

• 美丽人生DIY • 改善人生的60种方法 •

缓解压力

anti-stress



60
种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著
韩沪麟 译

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

缓解压力60种方法 / (法) 玛丽·波雷尔著; 韩沪麟译.
广州: 广东人民出版社, 2005.1
(美丽人生DIY丛书·改善人生的60种方法系列)

ISBN 7-218-04720-3

I. 缓… II. ①… ②韩… III. 心理保健 — 基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011241号

本书原由法国Hachette公司2004年出版, 三联书店(香港)有限公司以书名《60 Conceils: 缓解精神压力》出版中文繁体字本。现经由三联书店(香港)有限公司授权广东人民出版社在中国大陆出版中文简体字本。

版权登记号: 图字19-2004-168

选题策划	董真
责任编辑	董真
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32开本
印 张	4印张
字 数	100千字
印 数	6000册
版 次	2005年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-218-04720-3/R·156
定 价	28.00元

版权所有 · 翻印必究

• 60 条适合你的建议 • 60 个对症下药的答案 •

缓解压力

60种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著
韩沪麟 译

广东人民出版社



目录

前言 精神压力SOS 4

如何使用本书？ 7

你承受何种程度的精神压力？ 8

01 尊重生物钟的规律	12
02 注意食物与用餐环境	14
03 神经系统的能源	16
04 多吃水果和蔬菜	18
05 控制食量	20
06 别不吃早餐	22
07 好好睡觉	23
08 少用刺激性物质	24
09 避免精神药物	26
10 有镇静作用的植物	28
11 运动和吸氧	30
12 去游泳放松一下	32
13 向朋友倾诉	34
14 打哈欠·除疲劳	35
15 笑一笑·十年少	36
16 按摩你的脚	38
17 水是生命之源	40
18 阳光是健康的帮手	42
19 用植物精油减压	44
20 服用麦芽	46
点滴心得：我摆脱了精神压力	47

21 >>> 40

条建议



41 >>> 60

条建议



21 做深呼吸	50	41 往积极的方面想	88
22 吸取清新空气	52	42 为自己放“电影”	90
23 学学瑜伽	54	43 学会爱上自己	92
24 站如松	56	44 别总感到自己有错	94
25 伸展四肢	58	45 制定合理目标	96
26 练练肚皮舞	60	46 善于利用时间	98
27 跑、跳、动	61	47 接受失败	100
28 午休的艺术	62	48 别让人操纵	102
29 学会放松	64	49 善于躲避伤害	104
30 多听音乐	66	50 好话多多益善	105
31 尝试沉思默想	68	51 学会表达自己	106
32 坐禅与入定	70	52 释放你的情感	108
33 做气功，练精气	72	53 拿得起放得下	110
34 与静默共处	74	54 每天乐一乐	112
35 通过大脑呼吸	75	55 奋笔疾书	114
36 与花草对话	76	56 扮演戏剧角色	115
37 采用顺势疗法	78	57 保持童心	116
38 补充维生素	80	58 抵抗恐惧	118
39 接受按摩	82	59 勿以逃避为耻	120
40 针灸疗法	84	60 说话，说话，再说话	122
点滴心得：为自己花点时间	85	点滴心得：我找到了自信和快乐	123

前言 >>>

精神压力 SOS

在某个特定的时刻，有许多人都会感到无能为力，完全被某种外力所左右了。这时，我们什么力气也没有，什么反应能力也没有，已不能分清困扰我们的问题的严重程度了。我们的身体感到一种莫名的疲乏。我们失眠了，食欲大减，精神萎靡；接下来可能又突然变成了另一个人，贪食无度，成了病人。于是，我们变得喜怒无常，为一点小事就会发作，对那些丝毫没有伤害过我们的人也会大动肝火。我们的种种不对劲使我们自己都感到莫名其妙，觉得有负罪感……

这些不适感的罪魁祸首有一个名字，叫作精神压力。这个现象涉及到所有的人，所有的社会阶层，所有的年龄段。它既打击为明天的工作而发愁的失业者，也打击重担在身的领导人物；它既触及到家庭关系——那些为家人衣食住行担忧的父亲，为孩子成长不安的母亲，也触及到做为社会栋梁的精英人士，以及成天担心年老色衰的影星模特。

压力是敌还是友？

但是，精神压力并不是绝对的敌人，它也有好与坏双重性。事实上，没有压力也就没有人生，这个词包含着两个截然不同的内容。首先，精神压力是促使我们做出反应的外力的总和。正是来自寒冷、饥饿与危险的压力，促使人类的祖先去发展对付自然环境的能力，他们才得以踏上进步和文明之路。然而，这个词同时还指我们的忍耐力与对付这些外来压力的应变能力的意思。从好的方面来说，压力促使我们去行动，做出反应，从而得以生存。但从另一方面而言，它使我们情绪低落，使我们不愉快，甚至生病——许多普通的小毛病在精神与情感的压力下会生根和发展，如失眠、头疼、消化不良、关节与肌肉的疼痛等等。

对压力的反应因人而异

所以，某些专家在谈论到精神压力时总是用“正”和“反”两个方面来形容。然而区别还不仅如此，精神压力本身固然是一个因素，但更重要的原因是，对压力的反应因人而异。譬如说，某人对脾气暴躁的上司经常性的不公正指责可以默默忍受，或许还能化压力为动力，而另一个人也许就灰心丧气，甚至辞职不干了。同样，对于经济拮据、感情困扰、生存危机、超负荷的工作等也如是。根据个人的经历，我们每个人对于外来压力都有一种特殊的应变能力，甚至面对所有人都不可避免的某些痛苦，如丧亲之痛，失恋之痛等等，我们的反应也不尽相同。正因为如此，这就能促使我们想办法去提高应付外来压力的适应能力。

压力的阶段性

为了对付精神压力，其实每个人都有整套相似的生理装备。我们身体机能的适应步骤分为三个阶段

当我们受到外界突然刺激时，机体受到惊动，开始调动起来：心脏跳动加快，呼吸加速，血液首先被输送到需要应付刺激的器官——为逃避刺激所需的肌肉、能做出决定的大脑等处。这是报警阶段，这次调动由传递命令的激素系统指挥的。

倘若外来压力继续，身体机能不能长时间地维持这种强烈的节奏时，我们便进入第二个阶段，称之为抵抗阶段。它在适应刺激，并且尽量疏导分泌物，使各项功能恢复到接近正常水平。这时，我们的感觉似乎没什么变化，但我们的机体仍在警戒着，并且在默默地紧张工作着。这个阶段最难以捉摸，也是最危险的。

如果这种压力再持续或者加剧，到了某一时刻，人体会突然进入第三个阶段——代偿阶段。我们的身心需要休息，我们会突然感到很累，甚至筋疲力尽，我们维持生命的功能失调了，我们的脾气变得很坏，精神濒临崩溃……

全面出动

幸而，我们对这个局面并非束手无策，人体可以在几个阶段做出不同的反应。首先，我们能保持状态以便与外来压力展开更顽强的对抗——放松，加强营养，增加休闲等。然后，我们可以借助自然的技法——瑜伽、运动、按摩等等，学习对付更加尖锐的问题。最后，当我们被围困在这个似乎错综复杂的处境之中、而眼前的措施又不够用时，我们就必须从根本上加以解决了。应当问问自己，为什么我们会处于如此境地呢？自己的责任何在？我们的行为需要进行哪些改进呢？当我们对环境无能为力时，我们总是可以纠正自己看待和处理这些问题的方式方法，并且做出回答。

这样，也只能这样，我们才能利用精神压力带来的好处，而不去承受它的不利因素。我们还能利用我们自身的能动性、想像力和创造性，将压力变为动力，而不致于使自己身心俱疲。因此，每个人都应该根据自身的情况，制定自己抵御精神压力的计划和方法。

如何使用 本书？

● ● ● 使 用 指 南

> 每一页页码旁的符号可以帮助你区分并选择适合你的自然解法。



植物疗法、芳香疗法、顺势疗法、花草精油疗法：这些软医学疗法对每种情况的答覆。



体育锻炼：在加强体质同时，可以预防出现问题。



按摩针灸：它与推拿都有益于你的身心健康。



关键提示：在你的食物中寻求解决办法。



实用窍门：在日常生活中预防优于治疗。



心理疗法、放松疗法：求得自身平静，恢复安详泰若。

> 这是一份解决你身体方面困惑的详细方案。

现在就看你的了！

> 本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。它由四部分组成：

- **首先做一项测试**找出问题所在。
- **前20条建议**帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。
- **接着的20条建议**更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。
- **后20条建议**针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种方法都解决不了的情况。

在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享他（她）的经验。

你可以严格地遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择：简单地预防或解决已经存在的问题。

你承受何种程度的精神压力？

请阅读下列表格，倘若你很少出现这种情况，就选**A**；倘若你定期出现这种情况，就选**B**；倘若你经常性地出现这种情况，就选**C**。

A	B	C	我不善于表达自己的感受。	A	B	C	我从早上开始就会无缘无故地发脾气。
A	B	C	我休息不好。	A	B	C	我睡眠不好。
A	B	C	我对眼下的生活不满意。	A	B	C	我有时为一点小事就会大动肝火。
A	B	C	我害怕行动，所有新的事物都使我畏惧。	A	B	C	我对周围的同事、孩子、父母等人再也忍受不了了。
A	B	C	我永远在疲于奔命。	A	B	C	我对我吃的东西全然不在意。

如果你的情况大部分是A，那么请参考1~20条建议，它们能针对和解决你的问题。

如果你的情况大部分是B，可直接遵循21~40条建议。

如果你的情况大部分是C，就立即照41~60条建议去做，刻不容缓！



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

1 > >> >>>

>> 任何人都不能完全避免精神压力。我们都有过紧张疲劳，灰心丧气，情绪低落时刻，而自己又难以解脱。

>>> 对付的办法便是做出经常性的预防准备。首先是饮食：吃新鲜、有营养和卫生的食品是对付精神压力的有效手段。其次是体育锻炼：活动身体，从事各种运动，多吸氧。最后，注意娱乐休闲，放松自己。

>>>> 在你的日常生活中插入这20条内容，你便能排除每天遇到的小小的精神压力，而不至于让它们积累膨胀。

20

条建议



01 >>> 尊重生物钟的规律

时间并不仅仅在钟面上转动，在我们的体内，亦存在周而复始的准确节奏。意识到这一点并且尊重它们，这便是向更加健康、更加惬意的生活迈出了第一步。

有形的节奏和无形的韵律

我们的机体是由有规律的生物钟调节的。众所周知，到了晚上某个时刻，我们困了；早晨，也在特定的时刻，我们醒了……许多其他功能也按照身体时间的曲线运作：新陈代谢、分泌激素、睡眠和觉醒、细胞再生、胆固醇合成……



了解多一点

> 生物钟学是专门研究生物节奏的一个医学分支。

> 时间药理学则倾向于研究这些周期对人体的影响，并研究何时适合服用什么药物。

> 譬如，阿司匹林在晚上10点钟发生作用最快，产生的胃酸最少。而麻醉药在下午3点的作用最明显。

遵循体内的时间表

为了使自己在任何情况下都能保持平静安宁，为了不浪费你的体力和智力的储存，为了避免无谓的疲劳和精神压力，你该承认和尊重这些规律，而且唯一正确的方法就是遵从它们。

在数天时间里，你准备一个本子，记下你饥饿的时间，还有你感到头脑困乏、体力下降、昏昏欲睡的时间……一个星期后，一个大致的轮廓便勾勒出来了。于是，你就有可能试着围绕这些节奏安排好你的生活。这样，你将会更加健康，你在日常生活和生理机能方面，就已经消灭了常见的精神压力的内源了。

> 同样，在某些特定的时刻，机体对有毒物质的敏感程度也是或高或低的。实验显示，某种毒品被注入到老鼠的体内后，其中80%的老鼠在下午4点30分死去，只有10%在0点30分死去。



三言两语

* 我们的脑力和体力的运行是有规律可循的。

* 尊重这些规律，就是远离精神压力的内在源头。

* 为了掌握这些规律，请记住你感觉到饥饿、疲劳、困乏等的时间。



02 >>> 注意食物与用餐环境

用餐环境的改变可以使同样的一顿饭吃得愉快或是不愉快。培养自己在安静和轻松的氛围中用餐的乐趣。

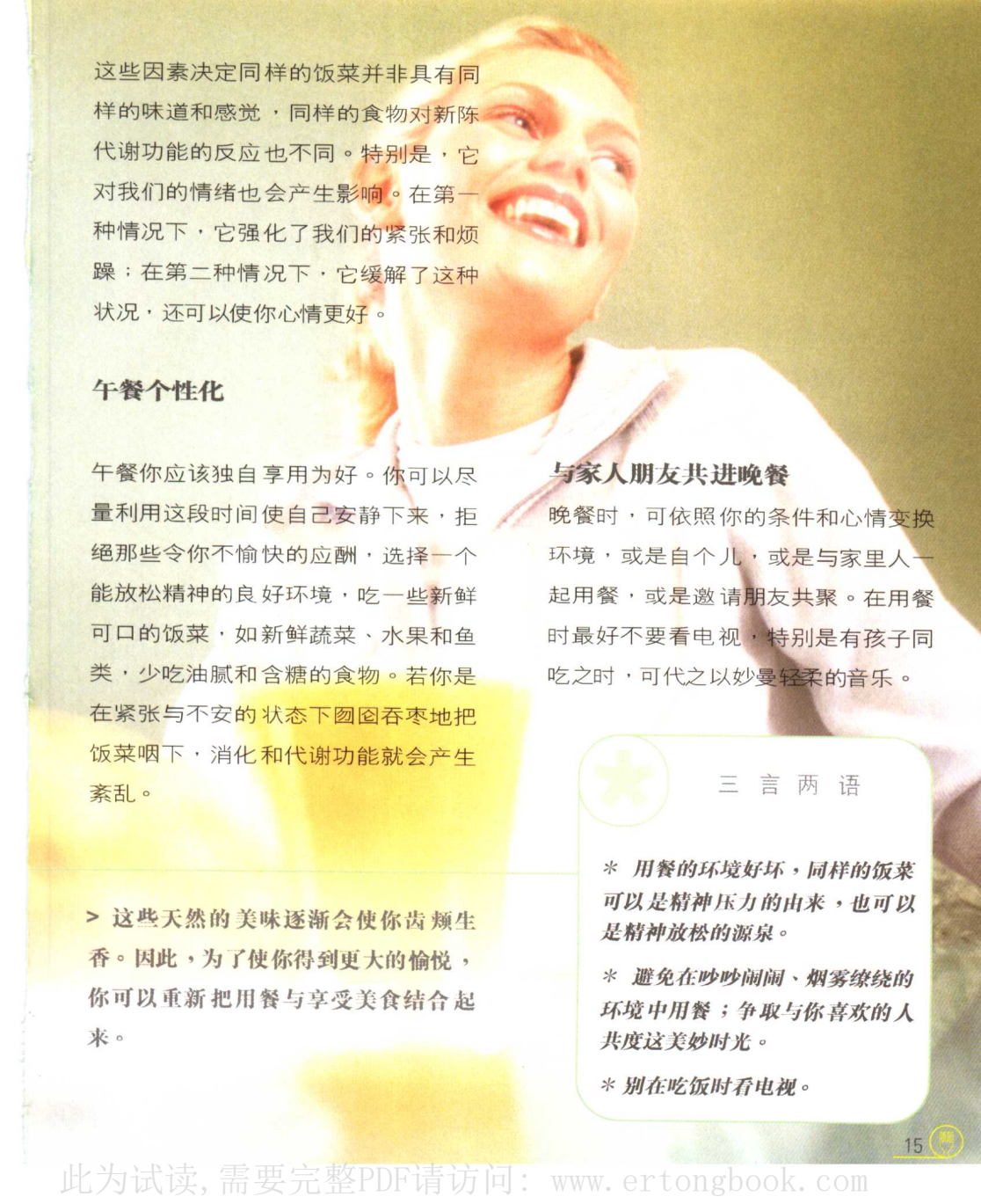
用餐的环境因素

健康的用餐并不仅仅要注意饮食的好坏，还得注意你就餐的方式与环境：在哪里、与哪些人共同进餐，就餐的气氛，吃饭的速度，以及餐厅的环境和氛围——是在吵吵闹闹、烟雾缭绕的餐厅里，边想着烦恼的事情边吃饭？还是与你喜欢的朋友们在阳光明媚的露台上，边听着鸟儿歌唱边吃饭？

● ● ● 了 解 多 一 点

> 寻找吃的乐趣，这是学习品尝食物的过程。倘若你吃得太快，净吃一些速冻食品或是工业制作的食品，舌尖便逐渐失去了美味的感觉，久而久之，它就麻木了。

> 为了使它重新恢复敏锐的感觉，尽量去吃一些简单的原汁原味的食品，如时令的水果、清爽的蔬菜、新鲜鱼虾以及植物油等。



这些因素决定同样的饭菜并非具有同样的味道和感觉，同样的食物对新陈代谢功能的反应也不同。特别是，它对我们的情绪也会产生影响。在第一种情况下，它强化了我们的紧张和烦躁；在第二种情况下，它缓解了这种状况，还可以使你心情更好。

午餐个性化

午餐你应该独自享用为好。你可以尽量利用这段时间使自己安静下来，拒绝那些令你愉快的应酬，选择一个能放松精神的良好环境，吃一些新鲜可口的饭菜，如新鲜蔬菜、水果和鱼类，少吃油腻和含糖的食物。若你是在紧张与不安的状态下囫囵吞枣地把饭菜咽下，消化和代谢功能就会产生紊乱。

> 这些天然的美味逐渐会使你齿颊生香。因此，为了使你得到更大的愉悦，你可以重新把用餐与享受美食结合起来。

与家人朋友共进晚餐

晚餐时，可依照你的条件和心情变换环境，或是自个儿，或是与家里人一起用餐，或是邀请朋友共聚。在用餐时最好不要看电视，特别是有孩子同吃之时，可代之以妙曼轻柔的音乐。



三言两语

- * 用餐的环境好坏，同样的饭菜可以是精神压力的由来，也可以是精神放松的源泉。
- * 避免在吵吵闹闹、烟雾缭绕的环境中用餐；争取与你喜欢的人共度这美妙时光。
- * 别在吃饭时看电视。