

都市，深呼吸

— 52个让你放松的心灵SPA

Relax In The City Week By Week

[美] 艾伦·爱尔金◎著

熊思婷◎译



图书在版编目(CIP)数据

都市,深呼吸/(美)爱尔金著;熊思婷译.

—南昌:二十一世纪出版社,2008.1

(心灵·出口系列)

ISBN 978-7-5391-4061-2

I.都… II.①爱… ②熊… 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(2007)第198337号

Title of the original edition:

Author: Allen Elkin

Title: Relax In The City Week By Week

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Chinese translation Copyright © 2005 by Discovery Culture Co., Ltd

版权合同登记号 14-2007-108

都市,深呼吸 (美) 艾伦·爱尔金著;熊思婷译.

责任编辑 熊 焱 屈报春

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 广州市一丰印刷有限公司

版 次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开 本 889×1194mm 1/32

印 张 5.5

字 数 60千

书 号 ISBN 978-7-5391-4061-2

定 价 19.80元

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换0791-6524997)

都市，深呼吸

— 52个让你放松的心灵SPA

Relax In The City Week By Week

[美] 艾伦·爱尔兰◎著

熊思婷◎译



RELAX IN THE CITY

week by week

你是否深爱都市的现代与便利，却又痛恨它的拥挤与压力？
本书帮你找到绝佳的生活平衡点！

多姿多彩的都市生活或许是你向往的，但拥挤的空间、阻塞的交通、喧嚣的噪音……这些属于都市的百般压力却让你紧张焦虑、烦恼不堪，恨不得逃离到乡间去喘口气……

不！你该做的不是避世隐居，而是学会在都市里活出轻松自在的方法！

《都市，深呼吸——52个让你放松的心灵SPA》是身为心理学家的压力管理大师艾伦·爱尔金博士为忙碌紧张的都市人量身打造的心灵减压计划。本书剖析都市压力源，提供专业的建议及52个减压方法，帮助你击败恼人压力，在都市里也能轻松深呼吸！

上架建议：心理健康

ISBN 978-7-5391-4061-2



9 787539 140612 >

定价：19.80元

都市，深呼吸
RELAX IN THE CITY
week by week

52 个让你放松
的心灵 SPA

[美] 艾伦·爱尔金◎著
熊思婷◎译

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

目 录

序

1 减压行动开始	10
了解压力	12
减压妙招 1 找出你的城市压力源	15
压力与身体机能	16
减压妙招 2 测试你的压力症状等级	19
学习放松	20
减压妙招 3 一分钟测试你的生活有多紧张	21
放松你的身体	22
减压妙招 4 消除紧张	23
平静的呼吸	24
减压妙招 5 学习禅式呼吸	27
心灵放松	28
减压妙招 6 “想象”练习	31
 2 让你的生活简单化	 32
慢下来，反其道而行	34
减压妙招 7 你正在做什么	36
减压妙招 8 认真地“吃”	37
离开“等待”的队伍	38
减压妙招 9 瞬间放松	41
善用时间	42
减压妙招 10 重组你的生活	44
减压妙招 11 找帮手	45
简单就是富足	46
减压妙招 12 修剪生活里的杂乱	49

目 录

降低消费	50
减压妙招 13 追踪你的消费	52
减压妙招 14 只进不支	53
3 多一点适宜的弹性	54
想着压力，就活在压力中	56
减压妙招 15 找出平衡点	57
你的错误想法	58
减压妙招 16 学习正面思考	60
减压妙招 17 算算自己拥有了多少	61
愤怒和你	62
减压妙招 18 测试你的愤怒等级	63
控制怒气	64
减压妙招 19 发现事情有趣的一面	67
减少忧虑	68
减压妙招 20 你总是很烦躁吗	71
提升自信	72
减压妙招 21 剖析你的自信心	74
减压妙招 22 增加自信	75
找出生命的重点	76
减压妙招 23 对价值观与目标的再思考	79
探索你的精神家园	80
减压妙招 24 探索自己的内心	82
减压妙招 25 自己写祈祷文	83
4 和别人保持联系	84
找一处城市中的美妙风景	86

目 录

减压妙招 26 “速配”练习来寻找理想社区	89
融入社群	90
减压妙招 27 现在就加入社群	91
寻找伙伴	92
减压妙招 28 散播心中的爱	95
为他人服务	96
减压妙招 29 练习释放善意	98
减压妙招 30 即知即行——现在就开始助人	99
克服社交恐惧	100
减压妙招 31 消除社交焦虑	101
让自己更果决	102
减压妙招 32 你是不是一个果决的人	105
应对难相处的人	106
减压妙招 33 成为城市柔道达人	109
发展城市罗曼史	110
减压妙招 34 善用配件与道具	113
 5 重拾平静的生活	 114
家是最好的避风港	116
减压妙招 35 空间里的色彩游戏	119
发掘独处的乐趣	120
减压妙招 36 打造个人避风港	121
减轻生活中的噪音干扰	122
减压妙招 37 从家中的隔音工作开始	125
寻找城市绿洲	126
减压妙招 38 你的城市小花园	128
减压妙招 39 忙里偷闲	129

目 录

内心深处的平静	130
减压妙招 40 简单的冥想练习	132
减压妙招 41 行进中的冥想练习	133
 6 保持健康	 134
吃得好, 活得好	136
减压妙招 42 分析你的饮食习惯	138
减压妙招 43 做个“外食”专家	139
控制情绪性的饮食	140
减压妙招 44 缓解压力的小点心	143
关于运动	144
减压妙招 45 伸展活动	146
减压妙招 46 让我们跳舞吧	147
睡一晚好觉	148
减压妙招 47 改善卧室的摆设	150
减压妙招 48 停止焦虑	151
 7 在城市里旅行	 152
保证安全	154
减压妙招 49 孩子的安全守则	157
亲近自然	158
减压妙招 50 投奔自然的怀抱	161
城市探险	162
减压妙招 51 动身去探险	165
品尝生活小乐趣	166
逃离城市	168
减压妙招 52 为逃离城市做准备	171

序

刚到城市生活的几年，我还是相当怀念从前生活在加拿大小镇上的情景。回想那一段时光，生活的步调总是轻快、悠闲又美好。因此我永远都记得从小镇搬往大城市时，我是多么震惊——城市生活原来如此不易！

城市的街头有摩肩接踵的人潮、永不停止的噪音、惹人讨厌的气味、人们因匆忙而显得不礼貌的话语……当然还有四伏的危机和令人瞠目结舌的生活开销！我开始怀念以前的小镇生活，那里的平静祥和与城市里的急促紧张形成强烈的对比。

后来，渐渐地我发现城市生活的妙处。我喜欢它的多样和刺激，也欣赏其中蕴涵的多元城市文化。我发现漫步在自己熟悉的城市中的大街小巷，从中寻找尚未被发现的美味餐厅、逛蛋糕屋或书店简直是一种享受。认识新的朋友、拥有更多种的选择……城市的活力深深吸引着我。

城市生活可以充满无限的惊奇，但生活上的压力也常让我们喘不过气，你甚至会问自己为什么要待在这里。事实上，如果我们能了解城市的压力源，学会为心灵减压的妙方，就能更充分地享受城市生活。因此，我

们需要一个可以指引我们一面享受城市多彩的风貌，同时又过得平静、放松的指南，向我们传授如何与城市压力奋战，进行自我减压的妙招。这包括如何平静思绪、消除紧张和减少焦虑，并能寻找自己的心灵绿洲，让生活 在城市里的人活得轻松自在。这本书向你传授减压的方法，与你一同展开心灵的减压之旅。

1 减压行动开始

※ 了解压力

减压妙招 1 找出你的城市压力源

※ 压力与身体机能

减压妙招 2 测试你的压力症状等级

※ 学习放松

减压妙招 3 一分钟测试你的生活有多紧张

※ 放松你的身体

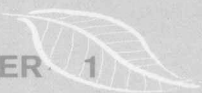
减压妙招 4 消除紧张

※ 平静的呼吸

减压妙招 5 学习禅式呼吸

※ 心灵放松

减压妙招 6 “想象”练习



“千里之行，始于足下。”当你开始阅读这本书时，你已经迈出了第一步。

另外，还有一点很重要：你需要确保你的第一步是往正确的方向迈出的！现在，你需要的只是做好行前准备——一份精确的地图、一个好的指南针和正确的态度。

这一章引导你往正确的方向去思考城市压力的来源与形式，你会学习到许多有用的技巧和方法，以帮助你减轻压力、放松肢体与平静心灵。最后，你将学会如何减低，甚至消除你在城市生活的压力，继而帮你找回生活的乐趣。

了解压力

“压力”这个词或许你已听过上千次，然而想真正阐释这两个字的含义，可不是容易的事。“压力”与“快乐”一样，人人都知道也都体验过，但要下一个明确的定义却很难。

在面对挑战或杂乱的心绪时，我们总会感受到一点压迫感，如果我们被这局面完全困住找不到出口，自然会感觉压力重重，这让我们喘不过气或无助无奈。如此这般的情绪性反应，其实都与我们处理或应付挑战的能力、目标达成与否的预期，及处理事情的态度有关。举例来说，假若今天恰巧空闲，那么，面对必须站在银行柜台前冗长的队伍中等候的这种情况，只会让你的情绪变得烦躁，倘若因此错过重要的约会，那我们可能就会变得气急败坏了。

在城市生活，压力是不可避免的。想想大家在钢筋水泥筑成的狭小的空间里生活、工作，而且城市里总是有太多的噪音、拥挤、冲突、威胁、消费……诸如此类，让都市人压力重重的事情不胜枚举！

如果仔细探究所谓的城市型压力源，真的会多到不可思议。在城市里生活总有许多麻烦事要解决，

因为你不知道将会遇到什么问题、发生什么事，有太多的不确定和出乎意料的事情会蹦出来！就像你老是错过难等的公车、被凌晨突然大叫的汽车警报器给吓醒，或者因为交通堵塞而没有赶上飞机……这些混乱的、带有城市特色的麻烦事常常让我们束手无策，这些都是造成紧张与压力的因素。

此外，情感上的孤独是另一种在城市里容易产生问题。城市里到处是陌生人，你不清楚邻居是谁、同一社区的居民还有谁，甚至对门的那一位也不认识！这就是城市生活，与天天碰面的人打个招呼都变得很不容易——融入社区需要花相当多的心力和时间。

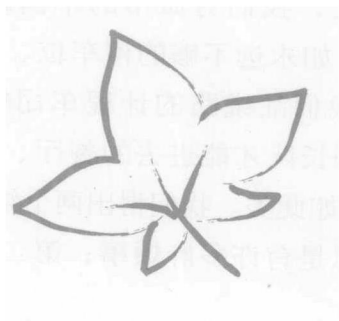
尽管到处都有人，我们还是觉得生活在城市里非常孤独，这种孤独感亦会带来压力和紧张。

事实上，我们对城市的不满起因于日常生活上的小问题。如永远不够的停车位、动不动就阻塞的交通、载着我们乱绕路的计程车司机、态度傲慢的店员、需要排长队才能进去的餐厅、扯着嗓门打电话的路人……诸如此类。我们得出两个结论：第一，在我们的生活中总是有许多麻烦事；第二，相同的麻烦会一



再出现。

当遭遇一连串生活上的困难与麻烦时，就会形成所谓的“城市型紧张”，我们通常可以立即解决两个麻烦，但麻烦与困扰越来越多时，那股压力就会淹没我们，挫败感便随之而来。令人惊异的是，相较于生活上的琐碎压力，我们通常可以应对好一些人生中的大事——丧亲或丧友之痛、疾病、离婚、经济上的失败等，这些事虽然会带给我们巨大的压迫感，却也唤醒了内心潜藏的自我疗愈的力量。这个现象告诉我们，因为琐屑事情而造成的困扰与疲劳会造成长期的、慢性的压力，这是城市生活中的日常麻烦事成为我们头号敌人的最大因素。



找出你的城市压力源

应付城市压力的第一步是找出它形成的原因。在下面各个压力源旁边标记你感受到的强度，最后的总分便是你的城市压力级数。

(0 从来没有；1 偶尔如此；2 有时如此；3 经常如此)

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| • 犯罪 | • 急促的生活步调 | • 交通阻塞 |
| • 危险 | • 过度拥挤 | • 缺乏停车位 |
| • 噪音 | • 不礼貌的人 | • 违反交通规则的人 |
| • 胡乱涂鸦 | • 冷漠的邻居 | • 不信任陌生人 |
| • 脏乱的街道 | • 缺乏隐私 | • 运输系统 |
| • 害虫 | • 狭小的生活空间 | • 排队 |
| • 垃圾 | • 不友善 | • 儿童安全 |
| • 难闻的气味 | • 不雅的语言 | • 儿童游戏空间的 |
| • 污染的空气 | • 流浪汉、乞丐 | 不足 |
| • 昂贵的消费 | • 疾病 | • 公园绿地的不足 |

总 分 城市压力等级

- | | |
|---------|-------|
| 0 ~ 9 | 微量级压力 |
| 10 ~ 39 | 轻中度压力 |
| 40 ~ 69 | 中度压力 |
| 70 ~ 99 | 中重度压力 |
| 100以上 | 重度压力 |

你的总分：

