

都市减压圣经

掌握心灵的瑜伽术，  
让自己成为一个情绪控制的高手。

# 心灵 瑜伽术

XinLing  
张铁成◎编著  
YUJIASHU

虽然我们无法改变工作，改变环境，  
但我们可以改变心灵，让疲惫的心重见阳光。

最适合都市人阅读的减压

最实用的**心灵瑜伽术**

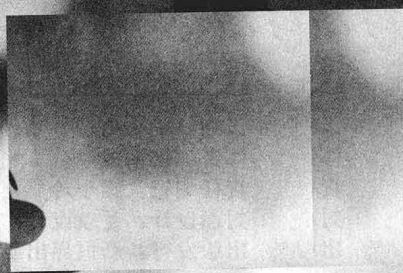
学会自我减压，让你的身心都得到全面的提升。

一本人人都需要的都市减压圣经



# 心灵瑜伽术

张铁成◎编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽术：都市减压圣经/张铁成编著. —北京：新世界出版社，2011.3

ISBN 978-7-5104-1637-8

I. ①心... II. ①张... III. ①压抑 (心理学) —通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018679 号

## 心灵瑜伽术——都市减压圣经

---

策划：梁小玲

作者：张铁成

责任编辑：梁小玲

封面设计：兰旗设计

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话：+86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：318 千字 印张：20

版次：2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1637-8

定价：36.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



# 前言 QIAN YAN

你是否觉得在和别人相处的时候，虽然你很真诚，可是你的人缘却不是很好？

你是否会感觉自己最近和最亲密的爱人总是发生争执，孩子总是不听话，老人又有那么多的事情让你头疼？

你是否感觉领导总是挑你的毛病，同事比你更会处理各种复杂的关系？

你是否总是为到底当不当“房奴”，抑或是为下个月的房贷发愁，或者正在为冲动购物后刷暴的卡而发愁？

你是否会因为自然灾害发生后整日心神不宁？

你是否总是有这样的感觉，别人也会遇到人生的低谷，可是低谷却是你整个人生？

如果你用很多的“是”来回答以上的问题，那么，你真的是时候该正视自己的内心，剖析自己的压力了。

现代的都市人大多面临压力的烦恼。过大的压力要么让人烦躁不安，要么让人神经紧绷，就像一把小提琴上绷紧的琴弦，稍不注意，一碰即断，就像把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。

其实，生活中的压力来源广泛。从我们在生活中扮演的角色来说，每个人都有许多的责任，有责任就要敢于承担，如果逃避，或是转嫁，虽然躲过了一时，但良心会受到舆论谴责，你的内心便产生了压力。与





其悔恨，不如现在做好。

还有，生活中很大一部分压力来自自己的习惯，包括思想习惯和行为习惯。因为习惯已成为一种定式，遭到破坏必然造成压力。就拿退休这件事来说，许多人在退休前，几乎都是以工作为重，工作成为生活的重头戏，工作已然成为一种习惯。可是一旦退休，一切的习惯都被中断，自己要 and 几十年的习惯去宣战，谈何容易！于是，自己感觉被抛弃，感觉自己无用等，压力也由此产生。心情阴郁，无精打采，心里总是空荡荡的。

事实就是这样，哪怕只是一些小事情，当养成了习惯之后，一旦哪天打破固有习惯，在心理上都会产生压力。比如，你每天习惯睡前喝一杯浓浓的牛奶，当你出差没有条件满足时，你的心中就会有几丝不安。所以，我们要对自己的习惯作一次清理，把不好的习惯抛弃，把好习惯保留下来，以便有应急的心理准备。

压力是我们必经的过程，没有压力就谈不上完整的人生。所以，了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，这也是压力人群轻松生活的必修课程，瑜伽就是很好的减压课程。

瑜伽是东方最古老的强身术之一。传说在古印度高达 8000 米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而延传至今。瑜伽是人类智慧的结晶，也是印度先贤在最深沉的思想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

掌握了瑜伽，就相当于掌握了心灵的钥匙，帮助我们打开心灵的烦恼。传统的瑜伽是只有少数的大师才能够修行。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它还有着更广泛的含义，强大而有生命力……

本书以心灵瑜伽的理论为支撑，结合大量的生活个案，剖析了各种压力形成的原因，指出了它们的不同表现，以及操作性比较强的减压措



施。按照形成压力的原因，结合人们的生活实际和认识习惯，本书将常见的主要压力分为性格压力、家庭情感压力、经济压力、职场压力、灾难压力等。

同时，在一部分章节中，还会有相关的测试题，你可以据此进行自我评定。带着评定的结果，再去阅读本书，从中找到“瑜伽师”为你量身打造减压的方式。

给自己减压，调节自己的生活，给心灵来一个大扫除，把积压在心的那些杂乱无用的东西全部清除。相信你的心态从此会变得更加乐观、积极、充满希望。

希望每一个人都能够学会减压，给自己装个减压阀，让自己坦然面对生活和工作中的种种压力，从容地承受生活和工作中的不如意，做一个“宠辱不惊，笑看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒”的都市圣人。




# 目录 MU LU

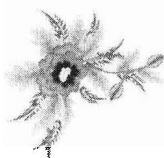
## 第一章

### 心灵瑜伽术——都市人的减压圣经

由于社会竞争越来越激烈，就业压力越来越大，导致职场人士每天都生活在巨大的压力之中。据广州某著名心理咨询公司的统计，前来咨询的人士中，希望化解压力的个案几乎占了50%。心理顾问认为，造成职业压力的原因是多方面的。例如：企业内部缺乏良好的激励机制、工作中复杂的人际关系、工作强度大、自身的职业定位不正确等。

超强的职业压力会给个体的职业发展与健康带来严重的负面影响，在个体身上造成的后果可以是生理的、心理的，也可以是行为方面的。常见的反应为：在心理上表现出焦虑、抑郁、容易生气、注意力不集中、厌倦、压抑等，严重的甚至出现精神疾病；在生理方面反应有：心慌、心悸、高血压、头痛、失眠、过度疲劳，甚至死亡；在行为方面表现为：人际关系紧张、饮食过度或厌食、攻击性强、故意破坏财产、滥用药物，严重的会出现自杀或企图自杀的行为。这些都是十分可怕的，所以我们一定要学会——给自己减压。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 都市压力何处来 .....      | 2  |
| 一分钟，测出你的压力等级 ..... | 5  |
| 压力，是动力还是阻力 .....   | 9  |
| 寻找一个最佳压力点 .....    | 12 |
| 心灵瑜伽，都市减压圣经 .....  | 15 |



## 第二章

### 信仰瑜伽术——坚持你认为对的事

其实一个人成功并不难，仅仅是每天坚持做自己认为对的事情，日积月累就会成就一番不平凡的事业。一个人最大的对手就是自己，自己认为对的事情，又未必心甘情愿去做。一句俗话说得好“人最大的敌人不是别人，人最大的敌人是自己本身”。

战胜了自己就会战胜一切，一个登峰造极的勇者到了最后已经无人能及，却会难以逾越自己。成功的模式就这样简单的摆在我们面前，那就是——坚持做自己认为对的事情，直到战胜自己。只有这样，你才能到达人生的顶峰。其实人在开始做一件事情之前，大脑会设计出多种的方案供自己选择，通常你认为你会选择正确的方案，可结果不会这样。只会有小部分或者是极少的人做出这样的选择，大部分人会去选择省事省力又不太影响自己的方案。面对困难大部分的人会选择逃避，除非别无选择的情况下。所以想要成功，就拿出一张纸，一支笔，每天写出几件你认为是对的事情去做，坚持下去，成功肯定指日可待。

一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了依托。但无论是知识，还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则，知识便成了粗朴无用的知识，行为便成了低劣愚昧的行为。下面，信仰瑜伽将带你到一个没有压力的环境。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 定一个最适合你的目标 .....    | 20 |
| 从众心理会让你越活越累 .....   | 23 |
| 凡事量力而行，切忌好高骛远 ..... | 26 |
| 坚定信念，不被挫折打倒 .....   | 29 |
| 保持一颗谦卑的心 .....      | 32 |



### 第三章

## 减压瑜伽术——让你的生活简单化

在平凡的生活中，有多少人在讨论着一个用一生也说不清的话题：“什么是幸福？”什么是幸福？有花不完的金钱吗？想买什么就买什么吗？也许这都不是。人生最大的幸福不是来自于物质上的享受，它是精神上的一种满足。只有对生活简单化，那么在生活中就会有最大限度上的满足，所谓知足者方能常乐。

如果年老的父母对自己子女最大限度的要求不是给他们荣华富贵，而不过是常伴膝下，那么他们的晚年会在满足的幸福中如流星般灿烂划过；如果妻子对自己丈夫最大限度的要求不是穿金带银，而不过是家庭生活，那么她也不会因丈夫长年在外而忍受无止境的孤独，等待一个不回家的人；如果恋人间不是一味地追求完美，男人不要求女友貌美如花，只要她有温柔；女人不要求男友体贴入微，只要他那一不经意的那一丝感动。那么你会在她因为你需要时给你买包香烟而满足；会因为他在吃泡面时他给你倒一杯饮料而感动……让生活简单化，你就会活得更加幸福。

世界上有一些生活得很复杂、很精致、很豪华的人，他们的生活常常让人羡慕；世界上也还有一些生活得很简单、很朴素、很清贫的人，他们自有他们自己的快乐。减压瑜伽术认为，只有让你的生活变简单了，才能忽视因繁琐而无故增添的压力和烦恼，才能获得生活的快乐。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 重组生活，让节奏慢下来 .....  | 38 |
| 学做瞬间的放松练习 .....    | 42 |
| 做一个时间的优秀管理者 .....  | 45 |
| 降低消费，只逛不买 .....    | 49 |
| 做好规划，让生活有条不紊 ..... | 53 |





## 第四章

### 满足瑜伽术——把你的标准降低些

有很多人每天都在抱怨：“现在是N无，没有爱人、没有结婚、没有房子、没有车子、没有事业……”其实这都是心态和标准的问题。那些整天在追求幸福的人没有发现，幸福其实很简单，只要将你的标准降低一点点，你就拥有了幸福。幸福其实是无处不在、无时不有，只是我们某一阶段的目标有点高，同时也没有用心去体验生活、感受生活、享受生活，所以我们总觉得幸福离我们很远。

常常有人抱怨自己不快乐，总是整天愁眉苦脸的。其实快乐就像跳高，跳杆越低，就会越轻松、越无所畏惧。快乐的标准，就像是一根可以无限拉伸的橡皮筋，你的欲望越大，它拉得越大，快乐的标准就越高。把标准降低，我们会发现，快乐和幸福其实并不遥远……把标准降低些，正是满足瑜伽术提倡抗拒压力的心灵解药。贪得无厌，只能让人们陷入无法自拔的痛苦境界。让满足瑜伽术来解放我们的心灵吧。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 认清最真实的自己 .....    | 58 |
| 扬长避短，量力而行 .....   | 61 |
| 为你所拥有的东西而庆幸 ..... | 64 |
| 清除一切嫉妒心理 .....    | 67 |
| 让你的心灵学会感恩 .....   | 70 |



## 第五章

### 放弃瑜伽术——得不到，就放手吧

并不是所有的探索都能发现鲜为人知的奥秘，并不是所有的跋涉都能抵达胜利的彼岸，并不是每一滴汗水都会有收获，并不是每一个故事都会有美丽的结局。因此，我们应该学会放弃，明白这点，也许你就会有在失败、迷茫、愁闷、面临“心苦”时，找到平衡点，找回自己的人生坐标。

放弃其实就是一种选择。走在人生的十字路口，你必须学会放弃不适合自己的道路；面对失败，你必须学会放弃懦弱；面对成功，你必须学会放弃骄傲；面对老弱病残，你必须学会放弃冷漠，实施救助……我们只有在困境中放弃沉重的负担，才会拥有必胜的信念。放弃我们必须放弃的、应该放弃的，甚至比拥有更重要。

放弃瑜伽术提醒我们要想不让生活压迫，就要做到：不管昨天拥有晴朗，还是阴霾，学会放弃，你将从自己的明天，获得更新的一轮太阳，获得任你驰骋的更大的一片蓝天！

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 了解你真正想要的东西 .....      | 76 |
| 积极选择，果断放弃 .....       | 79 |
| 抑制你内心的贪婪 .....        | 82 |
| 人生是条单行道，不要沉沦后悔中 ..... | 85 |
| 学会在生活中弯腰与退步 .....     | 88 |



## 第六章

### 自然瑜伽术——带着心灵回归本性

生命源自太阳，心灵源自永恒。探索心灵的核心，就是心灵源头再发现的过程。了知心灵的源头，赋予生命最深层的意义，也像寻找活水的源头，是向上探索的历程。但是为何现代人不再探索这至高无上的源头呢？主要是因为我们受意识的支配和怂恿，就像小孩在冒险中迷失便惊慌大哭。当发现距离父母的庇护及疼爱实在太远了，顿失所依的感觉让我们害怕孤独，失去冒险的动力。

遵循心灵的指引，用爱、开放与信任的态度生活。或许你需要负担某些义务，但是不要忘记，当我们愿意付出时，回报也是无可限量的。心灵是我们的诞生地，亦是我们未来回归的地方。若训练对自己的心灵敞开心扉，我们将感受到与心灵的密切契合，也能感受到内心的喜悦。心灵的深度如同白光，是简单纯正的光芒，是太阳炙热的光芒。虽然我们用肉眼无法看见日光，但是用棱镜折射阳光时，它们会分散成七彩光束或彩虹，我们就能看见它。同样地，当心灵白光通过经验的反射，折射出七彩的光束时，我们便能察觉心灵的源头。

自然瑜伽术要求我们，带着心灵回归本性，这样，你就会发现另一片美景。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 找回你的善良本性 .....     | 94  |
| 寻找第一次工作的感觉 .....   | 97  |
| 在自身的长处上提升信心 .....  | 100 |
| 试着相信你身边的人 .....    | 103 |
| 走进大自然，寻求内心宁静 ..... | 106 |



## 第七章

### 沟通瑜伽术——和外界保持着联系

有这样一个比喻：个人如船；人脉如水。船离了水就不能行走了。每个人都免不了需要别人帮忙的时候，所以聪明人应该保持与外界的联系，把人际关系处成这样：要使你的人际圈子中的人们有为你动手的、有为你动口的，也就是说：在你有事的时候，有人来到你的身边帮你；你的背后还有一帮人替你说好话。

如果你有良好的交际能力与人际关系，那么你在当今社会中无论在什么样的场合中，都将成为那个场合中的焦点；具有这种能力优点的人，你是去与朋友聚会旅游；或者去求职招聘；甚至是创业做生意，你都会比别人更胜一筹。

好的沟通技巧及说服力，可让你处处遇贵人，时时有资源，别人做不到的事，你做得到，一般人要花5年才能达成的目标，你可能只需要2年。因为沟通及说服能力可让你建立良好的人际关系，获得更多的几率与资源，减少犯错的机会和摸索的时间，得到更多人的支持协助与认可。

生活中没有沟通，就没有快乐人生。事业中没有沟通，就没有成功。工作中没有沟通，就没有了乐趣和机会。沟通瑜伽术就是要求我们在生活中要注重沟通。生命的品质就是沟通的品质。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 克服社交恐惧症 .....       | 112 |
| 善于赞美别人 .....        | 116 |
| 保持一种服务他人的心态 .....   | 120 |
| 与人为善，以和为贵 .....     | 123 |
| 幽默感，取悦别人，快乐自己 ..... | 126 |



## 第八章

### 归属瑜伽术——找到属于你的港湾

无论是过去还是将来，每个人心中总会涌动一股小小的清泉。它们会聚集，奔流入海，在不自觉间把心灵寄托在一个小小片方之间，让心灵之火在这里尽情燃烧。待得星星之火已燃燎原之时，我们便在火光中相互取暖，而这片小小的片方称作——港湾。

人生在世，总离不开港湾。包括爱情、友情、亲情……我们带着一生的情缘而来，也带着一生的情债而去。“执子之手与之偕老”是爱情的告白，“人生得一知己足矣”是友情的宣言，而亲情则与我们纠缠了一生一世，是最平实无华的，同时也是最永恒的，哪怕是海枯石烂天崩地裂也分开不了家人之间的爱。如果爱情是毒药，可以让我们肝肠寸断，但仍甘愿沉迷。如果说友情是烈酒，让我们伤神、伤身，但也愿一杯一杯地喝，为之长睡不醒。那么亲情就是一杯茶，尽管清淡但让我们找到一份真实和宁静。但是爱情、亲情、友情又是我们人生的避风港，它让我们不断成长的同时，心灵有了依托的方向。

归属瑜伽术要求我们每一个人都要找到一个属于自己的港湾。这个港湾不仅是 we 休憩的地方，还是我们疗伤的地方。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 寻找志同道合的朋友 .....   | 132 |
| 及时向人倾诉你的压力 .....  | 135 |
| 珍爱你的家人 .....      | 138 |
| 家居装饰的减压科学 .....   | 141 |
| 在你的家里装个隔音设备 ..... | 144 |



## 第九章

## 适应瑜伽术——换不了，就适应它

在现实生活中常听到有人抱怨生活不如意，工作不理想，和同事闹不团结，与上司关系紧张……这些人不从自身找原因，却把责任归结到生存环境上。他们常常抱怨自己命苦，处处对别人的生活表示羡慕和欣赏。甚至发出：“我要是生长在美国、我要是生在富贵家庭，情况就会大不一样。”殊不知你若调整不好自己的心态，提高自己的素质，不管生活在哪里，同样会遇到类似情况。

如果环境无法改变，就要运用心灵去理解它，发挥心灵的意志去适应它。现代的社会发展迅速，每天都在变化。要想顺利地适应快速变迁的社会，就需要与现实环境保持良好的接触，以客观的态度面对现实，冷静地判断事实，理性地处理问题，随时调整，保持良好的适应状态。

适应瑜伽术将告诉我们如何适应，如何在适应中找到快乐，找到希望。有快乐和希望的生存环境是没有压力的环境。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 环境对情绪的正负影响 .....  | 150 |
| 重塑自我，与环境相磨合 ..... | 153 |
| 忘记过去的成绩与败北 .....  | 156 |
| 耐心寻找生活的乐趣 .....   | 159 |
| 对当下生活满怀希望 .....   | 162 |



## 第十章

### 移情瑜伽术——丰富你的业余生活

一份生活调查报告显示：白领超时工作“朝九晚五”。北京、上海等大城市有四成劳动者处于超时工作状态，“朝九晚五”成了“朝九晚无”。“朝九晚五的时间里你在干什么？”得到的回答永远只有两种——加班或者睡觉，睡觉为了第二天的工作。

现在很多的都市白领由于工作过度，导致过劳而死。2007年华为公司25岁员工胡新宇“过劳死”引起人们深思……现在很多人在说到健康的身体和工作上的成就时，经常会把健康比喻为1，成就比喻为0，有了1才有可能去数后面有多少个0。而这件事告诉我们的也是同样的道理，职场道理有千万条，但生存下来才能去体会、实践。健康是工作的基础，想要培养自己健康的身体，不如丰富自己的业余生活。丰富多彩的业余生活，会给我们带来无限的活力与生机，身心强健。让每个人在完成繁重的学习任务之余，也得到了充分的锻炼，陶冶了性情。

移情瑜伽术就是要求我们在工作压力过大的情况下，丰富自己的业余生活，转移压力。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 发展你的兴趣，转移你的烦恼 ..... | 168 |
| 回归书本中，在学习中放松 .....  | 171 |
| 多听一曲音乐，多除一些烦恼 ..... | 174 |
| 寻找一份自己喜欢的兼职 .....   | 177 |
| 旅游，都市人极好的移情方式 ..... | 181 |





## 第十一章

### 静心瑜伽术——耐心等待你的时代

西方有句谚语：“先等裁判读秒，快数到10时，你再爬起来。”每次预感到情绪即将失控，先告诉自己等待几秒。你会发现这招简单却有效。即使对方的行为激怒了你，你像受了刺激的野牛，随时准备冲过去把对方狠狠挑到空中，再重重摔在地上。这时，问自己最后一个问题，你还能忍耐多久？是和平相处，还是让对方伤痕累累，自己得意地大笑？

我们要有耐性，这样才能迎来属于我们的时代。培养耐性就是学习自我控制，驾驭冲动。一个人如果能够保持冷静，控制好情绪，遇到突发事件，就能及早摆脱沮丧和压力的陷阱，做出理性的决策。那么这个人必将取得成功。耐性意味着等待，等到认真评估过各种应对方法后，才做决定。在培养耐性过程中，人们会通过学习，逐渐增强自我意识，改变思维定式，控制防卫本能，寻求外界支持，从而最终完成心灵成长。

静心瑜伽术就是要求我们锻炼自己的耐性，抑制冲动。耐心等待让我们慢慢消化压力，而不让自己被压得喘不过气来。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 保持一颗平常的心态 .....       | 186 |
| 脚踏实地工作，不要太浮躁 .....    | 189 |
| 摒弃虚荣心，不要让面子束缚自己 ..... | 192 |
| 每天进步一点点 .....         | 195 |
| 勇敢登上舞台，积极争取机会 .....   | 199 |