

One Minute Decompression

一分钟减压

郝正文 著

惊涛拍岸
金鸡独立
一念反转
观呼吸
自师
榜样
冥想
香纳
呐喊

法 法 法 法 法 法 法 法 法

压力来去,就在一念,求人莫若求己快

一分钟减压,可能吗?

答:肯定能,只要你愿意!

一分钟减压,很难吗?

答:很容易,压力感知到了,就能做到!

One Minute Decompression

一分钟减压

郝正文著

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟减压 / 郝正文著. -- 北京: 企业管理出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5164-1277-0

I. ①一… II. ①郝… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100790号

书 名: 一分钟减压

作 者: 郝正文

责任编辑: 徐金凤

书 号: ISBN 978-7-5164-1277-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮 编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室(010) 68701719 发行部(010) 68701816
编辑部(010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京宝昌彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 130毫米×190毫米 32开本 6.5印张 90千字

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

目录

CONTENTS

人人都需要懂点减压常识/1

“减压常识”如同吃饭、睡觉一样平常和重要/2

压力会导致吃饭、睡觉不正常/2

懂点减压常识能及时给自己减压/4

压力来去，就在一念，求人莫若求己快/6

压力既能一念升起，也能一念减压/6

每个人对压力的感受是不同的/8

因为懂得，所以慈悲/8

懂点减压常识，才能与人和谐共处/12

重新定义压力/15

什么是压力/16

压力的定义/16



为什么要重新定义压力/17

自己正在承受的压力是什么，只有自己知道/17

自己所能承受的压力大小，只有自己知道/18

外在所有的减压资讯、方法和技巧，有用或者没用，谁有心谁定义/20

如何重新定义压力/22

一分钟减压 I：深呼吸法/25

什么是深呼吸法/26

深呼吸的技巧/28

深呼吸法应用举例/29

深呼吸的功用/32

深呼吸法为什么有如此神奇妙用呢/32

深呼吸的生理机制/34

深呼吸减压法，无处不用/35

小结一下，请牢记下面几句话/38



一分钟减压2：金鸡独立法/39

什么是金鸡独立法/40

金鸡独立法的减压原理/40

金鸡独立法的适用前提/41

适用状态/42

金鸡独立法的特别静心（快速情绪调节）功效/43

一分钟减压3：呐喊法/45

什么是呐喊法/46

呐喊法的减压原理/46

呐喊法减压的注意事项/52

一分钟减压4：惊涛拍岸法/57

什么是惊涛拍岸法/58

什么是负面能量/58

一分钟减压5：香纳法/65

什么是香纳法/66



香纳的吸收途径/67

香纳减压法共分三步/67

香纳法的更深层意义/68

一分钟减压6：一念反转法/73

什么是一念反转法/74

“一念反转”的减压逻辑/76

“一念反转”的适用情境/79

一分钟减压7：观呼吸法/81

什么是观呼吸法/82

什么是“观”/82

观呼吸法有四个观照的点/84

观呼吸法与深呼吸法的异同比较/85

观呼吸的减压原理/85

观呼吸的操作方法/89



观呼吸的价值/90

一分钟减压8：冥想法/93

什么是冥想法/94

冥想减压法的操作/94

冥想减压法的原理解析/96

一分钟减压9：榜样法/101

什么是榜样法/102

榜样法的减压原理/103

一分钟减压10：自师法/109

什么是自师减压法/110

自师法的减压前提/110

自师法减压的操作技巧/116

案例一：要不要辞职/117

案例二：要不要结婚？/119



解读“一分钟减压”的原理/125

一分钟减压是完全可以做到的/126

压力在人体内形成的原理/126

“一分钟减压”的原理/136

高效减压，你必须知道的事/139

第一类：关于压力本身/140

情绪与压力到底是个什么关系/140

减压是自己的事/145

用量表做“压力”测试是否有用/147

过大的压力会对人的身体造成伤害/149

压力和遗传的关系/151

第二类：压力与家庭的关系/152

丧偶的压力相对较大/152

父母的压力模式对孩子的影响很大/154

如何化解生养孩子的压力/156



如何应对青春期撞上更年期的压力/158

第三类:工作与压力/162

压力会对人的身体造成伤害/162

如何处理工作中的人际压力/166

如何处理工作中的业绩压力/167

人工作的动力到底是什么/169

在工作中，如何构建健康的压力支持系统/171

主动减压，你必须做的10件事/175

后记/189

一 分 钟 减 压
One Minute Decompression

人人都需要懂点减压常识



“减压常识”如同吃饭、睡觉一样平常和重要

压力会导致吃饭、睡觉不正常

我们都知道，一个正常人一日三餐，一天睡6~8小时，这是常识；我们还知道，吃饭、睡觉是人健康活着最应该且必须保证的事。同理，如果一个成年人在吃饭、睡觉的事上不正常了，基本都是压力惹的祸。

例如，如果一个孩子三餐不想吃，大人们肯定得急死；如果一个成年人三天吃不进任何东西，那么一定是摊上大事了，包括大病，对吗？

对于成年人而言，什么时候吃、什么时候睡，或早了、或晚了，或多了、或少了，自己心理都有数，主动权掌握在自己手上；或者时间一到，该吃、该睡，自己的心理、行为上都会发出一些体征信号。

例如，到了中午12点，如果一个企业还在开



会；如果一个教室还在上课，基本上这样的坚持都是无效或者低效的，因为几乎90%以上的人的生物钟都被“安排”在12点左右吃中餐。所以，12点一到，人们无论在办公室，还是在培训室，在心理或者生理上都会不约而同地产生“饥饿感”，同时这个“感觉”还会抑制（关闭）几乎所有别的大脑兴奋区域，只剩下“肚子饿了，饿了，饿了”那根神经在自发高效地工作，且不以人的主观意志为转移。聪明的领导或者培训师都心知肚明：如果不是性命关天的事，再重要的会议、再优秀的课程，也绝对不要与与会者和培训对象的“空腹”去争宠。

压力也是一样。人的身体、心理、精神，没有压力就是没有，心底无事天地宽；而有压力就是有压力，逃避、压抑或者与之抗衡，也许能管得了一时，有些压力或迟或早都是必须正面面对和解决的，否则压力过大或过久，迟早都会危及到吃饭和睡觉。



比方说，同样是到了中午12点，通常情况下，如果有人突然遭遇失恋、落选、解聘等压力事件时，人是感受不到饥饿的，因为比饥饿感更强烈的失落感、挫败感、压抑感、恐惧感等“控制”了人的整个大脑兴奋中枢。生活中，“茶饭不思，夜不能寐”就是指的人在高压状态下，非正常的生命现象。

“茶饭不思，夜不能寐”如果只是偶尔为之，则无伤大雅；如果吃饭和睡觉长期不正常，长此以往，或多或少，或大或小都会对人的健康造成不同程度的损伤，有的时候甚至会危及生命。

懂点减压常识才能及时给自己减压

如果我们懂一点减压常识的话，我们会发现：压力无论大小，或多或少都会反映在我们的吃和睡上，简单一点的如：这餐我们吃多了，下一餐我们就少吃点；今天睡少了，明晚我们再多睡一下。

即使遇到一些重大的压力事件影响了我们的吃



饭、睡眠，只要我们懂得一点减压常识，我们就会如同金庸武侠小说中的高人一样，**对人对己，既懂得“点穴制人”，也懂得“点穴解锁”**。举例来说，假如今天感觉自己特别焦虑，特别着急，特别容易对人、对事发火，于是很快觉察到或许自己被“焦虑”点穴了。接着，自己就应找个安静的地方，慢慢回忆一番，看看“焦虑穴”锁在什么地方了，然后花点时间，自己将它“解锁”，这样工作生活，岂不简单快乐得多？

换句话说，在日常生活中，如果我们稍懂一点压力常识：**当压力来时，我们知道“压力来了”；当压力大时，我们很快能感知到“压力大了”**。压力不能再大了，我们首先应该停下来，做几个深呼吸让自己平静下来，然后理性地检视一下：在我们正在进行的事件中，哪些需要更进一步，哪些需要多退一步。适时进退，一方面更有利于事情的顺利完成；另



一方面，也可起到及时“减压或降压”的效果。至少在高压之下，用一些心理学方法，减小压力感对人的心脏、血管等身体机能的伤害；或者通过深呼吸、冥想、放松等方式先将自己的血压、心跳调整到可以承受的限度内。这样，无论我们身处职场、生活道场，才有可能做到健康工作、健康生活，利人利己，相得益彰。相信，不伤人、不伤己的工作状态，应该是我们每一个人进入职场的初衷吧！

压力来去，就在一念，求人莫若求己快

压力看起来复杂，实际上“压力”来时、去时都源于人的一念；也就是说：“减压”本质上，就在一念，求人不如求自己。

压力既能一念升起，也能一念减压

毋庸置疑，自己压力大或者不大，“一念心起”是善是恶，最快知道的人只有自己！最起码，知道自



己有没有生气、焦虑、不安、恐惧、悲伤等；而这些情绪产生的时候通常都会伴随有相应的生理反应：心跳加快、血压升高、心慌气短等。情绪也罢，生理现象也罢，其实都是非常态压力下的典型生理、心理反映。

人的压力、情绪，包括血压、心跳，既不会凭空来，当然也不会凭空去。

通过接受一些训练，我们就会知道，很多的压力既然能一念升起，也一定能一念减压或降压，如此妙用，何乐而不学一点、懂一点呢？

至少，我们应知道“焦虑、不安、恐惧、悲伤”等情绪都没有对错之分。它们都只是人在压力状态下的最典型的心理反映之一。这些情绪在内心积压久了，就会伤人，最大可能是伤害自己的心脏、血管、神经细胞等身体器官。

更为重要的是：高压一旦存在，如果自己不知