

365 WAYS TO RELAX

mind, body & soul 英汉对照

365种放松方式

头脑、身体和精神

巴巴拉·L·海勒 著 (美)

钱永健 夏晓敏 译



中国书籍出版社

365 WAYS TO RELAX

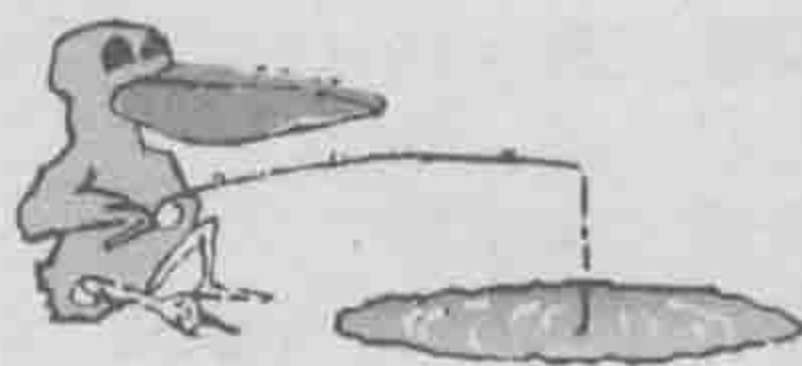
mind, body & soul 英汉对照

365种放松方式

头脑、身体和精神

巴巴拉·L·海勒 著(美)

钱永健 夏晓敏 译



中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365 种放松方式/ (美) 海勒著; 钱永健, 夏晓敏译. —北京: 中国书籍出版社, 2004.4

ISBN 7-5068-1216-9

I .3... II .①海 ...①钱 ...③夏 ... III . 英语 - 对照读物 - 汉、英
IV .H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028043 号

本著作 365 种放松方式 (365 ways to relax mind, body & soul)

是由斯道瑞图书出版公司 (Storey Books)

独家授权中国书籍出版社在中国地区出版发行中文简体字版。

著作权合同登记号/图字: 01-2004-2781 号

Title by Barbara L Heller

Copyright 2000 by Barbara L Heller,

Originally published in the United States by Storey publishing LLC

Edited by Deborah Balmuth and Karen Levy

Cover and text design by Carol Jessop

Book layout by Susan Bernier

Production assistance by Deb Daly

责任编辑 / 海 心

责任印制 / 佳 林

封面设计 / 黄俊杰

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

网 址 / chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张 / 12

字 数 / 192 千字

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 5000

定 价 / 18.00 元

Introduction

Are you stressed-out from juggling work, family, and personal activities? Feeling frazzled by excessive demands and information overload? If so, you are not alone. More than 20 million Americans suffer from stress-related illnesses. Many more are simply tired from the frenzied pace of modern life.

As a psychotherapist and educator for the past two decades, I have listened to clients, students, colleagues,

前言

由于恼人的工作、家庭，还有一些个人活动，你是不是感到疲惫不堪？由于过度的需求和信息负担过重，你是不是感到体力不支？如果确实如此，你并不是唯一的一个。超过两千万的美国人正忍受着和压力有关的疾病。更多的人仅仅是由于现代生活的狂乱节奏而感到疲劳。

在过去 20 年间，我是一位精神治疗医师和教育工作者，我听到过病人、学生、同事还有朋友为他

and friends bemoan their increasing levels of stress, illness, and tension. And, of course, I have experienced my own challenges and anxieties. I have discovered that what we have in common is the need to develop better ways to respond to tension, loss, and frustration. We need to make more graceful transitions between our various roles and responsibilities, find new ways to wind down and replenish ourselves, and learn how to lighten up and appreciate our daily lives!

Most of us have not been taught how to relax. But relaxation is an acquired skill—one that you can learn. True relaxation creates a calm center to return to after

们日益增加的压力、疾病和紧张情绪哀叹不已。当然，我自己也经历过这种挑战和忧虑。我发现我们这些人的共同点就是：需要找到呼应压力、失落和挫折的较好方式。我们需要在不同的角色和责任之间做到更顺畅的转换，找到放松和充实自我的新方法，还要学会如何让自己的生活更绚丽，并能够欣赏我们普通的日常生活。

我们中的绝大多数人都没有学会如何放松。然而，放松的确是一种后天得到的技巧——你可以通过学习得到。真正的放松会营造一个安静的内心世界，在你经历了让人焦虑的事件之后，可以在那里寻求安慰，此外，它还能帮你一天中的任何时候

stressful events and helps you feel renewed any time of the day. Relaxation also provides a peaceful counterpoint to positive stimulation. Releasing tension improves your immunity and heightens your creativity, effectiveness, intuition, and joy.

The benefits of relaxation are cumulative. Today, the gains may seem small, but, over time, you will be repaid with great riches. As you learn how to relax, you'll stop focusing primarily on your destination and you'll more fully enjoy the steps you take on your daily journey. The ripples will be far-reaching, affecting your family, workplace, and larger community. Relaxation will help you thrive,

都感到焕然一新，并且还能提供一个积极推动力的平和对比物。释放压力能改善你的免疫力，提高你的创造性、效率和直觉，还能增加你的赏心乐事。

放松的好处是可以积累的。今天，收获可能不多，可是，随着时间的流逝，你会得到非常丰富的回报。当你学会了如何放松，你就不会全神贯注于自己的目标了，也会更充分地享受到一天旅程中的每一步。放松的效果会像涟漪一样层层散开，波及很多地方，影响你的家庭、工作地点，甚至整个社区。放松不仅仅让你活下来，还会让你更健康茁壮。

这本小书提供给你多种多样的放松技巧、镇静

not just survive.

This little book offers you a broad range of relaxation techniques and soothing remedies and recipes. Many of the simple, practical tips you can try right now. Others require some planning and aim to create long-term solutions to stress. Start by choosing a couple of tips and incorporating them into your usual routine for five minutes a day. Build on your success. In the end, you will gain a healthier body, a calmer mind, and a more peaceful spirit.

Barbara L. Heller, M. S. W.

的办法和处方。许多简单、实用的小技巧,现在就可以试试。其他的一些技巧则需要一些规划,目的是找到消除压力的长期解决办法。开始时你可以选择两三个小办法,并和你通常的习惯结合起来,每天活动 5 分钟。成功是可以期待的,最终,你会有一个比较健康的身体,比较平静的头脑,还有一个比较稳定的精神。

巴巴拉·L·海勒 M. S. W.

目 录

- Express Your Creativity 展现自己的创意 / 1
- Clean Out the Clutter 清理混乱 / 2
- Go Retro 回顾一下过去 / 3
- Practice the Cat Stretch 猫式伸展练习 / 5
- Carry an Umbrella 带把伞 / 6
- “Waiting Enhancer” “等待改善器” / 7
- Break the Fatigue-inactivity Cycle 打破疲劳—静止的
循环 / 8
- Bath and Shower Combo 盆浴和淋浴的结合 / 9
- Aroma Therapy 香熏疗法 / 10
- Postpone Procrastination 停止拖沓 / 11
- Make Believe 臆想 / 12
- Gazpacho 酸辣冷汤 / 13
- Schedule Worry 列出忧虑时刻表 / 14
- Write a list of Relaxing Words 写下放松的词语 / 15
- Give Yourself a Hand 帮自己一把 / 17
- Play Some Peaceful “Mind Movies” 播放让人安详的
“头脑电影” / 18
- Eat Dessert 吃点甜点 / 19

Plan a Celebration	计划一次庆典	/ 20
The Morning Sun Shine	曙光照耀	/ 21
Sing Your Own Song	唱自己的歌	/ 22
Enjoy a Magical Drink	品味一种神奇的饮品	/ 23
Shed Your Scarlet Letter	抛掉红字	/ 24
Valerian and Lemon Balm	拔地麻根与蜜蜂花	/ 25
Child's Pose	幼童的姿势	/ 26
Food of the Gods	上帝的食物	/ 27
Enjoy a Trashy Novel	享受通俗小说	/ 28
Remember	要记住	/ 29
Lavender Lullaby	薰衣草催眠曲	/ 31
Limiting Gifts	定好礼物数量	/ 33
Connect with Nature	亲近自然	/ 34
Develop a New Way of Seeing	开发新的观察 方式	/ 35
Turn Off the Television	关掉电视	/ 36
Monopoly	垄断	/ 37
Choose a Commuting Companion	选择上班 伴侣	/ 38
Go Fly a Kite	放风筝	/ 39
Centering Breath	定位呼吸	/ 40
Wash-and-wear Style	选择免烫发型	/ 41
Laughter	开怀大笑	/ 42
Reduce Road Rage	减少路上情绪暴躁	/ 43
Live with a Poem	与诗为伴	/ 44
Shoulder Shrugs	耸耸肩	/ 45

Flower Essences	花卉香精	/ 46
Bare Foot	赤脚	/ 47
A Pampering Party	自我放纵	/ 49
Swan Stretch	天鹅式舒展	/ 50
Slow Down with Soup	煲汤舒缓法	/ 51
Do One Small Thing	做一件小事	/ 52
Relaxing Massage Oil	放松按摩油	/ 53
Catnip	猫薄荷	/ 54
Aroma Day	芳香日	/ 55
Cultivate a Heart of Stillness	培养沉静的心灵	/ 56
Meditation	沉思	/ 58
Chew Slowly	慢慢咀嚼	/ 59
The Rhythmic Clacking	火车的声音	/ 60
Give Yourself a Time Cushion	给自己一个时间 靠垫	/ 61
Downtime	停工期	/ 62
Fill Your Home by Fragrance	让芬芳充满房间	/ 63
Nose Alphabets	鼻子字母	/ 64
Don't Hold Your Breath	不要屏吸	/ 65
Travel Light	轻装旅行	/ 67
Choreography	舞蹈术	/ 68
Don't Stifle That Sigh	不要抑制那一声叹息	/ 69
Cure Cabin Fever	幽居病疗法	/ 70
The Lion Pose	卧狮式	/ 71
Cure Keyboard Cramps	键盘痉挛疗法	/ 72
Lighten Your Load	减轻负担	/ 73

Stretching Movements	舒展运动	/ 74
Relaxation	放松	/ 75
Don't Bring Work Home	不要把工作带回家	/ 76
Find Relaxation Role Models	寻求放松的样板	/ 77
Lemonade	柠檬水	/ 78
Relax Before Dinner	餐前放松	/ 79
Brush Your Hair	拢头发	/ 80
Popcorn	爆米花	/ 81
Handwork	做手工	/ 82
Just Say NO	大胆说“不”	/ 83
Hold That Pose	保持姿势	/ 84
Self-Massage	自我按摩	/ 85
Curb Competitive Commuting	不要飚车上班	/ 86
Nature's Music	大自然的音乐	/ 87
Heal Your Hands	善待自己的双手	/ 88
Summer Supper	夏日晚餐	/ 89
Turn Off the Alarm Clock	关掉闹钟	/ 90
Headache Tamer	治疗头痛	/ 91
Toss Out Time Wasters	与浪费时间告别	/ 93
Heads Down	身体倒置	/ 94
Share the Work	分享工作	/ 95
Seashell Meditation	海贝壳式的冥想	/ 97
Sight Day	观赏日	/ 98
Value Evocative Vanilla	珍视香草记忆	/ 99
Play with Clay	玩玩陶泥	/ 100
Simplify Holiday Gift Giving	简化节日送礼	/ 101

- TWIST 转体运动 / 102
- Create Calm with Crystals 水晶一样心如止水 / 103
- Don't Cheat Sleep 不要欺骗睡眠 / 104
- Kava Kava 卡法胡椒 / 105
- Take a Slow Shower 慢慢淋浴 / 107
- Select Comfortable Bedding 选择舒适的床上用品 / 108
- Relax by Words 用语言放松 / 109
- Take a Walk 步行一段 / 110
- Sleepy Time Bath Bags 催眠浴药包 / 111
- Acupressure Points 点压穴位 / 112
- Bedtime Drinks 睡前饮料 / 113
- Have a Spa-rrty 温泉洗浴晚会 / 114
- Progressive Muscle Relaxation 肌肉逐步放松法 / 115
- Design Bedtime Ritual 设计就寝常规 / 116
- Body Clock 生物钟 / 117
- Reading in a New-to-you Field 读未知领域的书 / 118
- Eliminate Entertainment Pressure 消除待客压力 / 119
- Make a Sour Face 做个鬼脸 / 120
- Create a Relaxation Haven 创造放松的天堂 / 121
- Carbohydrates 碳水化合物 / 122
- Select a Space for Quiet Time 择静而憩 / 123
- Transform Your Bedroom 改变你的卧室 / 125

- Visualization 心中成像 / 126
- Limit Violent Images 限制暴力形象 / 127
- Weekend Retreat 周末静思 / 128
- Borrow Books 借书 / 129
- Do One Thing at a Time 一次做一件事 / 130
- Leave Trouble Away 抛掉烦恼 / 131
- Mind Your Minerals 留意无机元素 / 132
- Don't Rush 不要匆忙 / 133
- Take the Day Off 取消一天的计划 / 134
- Cool as a Cucumber 像黄瓜一样清凉 / 135
- No Excuses 勿需借口 / 136
- Laughter 笑声 / 137
- Don't Go Cold Turkey 不要彻底摆脱习惯 / 138
- Treat Your Feet 善待双脚 / 139
- An Ideal Morning 设计早晨 / 140
- Lounge in Lavender 徜徉的薰衣草香里 / 141
- Lazy Days 慵懒的日子 / 142
- Enjoy a Stew 享受炖菜 / 143
- Move Your Bed 改变床的位置 / 145
- Party 聚餐 / 146
- Squeeze Out Tension 挤出紧张 / 147
- Smudge Your Space 熏熏自己的地方 / 148
- Award Yourself an Afternoon
奖赏自己一个下午 / 149
- Play with Pets 和宠物一起 / 150
- Eight Glasses of Water Every Day 每天8杯水 / 151

- Go Fish 去钓鱼 / 152
- Sea Salt Body Scrub 海盐搓身 / 153
- Eliminate Chore 减少家务 / 154
- Peppermint Footbath 薄荷脚浴 / 155
- Picture That! 拍摄下来! / 156
- Beware of Stress-Causing Foods 小心引起不适的
食品 / 157
- Reminisce Together 追忆时光 / 159
- The Half-hour Before Bed 睡前半小时 / 160
- SPA 温泉疗养 / 161
- Communicate from the Heart 心灵沟通 / 162
- Dim the Lights 调暗灯光 / 163
- Walk in the Woods 在森林中散步 / 164
- Honey Mask 蜂蜜面膜 / 166
- Homeopathic 顺势疗法 / 167
- Leg Relaxer 腿部放松法 / 168
- Reform Your Environment 改善环境 / 170
- Toning 定音 / 171
- Listen Closely 仔细听 / 172
- Fashion Your Own Fortune 规划自己的运程 / 173
- Yawn 打哈欠 / 174
- It's a New Day 崭新的一天 / 175
- Playing in Autumn 秋叶中嬉戏 / 176
- Stock Up on Comfort Supplies 储存起舒适的
东西 / 177
- Candle Meditation 烛光沉思 / 178

Warm Hands, Warm Heart	温暖的手,	
温暖的心	/ 179	
Bypass Beverages with a Buzz	酣睡取代饮料	/ 180
Affirmations	断言	/ 181
Don't Be the Best That You Can Be	不必达到自己	
能做到的最好	/ 182	
Hang Out in a Hammock	躺在吊床上	/ 183
No Disturbance by Calls	电话勿扰	/ 184
Twinkle Twinkle	繁星闪烁	/ 185
Instrumental Music	器乐曲	/ 186
Prepare for Stress	承受压力的准备	/ 187
Aromatherapy Diffuser	香料挥发器	/ 188
Purchase a New Pillow	买个新枕头	/ 189
Cruise the Calming Cs	尝试心平气和的法则	/ 191
Imagine	想象	/ 192
Wind Chimes	风铃	/ 193
Drumming	鼓乐	/ 194
The Write Way	书写方式	/ 195
Build a Personal Altar	构筑个人圣殿	/ 196
Magical Dusk	美妙的黄昏	/ 197
Acquire an Affirmation Stone	找一块铭志石	/ 198
Living Things	生物	/ 199
Couples' Time	两人时光	/ 200
Draw Stress Away	绘出紧张	/ 201
Listen to the Sound of Water	听水声	/ 203
Diary	记日记	/ 204

Turn Off Negative Thoughts	拒绝消极思想	/ 205
Calming Position	平静姿势	/ 206
Pin Up Peaceful Postcards	订上令人平静的 卡片	/ 207
Choose a Comfortable Chair	挑选一把舒适的 椅子	/ 208
Lie Down on the Grass	躺在草地上	/ 209
Set the Tone	基调定位	/ 210
Chat Freely	畅所欲言	/ 212
Tranquili Tea	安定茶	/ 213
Toast Your Tootsies	暖暖你的小脚	/ 214
Tweak Perspective	调整视角	/ 215
Audiobooks	听书	/ 216
Bird Watching	观赏鸟儿	/ 217
Indulgence	放纵自我	/ 218
Strands of Serenity	千丝万缕的宁静	/ 220
Change	改变	/ 221
Time Management	统筹时间	/ 222
Write Your Own Prescription	做出自己的 规定	/ 223
Midday Break	中午休息	/ 224
Alternative Medicine	替代药物	/ 225
Smell the Roses	闻闻玫瑰花	/ 226
Color Me Calm	色彩营造宁静	/ 227
Belly Dance	肚皮舞	/ 228
Know Your Alternatives	了解其他的选择	/ 229

- Share in Communal Song 分享合唱乐趣 / 231
- Note Cards 笔记卡片 / 232
- Share Your Bounty 共享恩惠 / 233
- Sit by the Fireside 坐在炉边 / 234
- Take Three 数到三 / 235
- Cleansing Breath 净化心灵的呼吸 / 236
- Walking Meditation 在步行中沉思 / 237
- Note Inspiration 记录灵感 / 238
- Recite Your ABCs 背诵 ABCs / 239
- Gardenning 收拾庭院 / 240
- Comfort Foods 让人舒服的食物 / 241
- Journals 日志 / 242
- Open the Window 开窗 / 243
- White Light Meditation 白色灯光下的静思 / 244
- Stay with Children 和孩子在一起 / 245
- Throw Something Away 丢掉一些东西 / 246
- Change Your Response to Stress 改变对压力的
反应 / 247
- Incense 熏香 / 248
- Have a Personal Pajama Party 举办个人的睡衣
聚会 / 249
- Kaleidoscope 万花筒 / 250
- Write a Letter 写信 / 251
- Pace Yourself 调整步伐 / 252
- Brainstorm 头脑风暴法 / 253
- Stop, Look, and Listen 停下来、看看听听 / 254