

看电影学减压

Re-action

当你打开这本书的时刻，
压力已经悄然而释……

(韩)宋珉京 著
官佑(gwanoo) 插图
洪成一 黄春华 刘瑞敏 译



学习影视剧中主
独门减压

除压力的实务版
奇宝典



机械工业出版社
China Machine Press



官佑 (gwanoo) 插图
洪成一 黄春华 刘瑞敏 译



机械工业出版社
China Machine Press

Stress Re-action.

Text Copyright © 2010 by Song Min-kyoung.

Illustration copyright © 2010 by Gwanoo.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书版权由 Tendedero Publishing Co 所有。本书中文简体字版由 Imprima Korea Agency 和千太阳文化发展（北京）有限公司授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2011-1132

图书在版编目（CIP）数据

看电影学减压/（韩）宋珉京著；（韩）官佑插图；洪成一，黄春华，刘瑞敏译。—北京：机械工业出版社，2012.4

ISBN 978-7-111-37958-4

I. 看… II. ①宋… ②官… ③洪… ④黄… ⑤刘… III. 减压（心理学）—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 063979 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：蒋桂霞

版式设计：刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·9.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-37958-4

定价：36.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）68995261；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

(恶性压力)。特别是当我们受到压力的那一刻——冒火的时刻，暴躁的时刻，绝望的时刻，该如何应对？这是决定我们是从压力中尽快摆脱出来，还是更深地陷入泥淖而不能自拔的分水岭。可以说，不管我们面对何种压力，根据我们应对方式的不同，我们的人生和生活也会发生不同的变化。

那么，各位，你们是如何应对压力的呢？或许不仅没能很好地应对压力，反而被压力牵着鼻子走了吧？

通常，人们应对压力的方式有四种：

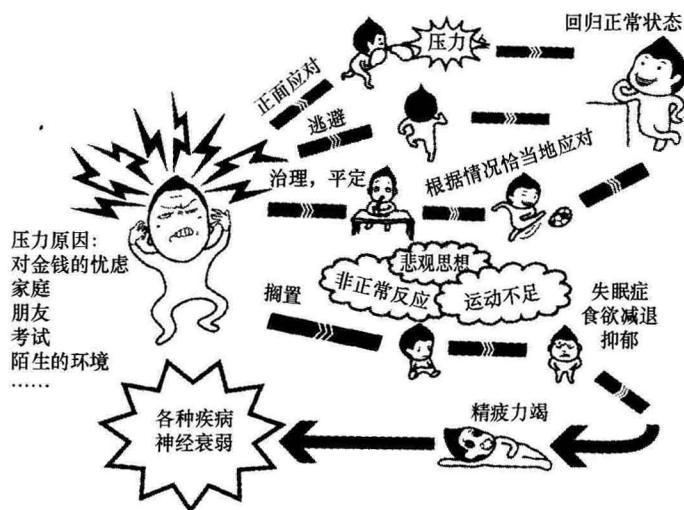
第一，正面应对（fight）

第二，逃避（flight）

第三，治理，平定（coping）

第四，搁置（not coping）

我们常常忽略压力的存在，或不知如何应对而放任自流。



但是，正如上图中所示，如果不能恰当地应对压力，日后可能会遭到可怕的灾祸。

应对压力的最好办法是什么呢？专家们一致认为，运动是消除压力的捷径。我们曾有过只是奔跑玩耍便足以兴致勃勃获得乐趣的年代。这正是我们难以从孩子们的脸上看到受折磨的表情的原因。与此相反，凡是得了抑郁症的人，其表情或动作大体相似。他们的共同特点是不爱运动，平素使用的肌肉大体上也是固定不变的。因此，据说仅从某个人的体态或走路的姿势中，专家就能看出那个人是不是患了抑郁症。

我们的身体和内心并不是各做各的，我们的身体一旦受到压力，就会处于紧张状态；而一旦压力消失，身体的紧张就会随之消失。反之亦如此。如果给身体施加物理紧张，人就会受到压力；而缓解身体的紧张，压力也会跟着消失。总之，我们的身和心处于一种不可分割的关系。本书正是着眼于这样的事实，提出了“恰当应对压力的方法”，即 30 种“有益于身体的压力反应”。按照本书中出现的电影和电视剧主人公应对压力的方法，快乐地跟着去做，那么你身体的紧张会在不知不觉中得到放松，没有压力的健康生活将会离你更近一步。

Tendedero 编辑部

抗压指数测试

面对压力，我的承受能力有多强

观察周围，就会发现有人抗压能力很强，有人却很容易受到压力的负面影响。多数情况下，抗压指数受习惯、生活方式和环境等因素的影响。面对压力，你的承受能力有多强？通过以下测试来检验一下吧。

检验一下你符合哪种情况

	几乎是 这样	大致是 这样	有时 这样	基本不 这样	绝不 这样
1. 每天至少吃一顿热乎且营养均衡的饭					
2. 一周至少有 4 天睡眠时间为 7~8 小时					
3. 我有适当的爱情交流					
4. 离我的住所半径 1 公里以内，至少有一个自己可以依赖的亲人或朋友					
5. 每周至少运动两次至流汗					

(续)

	几乎是 这样	大致是 这样	有时 这样	基本不 这样	绝不 这样
6. 每天吸烟不超过半盒。(不吸烟者 = 几乎是这样)					
7. 每周喝酒不超过 5 瓶。(不喝酒者 = 几乎是这样)					
8. 相比身高, 体重正常					
9. 我赚的钱足以维持生活					
10. 我有宗教或灵魂信仰, 并从中得到力量					
11. 定期参加俱乐部活动或聚会					
12. 算是有人脉, 或是朋友数量还可以					
13. 至少有 1 个朋友可以让自己吐露心声					
14. 我很健康(视力、听力、牙齿等)					
15. 我生气或担忧时, 可以不用掩饰而坦白地表达出来					
16. 我经常和家人商量家庭问题					

(续)

	几乎是 这样	大致是 这样	有时 这样	基本不 这样	绝不 这样
17. 每周至少做一次有趣的事情					
18. 我可以高效率地利用时间					
19. 喝含有咖啡因的饮料每天不超过3次					
20. 白天我一人独处					
分数	0	1	2	3	4

抗压指数：

(相应分数) × (相应项目的个数) 合计得出的数

指数反应的抗压程度

(抗压指数)

⑩ ~ 10

您具有极强的抗压能力。

即使压力的海啸汹涌扑来，

您也具备了沉稳应对进而克服它的所有条件。

羡慕羡慕~



11 ~ 29

抗压指数高，



不会轻易受到
压力的消极影响。
意味着您有很好的抗压能力。

30 ~49

抗压能力有些偏弱，
要关注自己
平时是如何应对压力的，
进而摸索更好的应对方法。



50 ~74

抗压能力很弱，
应学习训练应对压力的能力。



75 ~80

抗压能力极弱，
受到压力的消极影响，
妨碍平时生活的可能性极高。
训练提高抗压能力是迫在眉睫的首要任务。



(资料来源：美国波士顿大学医学院的心理学家莱·米勒博士、戴尔·史密斯博士)

压力反应检测

面对压力，我是否很好地应对呢？我的压力处理方式是否合理呢？检测一下吧。

以下列举了一般的压力应对方式。请在与你平时采取的应对压力措施相一致的项下划“√”符号。

- ☐ 1. 为了工作，克制自己的感情。
- ☐ 2. 找朋友聊天，从朋友那里寻求慰藉。
- ☐ 3. 比平时多吃。
- ☐ 4. 运动。
- ☐ 5. 朝周围的人生气发火。
- ☐ 6. 停下手头的一切工作，以舒适的姿势稍作休息。
- ☐ 7. 吸烟或喝含有咖啡因的饮料（咖啡、红茶、可乐等）。
- ☐ 8. 寻找问题的根源，努力改变现状。
- ☐ 9. 萎靡不振，安静地度过一天。
- ☐ 10. 转换看待问题的视角，以更加乐观的态度看待问题。
- ☐ 11. 比平时多睡。
- ☐ 12. 休几天假，从工作中脱离出来。
- ☐ 13. 购物转换心情。
- ☐ 14. 和朋友聊聊天、开开玩笑，转换心情。
- ☐ 15. 比平时多喝酒。
- ☐ 16. 专注于能独自享受的爱好或者好玩儿的事情。
- ☐ 17. 服用安定剂、安眠药等药物。

- ☐ 18. 吃有营养的食品。
- ☐ 19. 忽略有问题的现状，等待问题自己消失。
- ☐ 20. 祈祷、冥想等。
- ☐ 21. 担心问题又惧怕行动。
- ☐ 22. 努力专注于自己能做到的事情，放弃做不到的。

划“√”于奇数项目的个数：_____

划“√”于偶数项目的个数：_____

划“√”于偶数项的数越多，

则说明应对压力的能力越强。

相反，划“√”于奇数项下更多的人，

则说明现在应对压力的方法有待改善。

希望您能通过本书学到更有建设性的压力应对方法。

(资料来源：Jim Boyers 博士关于压力应对方式的提问)

目 录

序言

抗压指数测试

压力反应检测

第1章 消除一切压力的基础

呼吸 /1

“古斯佛拉巴” / 《以怒攻怒》 /3

信封呼吸法 / 《明星伙伴》 /6

第2章 感受地气

赤脚疗法 /10

赤脚的男子们 I / 《风月俏佳人》 /11

赤脚的男子们 II / 《甜心俏佳人》 /12

第3章 与内在的自我见面

对着镜子微笑 /16

楚元和乔治幸福的原因

/ 《马拉松》 + 《第八日》 /18

第4章 一紧一松

括约肌运动 /22

I can do it everywhere! /《欲望都市》/24

紧一下，松一下/《外科医生奉达熙》/25

第5章 对话的必要性

对话治疗 /29

自娱的精髓/《重庆森林》/30

Wilson 我的爱/《荒岛余生》/31

刑警游戏/《神探科伦坡》/33

第6章 回归到孩提时代

胎儿姿势 /36

在妈妈的肚子里多舒服!

/《丑陋事件》+《Josee 老虎和鱼》/37

走入洞穴/《新抢钱夫妻》+《贤内助女王》/41

第7章 为生命喝彩

音乐疗法 /44

喝彩，为我的音乐人生

/《精彩我生活》+《快乐人生》/45

高音不唱/《BJ 的单身日记》/48

第8章 莱昂至死坚守花盆的缘由

植物疗法 /55

我的爱，我的花/《这个杀手不太冷》/56

树木带走你的苦恼/《第八日》/60

第9章 我人生的精神食粮

营养疗法 /63

甜涩治愈剂/《浓情巧克力》/64

日本人的精神食品“饭团”

/《海鸥食堂》/66

第10章 头倒立

倒立疗法 /71

倒立运动? /《甜心先生》/72

第11章 我的专属热线

电话疗法 /75

我的爱惜龙朋友/《当哈利遇到莎莉》/77

大哥~不要挂~! /《绿鱼》/79

第12章 大力水手的菠菜

药物疗法 /82

即便是安慰剂也无妨/《我的希腊婚礼》+

《比花还美》/83

第13章 5局结束后的清洁时间

清扫疗法 /88

使头脑清醒的清扫活动/《窈窕奶爸》/89

我们也来摔碟子吧/《爱情是什么》/91

愤怒的清洗/《阁楼男女》/93

愤怒的刷牙/《香港特急》/94

第14章 月光奏鸣曲

月光浴疗法 /97

月光沐浴/《月色撩人》/98

第15章 跟着感觉走

走路、跑步疗法 /101

原地走上一万步/《金氏漂流记》/102

蹦床蹦跳/《末路狂花》+《冰舞飞扬》/104

要跑步，不要眼泪/《重庆森林》/106

跑，阿甘，快跑！/《阿甘正传》/107

10分钟爬上南山/《飞吧！爸》/109

爬台阶/《洛奇》/110

第16章 相信水的治愈功效

冷水疗法 /113

热！/《男人爱美神》/114

第17章 叫骂最管用！

咒骂疗法 /118

痛快至极地骂人/《老处女的日记》/120

大蒜味道/《搞笑一家人》/123

- 第18章 明天又是新的一天**
自我催眠疗法 /127
- 念咒语/《情来自有方》/128
- 美丽人生/《美丽人生》/131
- 想象空间? /《上班一条虫》/133
- 想一想明天/《乱世佳人》/137
- 你的偶像是? /《我爱贝克汉姆》/139

- 第19章 变压力为成功的动力**
身材打造疗法 /143
- 年长女的童颜按摩/《假结婚》/144
- 魅力四射的金发美女/《律政俏佳人》/147
- 迷人腿部打造计划/《独领风骚》/149
- 巧克力式腹肌/《马粥街残酷史》/151
- 合气道基本姿势/《海鸥食堂》/155
- 感恩体操/《眼镜》/157

- 第20章 有着神奇治愈功效的写作**
写作疗法 /162
- 粉碎一切/《爱是妥协》/164
- 电台倾诉/《超速绯闻》+
《西雅图不眠之夜》/166
- 魔力卡片/《真爱至上》+
《爱你在心口难开》/168
- 专属自己的清单—生死簿
/《超龄插班生》/171

专属自己的清单——遗愿清单

/《遗愿清单》/173

使用达·芬奇密码/《达·芬奇密码》/176

第21章 疯狂的女人们

“出轨”行为/180

只要没人掀裙子，就可以做~

/《我的野蛮女友》/181

这个，你不知道吧？/《老婆结婚了》/182

雨天散心/《花与爱丽丝》/183

玛丽莲·梦露的冰冻内衣/《七年之痒》/185

第22章 卧薪尝胆

复仇准备/187

男子汉石好粥/《越狱》/188

笨拙的必杀技/《奔跑的乌龟》/191

煎饺的力量/《老男人》/192

七年风暴/《七年之痒》/194

一个痣就足够了！/《妻子的诱惑》/196

第23章 我的复仇之战

复仇血战/200

摆脱肖申克公司/《肖申克的救赎》/201

专属他们的食谱

/《天使爱美丽》+《老小姐日记》/204

警告纸条/《惊声尖笑1》/210