

Simply Relax

[英]莎伦·布鲁尔 博士 著

The beginner's guide to relaxation 肖 轶 译

by Dr. Sarah Brewen

简单的放松

一本关于轻松减压的入门指南

Simply Relax

[英]莎伦·布鲁尔 博士 著

The beginner's guide to relaxation 肖 轶 译

by Dr. Sarah Brewen

简单的放松

一本关于轻松减压的入门指南

图字：01-2006-0911 号

图书在版编目 (CIP) 数据

简单的放松 / [英] 布鲁尔著; 肖轶译. —北京: 中国

社会科学出版社, 2006.3

书名原文: Simply Relax

ISBN 7-5004-5283-7

I. 简… II. ①布…②肖… III. 压抑 (心理学) —通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119773 号

策划编辑 郭沂纹
责任编辑 沂 涟
责任校对 李小冰
装帧设计 奇文云海
技术编辑 张汉林

出版发行	中国社会科学出版社	
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编 100720
电 话	010-84029453	传 真 010-84017153
网 址	http://www.csspw.cn	
经 销	新华书店	
印刷装订	北京新魏印刷厂	装 订 广增装订厂
版 次	2006 年 3 月第 1 版	印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷
开 本	710 × 1000 1/16	
印 张	9.75	
字 数	135 千字	
定 价	31.00 元	

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

一本关于减压的入门指南

本书是一本关于减压的入门指南。我们生活在一个充满挑战、竞争激烈的社会中，如何调节身心、放松自我成为我们关注的一个重要话题。目前，市面上关于减压的图书比比皆是，这些图书推介的减压技巧繁琐复杂，文辞更是艰涩难懂，让广大读者如坠云端，不知所云。莎伦·布鲁尔所撰写的《简单的放松》一书，堪称是此类图书中的精品。书中的减压方案富有见地，既有长期的远效措施，也有即时的宽心提示。

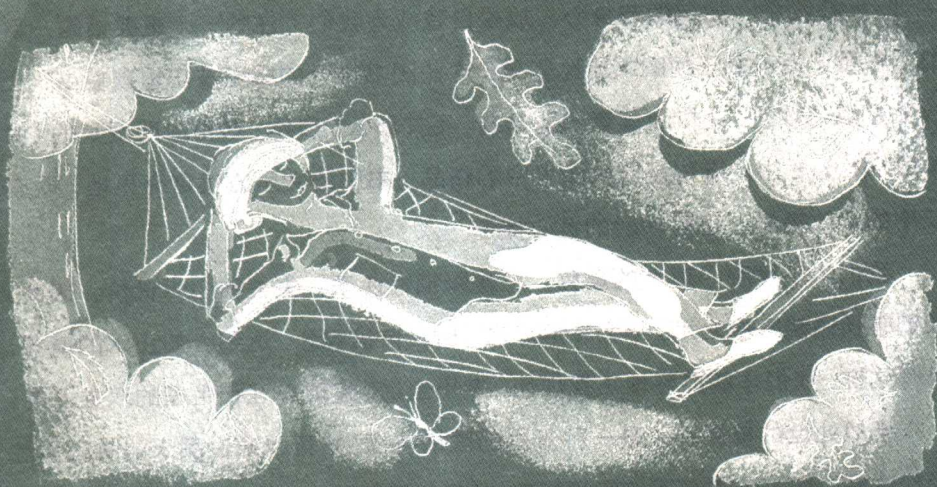
我们为了摆脱心理上的重负，总是以牺牲快乐，失去信心为代价。因此，我们必须通晓容忍之术，学会冷静思考，树立自信观念，达到心如止水的境界。只有这样，我们才能更好地正视烦恼，享受生活，实现心理和生理的双重潜能。

泰然处世的境界并不是一种天生的性格特征，它可以通过后天的身心修炼轻松达到。作为一本减压的实用指南，《简单的放松》结合中西方的传统经验，深入浅出地介绍了修身养性的有效方法。

本书内容丰富，包括气功疗法、静坐疗法、身心合一、精神取向、时间季节、情感生活、减压练习和绝对休闲等诸多方面。

此外，本书插图精美，建议涤荡人心、富有成效。它不愧是一本引领我们认识自我潜能，与人与己平和相处的完全指南。

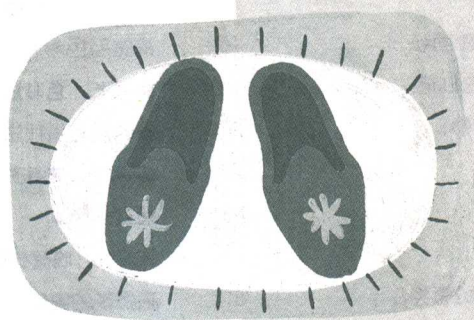
——编者







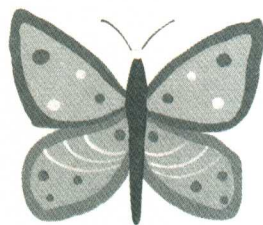
献给理查德和撒克逊

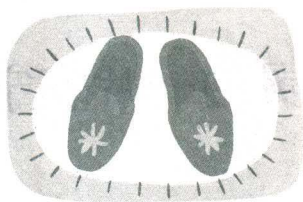


目 录

CONTENTS

前 言 寻求心灵的一片安宁	8	触摸的力量	44
第一章 生活与休闲共舞	10	练习五 舒适的按摩	46
何谓压力	12	和谐与歌声	47
撩起压力之敌的神秘面纱	16	练习六 与松弛同行	49
练习一 坚持写减压日记	19	视觉与色彩	50
重拾内心的一片宁静	20	练习七 色彩放松法	51
练习二 全身放松	22	香味及芳香疗法	53
健康的生活	23	练习八 芳香洗浴法	54
自信	28	品尝的学问	55
练习三 登上成功的领奖台	31	练习九 晚餐松弛课	57
小结	32	高质量的睡眠	58
第二章 肉体与精神的和谐	34	梦的世界	61
寻求平衡	36	小结	66
呼吸的艺术	40	第三章 内心世界	68
练习四 完全呼吸法	43	本能、理智和直觉	70
		接受与控制的较量	74





恰到好处地改变自己	78		
练习十 制定目标	81	第五章 暴风眼	112
发展的观点	82	克服恐惧	114
希望与失望	84	平定情绪	118
练习十一 换个角度看问题	87	和睦相处	120
小结	88	家长与子女	122
		扩大你的交际圈	124
		在挫折中成长	127
第四章 开阔视野	90	自我修缮	130
从过去中解脱出来	92	小结	132
练习十二 融化冰雕	93		
为现在而活	94	第六章 卖力地干, 尽兴地玩	134
相信未来	96	办公室里的烦恼	136
大自然的抚慰	98	与同事交往	138
练习十三 关注大自然	99	背水一战	140
开始新生活	100	练习十六 压迫疗法消除紧张	141
练习十四 吸收春天的能量	101	学会自我解脱	142
夏季与自由	102	家中休闲	144
收获生活的果实	105	度假策略	148
练习十五 细数我们的祝愿	106	小结	151
躬身反思	107		
小结	110		

前言 寻求心灵的一片安宁

我们生活在一个节奏紧张、竞争激烈的高科技时代，人们常常为世事所拖累——我们为儿女的成长而忧虑，为生活的拮据而犯愁，为工作的重负而苦恼。也许我们应该极力迎合新的工作方式和处事之道，因为我们所期冀的梦想大都可望而不可即，我们希望放慢脚步、享受时光、按自己固有的节奏工作学习，而实际上我们总是事与愿违。

学会减压，意味着我们必须拿出更多的时间来支配工作之余的休闲时光，我们运用休闲时光精心调养自我，积极面对生活，然而更重要的就是寻求心灵的一片安宁。

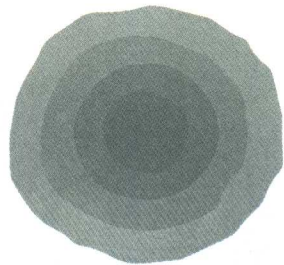
《简单的放松》运用整体的观念、实用的技巧和简洁的方法来帮助读者调养身心、化忧解愁，它向读者展示了简化生活的诸多途径，阐释了如何尽情享受快乐时光的法宝秘籍。同时，它还引导读者如何坦然应对危机，摒弃陈年旧事，笑脸面对明天……如此种种，不胜枚举。作为万物之长，我们应该关爱身体，舒缓心气，同时借助花鸟鱼虫、四时节气的养生之道来养精蓄锐、恢复活力，并重新审视我们面对的棘手问题。“一把钥匙开一把锁”，本书介绍的各种练习都有其独特的用武之地，如推拿按摩有助于增强自信。我们希望读者能在日常生活中多多实践本书提供的减压练习，并将其巧妙地运用到自己的生活中去。毋庸置疑的是，减压的练习量与其成效是成正比的，练习的次数越多，效果越好。



第一章 生活与休闲共舞

在现实生活中，人们一谈到“休闲”二字，就会想到周末驾车前往郊外，放竿垂钓，或是利用年假，飞往风光旖旎、景色迷人的海滨，慵懒地躺在金黄色的海滩上，捧读一本爱不释手的好书，而实际上，休闲的内涵远非如此。劳顿之余的休养确实可以让我们体会到片刻轻松的惬意，但要享受到无拘无束的休闲也需要我们付出一番努力，我们必须学会顺应天命，调节身心，遵守一些简单的生活起居习惯，其中包括合理膳食、注意锻炼、按时作息。只有这样，我们才能远离现代生活的喧嚣忙碌，让休闲与生活成为密不可分的整体。

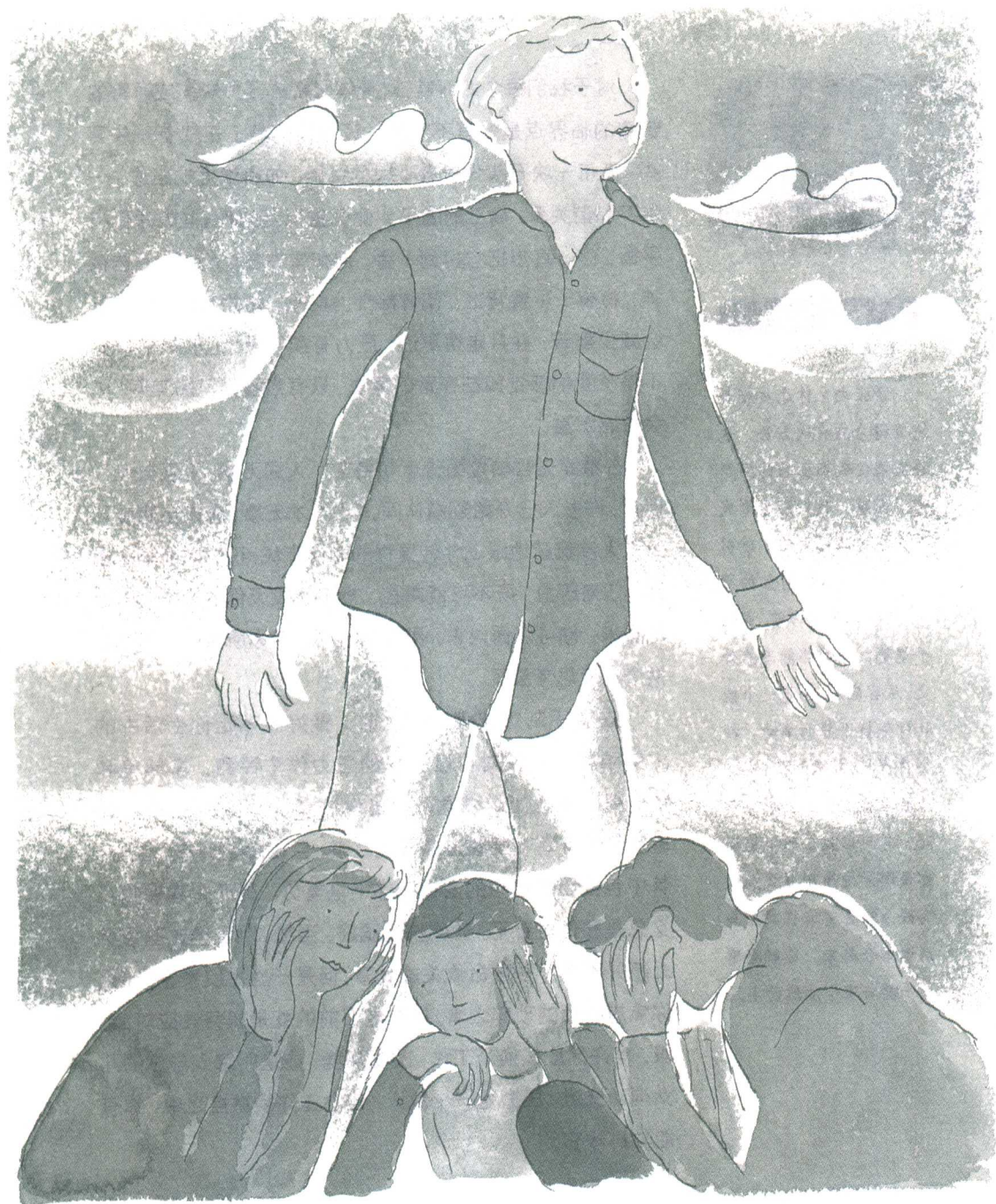


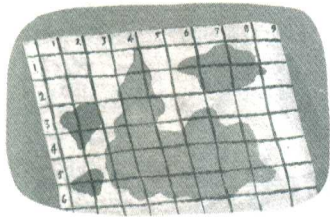


何谓压力

生活不能缺少激情与情趣，它们能激发我们的活力，使我们对大千世界兴趣盎然——尽情享受休假的愉悦与兴奋，分享儿孙绕膝的天伦之乐，职场搏杀带来的最新挑战。当生活失去了激情与情趣，生活本身也就会黯然失色。严格说来，我们对于人生变故或意外之事的反应就是在压力之下的自然感应。我们一旦遭受刺激，荷尔蒙激素（或称肾上腺激素）会激发我们的“预警系统”，引导我们全力关注不期而遇的事件。坦率地说，在日常环境中，荷尔蒙的效用其实是有利而无害的。然而，在大部分时间内，我们一谈到“压力”二字，就会把它视为苦痛，这样一来压力就蜕变成了一种情感的磨难，导致心理高度紧张，荷尔蒙激素也在一段时间内持续发挥效用。

在现代社会中，我们承受的压力越来越大，压力本身的持续性也越来越长，然而相较之下，人类对于压力的自然反应系统数千年前就业已形成，且几乎一成不变。为应对突如其来的威胁，人体会产生大量的荷尔蒙激素，导致心跳急速加快，使更多的血液涌向脑部和肌肉，这样一来我们会立刻在“反击”与“逃避”（又称“非战即逃”反应）之间做出抉择。这种反应机制在原始人遭遇野兽突袭时会产生至关重要的效果，对当代人而言，它的效用就大打折扣了。原始人一旦逃脱致命一击，其身体产生的荷尔蒙激素会消耗殆尽，身体的平衡系统也会在短时间内得到恢复。而现今，我们面临压力时并不需要太多的能量支撑。换言之，我们在进行商务谈判或举家搬迁时，不能采取“非战即逃”的策略来排解压力，可是荷尔蒙激素却一如既往地体内生成。除非我们采取积极的措施来化解压力，否则我们会产生损害自我的症状（请参阅第17页），这些症状将长期影响我们的健康，并对我们的幸福构成极大的威胁。





减压提示

紧张之余休息片刻是恢复精力的有效方法，也许它能使我们面临的问题迎刃而解。我们应该形成一整套的减压方略，以引导我们达到应对自如的境界。即使是大敌当前，或陷于绝境，我们都能泰然处之，从容应对。设想一个能让你保持平静的举动：冲个热水澡，花园漫步，或是绘画写生。当你不堪重负时，你可以找个时机选择你最喜爱的减压方式加以实践。当你有意将减压与消遣结合起来，你就会感到平静与安宁油然而生。

对于我们每个人而言，对身体无害的压力蜕变成有害的苦痛的临界点是各有不同的。设想你的肩上正扛着一袋石头，而每一块石头代表着不同的忧虑，如有难度的工作、一种不和谐关系。肩上的袋子如此沉重，以致你有些无法保持平衡，你一直想把它扔到一旁。但如果你尝试努力，振奋精神，将袋子平置背上，使背部受力均衡，如此行走，你可能会减少痛苦，并且走得更远。压力有如石袋，它多数时候并不是使我们感觉如芒在背的负重，只有当我们深陷其间，才会备感沉重。

古希腊先哲柏拉图曾有句名言，“人遇万事，无须自忧”，现在，许多人已开始逐渐认同。“天下本无事，庸人自扰之”，为了大步流星地跟上斗转星移的时代步伐，我们必须牢牢谨记：任何压力，既不可能掌控，也不能毁灭你的生活。压力是魔鬼，你可以面对它，更能战胜它，而你所做的，不过是换个角度思考罢了。

在着手制定减压计划之前，最好先确定你生活中的主要难题，以便对自己面临的压力作个评测。拿起笔和纸，列出那些让你感觉压力倍增的事情。“好记性不如烂笔头”——写下那些让你烦恼之事，会让你随时铭记在心，其中包括要求严格的老板让你不堪重负，处于青春期的儿女总是和你对着干，让你伤透脑筋。当然，列出的这些烦恼之事并不是一些性命攸关的大事，而是一些足以发觉，并使你焦虑心烦的琐碎之事。摆在你面前的就是如何去应对、克服。也许你应该换个工作，改变环境，或是叫家人与你的儿女沟通交流。压力是一个敌人，但它在你的掌控之中，你有能力打败它。