

[美]玛莎·戴维斯 伊丽莎白·埃舍尔曼 马修·麦肯/著

张静 鄂丽艳/译



凯泽·波门内特医学中心

凯泽基础健康计划

凯泽·波门内特在线

黑什伯里心理研究所

如何放松自己

实用心理减压自助手册

本书赋予读者许多简单易行的技巧以应对现在所知的各种压力。可解决从焦虑到慢性头痛到信息超载等种种困扰。这是一本一步到位的自助康复指南。

中央编译出版社





实用心理减压自助手册

如何放松自己

玛莎·戴维斯 博士

〔美〕 伊丽莎白·埃舍尔曼 医学博士 著

马修·麦肯 博士

张 静 鄂丽艳 译

中央编译出版社

(京权)图字:01-2002-3858号

- ☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2002 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理
-

图书在版编目(CIP)数据

如何放松自己:实用心理减压自助手册/(美)戴维斯,埃舍尔曼著;张静,鄂丽艳译.——北京:中央编译出版社,2002.8

ISBN 7-80109-594-4

I. 如… II. ①戴…②埃…③张…④鄂… III. 心理保健-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056609 号

如何放松自己

出版:中央编译出版社
地址:北京西单西斜街 36 号(100032)
电话:66521152(编辑部) 66171396(发行部)
E-mail:edit@cctpbook.com
经销:全国新华书店
印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司印刷
开本:850×1168 毫米 1/32
字数:185 千字
印张:13.5
版次:2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
印数:4000 册
定价:29.80 元

Copyright:© 2000 by MARTHA DAVIS, PH. D. ELIZABETH ROBBINS ESHELMAN, M.
This Edition Arranged With NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., and Beijing International Rights Agency
Simplified Chinese edition copyright: 2002 SHIWEN BOOK(H. K.) CO., LTD.
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS. All rights reserved.

委托经销:

- ☐ 北京世文图书声像有限责任公司
电话:(010)64448223 64448224



怎样从本书中获得最大收益

这本书的目的是想告诉你如今最普遍采用的减轻压力的方法、放松技巧以及训练。将它作为你的导师,可以增强你面对个人压力时的应对知识,建立你生命中控制和克服压力因素的意识。

阅读开头的第一章和第二章,它们是所有其他章节建立的基础。在你阅读了前面的两章之后,你就会知道足够的关于压力和你个人对压力的反应这方面的常识,你就会知道下面的章节中对于你阅读哪一个章节是最有帮助的了。

从第三章到第十二章,教你的是放松技巧。第十三章到第十五章是帮助你对付思想上的紧张。第十六章协助你更加有效地安排好你的时间,使得你能花时间去放松并且做更多一些的对你来说非常重要的事。从第十七章开始你能够学会更加自信地与人交流,第十八章告诉你多种选择去处理工作上遇到的环境压力和人际关系压力。第十九章和第二十章教你营养和训练基础,以及它们和压力管理之间的关系。第二十一章就加强锻炼、处理在现实中遇到的问题 and 坚持你的计划方面,给你一些提示或线索。

这本书的一个基本前提是,这些放松和减压方法只有在经过一段时间的有规律的实践后,它们的好处才能被充分地认识到。许多方法如果仅仅停留在理性认识的阶段而缺乏亲身的实践经验,那么其价值就不大。无论你想要把这些方法用在你自己身上,还是用来帮助其他面对压力的人们,你个人的经验都是非常关键的。

有规律的实践起到了两个作用。首先,确保你能够在任何需要的时候自觉地按照说明进行锻炼,且不需要查阅书面材料。第二,有规律的实践能帮助你将这些方法变成你的不知不觉的习惯。

在本书中,锻炼放松技巧每天所需要的时间是不同的。刚开始时,我们建议你每天两次花 10 分钟到 15 分钟时间来做你所选择的练习。给自己约法三章。想一想你在做练习中所花费的时间,你发现效果或休息对你是非常有用的。一旦你意识到这些锻炼对你很有好处,你能够做出延长你放松时间的决定。

选择一块安静的地方,这样在学习技巧时不受别人的打扰。由于对你来说这是一项新的活动内容,所以值得向你周围的人们去做些解释,告诉他们你要干什么。礼貌地请求他们协助你一人独处,不受干扰。你将会发现无论是你的家庭成员、办公室同事还是朋友,一旦他们理解了你在做什么和为什么这样做,他们都会非常支持你。

如果你感觉到坚持按照日程时间表进行实践有困难,或者在诸如动机或时间方面有阻碍你前进的因素,那么我们有以下两点建议。

- 考虑与另一个人一起做技巧锻炼,那样你们可以在一起交

流经验,相互给予和获得鼓励。

- 如果总是因为时间的原因,那么给自己定一个约会,就仿佛你已经预约了理发或者已经和朋友预约一起吃午饭一样。要是你不得不将预约取消,那么你要立即确定下一个预约时间。

如果你觉得实现你的计划还是有困难,请翻到本书的第 21 章,阅读其他的一些建议。

如果你已经年过三十,或者你对压力的反应已经波及到身体健康,比如出现经常性头疼、胃病或高血压病,在你开始进行这些锻炼之前先去看医生,做一个身体检查。告诉你的医生或者健康顾问你想要做放松和减压技巧练习,并且询问他或她,你的这些身体上的症状是否完全是由于压力或者心理因素等原因造成的。在你向着健康生活努力的过程中,你的医生能够成为你的一个支持伙伴。当你开始履行你的计划,如果你一旦感觉到你的身体不良反应时间延长,你就应该到内科医生那里去咨询。

目 录

第五版序言	(1)
1 怎样应对压力	(5)
压力的根源/应战或逃避反应/持续压力和疾病/近期感受细目表/临床检查表/应对压力策略宝典/适应症	
2 身体的感知	(28)
身体内部对于外部的感知/身体检查/放松你的身体/压力感知日记/一般情况下的紧张程度	
3 呼吸	(36)
呼吸感知/横膈膜或者腹部呼吸/深呼吸/释放紧张的呼吸/呼吸计数法/带来放松的叹息/缓解紧张度/控制或者缓解症状的呼吸/用腹部呼吸并且想像/其他呼吸方法/控制呼吸	
4 循序渐进地放松	(51)
基础程序/缩短程序	
5 沉思默想	(58)
确定你锻炼的姿势/集中你的注意力/态度/三种基础沉思默想方法/咒语静思法/打坐静思法/呼吸计数静思法/释放肌肉紧张/内部探测或者身体检查/转动的圆环静思法/专心致志和即时感知/饮食静思法/走路静思法/视物静思法/专注于疼痛和不舒服/释放思想	

- 6 想像..... (81)
想像的类别/有效想像的规则/眼球放松(抚摸法)/隐喻性想像/创建你的特别领地/发现你内心的向导/听音乐法
- 7 实施放松训练..... (96)
循序渐进的肌肉放松法/纯释放式放松法/暗示控制式放松/快速放松法/实施放松法
- 8 自我催眠法 (109)
引导的作用/姿势改变/姿势的引导/个性化的自我引导/基本自我引导手稿/简短的引导/被催眠后的自我建议/对一个特定问题的自我催眠引导
- 9 自生训练法 (134)
在你做自生训练法锻炼时怎样使自己放松/怎样用六个基础自生主旋律来规范身体状态/用来平和心绪的公式/自生的改进练习
- 10 几种锻炼技巧的简练结合 (147)
伸展和放松/自生呼吸/停止和呼吸/改变路线/我很满意/深度地肯定/切断紧张/呼吸计数/善于把握/自我了解
- 11 录制你自己做放松锻炼的磁带 (158)
咒语和肯定语/创建你的放松手稿/使用你的磁带
- 12 驳斥非理性思想 (169)
对于非理性信念的评定/非理性思想/推动理性思想的规则/驳斥非理性思想/理性情感想像/开发另一种情绪反应/洞察力
- 13 思想终止法 (203)
思想终止法的指导说明/眼球运动技巧说明

- 14 焦虑控制 (216)
区分健康和不健康的焦虑行为/化焦虑为动力解决问题/处理焦虑的四个步骤/放松/危险评估/规定焦虑时间和释放焦虑情绪/忧虑行为的预防
- 15 应对技巧的训练 (238)
焦虑的应对技巧/学会有效率地放松/制作压力层次表/设计缓解压力的对策/无意识意象处理技巧/实践应对技巧/抑制愤怒的技巧/学会高效率放松/制作压力层次表/设想抑制愤怒的想法/无意识意象处理技巧/实践应对技巧
- 16 制定目标和时间管理 (272)
明确价值观/制定目标/制订一个行动方案/评价如何利用时间/抵制拖拉的行为/安排时间
- 17 培养自信心 (300)
三种基本人际关系模式/自信调查问卷/描述你的问题情景/交流的手段/自信的身体语言/学会如何倾听/自信的倾听和表达是结合在一起的/达成一个可行的协议/避免受人操纵
- 18 解决工作压力 (335)
什么引起工作上精疲力竭/认识工作压力的症状/辨别工作压力的来源/识别你对特别工作压力因素的反应/为了更有效地应付工作压力因素设立目标/激励自己/改变你的想法/出现冲突,协商解决/量力而行,让自己保持平衡
- 19 营养 (356)
健康饮食十步骤/自我评估/负责你的营养健康



- 20 运动 (383)
- 室外运动/伸展和健身运动/设计适合于你的运动方案/对每日运动机会加以记录/选择最适合你的运动方式/确定目标/体验运动计划/每秒及每分钟的心跳数/不同年龄段的人应达到的心率/运动日记
- 21 收效甚微时不要气馁 (414)
- 为自己的决定负责/要勇于正视缓解压力和放松过程中的障碍/当症状持久不退时

第五版序言

2000 年标志着《如何放松自己》的第一次版本的 20 周年纪念。该书的作者们回顾过去的这许多年，扪心自问：过去是什么促使自己开始写这本书，今天又是什么激励自己重新来写它。

在 70 年代后期和 80 年代初期，“调节压力”这个词汇还没有像今天用的这样普遍，然而精神压力越来越频繁地成为人们寻求心理疗法和医疗会诊的根源。事实上当时还没有学校或者团体来教会人们如何去调整自己的压力，也没有一书籍中包含足够的方法来教大家如何去应对自己的压力。虽然有那么几个无畏的人士花费了他们大量的时间和金钱在书本上、在工作室里和心理学方面，将他们自己的压力调节计划汇集到一起，许多人们继续生活在有着漫长的压力的环境中，压力危及他们的健康。观察到这些问题，《如何放松自己》的作者们开始创办减压和放松工作室。通过试验和纠错，他们就如何减轻压力症状，编辑了他们自己的技巧手册，这些技巧简单易学而且非常有效。于是他们就决定为那些不了解专业的人们出版这本手册，以填补在心理学方面通俗出版物的空白。

原
书
缺
页

如何放松自己

现此书中哪些方法是有效的,哪些情况对你们是适用的,以及在下一个版本中你们希望增加哪些内容或者改变哪些内容。今天我们的心情就和当初我们在写此书的第一版本时的心情一样,我们热切地要依据这些反馈信息来对这本书的内容进行持续改进。

1

怎样应对压力

生活中每天都遇到压力,你对它无法逃避。压力是指所有的你必须接受的变化,包括从对身体疾病危险的极度消极心态,到坠入爱河时的或者达到期盼已久的成功时的喜悦心情这一过程的变化。在极度消极心态和喜悦心情两者之间,一天又一天地面对着早已安排好的生活,却承受着连续不断的潜在压力。并非所有的压力都是坏事。事实上,压力在生活中不但是不可缺少的,而且还是非常重要的。无论是你对压力的经验使你的生活发生了重大改变,还是每天小规模의争论对你产生了累积效应,你如何来对待这些经验,将决定你将来生活中遇到的对你有影响的压力。

压力的根源

你所承受的压力来自于以下四个方面:

1. 你的环境迫使你调整的要求。你必须忍受天气、花粉、噪音、交通和污染。
2. 你还必须对付社会的刺激因素,诸如最后期限、财务问题、工作接待、自我展示、与他人意见不同、时间需求和注意力,以及失

去了所爱的人。

3. 第三方面是生理上的压力。青春期快速的成长、女性更年期、疾病、年龄、缺乏锻炼、营养不良以及睡眠不良影响身体。对于环境上和社会上的不良迹象和变化你的生理反应也能导致你的压力征兆,比如肌肉紧张、头疼、肠胃不适以及焦虑。

4. 第四方面的原因是你的思想。当遇到“突发事件的反应”时,你的大脑要解释你环境中或身体上发生的复杂变化并做出决定。

你怎样去分析和归纳你的现有经验,你就会怎样去预知将来什么会使你放松或者什么对你会有压力。如果将上司向你耍坏脾气的经验分析为你不适合做工作,那么就很容易造成强烈的焦虑。将上司同样的表现分析成他是为个人问题烦心或担心,那么你就不用害怕了。

压力研究学者理查德·拉扎勒斯先生提出这样的论点:压力起源于你对一种现状的评价。你首先要询问该现象是不是会产生危险或困难,然后询问你有何种力量来帮助对付它们。忧虑的、感受到压力的人们经常做出以下决定:(1)某个事件是危险的,困难的或令人痛苦的,并且;(2)他们没有力量来对付。

应战或逃避反应

沃尔特·B. 坎农先生是一个心理学家,在世纪交换之际的哈佛大学从事现代压力基础理论研究。他第一次将“应战或逃避反应”描述成当你准备对付恐惧或危险时所产生的的一系列生物化学变化的过程。古代人类需要用极快速的爆发力来战斗或逃避如剑

齿虎类的食肉动物。你应该感谢这种反应能力,它使得人类的祖先能够长期生存而且将这种遗传基因传到了我们的身上。想一想在你生活中碰到过的那些应战或逃避反应给你带来好处的情景吧,比方说高速公路上忽然一辆汽车开到你面前你必须立刻做出反应,或者你必须迂回前进通过一个攻击性的屏障而落地得分。然而现在的这些日子里,当社会上的规章制度阻止你去战斗或逃避时,“应战或逃避反应”也就变得不是那么重要了。

汉斯·塞尔叶先生在压力领域是第一位重要的学者,他能够客观地描绘在“应战或逃避反应”过程中你的身体内部发生了什么。他发现当出现任何想像中的或者实际的问题时,都能够引起大脑皮层(即大脑的思维部分)对视丘下部传送一个警告(视丘下部在中脑部位,是压力反应的主要开关)。然后视丘下部刺激交感神经系统去制造你身体内部的一系列变化。你的心跳频率、呼吸频率、肌肉紧张度、新陈代谢以及血压都有很大程度的提高。你的手脚变得冰凉因为你的血液从你的身体末端和消化系统流向你的大块肌肉从而帮助你抗争或者逃跑。你会神经质地发抖,你的横膈膜和你的肛门闭锁,你的瞳孔放大以增强眼睛的敏锐度并且你的听力变得更加准确。

不幸的是,当受到持续压力而使“应战或逃避反应”持续未受抑制的情况下,其他事情发生了,它会造成长期不良后果。你的肾上腺开始产生皮质类脂醇(肾上腺素以及去甲肾上腺素),它会抑制你的消化、新陈代谢、生长、组织再生以及你的免疫系统的反应能力。换句话说,一些对你身体健康很有用的功能开始被削弱了。

值得庆幸的是,带来压力反应的身体机构同样能够将压力反