

放松

身体和心灵放松的

89种方法

刘景澜◎著

你想瞬间让心灵放松吗？

你想白天精神旺晚上睡得香吗？

你想工作有声有色生活有滋有味吗？

秘诀尽在此书中！




方法简单
效果显著的
放松书

中国致公出版社

放松

身体和心灵放松的
89种方法

刘景澜◎著

 中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放松：身体和心灵放松的89种方法/刘景澜著. —北京：
中国致公出版社，2010.7

ISBN 978-7-80179-940-1

I. ①放… II. ①刘… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第105499号

放松：身体和心灵放松的89种方法

著 者：刘景澜

责任编辑：王 聪

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门)

电话：66168543 邮编：100120)

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

印 数：1-8000册

开 本：787mm × 1092mm 1/16开

印 张：13.875

字 数：120千字

版 次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-940-1 定 价：28.00元

版权所有 翻印必究

序 言

刘景斓

在这个全民追求效率与速度的时代，每个人为了生活、为了名誉、为了未来，都在努力工作，从不肯停留一下脚步，享受一下生活。

在这个竞争激烈的时代，每个人都要面对来自各方面的压力，每个人在单位有工作上的压力，在家里有家庭的压力，在社会有人际关系上的压力等，这些压力需要一些好的方式排解与释放。压力如果不排解释放，就会严重影响人的身心健康，甚至会做出仇视社会的过激行为。

在多年从事教育培训工作中，我有意无意地发现，在纷繁复杂的商业社会里，在熙来攘往的人群中，人们常常透露出内心的孤寂与压力，常常情绪低落，精神萎靡，面色凝重，心灵枯寂，这严重影响了他们的工作质量和效益。人类最本质的渴求追求快乐与逃避痛苦，工作不是人生的全部，生活才是人生的唯一，生活好了工作才更有效率。因此，人们的身体需要



放松，心灵需要滋润，精神需要调节。

我在工作当中也会遇到很多不同的压力，随着压力的累积，这让我感受到一些挑战，身心也由此受到影响。我知道，我不可以以糟糕的身体状态、糟糕的情绪状态去面对数以万计的广大学友，所以我试着寻找一些有效的方法去排解压力，比如做俯卧撑、散步、催眠等，借由这些方法，我能迅速恢复体力、振奋精神。现在我不再害怕压力，因为我有方法排解压力，迅速调节心情，恢复身心健康，始终以饱满的精神状态投入下一个工作，真正做到工作有声有色，生活有滋有味。

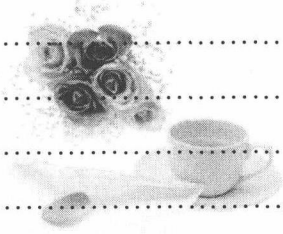
本书中的89种有关放松的方法和策略是我多年来自行摸索出来的，并得到了验证，这些方法和策略简便易行并且富有效果，适用于企业领导、职场中人士、白领及一切面临压力的人士，可以让他们迅速恢复身心健康。

人们可以从书中的小故事中体会到人生的真谛，从而丰富未来生活，做一个生活大师，做自己最好的健康顾问、最好的理疗师，让自己在快节奏的商业时代，始终能够保持良好的体魄和精神状态，收获高效率的工作、高品质的物质生活、高境界的心灵生活。

目 录

1.放慢生活的脚步放松	1
2.休闲放松	3
3.亲近大自然放松	5
4.旅行放松	8
5.散步放松	12
6.慢跑放松	14
7.走路上班放松	17
8.参禅放松	19
9.冥想放松	21
10.静坐放松	25
11.想象放松	28
12.静思放松	32
13.自我对话放松	35
14.自我催眠放松	38
15.深呼吸放松	41

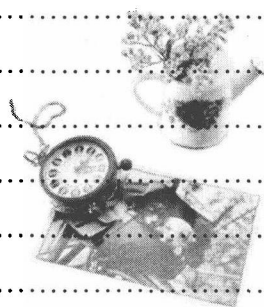
放松

- 
- 16.听音乐放松 43
 - 17.泡茶放松 47
 - 18.阅读放松 51
 - 19.学习放松 53
 - 20.朗读放松 55
 - 21.写作放松 57
 - 22.绘画放松 60
 - 23.下棋放松 62
 - 24.书法放松 64
 - 25.看电影放松 66
 - 26.聚会放松 68
 - 27.聊天放松 70
 - 28.唱歌放松 73
 - 29.听相声放松 75
 - 30.表演“即兴话剧”放松 77
 - 31.跳舞放松 79
 - 32.园艺放松 81
 - 33.赏花放松 84
 - 34.插花放松 86
 - 35.养观赏鱼放松 88
 - 36.养宠物放松 90
 - 37.香味放松 93
 - 38.运动放松 95
 - 39.骑车放松 98
 - 40.骑马放松 100

41.钓鱼放松	102
42.爬山放松	104
43.爬楼梯放松	107
44.游泳放松	110
45.瑜伽放松	113
46.打太极拳放松	115
47.打球放松	117
48.打高尔夫球放松	119
49.滑雪放松	121
50.健身操放松	123
51.玩游戏放松	125
52.做家务放松	127
53.下厨放松	129
54.饮食放松	131
55.多喝水放松	133
56.“暴力”放松	135
57.哭泣放松	137
58.泡温泉放松	139
59.逛街购物放松	141
60.手工编织放松	143
61.换环境放松	145
62.睡眠放松	147
63.躺卧放松	149
64.打盹放松	151
65.泡足放松	154

放松

66.洗澡放松	156
67.美容放松	158
68.按摩放松	160
69.理发放松	162
70.放下包袱放松	164
71.积极的心态放松	166
72.感恩放松	169
73.行善放松	171
74.每天做一件好事放松	174
75.知足常乐放松	176
76.倾诉放松	178
77.偶尔放纵放松	181
78.幽默放松	183
79.宽容放松	186
80.大笑放松	188
81.遗忘放松	191
82.阿Q精神放松	194
83.分享放松	196
84.头部放松	198
85.肌肉放松	201
86.眼睛放松	203
87.颈部放松	205
88.腰部放松	208
89.腹部放松	211





1. 放慢生活的脚步放松

电影《云上的日子》里有一个故事，墨西哥有个商人，他雇了些工人为他运送货物。这些工人在中间停下来休息，任凭这个商人怎么恼火，怎么劝诱，就是不为所动。这些工人解释说：如果走得太快，会把自己的灵魂弄丢的。

是的，走得太快，我们的灵魂会赶不上我们的脚步。人走在前面，灵魂跟在后面，这是一件很糟糕的事。所以，有时我们要放慢自己的脚步。

压力似乎成了速度的附带品，在快的口号下，许多人每天都高度紧张，精神负担指数空前提高。于是，神经敏感或失眠等种种疾病便有空子可钻。城市的高楼不断耸起，而心理咨询所的数量也与日俱增。许多人在矢口否认自己心理有问题的同时，却在下班后悄悄地溜进咨询人群中。很多人都觉得自己活得很累，却吝于空出一点时间来给自己减压。

于是“慢生活”哲学浮出水面，它不同于小资态度，优

雅但不奢靡，从容但不做作，更重要的是身心俱佳。也许会有人问，在感觉单一如速度的年代，哪有资本当慢人啊？其实不然，周末正是当慢人的好时机，若当得恰当，上班的效果还有可能事半功倍。

早在1986年，就有人提出了“慢餐运动”，提倡慢慢吃饭，慢慢走路，慢慢恋爱，用“慢”的生活和工作哲学来享受人生，来关注健康。“慢餐运动”的理念是好的，但在这个速度制胜的时代难免举步维艰，因为大家都有被推着走的感觉，想慢却慢不下来。在这个追求快的时代，我们发现，很多人身体却亮起了红灯，这时的快就变成了慢。我们不能追求快而透支身体，毕竟人来到这个世界上，工作和财富不是唯一的目的，享受美好的生活更重要。所以，为了享受到美好的生活，我们有时要放慢生活的脚步。



2. 休闲放松

享受悠闲的生活必须要有一颗恬静的心、一个乐天的观念，以及一个能尽情玩赏大自然的胸怀。诗人及学者常常自题一些稀奇古怪的别号，如东坡居士（苏东坡）等。

没有金钱也能享受悠闲的生活。有钱的人不一定能真正领略悠闲生活的乐趣，那些轻视钱财的人才能真正懂得此中的乐趣。他需有丰富的的心灵，有简朴生活的爱好，对于生财之道不太在意。如果一个人真的要享受人生，人生是尽够他享受的。一般人不能领略这个尘世生活的乐趣，那是因为他们不深爱人生，把生活弄得平凡、刻板而无趣。有人说老子是疾恶如仇的，这话绝对不对，老子所以要鄙弃俗世生活，正因为他太爱人生，不愿意使生活变成“为生活而生活”。

有人说休闲是一个国家生产力水平高低的标志，是衡量社会文明的标尺，是人类物质文明与精神文明的结晶，是人的一种崭新的生活方式、生命状态，是与每个人的生存质量息息相

关的领域。

著名学者于光远先生曾写下这样一句话：“玩是人的根本需要之一：要玩得有文化，要有玩的文化，要研究玩的学术，要掌握玩的技术，要发展玩的艺术。”

于光远先生所谓的玩也就是一种休闲。

陶渊明是一位著名的隐逸诗人。他常常隐居深山，与山水为伴。陶渊明幼时，家境贫寒，后任为州祭酒，但不久即辞了官职去过他的耕种生活。陶渊明就是很懂得休闲生活的人。



3. 亲近大自然放松

我们被夜晚的灯光笼罩，也因为空调设备和暖气系统而与季节的变化隔绝。无疑，这些设备使我们的生活更加便利和舒适，但也使得城市人与自然越来越疏离。亲近大自然，回归大自然，可以让你在不知不觉中缓解压力。人类是在大自然中生存发展的，人类本能中对自然界有种亲切感，这种亲切感会让人倍感轻松。

著名作家林语堂对大自然有一段妙论：我们这个行星是个很好的行星：

第一，这里有昼和夜的递变，有早晨和黄昏，凉爽的夜间跟在炎热的白昼的后边，沉静而晴朗的清晨预示着一个事情忙碌的上午：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第二，这里有夏天和冬天的递变；这两节季本身已经是十全十美了，可是还有春天和秋天可以逐渐地把它们引导出来，使它们更加完美：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第三，这里有沉静而庄严的树木，在夏天使我们得到荫影，可是在冬天并没有把温暖的阳光遮蔽了去：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第四，这里在十二个月的循环中，有盛开的花儿和成熟的果实：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第五，这里有多云多雾的日子，也有明朗光亮的日子：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第六，这里有春天的骤雨，有夏天的雷雨，秋天的干燥凉爽的清风，也有冬天的白雪：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第七，这里有孔雀、鸚鵡、云雀和金丝雀唱着不可模拟的歌儿：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第八，这里有动物园，其中有猴子、老虎、熊、骆驼、象、犀牛、鳄鱼、海狮、牛、马、狗、猫、狐狸、松鼠、土拨鼠以及各色各样的奇特的动物，其种类之多是我们想象不到的：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第九，这里有虹鳟鱼、剑鱼、白鳗、鲸鱼、鲛鱼、蛤、鲍鱼、龙虾、小虾、螭龟以及各色各样的奇特的鱼类，其种类之多是我们想象不到的：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第十，这里有雄伟的美洲杉树、喷火的火山、壮丽的山洞、巍峨的山峰、起伏的山脉、恬静的湖沼、蜿蜒的江河和多荫的水涯：宇宙间真没有一样东西比此更好。

这种可以配合个人口味的菜单，简直是无穷尽的；人们唯一近情的行为便是去参加这个宴会，而不要埋怨人生的单调。

心理学的实践证明，有心理问题的人走进大自然中，就会全身心融入自然，忘却烦恼，并可由此产生一种感悟，从而让压力烟消云散。

亲近大自然放松的五大妙招如下。

1. 到公园散散步

多留意天气的状况，“天气是温暖还是寒冷？”“吹的风是微风还是强风？”也试着辨别每一种气味，例如，弥漫在空气中草地的香味。

2. 环顾周围的树木和花朵

“它们是在哪一个生长期？”“是在发芽期、拥有茂盛枝叶的生长期、开花期还是已处在光秃秃的枯萎期？”借这个机会尽情欣赏自然界缤纷的色彩。

3. 仔细聆听大自然的声音

“是否能听到鸟叫声、树叶的沙沙声或附近潺潺的溪水声？”闭起眼睛，试着分辨周围自然的声音。

4. 轻柔地抚触花朵和树林

你可以抚摸到天鹅绒般柔软的花瓣、光滑的绿叶和粗糙的树干。

5. 仔细欣赏和思索大自然里惊奇与美妙的事物

拾起一些落叶和花瓣，把它们带回家做成标本，当做是你与大自然邂逅的纪念。



4. 旅行放松

许多人以为旅行只是玩玩、散散心而已，其实不然，从医学角度来讲，旅行有利于身心健康。

为什么这样说呢？因为旅行是缓和心理紧张、解除精神压抑的一种精神健康调节法。长期生活在城市的人，来到山区、海边，观赏自然风光，呼吸新鲜空气，可以使人精神舒畅、心情愉快。医学专家发现，当绿色在人的视野中占到25%时，人的心理、情绪最舒适。此外，绿化还能调节气温、净化空气、防风防尘、阻隔噪声，对人体的生理功能起着良好的作用，对人的心理活动也有着积极的影响。旅行能使人脱离造成抑郁的恶劣生活环境，获得心理学上的“移情易性”的效果。马克思说：“一种美好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”可见，旅行是放松心情、减轻压力的良方。

旅行减轻压力、放松心情主要体现在以下几个方面。