

# 瞬间 放松法

## 七日通

[英] Debra Lederer  
Michael Hall 著  
高嘉勇 姚颖 译

一学就会，一用就灵，随时放飞好心情！

天津科技翻译出版公司

瞬间放松法

江苏工业学院图书馆

藏书章

[英] Debra Lederer

Michael Hall 著

高嘉勇 姚颖 译

10  
通

一学就会，一用就灵，随时放飞好心情！

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-32

图书在版编目(CIP)数据

瞬间放松法七日通/(英)利德利尔(Lederer, D.), (英)霍尔(Hall, M.)著;高嘉勇,姚颖译.—2版.—天津:天津科技翻译出版公司,2004.1  
(2006.1重印)

书名原文:Instant Relaxation

ISBN 7-5433-1681-1

I.瞬… II.①利…②霍…③高…④姚… 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(2003)第099814号

Copyright © 1998 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

授权单位: Crown House Publishing Limited

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颖

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

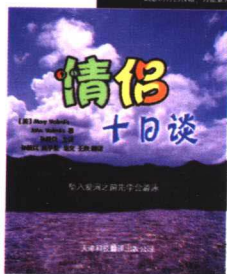
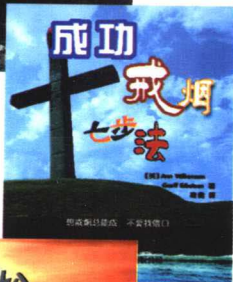
版本记录: 787×1092 1/32 6印张 79千字

2004年1月第1版

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价:9.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)







# 目 录

## 第1部分 引言 / 001

■ 目标：七天掌握瞬间精神放松法 / 002

■ 放松过程的要点（基础放松状态） / 006

■ 瞬间放松精神的可能性 / 007

■ 多久才能达到基础放松状态 / 009

## 第2部分 七天瞬间放松法 / 013

### 第一天：呼吸放松法 / 014

■ 呼吸练习 / 014

⇨ 呼吸振作法 / 015

⇨ 腹部呼吸振作法 / 018

■ 走路时达到基础放松状态 / 021

⇨ 行走呼吸：吸气和呼气 / 022



# 七 瞬间放松法 日通

⇨行走呼吸：意念腹部 / 025

■ 第一天小结 / 030

**第二天：姿势放松法 / 033**

■ 姿势练习 / 033

⇨姿势对照表 / 034

⇨放松的坐姿练习 / 036

⇨放松的站姿练习 / 040

⇨站立姿势调整 / 042

■ 第二天小结 / 047

**第三天：视觉放松法 / 050**

■ 目光凝视动作 / 050

⇨目光凝视四物体练习 / 051

⇨目视时钟放松练习 / 056

⇨目视词语联想练习 / 059

■ 第三天小结 / 063

**第四天：肯定语言放松法 / 067**

■ 自我肯定——放松的理念和语言 / 067

⇨呼吸的自我肯定练习 / 069





⇨行走呼吸的自我肯定练习 / 070

⇨姿势的自我肯定练习 / 071

⇨凝视的自我肯定练习 / 072

⇨自我承诺的肯定练习 / 074

☛让自我肯定语言起作用 / 076

☛第四天小结 / 080

### 第五天：内心想像放松法 / 082

☛心灵想像肯定练习 / 082

⇨心灵想像肯定词语 / 083

☛想像放松思考练习 / 093

☛第五天小结 / 110

### 第六天：诱导放松法 / 112

☛心理干预练习 / 112

☛放松提示物 / 117

⇨运用放松提示物举例 / 120

☛在实践中检验你的放松提示物 / 121

☛第六天小结 / 123

### 第七天：语言放松法 / 125





# 七 瞬间放松法 日通

- 使用令人放松的语言 / 125
  - ⇨ 语句对照表 / 127
- 使用令人放松的隐喻 / 129
- 变消极的习惯性语汇为积极的语汇 / 129
- 第七天小结 / 132

## 第3部分 个人放松计划 / 135

- 放松工具箱 / 138
  - ⇨ 放松信号 / 138
  - ⇨ 放松提示物 / 143
- 清晨放松例行动作 / 147
  - ⇨ 清晨放松提示物 / 149
  - ⇨ 附加的清晨放松提示物 / 155
- 日间放松提示物 / 157
  - ⇨ 附加的日间放松提示物 / 159
- 晚间放松例行动作 / 160
- 在家中营造你理想的放松环境 / 163
- 在办公室营造你理想的放松环境 / 165





## 总结 / 169

- 七天放松计划 / 170
- 个人放松计划 / 173
- 全身心的放松 / 179
- 结论 / 182

# 第1部分 引言

- 目标：七天掌握瞬间精神放松法
- 放松过程的要点（基础放松状态）
- 瞬间放松精神的可能性
- 多久才能达到基础放松状态



## 目标：七天掌握瞬间精神放松法



你是否觉得时间总在给你造成一定压力？你是否总是被最后期限逼得手忙脚乱？你是否总是疲于奔命在各种活动之中？如果你的回答是肯定的，那么你一定能从这本书中学到很多解决和控制自己身心状态的方法，让你轻松应对繁忙的日程安排和日常工作。压力和责任是我们现代生活方式的一部分。我们每天都得用少得可怜的时间来应付繁多的日常任务，那么如何才能避免把自己搞得焦头烂额，保持一



个健康、平衡的心态呢?关键是要进行减压练习并学会应对压力的技巧。

产生压力的一个主要原因是“把所有的事都堆在一起”,而没有那么多时间把想要完成的事做完。我们周围的很多人,每天都呆坐在办公桌前,大部分时间都在冥思苦想每天要完成的那些工作。通常情况下,他们的思想往往转移或游离到那些与工作无关的计划和责任上。很多人又觉得收入低而工作量大,压力便是这种心理状态的副产品。

基于这些原因,我们编创了一套简便、省时、新颖、有效的减压和放松方法。无论是在办公室,还是在你所选择的任何其他环境下,这套新颖的减压方法都能够使你“瞬间达到一种相当有效的放松状态”。一旦你理解并掌握了整个放松过程,你就一定会发现它的乐趣。它将逐渐成为你的一种生活习惯,无论何时何地,让你轻松减压,瞬间放松。

这些瞬间放松练习将使你保持心平气和、精神集中、充满活力、全神贯注的心理状态,因而将使你



# 七 瞬间放松法 日通

轻松自如地完成日常的各项工作。在开始的7天里，每天只需花20分钟（早晨10分钟，晚上10分钟）进行练习，你就能掌握瞬间放松的奥妙。7天过后，如果每天继续花10分钟（早晨5分钟，晚上5分钟）感受这种完全放松的状态，你就会发现自己精神振作、活力焕发。你也会惊喜地发现：你可以不受时间、地点的限制，随心所欲地达到瞬间放松状态。

瞬间放松练习方法包括呼吸技巧、姿势校正、集中精神技巧、心理自我肯定练习和想像练习。我们将这些行之有效的放松技巧和方法编辑成书，奉献给你。请牢记下面的口号——

**Be Prepared For A Very  
Positive Aware Life.**

**努力打造一个积极奋进的人生。**



1

引言



这句口号的英语单词首字母分别代表了本书的8项练习：呼吸（B）、姿势（P）、注视（F）、肯定（A）、想像（V）、心理干预（P）、提示物（A）和语言（L）。通过这些练习，你可以随时随地感受心平气和、精神集中、充满活力、全神贯注的心理状态。

- 身体和心理训练相结合的练习方法，是我们这套瞬间放松方法、策略和技巧的基础。

- 身体训练的重点是姿势、呼吸和运动的练习。

- 思维训练的重点是通过想像和肯定来集中精神。你会发现，我们的瞬间放松练习设计得多么简单易学。很多练习可以随时随地进行，而且只需要短



短的5分钟。

## ■ 放松过程的要点 (基础放松状态)

通过瞬间放松练习，你可以越来越接近基础放松状态。这种自我精神集中的状态将永远成为你身体的一部分。进入这种状态之后，你会感觉到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注，而且身体完全放松。出现一些放松信号，如姿势、呼吸方式、语言的选择，将表明你已进入了基础放松状态。

当你继续进行瞬间放松练习时，你的思想就会进一步达到专注、集中和清醒。同时当你思想专注时，你也会觉得更加平静，更加专注，充满活力，而且轻松。你会发现许多不同的、能让你每一天都感觉良好的技巧和方法。你的生理、思维和信念越清醒，你越能自如地控制自己进入基础放松状态。很多练习瞬间放松法的人都发现，他们比以前更加爱自己，爱



1

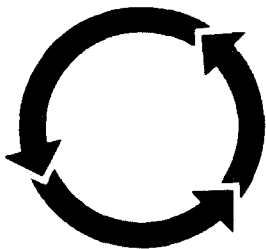
引言





家庭,爱他人。

可能大家都遇到过一些紧张的局面,让你感到无所适从,灰心丧气。通过练习书中介绍的方法和技巧,你很快就会发现:在这种紧张的局面下,你完全可以保持冷静和放松。我们的读者一定会惊喜地发现,他们能运用自己的呼吸、姿势、专注、肯定、想像等内在力量,全面提升自己的能力,达到良好的感觉。



## ■ 瞬间放松精神的可能性

你可能会问:“我真的能那么快就改变自己的心

007



1  
制  
育