

1200314731

压力缓解游戏

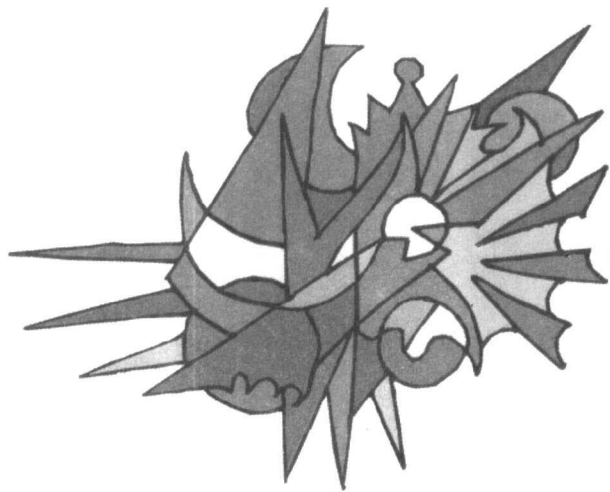


➡ 简短、有趣的活动

➡ 让你感觉更好

➡ 适用于公司，也适用于个人

[美] 罗伯特·爱泼斯坦 著
朱晨海 译



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力缓解游戏 / (美) 爱泼斯坦著, 朱晨海译. —上海:
上海科学技术出版社, 2003.1

(培训游戏宝典)

ISBN 7-5323-6750-9

I. 压... II. ①爱... ②朱... III. 游戏 IV. G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第095368号

The Big Book of Stress Relief Games

Original Edition

Copyright © 2000 by McGraw-Hill Companies, Inc

Chinese (Simplified Characters) Edition

Copyright © 2003 by Shanghai Scientific & Technical Publishers

All RIGHTS RESERVED

特约策划: 胡 铨 朱荣民

责任编辑: 应韶荃 姚晨辉

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

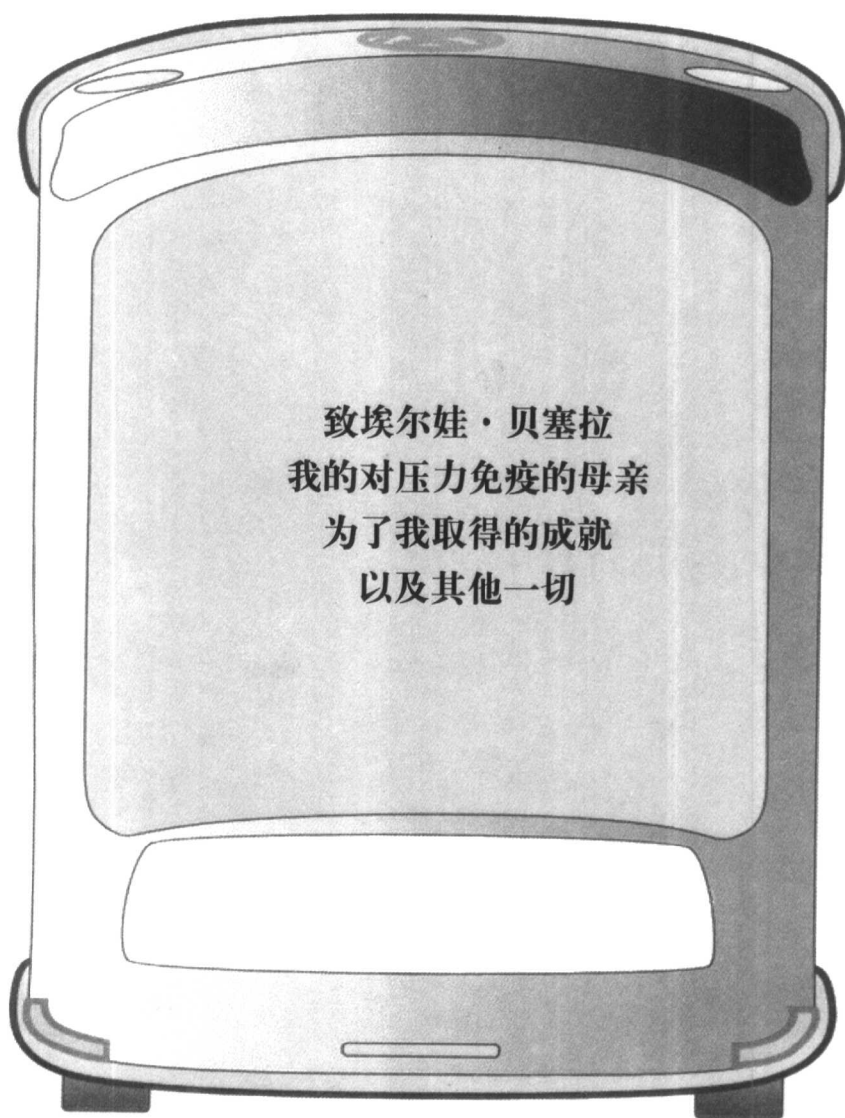
2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 8 字数 80 千

印数 5200

定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



致埃尔娃·贝塞拉
我的对压力免疫的母亲
为了我取得的成就
以及其他一切

PA 04/1/52

致 谢

理查德·纳拉摩尔 (Richard Narramore) 是我在麦格劳·希尔公司的长期合作编辑, 他以一贯的耐心与老练一直指导着我, 从这本书的准备阶段开始, 直到编完全部的放松练习。哈拉·马勒农 (Hara Estroff Marano) 和小莱尔·斯潘塞 (Lyle M. Spencer, Jr.) 都曾经以这样那样的方式促进了这本书的启动。阿特·罗宾 (Art Robin) 向我介绍了“龟壳技巧”。朱利安·爱泼斯坦 (Julian Reye Epstein) 与艾伯塔·斯韦特 (Alberta Swett) 指出了“甜点 (desserts)”一词令人惊讶的隐义。希瑟·贝内特 (Heather Bennett)、埃斯本·科雷尔 (Espan Correll)、阿里森·吉尔-胡滕 (Allison Gill-Hooten)、以及米歇尔·奥斯本 (Michelle Osborne) 协助研究了其中的一些技巧。萨巴·瓦戈 (Saba Varghai) 是加利福尼亚大学圣迭戈分校的一名学生, 他帮助进行了校读工作。我特别要感谢《今日心理学》杂志的见习编辑杰西卡·罗杰斯 (Jessica Rogers)。她现在是美国国际大学的学生, 是她不知疲倦地帮助我整理出了手稿。



做好准备 1

什么是压力控制 3

游戏 15

对抗烦闷的游戏 17

针对零碎时段的积极计划

讨厌的老板游戏 21

关于老板的幻想与角色扮演

可以扔掉的观念 23

审视工作场合的非理性观念

幸福清单 27

创建一份个人放松的活动清单

把紧张吹跑 29

通过清肺呼吸迅速放松

把公司炸飞 31

通过诱导性想像让景象浮现在脑海

造一个放松机 33

学习利用身边的物品帮助自己放松





CONTENTS

- ✎ 做个白日梦 35
通过自由想像提高放松感与创造力
- ✎ 电脑放松法 37
把计算机当作放松工具
- ✎ 奇妙的太空之旅 39
关于外太空的诱导性想像
- ✎ 一起来传话 43
电话游戏的一个有趣变例
- ✎ 地狱来的同事 45
关于如何处理人际冲突的角色扮演
- ✎ 眼动操 47
迅速而简单的眼球放松活动
- ✎ 闪闪发亮的屋顶 49
一个诱导性想像
- ✎ 好，不好，糟糕透顶 53
学习分清控制压力中好的与不好的方法
- ✎ 重力的魔法 57
通过被动伸展技巧放松





- 📌 治愈之手 61
自我按摩的艺术
- 📌 时间的威力 65
学会安排休息时间
- 📌 让火继续燃烧 67
通过细小改变对抗倦怠
- 📌 笑容曲线 73
幽默有助于减轻压力
- 📌 来自朋友的小小帮助 77
创建相互支持小组
- 📌 捏拳头技巧 79
一个简单的肌肉放松技巧
- 📌 让我开怀大笑 81
用幽默应对压抑的情境
- 📌 个人化 83
设计个人放松练习
- 📌 摆脱烦躁的冥想 87
学习放松活动





CONTENTS

🖱 静室 89

设计一个低压力的工作环境

🖱 在地狱的一分钟 93

学习与痛苦对抗

🖱 彻底宁静的世界 95

通过半诱导性想像引导你去远方

🖱 大力水手呼气 97

通过双重呼气把旧空气挤出去

🖱 打枕头 99

改变工作场所的敌意方向

🖱 触摸天空 101

主动伸展练习

🖱 准备，开始，坐好 105

放松姿势的效力

🖱 红、白、极蓝 107

控制压力的色彩之路

🖱 为生活开跑 111

办公室中进行的快速有氧运动





- 📁 **狩猎游戏 115**
找到并消灭压力源
- 📁 **堆到天花板 117**
组织与划分优先等级的构建方法
- 📁 **冷冷的，热热的 121**
使用温度传感器寻求快速与简便的生物反馈
- 📁 **橘红的树 125**
诱导性想像练习
- 📁 **十年计划 129**
利用长期计划与压力对抗
- 📁 **了不起的腹部技巧 133**
学习腹式呼吸的简单方式
- 📁 **美好的一天 135**
通过诱导性想像提高放松感与计划性
- 📁 **经受了时间考验的“数十” 139**
一个控制怒气的练习
- 📁 **转，转，转 141**
一个简单的关于头部转动与倾斜的练习





CONTENTS

- 📌 龟壳技巧 143
学会建设性地退避
- 📌 一天 28 小时 145
通过时间管理节省时间
- 📌 暖洋洋的阳光 149
为海滩爱好者设计的想像练习
- 📌 你知道什么 153
一个压力控制测验
- 📌 耳边风游戏 159
强有力的思维重构练习
- 📌 你的里面，你的外面 163
探索身体以及周围环境的想像练习
- 📌 世界是圆的 167
最佳的思维重构练习

关于作者 171



做好准备

什么是压力控制

如果把“甜点”(Desserts)这个词倒过来拼,那就是“压力”(Stressed)。

生活就是这样。几乎我们所做的每一件事,即使那些有趣的事,都有可能使自己感到烦恼。工作——烦,回家——更烦。吃一小块巧克力蛋糕——哎,为什么不索性放下叉子朝头上开一枪?

这本书是对我们热量过剩、压力过重生活的一种矫正。在随后的内容中,你将学习所有被开发出来用以控制压力的技巧,而且你将以一种轻松的方式——有趣、快捷而又简单的游戏——来学习。

想学习冥想,却没有功夫花上6个月去印度静修吧!那就试试“摆脱烦躁的冥想”游戏吧(第87页);想要暂时逃离办公室,去探访披头士的歌曲“露茜飘浮在缀满宝石的天空”所描绘的迷幻世界吗?那就试试“橘红的树”游戏吧(第125页);想要一边高唱卡通片“大力水手”的主题曲,一边学会一种对于舒缓压力非常有效的呼吸技巧吗?试试“大力水手呼气”吧(第97页)。想要学会如何应付粗鲁草率、傲慢无礼的邻居或上司吗?那一定要试一试“耳边风游戏”(第159页)。

有些概念了吧?这一本书收集了许多独特的游戏,它们教授各种各样控制压力的技巧——就在你和团体的成员(或者你指导的对象、学员、孩子)感到有趣的时候。

迫切的需求

你需要这本书。为什么?因为这个世界上到处是吃人的“大鳄”,他们从四面八方向你爬来,而你的防备却如此薄弱。这个比喻几乎适用于你所认识的任何人。当我们还是孩子的时候,就被训练基本的读写和运球投篮,却从来没有学过如何控制压



力。当我们长大后，我们聚集在治疗师、医生、精神导师的周围，报名瑜珈班或健康俱乐部，焦急地寻找着摆脱压力的魔方，但是却很少能够得到放松——即使有也是转瞬即逝。

看看这些数字吧：接近 90% 接受初级治疗的受访者是因为与压力有关的问题；每年大约 750 000 名美国人尝试自杀，通常也是因为无法排解的压力。在每个普通的工作日里，大约 100 万的雇员因为与压力有关的问题而缺勤。因为工作压力导致的旷工、劳动者补偿要求、健康保险以及低生产率，每年使美国企业损失超过 2 000 亿美元。40% 的雇员工作的调动与压力有关。

压力把我们的身体弄得一团糟。近期研究表明压力会削弱我们的免疫系统，加大罹患心脏疾病的风险，影响我们的心绪和表现，扰乱我们的睡眠，引发性功能障碍，破坏人际关系，总的一句话——它让我们痛苦不堪。（参阅第 12 页）

压力控制既能使我们摆脱压力（“前摄”压力控制），也能使我们降低压力水平（“后摄”压力控制），最终使我们的健康、情绪、日常表现、人际关系以及组织团体都得到莫大的利益。（参阅第 13 页）

游戏及它们的作用

这本书包含了 50 个有趣的游戏，它们能教会你各种各样控制压力的技巧，这些技巧都经过科学检验，有些还十分新颖（比如放松的姿势——参阅第 105 页的“准备，开始，坐好”游戏）。它们包括想像游戏（“诱导性”想像与“非诱导性”想像），肌肉放松游戏、伸展游戏、思维重构游戏、呼吸游戏，甚至还有一些帮助你分辨压力控制技巧好坏的游戏（参阅第 53 页，“好、不好、糟糕透顶”游戏）。

这些游戏按照英文标题的字母顺序排列，而我也尽量使拟定的标题活泼生动且令

人难忘。

你可以从几个不同的方面使用这本书，如果有时间看完整部书，发现了看上去最适合你以及你的特殊需要的游戏，那么你就简单记下它们的名字。

不想训练其他人？没问题，我还为许多游戏加入了一个“个人操作”的单元，以解释如何使用该技巧来调整你自己的压力。换句话说，不管你是领导或者教师，还是你只打算把它应用在个人成长方面，这本书都将对你有所帮助。

这里是几个一般的练习场景，与游戏一样，我认为这些情境也有特殊作用。请记住，你的训练场景可能需要其他不同的组合。

使听众放松：“重力的魔法”（第 57 页），“打枕头”（第 99 页），“触摸天空”（第 101 页），“暖洋洋的阳光”（第 149 页）。

对付人际冲突：“可以扔掉的观念”（第 23 页），“来自朋友的小小帮助”（第 77 页），“让我开怀大笑”（第 81 页），“经受了时间考验的‘数十’”（第 139 页），“耳边风游戏”（第 159 页），“世界是圆的”（第 167 页）。

减轻职员的压力：“讨厌的老板游戏”（第 21 页），“电脑放松法”（第 37 页），“笑容曲线”（第 73 页），“打枕头”（第 99 页），“堆到天花板”（第 117 页），“一天 28 小时”（第 145 页），“你知道什么”（第 153 页），“耳边风游戏”（第 159 页），“世界是圆的”（第 167 页）。

为匆忙者设计的活动：“把紧张吹跑”（第 29 页），“捏拳头技巧”（第 79 页），“摆脱烦躁的冥想”（第 87 页），“大力水手呼气”（第 97 页），“准备，开始，坐好”（第 105 页），“了不起的腹部技巧”（第 133 页），“耳边风游戏”（第 159 页）。

请记住一个游戏可能适用于许多不同的练习场景。

如果你比较关注技能而不是情境，那就要从不同的角度选择游戏。举例而言，如果你想要加强前摄压力控制的技能——这种技能使人远离可能的压力源——适用的游戏可以是：“讨厌的老板游戏”（第21页），“造一个放松机”（第33页），“好，不好，糟糕透顶”（第53页），“让火继续燃烧”（第67页），“静室”（第89页），“准备，开始，坐好”（第105页），“红、白、极蓝”（第107页），“十年计划”（第129页），“一天28小时”（第145页），“你知道什么”（第153页）或者“世界是圆的”（第167页）。

如果你想加强学生的后摄压力控制技能，那么适用的游戏可能是：“把紧张吹跑”（第29页），“打枕头”（第99页），或者“经受了时间考验的‘数十’”（第139页）。

总的来说，控制压力的“能力”一共有四种不同的类型（参见以下部分）。如果想要练习特殊的能力，那就挑选最适合的游戏吧。

压力：丢掉它，不要“用”它

大多数的人认为心理压力是个古老的概念。事情并非如此。这个词是由汉斯·塞尔叶（Hans Selye）在1936年提出的。主要通过白鼠实验，塞尔叶发现身体对于各种不同应激环境的反应大体上是相同的：更高的血压、肌肉绷紧、瞳孔放大、激素分泌加速，等等。从而身体为面对新的要求做好了准备——例如攻击或从猛兽面前逃离。但是，如果身体保持这种亢奋状态的时间过长，那么免疫系统和身体器官都将随之恶化。

塞尔叶区分了应激（心理学术语，即“压力”，指身体的一种状态）以及应激物（外界刺激）。你可以在第11页上看到应激与应激物的最新定义。

在应激与应激物之间存在着有趣的联系：在没有应激物的情况下，你也会感到压

力，同样，应激物可能根本不产生应激状态！一言以蔽之，应激与应激物并不是密不可分的。

这就是压力控制的秘诀所在。

如果你相信这个世界是扁平的（参见“世界是圆的”，第167页），那么当你看到一艘船驶向地平线时就会感到恐慌，想像船上的人是不是都掉下去了。换句话说，甚至想像的威胁也能产生真正的压力。你如何解释与感知环境是一大关键，从某一个角度来解释一件事或许会感到压力，而从另一个不同的角度解释则会感觉良好。

同样，你可能面对真实的威胁而感到非常平静。面对狮群时，大多数的人会害怕，但是一个有经验的驯兽师却可能感到一切正常。

当处于某一环境时，你所拥有的技能与信念决定你是否从中感到压力。技能可以改进，信念可以修正，而环境也可以改变——所有的这些意味着你拥有“控制压力”的力量。

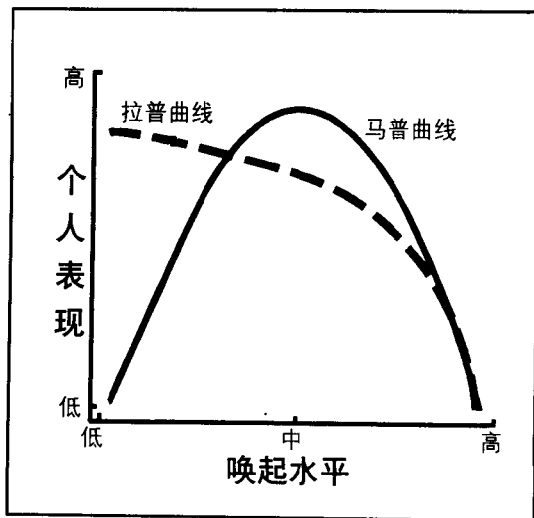


图1 马普(MAHP)曲线与拉普(LAHP)曲线：根据传统的马普模型，当处于中等唤起水平时，我们的表现最出色。而一个新的观点——拉普模型，则认为经过熟练的压力控制，我们能够在非常低的唤起水平下表现得最好。

