



# 轻松应对压力的大智慧

# 心灵瑜伽

理应 王伟杰 主编

袅袅熏香让你身心舒畅，绵绵  
缭绕着淡淡的芬芳，来这里放  
松曲线的心情吧，工作之余来  
给心灵做个瑜伽

上海科学普及出版社

# 心灵瑜伽

轻松应对压力的大智慧

理应 王伟杰 主编

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵瑜伽：轻松应对压力的大智慧 / 理 应 王伟杰 主编  
— 上海：上海科学普及出版社，2013.1  
ISBN 978-7-5427-5647-3

I . ①心… II . ①理… III . ①成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296791 号

## 心灵瑜伽——轻松应对压力的大智慧

---

责任编辑：张 颖  
特约编辑：王雷波 余金保 张德亮  
监 制：徐 冰  
制 作：郭欣中  
封面设计：程 瑜

出 品： 文地出版  
Logea@21cn.com  
021-33872559

出 版：上海科学普及出版社  
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)  
[http:// www.pspsh.com](http://www.pspsh.com)

印 刷：上海新文印刷厂  
开 本：720 × 1000 1/16  
字 数：150千字 印 张：15.75  
版 次：2013年1月第1版 印 次：2013年1月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5647-3

定价：35.00 元

## 内容简介

本书探讨的是与我们每个人都密切相关的话题：压力！本书围绕这个主题，深入浅出地阐述了压力是如何产生的，有哪些表现形式，谁在给你加压，现代人压力越来越大的深层原因等。同时，书中还介绍了大量简单实用的缓解压力、放松心情的策略和方法。这些蕴含大智慧的小方法，能帮助读者从紧张繁忙的生活中挣脱出来，开启未来的美好生活。

本书是一本大众心理学读物，通俗易懂，非常适合心理学爱好者阅读。同时，适合从事心理健康方面工作的心理咨询师、心理学研究者、社会工作者以及教师等参阅，也可作为高校心理学专业和社会培训机构的辅导书。

## 编委名单

---

主 编 理 应 王伟杰

副主编 王菁华 任 惠 徐 涛

编 委 (按照姓氏笔画为序)

于京超 王怀勇 王雷波 王宗文 冯修华

朱小平 刘远珍 乔秀霞 宋成锐 汪 琴

吴 晴 罗显辉 郑海燕 林 臻 秦伟峰

徐 霁 曹 燕 傅辛元 颜秋宇

# 前 言

过去30多年，加速发展的经济和急剧变化的社会，让我们进入了一个信仰缺失、价值观混乱的时代。几乎我们每个人，或者说我们整个社会都出现了严重的心理问题。有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我由衷赞成。

我们长期从事心理学教学和研究，从所接触到的成百上千的实践咨询案例中，我们发现，困扰人们的心理问题，都有非常相似的共性，如压力、忧郁、失眠、幸福感缺失、失恋、婚姻不睦和个人价值难以实现等。这些问题是每个人都会直接面对和急需解决的。因此，对于我们心理学工作者来说，就是要帮助人们解决生活上和心理上的这些问题，为他们指明方向，给他们提出建议，帮助他们如何用积极的心态和正确的方法去面对每个人都要走的路！

本系列丛书正是这样一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？

与市场上其他的心理学类图书相比，本系列丛书突出的特色，就是重方法、轻理论。纯理论阐述很少，取而代之的是，提供了大



量非常有价值且非常有效的策略方法和趣味测试。在《心灵瑜伽》一书中会教你上百种缓解或减轻压力的策略方法，这些方法仿佛一套心灵瑜伽，让你在繁忙、紧张的生活和工作中，轻松应对，快乐起航，找到平衡和安宁。同样，在《重现霓虹》一书中也提供了大量重塑自我的策略。在“重塑心智”部分就为你提供了许多实用而有趣的方法，如洗浴、香味、听音乐、想象、冥想、阅读、写日记、写自传等等。通过这些简单而有趣的方法，你可以轻松开启重塑之路，让你的人生重现霓虹。在《心有伊甸园》一书中则巧妙地设计了几十个与爱情有关的趣味测试。这些练习和测试妙趣横生且富于启迪意义，如：“‘健康吗？’测试”帮助你判断自己的爱情是否健康；“恋爱风格测试”可以测试情侣双方的恋爱风格是否一致；“合作精神测试”则是测试情侣是否具备合作精神；“金钱观测试”则是测试情侣双方对待金钱的态度是否一致等。像这样的测试在书中还有很多，让你快乐地徜徉在爱的伊甸园里。

此外，本系列丛书的语言力求亲切活泼又不失激励，文艺清新又不失严谨。从书中我们大量使用第二人称“你”，仿若一位资深的心理专家站在读者面前，和读者对话，尤其那些平易近人的疑问句，一问一答间会让读者得到莫大的享受和放松。同时，书中一些激励性和煽动性很强的段落又会激发读者高昂的情绪，恨不得马上投入到书中那些简单而又实用的练习方法中去。

赠人玫瑰，手有余香，正是笔者编写本系列丛书的初衷。作为长期从事心理咨询的工作者，我们每天都要面对太多饱受精神折磨的咨询者，从他们无助、绝望但却对你充满渴望、信任的眼神中，感到我们有这样的使命和责任，去帮助更多的人，在每个人都要走的路上，让他们感到真正的幸福！

作者

2012年12月

# 目 录

## 前 言

### 第一篇 压力来自何处

/ I

#### ◎ 第一章 压力产生的秘密

从史前纪元到当代 / 003

工作中，你的大脑超速运转 / 004

谁在给你压力 / 005

技术与加速发展的世界 / 007

在迅速改变中寻找舒适 / 008

冷静处理压力 / 008

#### ◎ 第二章 压力：一条精神变色龙

压力：精神变色龙 / 012

好压力与坏压力 / 012

四种压力类型 / 013

心灵瑜伽





你的工作压力大吗 / 014  
追踪变色龙的动态 / 016  
我的压力特别吗 / 017  
听听压力告知你哪些东西 / 019  
引导消极力量 / 019  
重新安排日常事务 / 022

◎ **第三章 寻找你的压力来源**

十大压力来源 / 025  
个人的财务状况是所有罪恶的根源吗 / 026  
工作环境——职业压力因素 / 027  
剩下的最坏压力因素 / 028  
把工作场所视为休息站 / 031  
交通之战 / 031

**第二篇 轻松适应工作环境**

◎ **第四章 如何成为职场达人**

工作中的竞争压力 / 037  
最大的竞争对手——你自己 / 038  
如何让自己脱颖而出 / 039  
自我调整的一些新策略 / 043  
将小的胜利累加起来 / 045

◎ **第五章 从逆境中逆袭**

付出多，收获多吗 / 047  
过度工作的症状 / 048

计算冗余工作量 / 050

恢复平衡的策略 / 051

常见的自助措施 / 054

## ◎ 第六章 他们想从我这得到什么

过去与现在 / 057

每个人的期望都在增加 / 058

面对最苛刻的批评者——你自己 / 059

展翅高飞时为自己祈祷 / 059

嗨，谁需要它 / 060

熄火：最坏的压力类型 / 061

抵制熄火的基本方法 / 062

正确评价自己 / 064

学会礼貌地说“不” / 065

当其他一切都不如意时 / 066

考虑光明的一面 / 066

最值得工作的公司 / 067

/ III

## ◎ 第七章 走出科技的牢笼

科技带来的困扰 / 069

电话——方便自己，而不是别人 / 070

你 24 小时待命吗 / 071

手机 OR 手雷 / 071

讨厌的垃圾邮件 / 072

传真应受谴责 / 073

安静的声音 / 073

心灵瑜伽



◎ 第八章 排除工作中的干扰

- 发生中断 / 075
- 中断损失 / 076
- 中断管理 / 077
- 减少中断的J-4法 / 077
- 不要同时处理多件事 / 078
- 一次只做一件事 / 079
- 罗斯福的“文件瘦身法” / 079
- 拔掉文件泛滥的插头 / 080
- 调整作息时间 / 081
- 拒绝干扰 / 081
- 调整生活节奏 / 083

◎ 第九章 办公危险地带：压力导致暴力

- 在压力下崩溃 / 085
- 处于沸点的工作压力 / 086
- 解雇导致暴力 / 086
- 应付报复性危险 / 087
- 尊重他人 / 088

**第三篇 新时代的压力**

◎ 第十章 人口爆炸：为什么这些人都不回家

- 世界正在变得拥挤不堪 / 093
- 人口压力的不平衡 / 094
- 人口爆炸与生态压力 / 094
- 为未来创造空间 / 095

公路愤怒和其他现代压力因素 / 097

坚决抵制过度拥挤 / 097

### ◎ 第十一章 信息时代：我们该怎么办

信息时代的到来 / 099

我该怎么办 / 101

马尼拉文件夹：心智健全的钥匙 / 102

让我轻松的家伙：备忘录 / 103

超载将成为历史 / 103

明天的挑战 / 104

### ◎ 第十二章 疯狂的媒体

自我形象的困扰 / 105

潘多拉电盒 / 106

媒体的误导 / 106

远离电视机 / 107

真实的生活和娱乐 / 108

/ V

## 第四篇 让自己变得强大

### ◎ 第十三章 你的睡眠充足吗

你睡眠充足吗 / 113

睡眠不足的危害 / 114

睡好你的觉 / 116

好好睡一觉 / 118

睡眠前的步骤 / 119

恢复精力 / 120

心灵瑜伽



◎ 第十四章 创建一个温馨的家

我们不愿被打扰 / 124

你需要一个温馨的家 / 124

学会拒绝不速之客 / 125

应对的策略 / 126

规划你的空间 / 127

干净整洁的家——一个真正的城堡 / 129

◎ 第十五章 有始有终

徒劳的焦虑 / 131

永远都有未完成的事情 / 133

五分钟规则 / 133

坚信每件事都有做完的一天 / 134

今日事今日毕 / 134

不必拼命追求没有必要的完美 / 135

VI /

**第五篇 战胜压力**

◎ 第十六章 掌握你的环境

一位成功话剧演员的启示 / 139

战略停顿 / 141

战略停顿的技巧 / 142

随时随地给自己充电 / 143

运动停顿 / 144

在冲突中 / 144

控制你的环境 / 145

良好的生活空间 / 146

◎ **第十七章 平静之岛**

不要依靠药物或烟酒缓解压力 / 150

已经被证明有效的方法 / 150

热 身 / 151

想象与幻想 / 151

呼吸、冥想和新鲜空气 / 152

均衡的营养 / 153

按 摩 / 153

气 味 / 154

默念和自我激励 / 154

运动起来 / 155

◎ **第十八章 想象和幻想**

感觉的剥夺能减少压力 / 157

/ VII

想象的基础 / 158

想象的益处 / 159

工作时的想象 / 160

看着我，听我说 / 161

开心点，别担心 / 162

在家中幻想 / 163

思想中的分画面 / 164

请播放音乐或录音 / 165

确保没有干扰 / 165

◎ **第十九章 呼吸和冥想**

正确的呼吸 / 167

- 控制你的呼吸 / 169
- 新鲜空气推崇者 / 170
- 有效地吸入氧气 / 170
- 我冥想，所以我的压力少 / 171
- 心灵旅途 / 172
- 世俗世界的冥想 / 173
- 写作冥想 / 174
- 三分钟冥想 / 174
- 音乐冥想 / 176
- 感受，除了感受什么都没有 / 176

◎ **第二十章 饮食、按摩、浴泡和香味减压法**

- 养成良好的饮食习惯 / 179
- 我们需要补充营养吗 / 182
- 按摩减压 / 183
- 用针灸来缓解你的疼痛 / 184
- 温泉浴减压 / 185
- 足疗减压 / 186
- 多种方式的按摩保健 / 186
- 香味疗法 / 187
- 洗去烦恼 / 188

◎ **第二十一章 我们能谈谈吗**

- 对自己说点好听的 / 191
- 学会自我激励 / 193
- 寻找内心的力量 / 193
- 活在当前 / 195
- 向朋友倾诉 / 195



◎ 第二十二章 做运动：瑜伽和锻炼

- 适合每个人 / 197
- 师生关系 / 199
- 男人和瑜伽 / 199
- 伸展运动和减压 / 200
- 器械健身 / 201
- 改变你的运动态度 / 202
- 随时做运动 / 203
- 最简单的运动 / 204

◎ 第二十三章 练习太极 心平气和

- 一种武术和哲学 / 207
- 一种舞蹈和训练 / 208
- 老少皆宜 / 209
- 如何练习太极 / 209
- 流行秘诀 / 211
- 太极的保健效果 / 211
- 按自己喜欢的方式去做 / 212

/ IX

**第六篇 实用的策略**

◎ 第二十四章 你相信魔术吗

- 压力和自欺 / 217
- 从自身找答案 / 218
- 打破常规 / 219
- 压力是一个信号 / 219



真正给自己放一个假 / 220  
转移注意力 / 221  
了解自己的感受 / 221  
聪明的解决压力的方法 / 222

◎ **第二十五章 摆脱选择带来的压力**

选择过多的困境 / 224  
减少选择 / 224  
不作选择就是一种选择 / 225  
分清轻重缓急 / 225  
合理规划自己的购买预算 / 226  
选择太少时的压力 / 228  
无穷无尽的选择 / 229

◎ **第二十六章 预期未来压力**

21 世纪的生活 / 231  
压力和寿命 / 232  
专家建议 / 232  
最后的评估 / 233