

学会放松

[德] 迪尔克·康纳茨 克里斯蒂娜·索尔◎著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社



GABAL

学会放松

[德] 迪尔克·康纳茨 克里斯蒂娜·索尔◎著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康会解压 / (德) 芭芭拉·希普等著; 谢芳
兰等译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8

(儿童自我成长小百科)

ISBN 978-7-220-10046-8

I. ①心… II. ①芭… ②谢… III. ①成功心理—研
究 IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040274 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-443

Published in its Original Edition with the title

Entspannen - fit in 30 Minuten

Author: Dirk Konnertz, Christiane Sauer

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts
Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化
艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

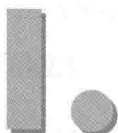
目录



开篇语 4

我擅长放松吗 7

Chapter



为什么要放松

11

保持平衡 14

压力会致病 17

但是我没有时间 20

Chapter



如何放松

23

让自己舒舒服服 26

呼吸技巧 29

肌肉放松 32

幻想旅行 37

一次神奇的森林之旅 40

自我放松术 45

Chapter 3. 什么时候放松 53

享受学习期间的休息 56

在考试时保持镇定 61

排遣日常生活中的压力 64

Chapter 4. 学习小组的放松练习项目 67

通过正确运动来放松 70

通过合理饮食来放松 73

通过强健心智来放松 76

放松计划 79



儿童自我成长

之 快速学习法

这本书能让你在很短的时间内了解如何通过放松练习获得无穷力量，以便更轻而易举、精力集中地完成课内与课外的学习任务。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清晰明了，你可以随时拿在手边，快速浏览感兴趣的内容。



目录



开篇语 4

我擅长放松吗 7

Chapter



为什么要放松

11

保持平衡 14

压力会致病 17

但是我没有时间 20

Chapter



如何放松

23

让自己舒舒服服 26

呼吸技巧 29

肌肉放松 32

幻想旅行 37

一次神奇的森林之旅 40

自我放松术 45

Chapter 3. 什么时候放松 53

享受学习期间的休息 56

在考试时保持镇定 61

排遣日常生活中的压力 64

Chapter 4. 学习小组的放松练习项目 67

通过正确运动来放松 70

通过合理饮食来放松 73

通过强健心智来放松 76

放松计划 79





开篇语

人们主要把时间花费在如何赢得时间上。

——约翰·斯坦贝克

显然，当今的确如此：许多人花费了大量时间，去组织和管理自己的时间——最终目的无非是想赢得时间。为此，人们购买跑车（就是为了更快到达目的地）、电子商务记事本，还有昂贵的手机……

结果并不理想

正是这些人在不停抱怨自己的时间变得越来越少。很荒唐，不是吗？

深受压力困扰，在重负荷下患上各种各样疾病的人数正不断增加。这些疾病包括精神紧张、肠胃不适等消化道疾病、背疼、偏头疼、失眠、超重、烟瘾、酒瘾、高血压、心脏病等。

患有这些与压力有关的疾病的人会经常觉得浑身乏力、疲惫不堪，自然也无法愉快而又从容地完成工作任务。

宁静而致远

一句古老的谚语道出了其中的真谛，而我们将在这本书中向你具体展示其奥妙所在。

在第一章，你将了解到紧张和放松对于身心会产生怎样截然不同的影响，而抽取必要的时间来进行放松和镇定的练习又有多么重要。

我们将在第二章详细介绍那些简单易行且效果显著的放松技巧。

在第三章，我们结合特定的日常生活场景，教你如何在学校和日常生活里放松身心。

最后，在第四章我们将重点介绍在“学习小组”中的放

松练习，告诉你在应用正确的减压方法以外，还需要配合适当的运动和合理的饮食。

我们祝愿你阅读愉快！

迪尔克·康纳茨

克里斯蒂娜·索尔



我擅长放松吗

下面的小测试能够告诉你，你是否已经是一位减压专家了。请回答以下问题：

1. 你睡眠不好吗？ 是 ● 否 ●
2. 你时常头疼或者背疼吗？ 是 ● 否 ●
3. 在考试前或者考试期间你心慌意乱吗？ 是 ● 否 ●
4. 你是否觉得做完家庭作业以后就筋疲力尽了？ 是 ● 否 ●
5. 你经常觉得时间不够吗？ 是 ● 否 ●
6. 你很容易失去耐心吗？ 是 ● 否 ●

7. 你常常觉得自己很紧张或者压力很大吗？ 是 ● 否 ●
8. 你很容易被激怒吗？ 是 ● 否 ●
9. 在压力之下你很容易发火吗？ 是 ● 否 ●
10. 无所事事让你很难受吗？ 是 ● 否 ●
11. 舒缓的音乐也不能让你平静吗？ 是 ● 否 ●
12. 你曾试图通过看电视减压吗？ 是 ● 否 ●

回答“是”的问题超过5个

你经常觉得压力过大、疲惫不堪，这本书来得可谓正是时候。你将学会在学校或在家学习时，以及面临日常生活中的琐事的时候如何保持冷静，让注意力回到正事上来。通过适当的减压方式，你可以补充精力，以便更好地投入工作。

回答“否”的问题超过6个

尽管你并非常常被压力困扰，但偶尔也会觉得自己像是被“榨干”了，有些不堪重负或者精神紧张。我们希望这本书一方面能让你变得更加轻松和从容，另一方面使你更加精

力充沛、饶有兴趣地完成课内和课外的学习任务。

所有问题都用“否”回答

显然你是一个减压高手！如果你确实按照真实想法做出回答，那么你尽管放心大胆地把这本书丢开，除非你还想更深入地了解放松这个主题。

小建议：如果你不需要阅读这本书，请把书送给最需要它的朋友。



Chapter



为什么要放松

- 你能保持张弛平衡吗？
- 你知道压力会引发疾病吗？
- 你能通过放松赢得时间吗？



现代人面临比以往任何时候都更多的干扰。电视、网络、手机、CD和MP3播放器等日复一日地向我们灌输信息、图片、文字和声音。我们耳边充斥着各种各样的噪音，纷繁复杂的内容潮水般向我们席卷而来……

所以我们根本还来不及抛开一切，放松身心获

