



1001 Ways to Relax

放松1001

[英] 迈克·乔治 著
文嘉 译

湖南文艺出版社

1001 WAYS TO RELAX

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

本作品中文简体版权由湖南文艺出版社所有。

未经许可,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

放松 1001 / (英)乔治(George, M.)著;文嘉译. —长沙:

湖南文艺出版社, 2007.12

(健心馆)

书名原文: 1001 Ways to Relax

ISBN 978 - 7 - 5404 - 4071 - 8

I. 放… II. ①乔…②文… III. 压抑(心理学)—通俗
读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200665 号

放松 1001

作 者: 迈克·乔治

译 者: 文 嘉

责任编辑: 周爱华 徐小芳

封面设计: 周 六

内文排版: 刘晓霞 杨进宝

出版发行: 湖南文艺出版社

(湖南长沙东二环一段 508 号 410014)

邮购联系: 0731 - 5983045

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

版 次: 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5404 - 4071 - 8

开 本: 889 × 1194 1/30

印 张: 7

定 价: 28.80 元

1001
Ways to Relax



1001 Ways to Relax

放松 1001

[英] 迈克·乔治 著
文 嘉 译

湖南文艺出版社

目录

- 前言 5
 早晨 9
 轻松苏醒 10
 好的开始 13
 早餐美食 18
 一日之计 20
 离家上班 22
对抗压力和负面情绪 27
 快速解决 28
 两难选择 32
 突破郁结 37
 崭新前景 39
 担起责任 41
 暂时逃避 44
 旅途压力 47
积极做出改变 51
 积极思维 52
 做出改变 55
 时间/金钱 60
 长远转变 62
思想和精神 67
 冥想和想象 68
 灵性 78
 愿望、祈祷和仪式 80
 个人和世界 82
 有容乃大 84
 简单生活 86
 出色的自己 88
身体 93
 触碰 94
 能量技巧 97
 感觉不错，看着也不错 100
 简单练习 102
 食物和饮料 105
 身体智语 111
家的安宁 115
 光、影和颜色 116
 打理空间 120
 正面能量 124
 良好环境 127
 户外园艺 132
 邻里之间 135
工作 137
 私人空间 138
 干好本职 140
 同事之间 144
 缓解压力 146
人际 151
 给予和分享 152
 爱情和同情 156
 责任和尊敬 160
 重重困难 164
 沟通无限 167
 相逢是缘 171
创作和游戏 175
 文学艺术 176
 玩乐时间 181
 动手动脑 185
 出门转转 189
夜幕降临 197
 放松心情 198
 回顾过去，展望未来 202
 上床睡觉 203


前言

正是有了形形色色的人，我们的世界才如此美丽，如此多样；正是有了各式各样的放松方法，才让我们在生活的纷繁芜杂、光怪陆离之中，得到休憩，得到更新。

不得不承认，在我刚开始构思时，脑中曾闪过这样的想法：“真荒唐，怎么可能会有 1001 种放松的方法呢？”可我很快便意识到，的确是有的，没准还不止这些呢。这些放松方式，每一种都独一无二，可以在不同的时间、地点进行，放松的程度也可以不尽相同。也就是说，花上几分钟放松身心，来排解日积月累的紧张情绪，绝不同于长年累月在圣贤之道的指引下，得到精神的最深处的放松。同样，触及灵魂深处，治愈精神顽疾的放松疗法，和那些用于缓解一些压力症状的放松方法之间，也是大相径庭。

我在对这些方式、方法和技巧进行创作和资料收集的过程中不断发现，只要在思想、感觉和行为上产生一些微妙的改变，便能够驱散心中的忧虑。因此我相信，这册小书将是你身边的良伴，为你提出切实可行的精神治疗之法。这些方法几乎适用于所有场合，适用于你清醒时刻的每分每秒。无论你身处何时何处，在家或是在工作场所，清晨或是深夜，书中都实实在在给出了上百种应对方式，解决你在人际交往中或是与自我相处时，所感受到的压力。

二十年来，我一直在研究压力，同时也帮助他人去了解、掌控和预防这种完全能够治愈的病症。由此，我发现了一个确凿的事实：每个人在不同的时候所需要的东西不尽相同。因




此，这本小书为你提供了一些方法，专门用来放松你紧绷的身体；介绍了一些技巧，能够消除你心中的犹豫、内疚和其他不安情绪；加入了一些插图，帮助你转变长久以来的负面思维；并传授了一些冥想方法，让你能够触及到自己灵魂的最深处——在灵魂深处，我们总能找到一种最为自然的永恒平静。

你可以随心所欲地阅读这本小书。比如说，可以花一两个礼拜阅读其中一章，尝试最适合自己的方法，其余方法则稍做留意，以备后用；还可以专门关注生活中不够轻松的某一方面，或是通过目录来寻找解决当前问题的相关方法；你也可以随意翻阅，每天送自己不同的放松方法，并享受这份发现所带来的小快乐。生活中最为轻松的事情之一，便是赠送礼物给朋友。如果你要将这本书赠与朋友，何不试着当一回“赐福天使”，告诉那位幸运儿你建议他最先阅读的三个方法，因为你认为这三条在此时最能帮上他们，仅此而已。

千万别小看那些看似简单的方法。你会惊奇地发现，原来最为简单的方法却最为有效。同时也别忽略了书中潜在的线索之一：在“放松”的词汇表中，“存在”最终排在“行为”之前。的确，你所做的一切都会影响到你的存在。当你心中一片宁静平和之时，当你擦出爱的火花之时，当你传播快乐给身边的每一个人之时，你会意识到，你的灵魂已经得到了前所未有的放松和快乐。

我们都生活在一个紧张而纷乱的时代，对不少人而言，这还是一个时刻都需紧绷神经，无法得到放松的时代。这种想法无可厚非，但要想避免乱中添乱倒是不难。其实我们完全可以成为这个世界上为数不多的这样一种人：危机当前仍不乱阵脚，混乱之中尚保持冷静，即使身边所有人都消极处事，仍然

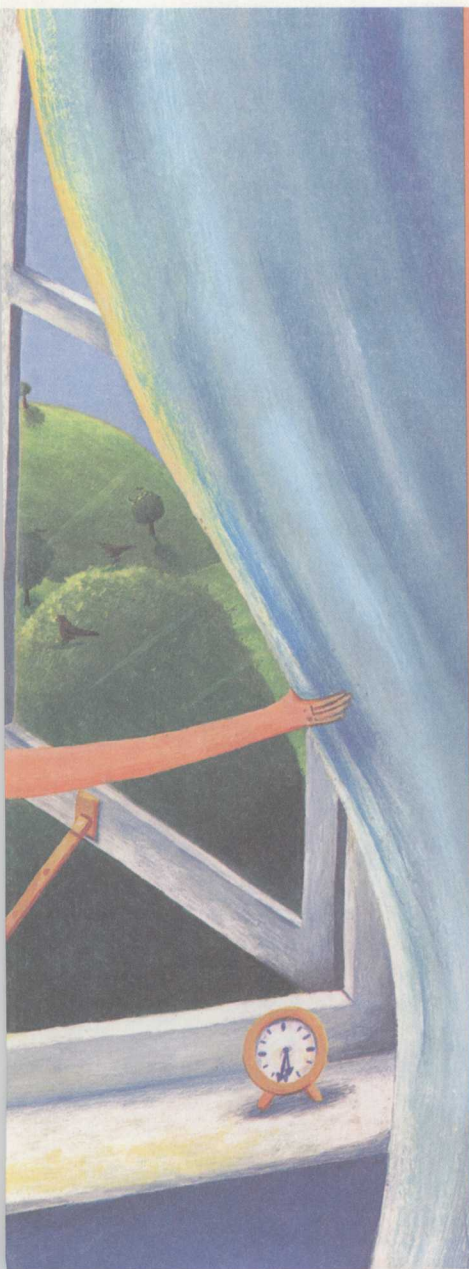


能够看到事物积极的一面。如果我们能够保持轻松镇定，他人便也会如此；如果我们能够积极应对一切，往往也能帮助他人找到生活的主旋律；如果我们能够乐观面对生活，便能在顷刻之间让别人的生活同样闪亮起来！如此，便不仅仅只是保持自我的内心平和，还能发散出乐观的强光，为这个世界贡献出自己的微薄之力。



迈克·乔治



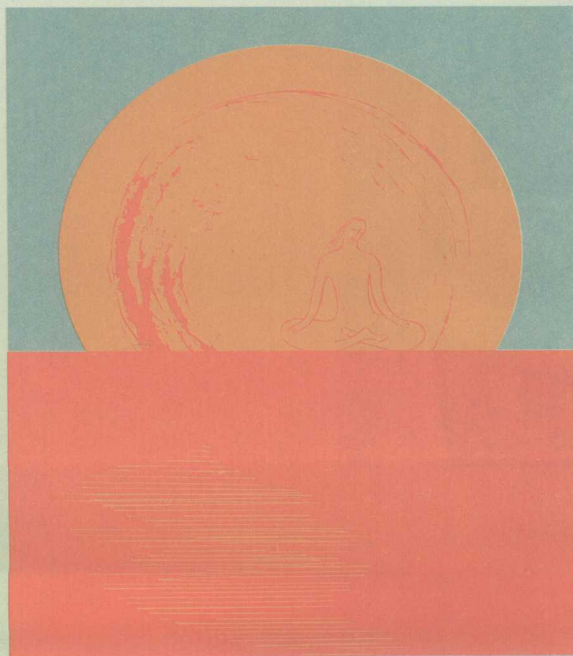


早晨

- 轻松苏醒 10
好的开始 13
早餐美食 18
一日之计 20
离家上班 22

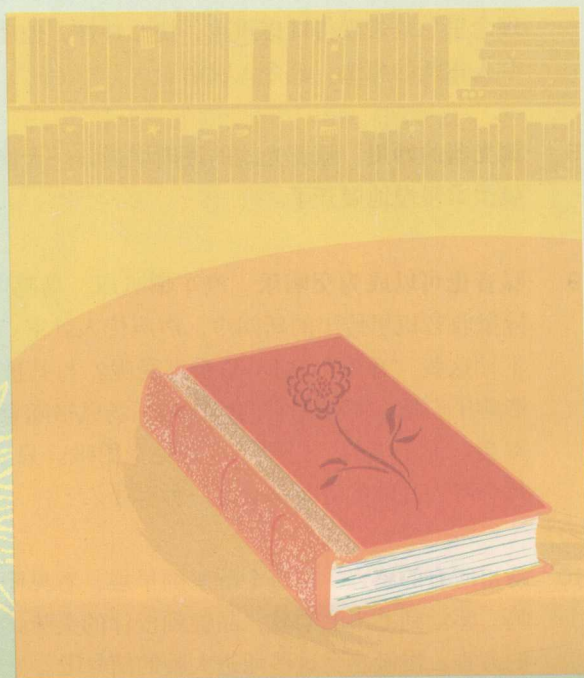
轻松苏醒

- 1 **睡到自然醒。**每周至少关一次闹钟，让自己自然苏醒，以此唤醒紊乱的身体周期（即生物钟）。切记，提前一小时睡觉并不能保证你会提前一小时睡醒。恰恰相反，提早上床的你会发现，自己大睁双眼躺在床上，辗转反侧，无法入睡。因此，如果晚睡习惯对你而言已经根深蒂固，那就最好顺其自然，偶尔在周末睡睡懒觉就行；但要是你习惯了早起，那就早起吧，这样还可以在早餐之前进行一些有益的冥想。
- 2 **让阳光把你唤醒。**让清晨的阳光穿过大开的窗户或是百叶窗，唤醒梦中的你。如果涌进的阳光过早把你叫醒，那也不是坏事——**合理运用额外多出的时间**（3），安排当天的活动，作个小计划，或是进行一些日常的运动吧。
- 4 **在音乐中苏醒。**设定好 CD 机的时间，让它用一曲轻柔的音乐定时将你叫醒。音量可以一直轻柔，也可以设成渐强。瓦格纳的歌剧《尼伯龙根的指环》之中的前奏曲《莱茵的黄金》（Das Rheingold）便是不错的选择。歌剧的开头，音乐纠缠涌出，渐变成莱茵少女的合唱，从而揭开了



清晨的序幕。你还可以放一张专门为清晨创作的印度拉格曲（Raga）。这类音乐由锡塔琴（sitar）或是萨罗达琴（sarod）演奏，没有打击乐器的伴奏，引子往往漫长而低沉。市面上就有大量此类音乐可供选择。

- 5 **解析你的梦。**苏醒之时，趁着还没有忘记梦境，赶紧回忆一遍梦的内容。梦境如同潜意识一样无章可循，可就算我们无法肯定梦境是否确实有某种预示能力，但只要试着探寻那些可能存在的涵义，没准能灵光一闪，得到启迪，从而更好地认识自我，达成内心的平和。
- 何不写一本“梦境日记”（6）呢？记录下梦境的内容，在当天的晚些时候再进行回顾，这样便可摆脱噩梦的困扰，积极面对即将到来的一天。
- 7 **睁眼之时，**“思考今天如何能将快乐传递给众人”，这句





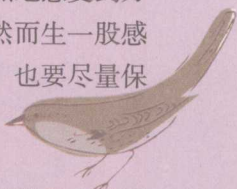
话出自尼采之口。这位十九世纪的哲学家在他提出的哲学理念里总是表现得疑虑重重，忧心忡忡，他能够拥有如此令人雀跃的想法，真令人叹谓。

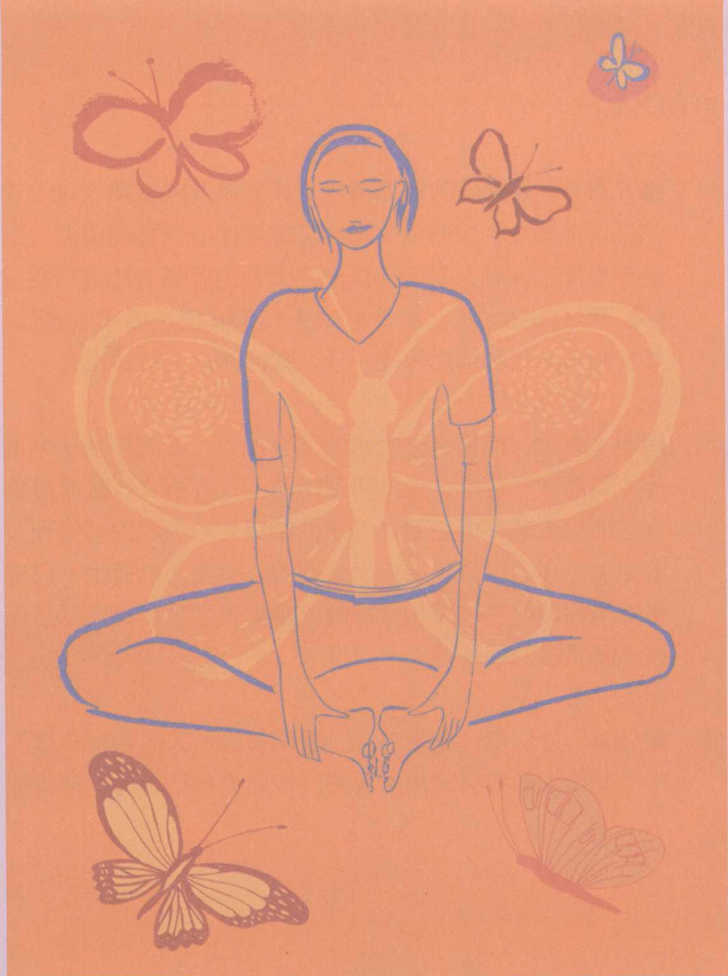
- 8 **调光器的妙用。**随着光线的逐渐增强，一天便这样，在清晨柔柔慢慢地展开了。
- 9 **噪音也可以成为交响乐。**汽车喇叭声、鸟鸣声、钻子声、隔壁收音机里传出的新闻声，声声传入卧室。反正你也关不掉这些“音乐”，何不享受享受呢？与其被无关的噪音影响了心情，不如把它们当作是一场风格随意的高水平演奏会。你手中的“门票”可是免费的哦。只要用心聆听，每个叮当乱响的音符都会是一种享受。
- 10 **动用所有的感官。**在每个醒来的早晨，看见阳光，听见鸟鸣，感觉到毛巾的柔软，品尝到橙汁的美味，闻到烤面包的芳香。慢慢感受这些涌进大脑的信号吧。



好的开始

- 11 **推开窗户。**享受阵阵拂面清风，任凭风儿吹散那经过一夜休息却仍挥之不去的烦恼之网。就算你习惯整晚留着一扇窗户虚掩半开着，起床后让窗户大开仍不失为让室内空气顺畅流通的好办法。就算看到天气不好也不要垂头丧气。其实雨雪天气和灿烂阳光一样，都能够让人精神振奋。
- 12 **闭眼一分钟，**想象自己生来便没有视力，无法看到这个世界。猛然睁开双眼，让世间万物涌入所有感官。接着想象自己的第六感在内心洞开，让你能够更加强烈地感受到万物之美。在这段冥想结束后，你的心头会油然而生一股感激之情。即使当短短几分钟的黑暗褪去之后，也要尽量保持这种感激的心情。
- 13 **做晨祷。**分三步：先是感恩，感谢新的一天的到来；接下来为其他人的健康和快乐祈祷；最后为自己祈祷，期待能





够以最好的状态迎接新的一天。然后，行动起来，让刚才的祷告马上成真（14）。比如说，在那些你为之祈祷的人们最需要支持之时，给他们寄去卡片，或打个电话，捎去问候。

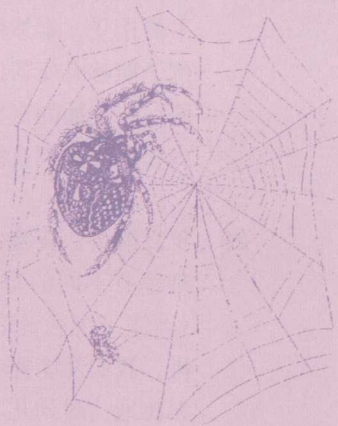
- 15 **黎明前的冥想。**有冥想这一精神习惯的大多数人，一般会在凌晨四时至五时之间进行当天的第一次冥想。在这段时间中，四周氛围最为宁静安详，不易分心，最适宜冥想，享受独处时光。为即将到来的一天调节身体的能量，还有比这更好的方法吗？
- 16 **呼吸冥想法。**起床后，要做的第一件事便是进行呼吸冥



想。吸气时，胸部平复不动，小腹如同充气气球一般，渐渐鼓起。呼气时，双肩自然下垂，想象着体内的空气正如海绵挤水一样被挤出。照这种方式呼吸十次。在呼吸的同时，想象新的一天的能量正源源不断注入体内。

17 **早饭之前散散步**，欣赏清晨的风景，聆听清晨的声响，一天都会拥有好胃口。

18 **观察蜘蛛结网**。对于你，这张网就是曼陀罗之图（Mandala，一种冥想时使用的圣图，见 247 条）。将注意力集中于这张越织越大的精致的网上同心圆图案。品味这些图案的错综复杂之美，同时感受蛛网的“双重存在”——此刻它既存在于现实之中，又存在于你的精神之中。让现实的蛛网连同精神之网一起，停留于你的脑际。



19 **欣赏熹微的晨光**——你会看见天际间的那团灰色渐渐地被各种颜色所取代，所吞噬。

20 **庆祝一年之中白天最短一天的日出**。在北半球，这一天在 12 月 22 日至 23 日之间，白天最短、黑夜最长，被称作冬至。这项仪式对精神大有裨益。冬至的到来提醒着人们，即使在严寒之中，人类依然奋斗不止，生生不息。你可以为自己设计一个简单的应景仪式，来一顿烛光早餐，或是用药草为自己泡一杯清晨醒脑茶，以示庆祝。还可以往圣诞树上挂一颗金星，因为金星象征着太阳。一年之中白天最长一天的日出（21）出现在夏天。在北半球，这一天是 6 月 21 日或 22 日，被称作夏至。夏至象征着大自然最为辉煌的时刻的到来。这一天进行的仪式中，你可以对