

现代人思维、情感和身体放松的艺术

松弛课

LEARN TO RELAX

放松情绪
战胜压力
释放自我

[英] 迈克·乔治 / 著
高峰 / 译



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

松弛课 / (英) 乔治著; 高峰译.
—北京: 光明日报出版社, 2002. 1
ISBN 7-80145-491-X

I. 松… II. ①乔…②高… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第062599号

原书名: LEARN TO RELAX

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 1997

All Rights Reserved

本书据英国 Duncan Baird Publishers Ltd 1997 年版翻译

著作权合同登记号 图字: 01-2001-3417 号

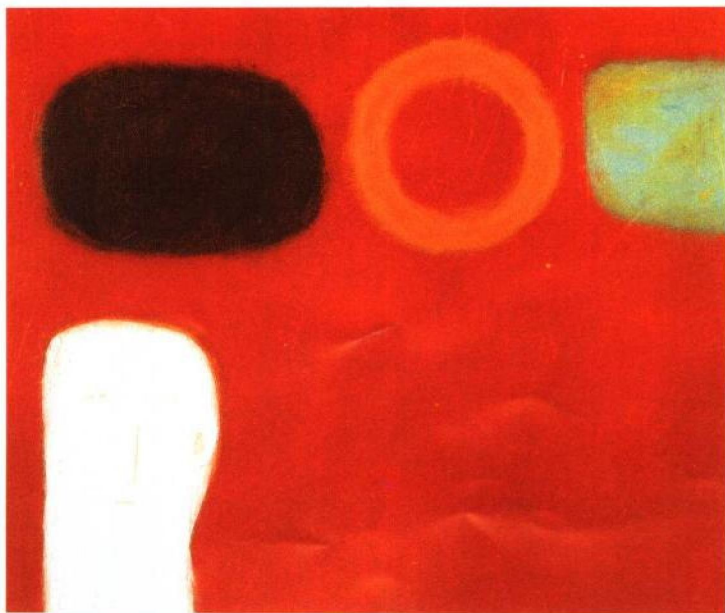
松弛课

著 者 迈克·乔治
编 辑 温京华
出 版 光明日报出版社
发 行 光明日报出版社发行部
地 址 北京永安路 106 号(100050)
电 话 010-63082437
传 真 010-63035673
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市通县华龙印刷厂
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
字 数 100 千字
印 张 5
版 次 2002 年 1 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数 6000 册
ISBN 7-80145-491-X/G·285
定 价 28.00 元

松弛课

[英] 迈克·乔治 / 著
高峰 / 译

放松情绪
战胜压力
释放自我



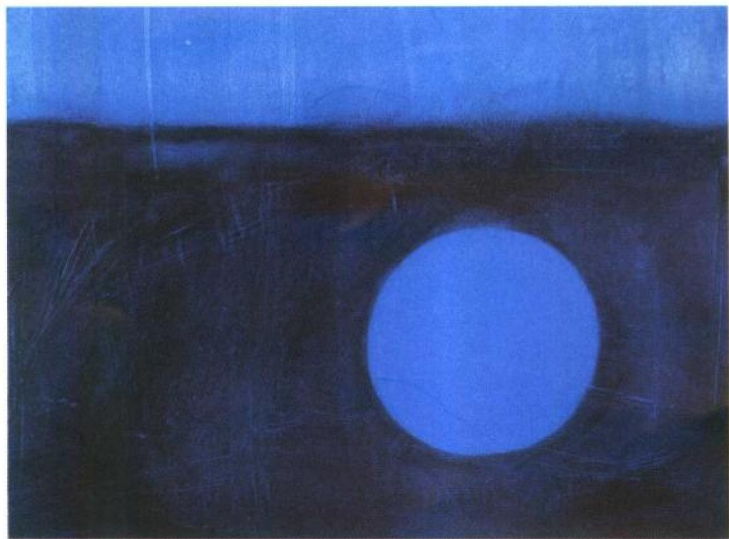
作者简介

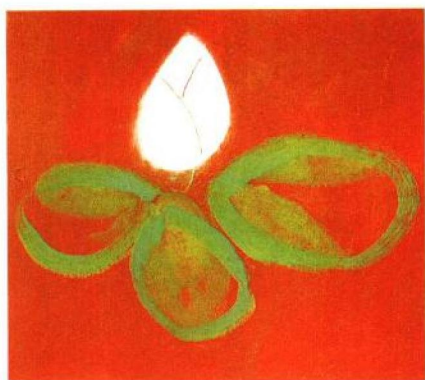
迈克·乔治是团队发展、自我管理和压力控制方面的专家，既是一位风趣的主持人，又是富有感染力的演说家和教师。

在过去14年里，他的足迹遍及世界各地，在30多个国家的公司和机构中担任管理与人员方面的顾问或培训教师，其中包括三菱、西门子、安联保险、希尔顿旅馆和英国的“国民健康服务”等著名机构。

他是《静修》杂志的执行编辑，还是婆罗门库马里斯世界精神大学的高级讲师。1995年，他主持了关于“终生学习原则”的“阿布山国际对话”。他的著作包括两套带教科书的录音带：《没有压力的生活》和《大忙人的冥思法》。他目前教授创造性想像和积极思维，并且经常在电视和广播中露面。

松弛课





学会放松

- 第一本全面阐述如何放松身心的实用指南
- 介绍了 25 个循序渐进的练习，可以帮你消除生活中的压力，最大限度地提高闲暇时间的质量
- 为我们解决心理问题提供了许多简单的方法，使我们能够更好地控制内部和外部生活
- 介绍了包括唤醒自我和感觉、化消极为积极、摆脱时间与消极思维的技巧
- 书中的许多方法是建立在东方文化基础之上的，如瑜伽等
- 书中的内容是以迈克·乔治多年经验和经过证实的理论为基础的

目 录

引言	8	演讲、呼吸与放松	50
		练习六：发声呼吸法	51
通向放松之路	11	奇妙的嗅觉	52
		练习七：芳香安慰法	53
世界、心灵与身体	12		
对压力的看法	14	静止与运动中的身体	55
练习一：压力气球	17		
压力的症状	18	压力特征	56
驯服情感的烈马	20	休息与睡眠	58
担心	24	练习八：睡眠试验	59
练习二：去掉嘈杂声	25	实现静止	60
罪恶与良知	26	练习九：瑜伽的层次	61
谴责	28	运动的悖论	62
练习三：打破“指责之链”	29	肌肉放松	64
命运之轮	30	练习十：融化的身体	65
溪中的岩石	32	触觉疗法	66
把握生活的航向	34	手的魔力	68
积极思考	36	练习十一：背部按摩	69
创造性想像	38	练习十二：勾勒面部轮廓	71
练习四：想像的气球之旅	39	“气”的流动	72
静止、呼吸与宁静	41	自我与关系	75
呼吸与情绪	42	个人特征	76
正确的呼吸方法	44	个人神话	78
尽情呼吸	46	练习十三：通向自我中心之路	79
练习五：呼吸冥思法	49		

改变的力量	80	生活模式	122
目标的悖论	82	内心世界	124
与周围和平相处	84	练习十七: 五步冥思法	127
善良的艺术	86	外界冥思	128
心灵的寻觅	88	练习十八: 把注意力集中 在一朵花上	129
人际关系历险	90	积极的人际关系	130
婚姻关系	92	正定	132
练习十四: 转换角色	93	梦境生活	134
在激情中放松	94	唤醒沉睡的感觉	136
正确看待性	96	练习十九: 你是一只猫	137
相对论	98	感觉的平衡	138
回归童年	100	练习二十: 感觉专注	139
勇敢面对	102	思想的解放	140
练习十五: 聚焦自我	103	练习二十一: 渴望太阳	141
保持冷静	104	在自然界中放松	142
哭泣与发泄	108	练习二十二: 感受起伏的海水	143
笑与荒谬	110	绿色的安慰	144
保持信仰	112	练习二十三: 花园中的冥思	145
各种类型的劝告	114	淡忘过去	146
心灵的力量	117	练习二十四: 回忆录	147
寂静与噪音	118	积极地回忆	148
练习十六: 噪声音乐会	119	练习二十五: 全部潜能	149
与时间一起放松	120	生存、死亡与奇迹	150
		迈向未来	152

引言

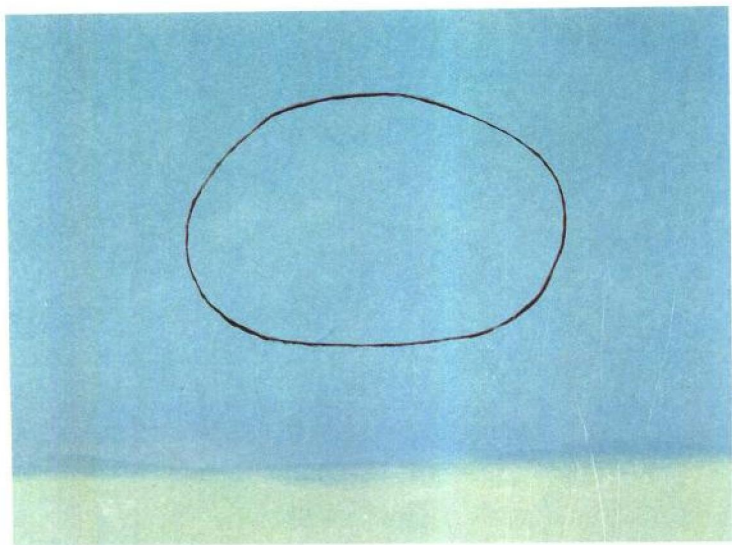
我们生活在一个快速变化的世界中，它让我们感到困惑、不安与焦虑。虽然有些人认为压力可以帮助我们获得最佳表现，但对大多数人来说，压力是许多疾病的诱因。

如果我们把时间拉回到100年前，心脏病（由压力引起的最严重的疾病之一）在医学上还是一个不解之谜。难道这是因为一个世纪以前人们更容易放松吗？那是一个生活质量重于工作质量的年代——那时的人可以称作“自然人”而不是“工作人”。

虽然我们无法在时间上倒退，但我们可以学会为自己重建一个健康、放松的生活方式，找回那些失去的宁静，但惟一的条件是我们得真心希望这样做。

20世纪80年代初期，我发现自己陷入了巨大的压力之下。当时我并没有把它当成“压力”，而是把它称为“痛苦”。我没日没夜地工作，周末也不休息，日程总是安排得满满的。我与周围人的关系也不和谐，但受到伤害最大的还是我与自己的关系。我花了几个月时间来分析自己的痛苦，从内部和外界两个方面找原因，试图找到解决之道。我逐渐意识到自己必须改变生活方式，必须学习新的技巧。例如有创意的想像和冥思等。我对自己的研究全面而深刻，结果我发现了人类在各个智力、情感和精神水平上痛苦的根源。

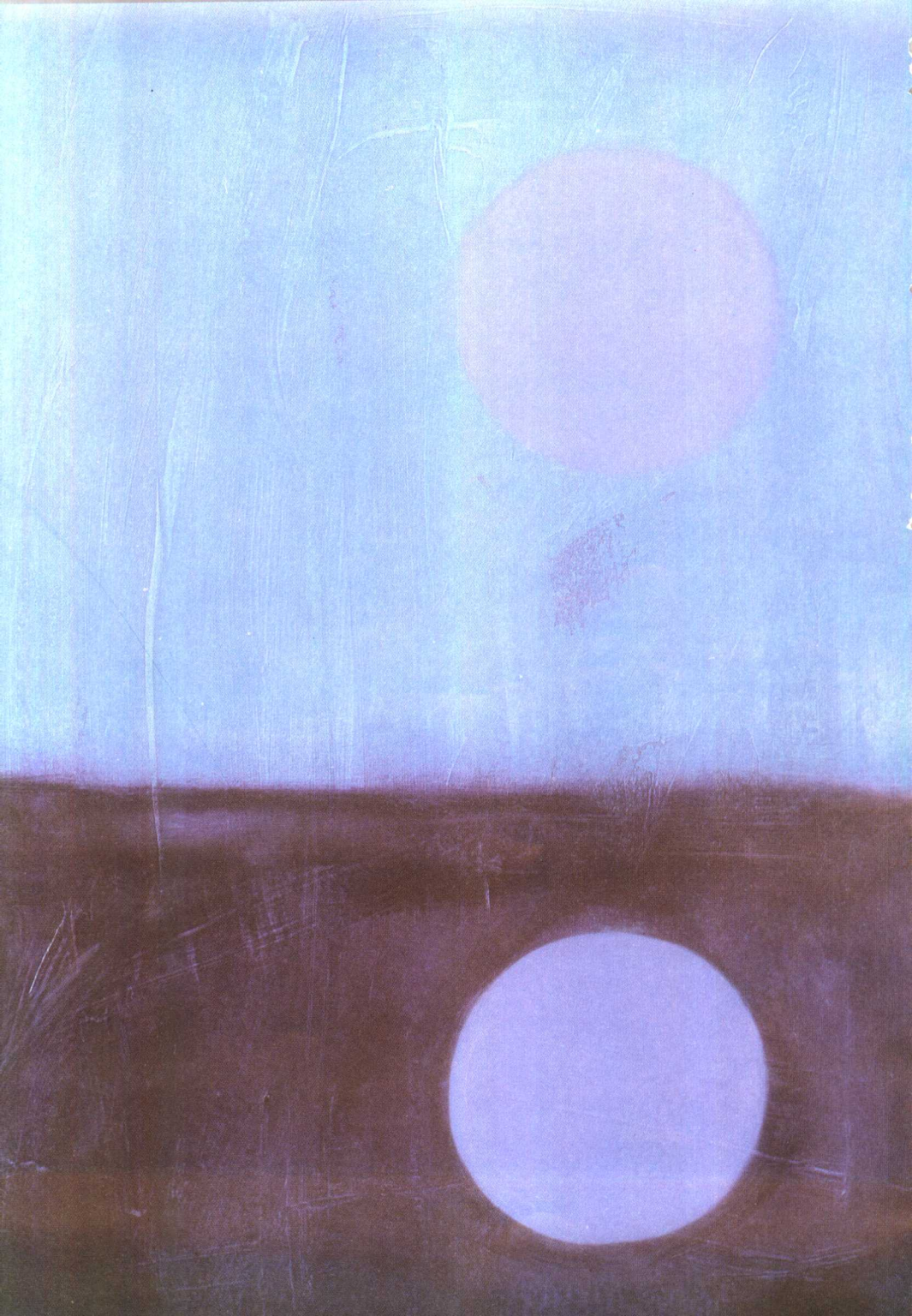
值得庆幸的是，我发现给自己的最好礼物是能够重新找回平和的心态，其实它一直藏在我心灵的某个角落里。我认识到，只有在我能够接受并爱自己时，才能与他人建立并保



持友爱与和谐的关系；而且我发现没有哪本书、哪个论坛或大师能够替我做这项工作——尽管它们在我穿越黑暗与幻想的旅途中经常为我指点迷津。当光明降临时，我们只有通过自己的行动和振奋的精神才能改变命运。

这本书可以算是我部分研究成果的选集，其目的是将我数年来在自我发现的过程中获得的最宝贵经验告诉您。通过书中介绍思想和练习，我希望它能鼓励并指导您，让您理解放松的大智慧。这种智慧并非遥不可及，而是藏在我们自己身上，只不过等着重新被发现罢了。

迈克·乔治



通向放松之路

生活中，我们都会面临这样的选择，我们可以生活在“快车道”上，把自己从一种体验匆匆带向下一个，直到有一天累得精疲力竭；或者我们也可以离开高速公路，驶向更为安静、缓慢的道路，它鼓励我们磨练驾驶技巧，而不是驾驶速度。最终，我们将抵达相同的目的地，但是选择不同的道路可以决定我们抵达目的地时身心的状态。

可能我们已经忘记了当初是如何作出这个选择的。对我们大多数人来说，肯定会挑选最快的路线，但这样做往往会得不偿失。我们可能会错过沿途如画风景和路标，以及安静的道路上那种纯粹的吸引力。通向放松的道路可能是曲折的，有很多转弯。我们可能会不时地迷路，但这反而会增加它的魅力，让我们感受到冒险的刺激和意外的惊喜。

离开高速公路可能很困难。即使我们已经决心拐向左面或右面的岔路，但除非我们放弃扎根在大脑中渴望迅速成功的心态，否则我们很快就会发现自已又回到老路上来了。

放松不可速成。我们必须对终将把我们引向心灵静土的缓慢、迂回的旅途充满信心，那里是我们每个人都十分梦想的地方。

世界、心灵与身体

一些现代的思想家认为,宇宙中的万物都是通过看不见的千丝万缕的因果关系联系在一起的。我们的心灵与身体相联,而肉体又与周围的环境密切相联,从行走时脚步的震动到讲话时空气中传播的声波。这一原理在我们的世界乃至宇宙中无所不在。

我们都听说过这样一个比喻:如果日本的一只蝴蝶扇扇翅膀,纽约就会刮飓风。能量是可以互相转化的,又是守恒的,但我们不应该因为自己对能量变化的无能为力而妄自菲薄。我们消耗的每一点能量都会在周围产生难以计算的连锁反应。如果认识到这一点,我们就可以勇敢面对所谓的“神秘”压力;那种当我们意识到自己在宇宙中的渺小而产生的深深的

妄自菲薄一点好的紧张感。

处也没有,退缩更不是明智之举。

尽管我们与世界有着千丝万缕的联系,但许多人还是把自己封闭在自我的洞穴中,给自己的潜力设置一些凭空想像的限制。例如,我们可能怀疑自己观点的价值,但最后由于我们从来不敢表达自己的观点,结果我们在智力上的自信就会越来越缺乏。

纳尔逊·曼德拉
1994年

如果我们完全以媒体的眼光来看这个世界,就会觉得它正在失去控制。由于不能正确认识到我们的生活就是历史的一部分,就会试图将自己与这个“混乱危险”的世界分隔开来。这种生存心态使我们变得畏首畏尾,过分自我保护。我们开始从世界的冲突中退缩,结果却发现越往后退,我们就变得越紧张、越害怕。



可是,如果我们意识到我们的思想与行动可以对其他人产生影响,就会从这种自我孤立中走出来。如果我们最亲密的人不幸福,我们也不会真正感到幸福。我们的幸福可以通过其他人的幸福反射回来,这就会进一步激励我们为了他人的幸福而努力。

所以,我们就面临着这样一个选择:我们可以选择自我设定的个人主义,说服自己我们的身心可以逃离世界之外,整天被自认为的渺小而束缚,让我们对周围的世界忧心忡忡;或者我们可以选择一种更积极的态度,使我们心灵与肉体的影响与世界的关系完美和谐。当我们把这个世界看成是“我们的世界”,而不是“他们的世界”,意识到我们在世界、自我与身体三者复杂关系中具有影响力时,恐惧就会消失,和平与和谐就会开始走近我们,就像害羞的动物走近一只喂它食物的手一样。

人的心灵可以包容整个宇宙。

·《奥义书》
公元前 800 年

注:《奥义书》是印度教古代吠陀教义的思辨作品,为后世各派印度哲学所依据。

对压力的看法

如今,压力已经是一个被滥用的词了。我们彼此之间经常抱怨自己所受的压力有多大,而当有人表示同情我们所承受的压力时,我们也会心存感激。实际上,我们往往对压力夸大其辞,而很少有时间静下来想一想压力来自哪里,以及它对我们的生活方式究竟意味着什么。

导致压力的因素是随着时间的推移而变化的——我们的祖先就不可能因为交通拥挤而怨气冲天。调查也显示,虽然工作条件已经大大改善,但我们工作的时间也越来越长,在工作和生活中所受的压力也越来越大。现代社会要求我们更快地思考、更努力地工作,在每一方面都要表现出色。在文明进步的名义下,我们给自己戴上了一个“紧箍咒”,它就是压力。

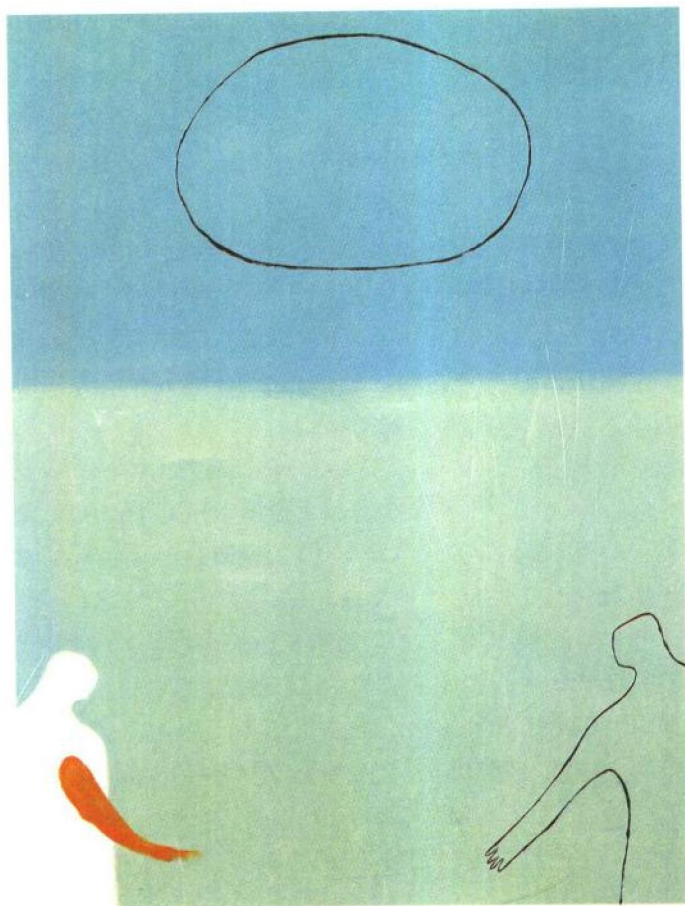
在感觉到危险时,我们的身体会迅速作出反应:荷尔蒙与肾上腺素分泌增加,大脑获得更多的血液,使我们感觉的敏锐性得到提高。同样道理,在日常压力面前,我们的身体也会作出类似反应,只不过这种警告状态(通常转变成抵抗或逃跑)会延长,如果不对此进行调整,将会导致身体或心理上的失衡。

在藏医学中,压力与三种“体液”的失衡有关。如果某种体液过多,就会导致相应的症状:如果我们受到“肠气压力”,肌肉就会紧绷;“胆汁压力”则会使我们焦躁不安,容易激怒;“粘液压力”让人感到沮丧与疲劳。西方很少有人接受这种观点,但这种体液理论很有意思,因为它指出了平衡的重要性。如果我们失去平衡(例如事业与家庭生

生活中没有什么
值得焦虑。

柏拉图

公元前 429 - 公
元前 347 年



我们经常听到有人由于过度工作而崩溃了，但这些人崩溃的真正原因十分之九是由于焦虑或担心。

鲁波克
1834-1913 年

活失去平衡),压力就产生了。

压力的症状因人而异,个人之间可能差别很大,导致压力的因素也千差万别。通常情况下,压力是以某种疼痛表现出来的,我们就会意识到身体向我们发出了警告:有些东西需要改变了。在我们受到压力时,一些非常普通的问题也会显得很棘