

登上心理健康快车

# INSTANT RELAXATION

# 5分钟消除心理压力



[英] Debra Lederer 著  
Michael Hall 著  
高嘉勇 姚颖 译

2.6-49  
6

HOUSE PUBLISHING LIMITED 授权

天津科技翻译出版公司

登上心理健康快车

# 5分钟消除心理压力

**Instant Relaxation**

[英] Debra Lederer      著  
Michael Hall

高嘉勇 姚颖 译

Crown House Publishing Limited 授权

天津科技翻译出版公司出版

**图书在版编目(CIP)数据**

5分钟消除心理压力/(英)利德利尔(Lederer, D.), (英)霍尔(Hall, M.)著;  
高嘉勇, 姚颖译. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2004. 1

(登上心理健康快车)

书名原文: Instant Relaxation

ISBN 7-5433-1681-1

I . 5… II . ①利…②霍…③高…④姚… III . 压抑(心理学)-通俗读物

IV . B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099814 号

Copyright © 2000 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

著作权合同登记号: 图字: 02-2003-32

---

**授权单位:** Crown House Publishing Limited

**出 版:** 天津科技翻译出版公司

**地 址:** 天津市南开区白堤路 244 号

**邮政编码:** 300192

**电 话:** 022-24314802

**传 真:** 022-24310345

**网 址:** www.tsttpc.com

**印 刷:** 天津市宝坻区第二印刷厂

**发 行:** 全国新华书店

**版本记录:** 850 × 1168 1/32 6 印张 75 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 4000 册 定价: 9.00 元

---

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

# 目 录

## 第1章

### 引言 / 1

- 目标:七天掌握瞬间放松法 / 1
- 放松过程的要点(基础放松状态) / 5
- 瞬间放松的可能性 / 7
- 多久才能达到基础放松状态? / 8

## 第2章

### 七天瞬间放松法 / 13

#### 第一天:呼吸放松法 / 13

- 呼吸练习 / 13
  - ↳ 呼吸振作法 / 14
  - ↳ 腹部呼吸振作法 / 17
- 走路时达到基础放松状态 / 20
  - ↳ 行走呼吸:吸气和呼气 / 21
  - ↳ 行走呼吸:意念腹部 / 25





- 第一天小结 / 29
- 第二天: 姿势放松法 / 32
  - 姿势练习 / 32
    - ⇨ 姿势对照表 / 34
    - ⇨ 放松的坐姿练习 / 35
    - ⇨ 放松的站姿练习 / 39
    - ⇨ 动作调整 / 42
  - 第二天小结 / 47
- 第三天: 视觉放松法 / 49
  - 目光专注运动 / 49
    - ⇨ 四种物体目光凝视练习 / 50
    - ⇨ 目视时钟放松练习 / 56
    - ⇨ 目视词语联想练习 / 59
  - 第三天小结 / 63
- 第四天: 听觉放松法 / 67
  - 自我肯定: 放松的理念和语言 / 67
  - 为什么自我肯定能够起作用 / 76
  - 第四天小结 / 80
- 第五天: 内心想像放松法 / 82
  - 通过心灵肯定和心灵想像达到基础放松状态 / 82
  - 想像放松思考练习 / 93
  - 第五天小结 / 112



## 第六天:放松诱导练习 / 114

- 心理干预 / 114
- 放松提示物 / 119
- 在实践中检验你的放松提示物 / 123
- 第六天小结 / 124

## 第七天:语言放松练习 / 127

- 使人放松的语言 / 127
- 紧张状态和放松状态下的语句 / 129
- 习惯性语汇 / 130
- 使人放松的隐喻 / 130
- 第七天小结 / 133

## 第 3 章

## 个人放松计划 / 137

- 放松工具箱 / 139
  - ⇨ 放松信号 / 139
  - ⇨ 放松提示物 / 142
- 清晨放松例行动作 / 148
  - ⇨ 清晨放松提示物 / 150
  - ⇨ 附加的清晨放松提示物 / 156
- 日间放松提示物 / 158
- 附加的日间放松提示物 / 160
- 晚间放松例行动作 / 161





- 在家中营造你理想的放松环境 / 163
- 在办公室营造你理想的放松环境 / 166



总结 / 168

- 七天放松计划 / 168
- 个人放松计划 / 171
- 全身心的放松 / 177
- 结论 / 179



附录 / 183



## 第1章

# 引言

目标：七天掌握瞬间放松法



你是否觉得时间总在给你造成一定压力？你是否总是被最后期限逼得手忙脚乱？你是否总是疲于奔命在各种活动之中？如果你的回答是肯定的，那么你一定能从这本书中学到很多解决和控制自己身心状态的方法，让你轻松应对繁忙的日程安排和日常工作。压力和







责任是我们现代生活方式的一部分。我们每天都得用少得可怜的时间来应付繁多的日常任务,那么如何能避免把自己搞得焦头烂额,保持一个健康、平衡的心态呢?关键是要进行减压练习并学会应对压力的技巧。

产生压力的一个主要原因是“把所有的事都堆在一起”,而没有那么多时间把想要完成的事做完。我们周围的很多人,每天都呆坐在办公桌前,大部分时间都在冥思苦想每天要完成的那些工作。通常情况下,他们的思想往往转移或游离到那些与工作无关的计划和责任上。很多人又觉得收入低而工作量大,压力便是这种心理状态的副产品。

基于这些原因,我们编创了一套简便、省时、新颖、有效的减压、放松方法。无论是在办公室,还是在你所选择的任何其他环境下,这套创新的减压方法都能够使你“瞬间达到一种相当有效的放松状态”。一旦你理解并掌握了整个放

松过程,你就一定会发现它的乐趣。它将逐渐成为你的一种生活习惯,无论何时、何地,让你轻松减压,瞬间放松。

这些瞬间放松练习将使你保持心平气和、精神集中、充满活力、全神贯注的心理状态,因而将使你轻松自如地完成日常的各项工作。在接下来的7天里,每天只需花20分钟(早晨10分钟,晚上10分钟)进行练习,你就能掌握瞬间放松的奥妙。7天过后,如果每天继续花10分钟(早晨5分钟,晚上5分钟)感受这种完全放松的状态,你就会发现自己精神振作、活力焕发。你也会惊喜地发现:你可以不受时间、地点的限制,随心所欲地达到瞬间放松状态。

瞬间放松练习方法包括呼吸技巧、姿势校正、集中精神技巧、心理自我肯定练习和想像练习。我们将这些行之有效的放松技巧和方法编辑成书,奉献给你。请牢记下面的口号——





## Be Prepared For A Very Positive Aware Life. 努力打造 一个积极奋进的人生。



这句口号分别代表了本书的8项练习：呼吸(B)、姿势(P)、专注(F)、肯定(A)、想像(V)、心理干预(P)、提示物(A)和语言(L)。通过这些练习，你可以随时随地感受心平气和、精神集中、充满活力、全神贯注的心理状态。

- 通过身体和心理训练相结合的练习方法，是我们这套瞬间放松方法、策略和技巧的基础。

- 身体训练的重点是姿势、呼吸

和运动的练习。

- 思维训练的重点是通过想像和肯定来集中精神。你会发现,我们的瞬间放松练习设计得简单易学。很多练习可以随时随地进行,而且只需要短短5分钟。

### 放松过程的要点(基础放松状态)

通过瞬间放松练习,你可以越来越接近基础放松状态。这种自我精神集中的状态将永远成为你身体的一部分。进入这种状态之后,你会感觉到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注,而且身体完全放松。出现一些放松信号,如姿势、呼吸方式、语言的选择将表明你已进入了基础放松状态。

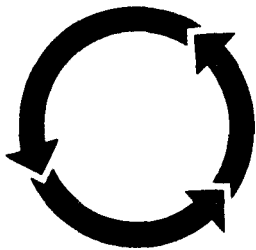
当你继续进行瞬间放松练习时,你的思想就会进一步达到专注、集中和清醒。同时当你思想专注时,你也会觉得





更加平静,更加专注,充满活力,而且轻松。你会发现许多不同的、能让你每一天都感觉良好的技巧和方法。你的生理、思维和信念越清醒,你越能自如地控制自己进入基础放松状态。很多练习瞬间放松法的人都发现,他们会比以前更加爱自己,爱家庭,爱他人。

可能大家都遇到过一些紧张的局面,让你感到无所适从,灰心丧气。通过练习书中介绍的方法和技巧,你很快就会发现:在这种紧张的局面下,你完全可以保持冷静和放松。我们的读者一定会惊喜地发现,他们能运用自己的呼吸、姿势、专注、肯定、想像等内在力量,全面提升自己的能力,达到良好的感觉。



## 瞬间放松的可能性

你可能会问：“我真的能那么快就改变自己的心理和身体状态吗？”经常有人向我提出这个问题。很多人认为，摆脱沮丧和悲观的心境是很困难的。那么你呢？你认为这困难吗？如果你心情快乐时，你是否希望把这种愉快的心情持久地保持下去？我的回答是：当然可以。只要你能积极地运用思维技巧，并借助本书介绍的练习方法，你就可以快速摆脱沮丧、悲观的心境，使自己进入一种平和、稳定的心理状态。放松减压技巧的关键是应有调整自我心理的积极态度，而不是消极地等待悲观心态的自我改变。

首先，我要介绍一下“心理干扰方法”。请想像这样的场景：当你心情愉快的时候，有人来找你并带来一个令你沮丧的消息。这是否让你的好心情大打折扣，甚至完全变糟哪？很明显，你心情由愉快变为沮丧是因为你听到了干扰你内心平静





的消息。再试想一个相反的情景,你心情低落时听到一个好消息又会怎样?不难想像,你低落的心情会由于听到这个好消息而变得愉快和放松起来。这说明,每个人的心理状态会因受到外界积极或消极的干扰而变得紧张和放松。瞬间放松法的原理认为,每个人都可以通过积极的心态干扰进行调整,取得自我身心放松的结果。

如果能够认知并掌握快速改善个人心态的方法,这会使你受益匪浅。改变呼吸的速度和节奏,调整姿势,运用专注技巧,反复进行自我肯定,想象自己的内在力量,都能使你很快进入到基础放松状态。

### 多久才能达到基础放松状态?

事实上,你今天就能做到。通过做这些简单、快捷而又有趣的练习,你会发现自己很快就能达到基础放松状态。第一天过后,你会发现自已开始部分地感受到

心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注,而且心理放松。几天后,你会觉得越来越接近基础放松状态。同样,你也学会了如何能够更快地达到基础放松状态。

当你决定开始为期一周的瞬间放松练习(我们的一周训练计划),你的身心就开始接受训练,逐渐接近你的基础放松状态。按照你自己的节奏做练习,感受它们带给你的那种抚慰、平静的功效。在这一周内,每天阅读一个章节,并在你读完每节后开始练习。每天花20分钟的时候做这一章的练习(早晨10分钟,晚上10分钟)。要从每一节中选出你最喜欢的练习项目。

一周过后,继续进行瞬间放松练习,每天10分钟(早晨5分钟,晚上5分钟)。每一大类(包括呼吸、姿势、专注、肯定、想像、心理干预、提示物和语言)只做一项练习。第二周结束时,你应该可以按自己的意愿定位你的基础放松状态。我把这些练习分解成简短易学的







几个步骤,它们包括了达到基础放松状态需要的所有方法和技巧。

类别:

- 第一天:呼吸练习  
行走呼吸练习
- 第二天:姿势练习  
姿势检查(坐姿和站姿)
- 第三天:专注练习  
眼睛移动
- 第四天:自我肯定
- 第五天:想像
- 第六天:放松诱导练习  
提示物
- 第七天:语言放松练习

牢记这个口号去做练习:

**Be Prepared For A Very  
Positive Aware Life**  
努力打造一个积极奋进的人生

这一口号能使你随时随地感受到

