速、肌肉紧张、头疼、胃痛、忧虑或发脾气、疲劳、饮食失调、失眠、偏头痛、皮疹,如果持续下去,会引致高血压、心脏病、抑郁症、精神崩溃、哮喘恶性发作等。自我放松可有效缓解上述症状。

放松疗法作为药物治疗的辅助疗法,是通过主观想象和客观



措施,使人达到肌肉松弛、精神安定、减轻焦虑的治疗方法,可明显地缓解精神因素造成的各种神经性头痛、偏头痛、失眠症、焦虑症、抑郁症等。

放松疗法以整体观为指导,除局部肌肉的放松训练外,还强调配合深呼吸的全身整体放松训练,所以它使患者较易进入放松状态,且同时达到较深层次的放松,患者反映见效快。其另一特点是心身放松法,通过良性的语言诱导和特殊的视觉想象训练,使患者较易出现放松后愉快的高峰体验,从而改善患者既往的不良情绪体验,在全身肌肉放松的基础上,患者能体会到精神与心理的同时放松。

爱心
提醒

AiXinTiXin

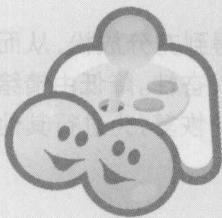
自我放松3法



(1)头脑放松:自我放松时人要深呼吸,闭上眼睛,头部向前垂下。用鼻子慢慢做深吸气,使腹部和肺部先后舒张。屏息片刻,用鼻子慢慢呼气。大脑摒弃杂念,彻底放松。

(2)肌肉放松:坐在舒适的椅子上,闭上眼睛,将精神集中在拉紧的肌肉上数秒钟。慢慢放松,使紧张情绪消失。使自己进入懒洋洋的状态。也可通过按摩、理疗等手段使肌肉得到放松。

(3)运用言语和想象放松:想象宁静的风景,如湖光山色、轻浪泛舟等。通过想象,训练思维“游逛”,如“蓝天白云下,我坐在平坦绿色的草地上”,“我舒适地泡在浴缸里,听着优美的轻音乐”。在短时间内放松、休息,让自己得到精神小憩,你会觉得安详、宁静与平和。



减压小贴士



①如果不能勉强自己大笑,那么适度地保持沉默也有助于减压。②听音乐,阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法。③做错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”,以便继续工作。④与人为善,不要怀恨在心。⑤车到山前必有路,今天很快就会过去。⑥世上没有完美,甚至缺少公正,只要自己努力了,不要计较结果。⑦不要害怕面对自己的能力有限,学会适当地说“不”。⑧对小事不去计较,装糊涂最好。⑨可以给久未联系的朋友写封信,吐露自己的感受。⑩换一个角度看问题,找出恰当的解决办法。

减压法

3

放松训练能减压



减压小贴士



在僻静处大声喊叫或放声大哭,也是减轻体内压力的一种方法。或突然哈哈大笑,但此法最好在隐蔽处使用,不要吓到别人。



什么叫放松训练

放松训练是以一定的暗示语集中注意,调节呼吸,使肌肉得到充分放松,从而调节中枢神经系统兴奋性的方法。它可以降低中枢神经系统的兴奋性。降低由情绪紧张而产生的过多能量消耗,使身心得到适当休息并加速疲劳的恢复,为进行其他心理技能训练打下基础。

●放松训练的要求

- (1)将注意高度集中于自我暗示语上。
- (2)需要清晰、逼真地想象带有情绪色彩的形象。
- (3)能够清晰知觉肌肉不同程度的紧张状态,从极度紧张到极度放松。
- (4)进行深沉而缓慢的腹式呼吸。

●放松训练的准备姿势

马车夫式	想象一位车夫从容坐在椅子或凳子上,头微微向前,手和胳膊轻松地放在大腿上,两腿取较舒适的姿势,脚尖微微朝外,闭上双眼
软椅式	舒适地坐在一张软椅上,胳膊和手放在椅子的扶手或自己的腿上,双腿和脚取舒适的姿势,脚尖略向外,闭上双眼
躺式	仰面躺下,头舒服地枕在枕上,两臂微微弯曲,手心向下放在身体两旁,两腿放松,稍分开,脚尖略朝外,闭上双眼

●放松训练的准备动作

想象自己套上一副放松面罩,这副神奇的面罩把脸上紧锁的双眉和紧张的皱

纹舒展开来,放松了脸上的全部肌肉,眼睛向下盯着鼻尖,闭上眼睛,下巴放松,嘴略微张开,舌尖贴在上牙龈,慢慢地、柔和地、放松地做深呼吸。当空气吸入时,会感到腹部隆起,然后慢慢地呼出,呼出的时间是吸入的两倍,每一次呼吸的时间都比上一次更长一些。第一次可以是一拍,最后达到六拍左右。然后再把刚才的过程反过来,吸入六拍,呼出十二拍,吸入五拍,呼出十拍,一直降到吸入一拍为止。做2~3分钟这种准备动作后,接着开始做以下练习。

●放松训练的沉重感练习

闭上双眼,从右手开始做起。一边默默地重复下面的句子,一边想着它们的含义:我的右臂变得麻痹和沉重(6~8次)。我的右臂越来越沉重(6~8次)。我的右臂沉重极了(6~8次)。我感到极度平静(1次)。现在睁开眼睛,抛掉这种沉重感,弯曲几下胳膊,做几次深呼吸,重新摆好适当的姿势,设想自己又套上放松面罩,重复前边的动作,包括准备动作。每天做2~3次这种沉重练习,每次7~10分钟。要逐次地重复前边的句子,用适当的语调对自己重复,同时设想自己的手臂正在变得越来越沉重。做这个练习时,不要过分用力,只要全神贯注于这些词句和沉重的感觉就行了。如果想象不出这种沉重感,就在两次练习之间举个重东西,体会这种感觉,并对自己大声说:“我的胳膊越来越沉重。”用右臂做3天这种沉重感练习,然后用完全相同的方法再用左臂做3天这个练习,最后按照下面的程序做这个练习:双臂变得麻痹和沉重(3天)。右腿变得麻痹和沉重(3天)。左腿变得麻痹和沉重(3天)。双腿变得麻痹和沉重

(3天)。四肢变得麻痹和沉重(3天)。这种沉重感练习共需要21天,如果在21天之前就已经产生了沉重感,也可以提前做第二种练习。一般来说,有必要用全部21天的时间打下坚实的基础,有规律地进行,才能最快地获得效果。

●放松训练的热感练习

先做2分钟准备活动,然后再扼要地重复前面做过的练习,重复一遍最后一次臂部和腿部的沉重练习,只需要45秒到1分钟的时间,然后就可以开始做热感练习,它的一般程序如下:我的右臂正变得麻痹和燥热(6~8次)。我的右臂越来越热(6~8次)。我的右臂热极了(6~8次)。我感到极度平静(1次)。在重复上面这个程序时,要同时想象句子所表达的意思。按照这个程序做3天右臂练习,3天左臂练习,3天双臂练习,然后是练习右腿、左腿、双腿、四肢各3天。最后把第一种和第二种练习的最后部分合起来做一遍:我的四肢变得麻痹、沉重和燥热(6~8次)。我的四肢越来越沉重和燥热(6~8次)。我的四肢沉重和燥热极了(6~8次)。我感到极度平静(1次)。做完一遍后,睁开眼睛,活动一下,抛掉沉重和燥热的感觉,然后再重复。在默读上面的句子时,想一想过去手臂真正感到热的情况,可以想象手臂正浸在盛满热水的澡盆里,或者想象夏天炎热的阳光晒着自己手臂的感觉,如果有必要,可以在两次练习之间把手臂放在热水盆里,然后大声对自己说“我的手臂正变得越来越热”,以此来获得这种热的感觉。也可以想象正在把躯干内的热量输送到四肢去。请注意,只有当上肢产生沉重感时,再开始做上肢的热感练习。

减压法

4

嘴部放松能减压



别小视嘴部放松小动作
的减压作用。



爱心提醒

AtXinTiXin

嘴部放松减压 8 法

(1)紧闭口,咬牙,持续 2~3 秒钟,从下巴至太阳穴呈现肌肉紧张的感觉,然后恢复原位,体会肌肉放松的感觉。

(2)口用力张大,持续 2~3 秒钟,使耳前和喉头出现肌肉紧张,然后恢复原位,体会肌肉放松感觉。

(3)牙齿咬紧,启开两唇,持续 2~3 秒钟,使面部及牙根出现肌肉紧张,然后再恢复原位,体会肌肉松弛和紧张的对比感觉。

(4)用力扣齿,持续 2~3 秒钟,轻轻启齿以体会牙根和面部肌肉的松弛和紧张的感觉。

(5)用力收缩唇舌,持续 2~3 秒钟,待舌和腭后出现肌肉紧张时恢复原状,以体会舌、唇和腭后肌肉松弛和紧张的感觉。

(6)舌头用力顶住上腭,持续 2~3 秒钟,待舌头后部及连接的喉部肌肉出现紧张时,再收回舌头。用力顶紧前齿,持续 2~3 秒钟,出现紧张感觉时,再恢复原状,体会舌、喉部肌肉松弛和紧张的感觉。

(7)舌头用力缩回,持续 2~3 秒钟,使舌和喉头肌肉紧张,然后恢复原状,体会舌、喉部肌肉松弛和紧张的感觉。

(8)发出读数从 1~10 十个数字的声音,声音由短促有力逐渐变小变弱,读数时每发一音,都要体会舌、喉、腭以及胸腹肌肉的紧张,然后随着声音的变小开始以想象来代替发音,而且继续降低“想读”的次数,延长每次“想读”的持续时间和间隔,充分体会发声器官肌肉松弛和紧张时的感觉,最后以全部肌肉放松代替紧张。



颈部放松的作用

颈部的放松动作对于消除紧张情绪十分重要，因为颈部位于中枢神经系统的中间位置，是高级神经中枢与低级神经中枢——脊椎联系的结合处，颈部肌肉和骨关节的放松可以导致来自内脏器官的兴奋冲击的降低或中断，使紧张的情绪状态失去激活的物质基础，从而降低它的紧张度。

爱心提醒

At Xin Ti Xin

颈部放松减压 4 法



(1) 双肩耸起，颈部肌肉向下收缩，使肩上部 and 颈部两侧感到肌肉紧张，坚持 2~3 秒钟，然后双肩下沉，颈肌伸展，体会颈肌放松感觉。



(2) 向左侧转头，使右侧颈肌拉紧，坚持 2~3 秒钟，然后头部转正，体会右颈部肌肉放松感觉。同样再做向右转头动作。

(3) 下巴向下，使头颈两侧及后面出现肌肉紧张的感觉，坚持 2~3 秒钟，然后下巴缓慢恢复原位。体会颈肌放松的感觉。

(4) 头部向后仰起，使颈前部肌肉拉长，后颈肌肉收缩，出现颈肌紧张，坚持 2~3 秒钟，然后头部恢复原状，体会颈肌放松感觉。

减压法

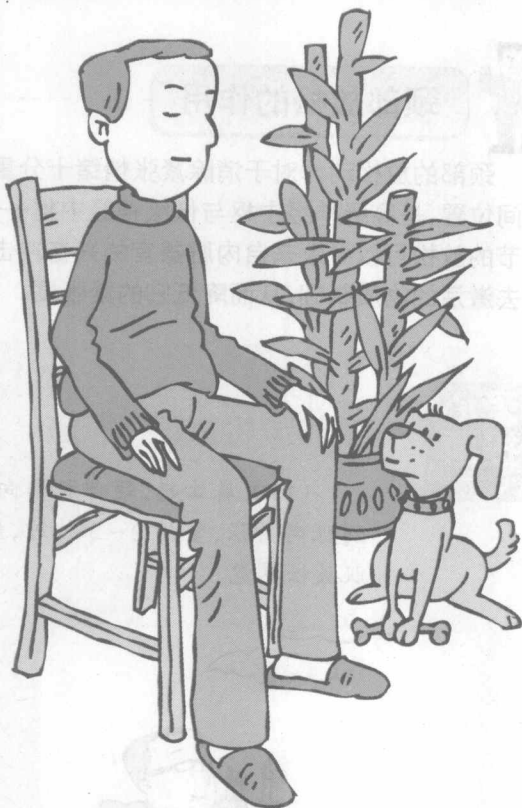
6

坐式放松训练能减压



正确的坐姿

做坐式放松减压训练时,要选择一张合适的靠背椅,最好是硬木做的,椅面垫一个软垫。正确的坐姿应该是坐在靠背椅子上面,脚掌着地;两脚平行分开的距离与两肩同宽,臀部靠椅背,上身坐直,使脊柱与大腿成直角;胸部自然内含,两肩下垂,轻微塌背,但是不要弓腰、驼背,直腰平肩,肩肘自然下沉;手指并拢,手心向下平放在膝盖上面;头部要端正、双目正视前方。



爱心提醒

AiXinTiXin

坐姿的减压 4 法



(1)放松胸、肩、背部:先是两肩向后方拉紧、扩胸、屈背,使肩胛骨、胸肌及背部两侧肌肉紧张,并且要有清楚的肌肉紧张感觉,然后再缓缓松肩、含胸,使胸肩背部肌肉由紧张状态松弛下来,体会到肌肉松弛的感觉。

(2)放松腹部:挺腹,绷紧腹肌,待充分体会到腹部肌肉紧张感觉后,再缓缓收腹、松腰直到体会到腹肌松弛的感觉为止。