

Learn to
Relax

*Proven techniques
for Reducing Stress, Tension,
and Anxiety, and
Promoting Peak Performances.*

放松



14 种让身心自动恢复到最佳状态的方法

放松是一种生活方式，一种解脱，
一种人生态度

C. 尤金·沃克 / 著
苑龙 高进 / 译

海南出版社 三环出版社

放松

Learn to Relax

Stress techniques
for reducing stress, tension,
and anxiety and
improving your performance.

14 种让身心自动恢复到最佳状态的方法

C·尤金·沃克 / 著
苑龙 高进 / 译

海南出版社 三环出版社

Learn to Relax

by C. Eugene Walker, PhD.

Copyright © 2001 by John Wiley & Sons

All Rights Reserved. Authorized translation of the edition published by John Wiley & Sons, New York, Chichester, Brisbane, Singapore and Toronto. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of John Wiley & Sons Inc.

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由 JOHN WILEY & SONS, INC. 授权翻译出版, 未经 JOHN WILEY & SONS, INC. 公司书面批准, 不得以任何手段复制本书的任何部分。

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2004-76 号

图书在版编目 (CIP) 数据

放松 / [美] 沃克 (Walker, C.E.) 著; 苑龙, 高进 译; 一海口:

海南出版社; 三环出版社, 2004.6

书名原文: Learn to Relax

ISBN 7-80700-047-3

I. ①放... II. ①沃...②苑...③高... III. ①心理保健-普及读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 021097 号

放松

作 者: [美] C·尤金·沃克 (C. Eugene Walker)

译 者: 苑 龙 高 进

责任编辑: 柯祥河

装帧设计: 第三工作室

责任印制: 李 兵

印刷装订: 北京市朝阳区小红门印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 150 千

书 号: ISBN 7-80700-047-3/B·14

定 价: 25.00 元

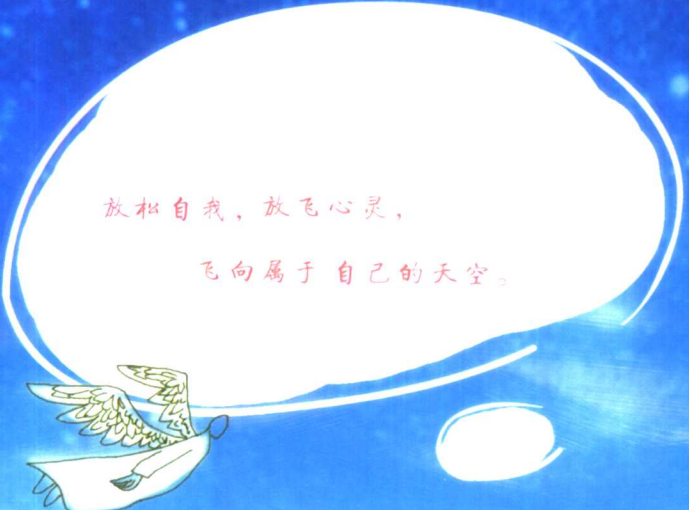
本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换



放松是一种生活方式，一种解脱
一种人生态度。



放松自我，放飞心灵，

飞向属于自己的天空。

绘者：郑倩立



目录

前言 (1)

1 透视焦虑状态 (3)

人人都有不同程度的焦虑,但真正能成功克服或转化焦虑的人不多。要想做到这一点,首先必须透彻了解焦虑的状态。程度不同的焦虑带来不同的结果。适度的焦虑,使人能提高应付环境的能力,在工作和生活中表现更好;过度的焦虑使人经历着极度的精神折磨与肉体痛苦,无法享受自己的生活。

2 理性思考 (21)

每个人都会遇到挫折。如果理智地看待所发生的一切及其意义,那么就不可能造成灾难性的后果。如果以这种方式来思考问题,所遭受的挫折就可以变成成长与改进的动力,而不是任其发展产生不良的影响。心理学家艾伯特·埃利斯教你十四点识别和克服思维偏差以及负面的情绪反应,如何运用理智去思考和生活。

Learn to Reason

目录

3 探寻存在的意义 (45)

人为什么活着?怎样活着才有意义?心理治疗专家维克托·弗兰克尔认为,人的主要动因来自探寻存在的意义,人的主要动力来自理解存在意义的欲望。当人在实现价值的过程中成长和进步时,生活是有意义的。以对自己和他人负责的方式去生活也是有意义的。无忧无虑的生活固然不错,但苦难的经历产生更深刻、更伟大的人格。

4 精心计划生活 (67)

生活无计划以及面对一些无从下手的任务,常常使人们陷于紧张、焦虑和冲突之中。所幸的是,许多冲突是毫无必要的,通过计划可以轻而易举地避免。做好生活规划,就是将要做的事情记在纸条上提醒自己,然后分清轻重缓急,一件一件地做好,以及有效地利用好时间做对事。只有这样,才能防止产生许多无谓的焦虑和烦恼。

5 制定切合实际的目标 (89)

有些人似乎没有任何目标,生活没有一定的方向,

只是随波逐流，因此没有多少收获。还有一些人制定了太高的目标，每一次努力都未能达到，长期处于焦虑和沮丧的状态中。制定一个正确的、切合实际的目标，可以确定生活的方向，并且在达到这些目标时给人一种成就感，同时也可以帮助人们成为那种成功的人。

6 练习全身放松 (107)

做体操可以训练和强化我们的肌肉，练习放松却能在我们面对生活重负和问题时增强承受压力并保持平静心态的能力。只要坐在椅子上或躺在沙发上，按照放松步骤，一边念着练习的方法，一边放松念到的身体部位，做完一遍后，你就会马上感到非常平静和放松了。冥想是一种非常有益的精神体验，通过练习也可以使你达到身体放松和精神平静，更深刻地洞察自身和周围环境。

7 清除条件焦虑反应 (133)

如果许多焦虑属于条件反应的话，那么怎么办才好呢？精神病治疗专家约瑟夫·沃尔普建议，准备一些卡片，写下使你焦虑的情景或经历，按引发焦虑的程度轻重从上到下排列，然后进行彻底放松练习，放松下来后，

目录

让你想像卡片上所描述的情景，重复去做，直到你想像卡片情景不感到焦虑为止。

8 果敢决断 (153)

在问题出现时毫不拖延地去处理它，是把生活中出现的焦虑感降到最低限度的一个有效方法。决断就是着手解决问题，在恰当的时机做恰当的事情。首先必须断定怎样才是恰当合理地处理事情的方式，然后仔细计划和着手实施这一计划。

9 做出决定 (171)

在必须做出决定时却不知道怎么办，通常使人产生强烈的焦虑感。克服这种焦虑的一个简单的方法就是坐下来，把做决定的过程具体化，列出一些赞同或反对的原因，理清思路后再做决定。

10 加强营养和锻炼 (187)

当我们身体疼痛和不适时，常常感到烦恼、沮丧和焦虑。营养搭配平衡的饮食有助于保持个人的一般能量

水平、精力和良好的感觉。锻炼，可以使人更健康，能妥善处理问题，以及具有较强的自信，对减轻焦虑同样十分有效。

11 参加娱乐和消遣 (207)

要过一种富有创造力的生活并把焦虑感降到最低，你就需要足够的娱乐和消遣。一开始做一些你喜欢做的并且带给你快乐的事情。跳出日常问题的束缚去消遣一下，可以刷新你的头脑，以正确的眼光去看待生活中问题。不要等到完成全部的工作之后再去娱乐。

12 增进友谊和交流 (223)

拥有朋友，你就需要做一些向他人表示友好的事情，需要跳出个人的小圈子并且对他人及他们的世界发生兴趣。还要具有极大的耐心和宽容，接受他人的现状而不去指望他们会尝试改变自己来适应你。拥有朋友并与之进行有意义的交流是对付焦虑的一种强有力的手段。最重要的一点是朋友之间要相互交流，相互信任。

Learn to Relax

目录

13 自我催眠 (241)

一种简单的办法就是在自己身前伸直手臂，举至齐眉，然后集中注视手上任何一点，然后慢慢地把手移向你的额头，并且把你曾注意的那一点也移向额头上两眼间的一点。当你的手触及额头时，闭上眼睛，做放松练习，然后开始数数，每数一下，就让身体放松一点，慢慢地你就进入催眠状态。进入这种状态是一种普通的、愉快的、有益的体验。

14 寻求专家的帮助 (259)

每个人时不时地都会承受必须承受的压力和焦虑，就像承受生活中其他令人不快的事情一样。如果焦虑感持续不退，那你最好去寻求一位心理疗法专家的帮助，告诉他们你所碰到的问题的大致情况。

放松一定有方法

现实生活中的一个基本事实，就是每个人都经历过压力、紧张和焦虑，这些是他或她生活中的一个组成部分。有时这种感觉比较轻微，很快就烟消云散；有时则令人痛苦万分，并且会持续很长一段时间。虽然人类的这种感觉由来已久，但有一种看法认为，现代文明和技术发展也许加剧了这种紧张和焦虑，而人们的应对能力却赶不上这种增长，我们无法知道这种说法是否真实。然而，生活中总是有这些感觉相伴随，这一事实始终存在。心理学家已经有了很多新办法，帮助前来求助的人对付焦虑症状和相关问题。从本书中，你可以看到一些具体的方法，其中许多都相当新颖并作了说明，使你能够自己照着去做。这些方法曾经对很多人都有所帮助，我希望它们对你也有用处。

本书的第一版和第二版问世后，成千上万的人从中受益。这两个版本仅有正文部分，其中包含了我在从事心理治疗过程中觉得有用的资料。在这两个版本出版后的这些年里，各种各样的团体经常请我去讲如何调控心

前言 002

理压力问题。此后，我成立了一个心理压力调控研讨会，后来又开设了一门有关心理压力的研究生课程。无论用于临床治疗或是解决日常生活中遇到的问题，本书所概括的心理学基本原理都同样有效。无论是在研讨会上还是在课堂上介绍这些概念时，我发现用实际练习的办法可以使参与者更好地理解它们，而且有助于他们把这些用于生活中。因此，在这一版中，我在每一章之后加入了练习，以帮助读者理解和运用。我希望这本书能够较适合于在研讨会上使用，并可以作为课堂学习的辅助教材，同时也更有益于自学。

从本书中，读者也可找到其他书籍和文章的参考资料。要寻找任何本书中提到的这些材料，读者都可以毫不费力地在当地书店、互联网上的新书或旧书网站中找到。如果已经绝版，在图书馆里也都能找到它们。

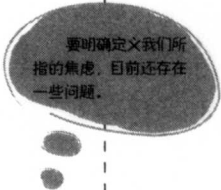
1

透视焦虑状态

人人都有不同程度的焦虑，但真正能成功克服或转化焦虑的人不多。要想做到这一点，首先必须透彻了解焦虑的状态。程度不同的焦虑带来不同的结果。适度的焦虑，使人能提高应付环境的能力，在工作和生活中表现更好；过度的焦虑使人经历着极度的精神折磨与肉体痛苦，无法享受自己的生活。



由于焦虑这个词如此简单而同时焦虑的感受又都是人人都有的经历，因此也许有人会对心理学家并不太清楚它到底是什么意思而感到惊讶。确实，有一些心理学家曾辩解这个词本身就太含糊、太笼统，要精确表述它是毫无意义的。尽管这也许没什么意义（心理学有时被称作是一门“把常识搞得不知所云的科学”），但要明确定义我们所指的焦虑这一概念，目前还存在一些问题。



要明确定义我们所指的焦虑，目前还存在一些问题。

之所以如此，是因为这个词通常涵盖了大量不同的情形。比如，你可能跟我说你很焦虑，这也许是你所描述的一种主观感觉。我可能就通过你的外在行为来猜测你的那种感觉。如果我再多问你一些问题，我会发现你的脑子加速思考着，充斥着担忧、恐惧以及各种不断反复出现的想法。你还会有各种身体上的感觉，但它们好像不是特别明显，焦虑似乎在你的头脑中占据了中心位置。