



风靡全球的经典心理减压技巧 学会做自己的心理咨询师

超神奇的 心理减压法

金圣荣◎著

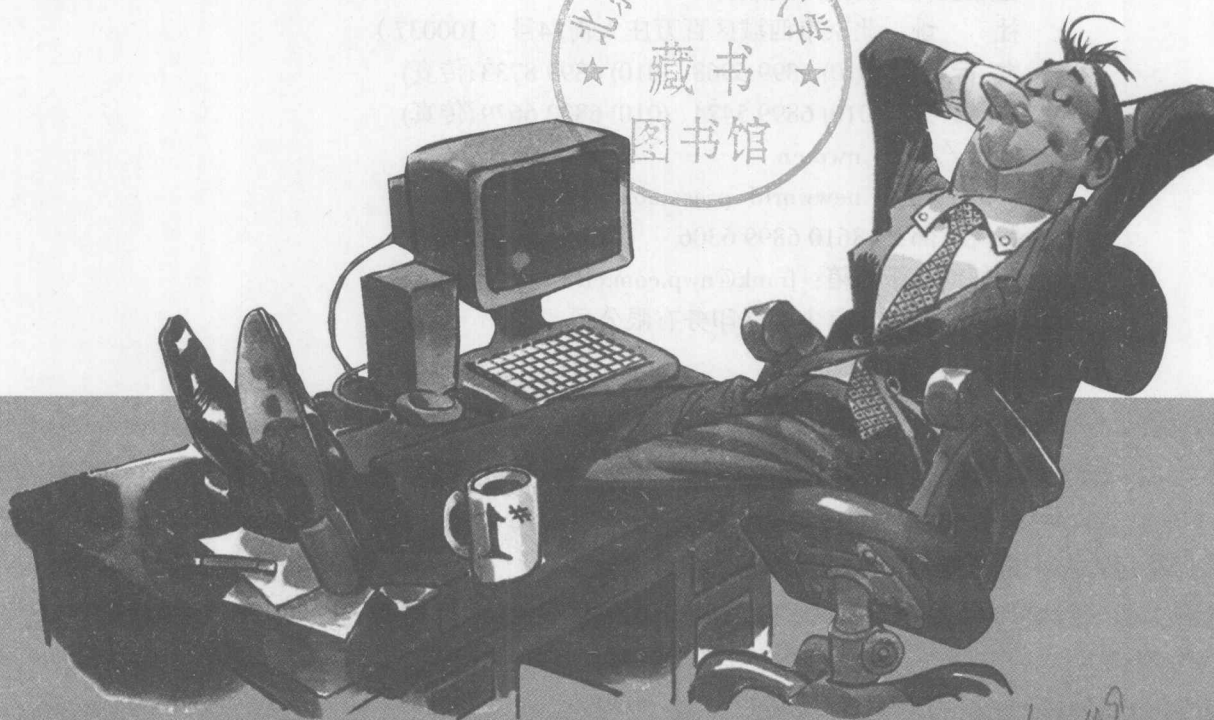
 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

014033995

B842. 6-49
172

超神奇的 心理减压法

金圣荣◎著



北航图书馆



北航

C1722166

B842.6-49
172

20033010

图书在版编目(CIP)数据

超神奇的心理减压法 / 金圣荣著. -- 北京: 新世界出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5104-4501-9

I. ①超… II. ①金… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025906号

超神奇的心理减压法

作 者: 金圣荣

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

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)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 220千字 印张: 17

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4501-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

随着社会的不断发展进步，人们的生活节奏也越来越快，在激烈的竞争中生存，令当代人苦不堪言，来自生活、工作的双重压力，让人们不堪重负。

压力存在于各行各业，学生有学业压力，教师有授业压力，演员有演戏压力，程序员有编程压力，老板有老板的压力，员工有员工的压力，每个人都难以避免。压力大了就会给人们的生活、工作带来困扰，甚至会给人们的身心健康造成损害，如失眠、头疼、焦躁、易怒、沉默寡言、神经衰弱等症状时有发生，还会引起高血压、糖尿病等一系列疾病。压力成了人们日常生活中不可避免的一大难题，给工作、生活带来了重要影响。因此，人们在这个竞争激烈的社会中生存，必须学会释放压力，给自己减压，让自己从压力的困境中走出来。

试想一下，一个在钢丝上摇摇晃晃行走的人，怎么能走到终点？一个背负三座大山的人，怎么能疾步如飞？一个头顶一碗清水，手提两桶清水，在独木桥上行走的人，怎么能稳稳当当过河？是什么导致他们无法正常前进，心神不宁？这就是人们常说的压力。压力无所不在，不可避免。现代人的生活节奏越来越快，忙碌的生活让他们无法停下来好好休息。而如今，随着人们思想文化素质的提高，人们也越来越关注和重视自身的身心健康发展，减压就成了当今时代的流行词。

压力虽然短期内在某些方面能促使人上进，激发生活的激情，但从长远来看，压力过大易造成人们心情烦闷、焦躁不安、脾气暴躁、孤僻、沉默不语、工作效率低下等问题。因此，生活在都市忙碌状态下的人

们需要适当地减压，让自己回归平静的生活状态。不管是男人还是女人、大人还是小孩，都会有不同程度的压力，都需要给自己减减压。那么，什么样的减压方式才是适合人们的呢？心理学家认为，每个人的心理都是不同的，人们在选择减压方法时要根据自己的心理来选择适合自己的方式。

心理压力越大，对人们的危害也就越大，减压已经迫在眉睫。人们在选择减压方式的时候，往往不知道何种方式才是适合自己的，有时候减压不成反而起到不好的效果，带来更大的压力。本书介绍了多种心理减压方式，希望帮助人们更快地找到适合自己的减压方法，尽快走出压力的困扰，放松身心，消除疲惫，缓解心理压力。

每个人的生活习惯、兴趣爱好不同，热衷的事物也是不同的。心理学家认为，拥有一个自己的兴趣爱好，是帮助人们尽快走出压力困境的好方法。当人们在面对压力的折磨时，最想做的事无非就是停下来，找些自己热衷的事情来做，转移自己的注意力，以达到减压的目的。有的人喜欢写日记，把事情用文字的形式记录下来；有的人喜欢唱歌，经过声嘶力竭的呼喊后，心情愉快多了；有的人喜欢旅行，背上背包，踏上陌生的旅途，看看别处的风景，让心灵得到净化，压力也就消失殆尽；有的人喜欢看电影，看人生百态，感慨自己的生活，来解脱自己。俗话说，“兴趣是最好的老师”，只有对这件事有兴趣，人们才能充分投入进去，甚至进入到“忘我”的状态。这样也就容易忘却心中的不快，把压力统统抛在脑后，恢复安宁的心绪。心理专家建议人们，可以培养一种兴趣爱好，压力过大的时候做做自己喜欢的事情，让自己尽快从疲惫状态下解脱，回到最初的生活轨道。

众所周知，人们日常的生活离不开食物，饮食与人们的身心健康

息息相关。心理学家认为，心理压力是可以“吃进去”的。中医上说，当人们的身体在承受巨大的压力时，体内所要消耗的营养物质就会增多，人们就会容易感到饥饿，而如果此时营养供给无法跟上，人们就会感觉疲惫、胸闷、心烦、紧张，严重的很可能患上心理疾病。心理学家做过一项实验，结果表明食物与人的情绪有着微妙的关系：在情绪低落的时候吃一些甜食能够提升人们心情的愉悦度，心情变好了，压力自然无所遁形。医学研究表明，当压力超过人所能承受的范围，会使人们的生理发生反应，进而影响人的心理。合理的饮食搭配，可以帮助人们消除疲劳、放松身心，调节心情，走出压力的困扰。食物中富含多种维生素，能够帮助人们补充人体所需的各种营养，又能帮助人们减轻心理压力，何乐而不为呢？现如今，人们越来越重视自己的身体健康，饮食减压无疑是被压力困扰的上班族的一大福音，享受美食、保持健康、心理减压三不误。

随着社会进程的加快，人们的脚步也在不停地加快，忙碌的生活让都市职场人士无法得到喘息，减压成了生活中的头等大事。如何来减压便成为了困扰人们的一大难题。各大报纸、杂志、书籍纷纷献计献策，希望帮助人们放松身心，走出压力的困扰。本书根据前人的言论，去粗取精、加工总结，针对减压这一刻不容缓的现象提出了一些建设性的意见，希望能帮助人们找到适合自己的减压方法，回到最原始的从容状态，拥有愉悦潇洒的人生。

本书从生活中的各个角度出发，深入浅出地分析每种减压方式的好处，希望帮助在压力中喘不过气的人们尽快走出压力的困境，平复心情，消除疲劳，赢得自信的人生。本书共分成八章，分别是，运动减压：运动能释放出“快乐因子”；饮食减压：心理压力竟然也可以“吃

进去”；按摩减压：在经络与穴位之间释放压力；语言减压：一吐为快，释放压力；睡眠减压：高质量睡眠是最好的“补药”；情绪宣泄：拔掉心田里疯长的情绪野草；医疗减压：因为专业，所以出色；兴趣减压：培养兴致才能换回心绪的安宁。系统地概括说明每种减压方式的功效和具体的做法，以帮助人们更好地选择适合自己的减压方式。

“身体是革命的本钱！”拥有一个健康的身体才能赢得自信的人生，让压力快快离开我们的生活吧！

当你被生活琐事压得喘不过气的时候，不妨试试阅读本书，找到适合你自己的减压方式，帮助你走出低落的情绪，消除疲劳，放松身心。

当然，由于编者的能力有限，不能把每种减压方式都一一罗列，希望广大读者批评指正。同时也希望这本书能够帮助大家寻找到适合自己的减压方式。只要你留心观察生活中的一切事物，你会发现生活如此美好，心情也会无比愉悦，压力自然不复存在。



第一章 运动减压：

运动能释放出“快乐因子”

1. 用拳头击碎压力——有氧搏击减压法.....003
2. 保持优雅，轻松减压——瑜伽减压法.....006
3. 在水中享受自由自在——游泳减压法.....009
4. 刚柔并济，驱赶压力——太极拳减压法.....012
5. 漫步人生——散步减压法.....015
6. 越过压力山——登山减压法.....018
7. 勇往直前，击碎压力——打保龄球减压法.....020
8. 让心灵遨游，用速度解压——滑冰减压法.....022
9. 让身体动起来——原地跑步减压法.....024
10. 跳跳更健康——跳绳减压法.....027
11. 骑着单车去郊游——骑自行车减压法.....029
12. 让心灵飞起来——蹦极减压法.....031
13. 用自信和美丽驱赶压力——健美操减压法.....034
14. 踢踏踢踏，赶走压力——踢踏舞减压法.....037

第二章 饮食减压：

心理压力竟然也可以“吃进去”

1. 补锌也能补“心”——补锌减压041
2. 累了，就喝一杯咖啡——喝咖啡减压044
3. 情有独钟的“糖”——控制糖分减压046
4. 每天喝一杯牛奶——喝牛奶减压048
5. 吃根香蕉，吃掉压力——吃香蕉减压051
6. 黑巧克力的心理减压术——吃黑巧克力减压053
7. 西红柿，吃出好心情——吃西红柿减压056

第三章 按摩减压：

在经络与穴位之间释放压力

1. 按一按，心情很舒畅——按摩减压法061
2. 创造属于指尖上的舒适——手指按摩减压法064
3. 减压，从“头”开始——头部按摩减压法066
4. 轻松练成点穴高手——三穴点按减压法068
5. 捏捏耳朵，放轻松——按摩耳穴减压法070
6. 关注心灵的窗户——眼部按摩减压法072
7. 活动颈部护颈椎——颈部按摩减压法074
8. 勤练肩膀才能担重任——按摩肩部减压法076
9. 足下生辉——足部按摩减压法078

第四章 语言减压：

一吐为快，释放压力

1. 不要让话“烂在肚子里”——女人的语言减压法083
2. 大声说话是一种自信的表现——男人的语言减压法087
3. 充实你的肢体语言——肢体语言减压法091
4. 让爱情更长久——夫妻间的语言减压法095
5. 友谊地久天长——朋友间的语言减压法097
6. 永生难忘的师生情——师生间的语言减压法099
7. 和谐共处——上下级间的语言减压法101

第五章 睡眠减压：

高质量睡眠是最好的“补药”

1. 合适安排午睡时间才能给心灵减压——午睡减压法105
2. 睡得舒服才最好——保持正确睡姿减压法110
3. 睡得更健康——夜间深度睡眠减压法114
4. 把你的闹钟关起来——自然醒放松减压法117
5. 正确的睡眠姿势及朝向才能让身体减压
——睡到饱时才觉醒减压法120
6. 在睡梦中释放压力——梦境减压法123
7. 睡觉就是香——催眠减压法127
8. 放松了就是舒服——全身放松睡眠减压法132
9. 有了好睡具才能有好睡眠——轻松睡眠减压法135
10. 作息有规律才健康——规律睡眠减压法140

第六章 情绪宣泄：

拔掉心田里疯长的情绪野草

1. 想哭，你就哭出来——哭泣减压法.....	145
2. 闭上眼睛深呼吸——呼吸调节法.....	149
3. 向自己做个鬼脸——表情调节法.....	152
4. 笑笑更美好——大笑减压法.....	155
5. 动动更健康——做家务减压法.....	157
6. 让泪水变成汗水——奔跑减压法.....	159
7. 宣泄负面情绪——唠叨减压法.....	161
8. 向世界宣告——大喊大叫减压法.....	163
9. 聊一聊，让生活更有趣——八卦减压法.....	165
10. 回味童年——看动画片减压法.....	168
11. 倾听海的声音——看海减压法.....	171
12. 把烦恼忘光光——转移注意力减压法.....	173

第七章 医疗减压：

因为专业，所以出色

1. “拔”掉压力——拔罐减压法.....	179
2. 维生素 C 让你没压力——补充维生素 C 减压法.....	182
3. 泡出你的美好生活——泡温泉减压法.....	185
4. 当花茶遇到压力时——喝花茶减压法.....	188
5. B 族维生素，创造属于你美好的生活 ——补充 B 族维生素减压法.....	191
6. 让首相夫人和你一起针灸减压——针灸减压法.....	194
7. 减压，让刮痧成为你的习惯——刮痧减压法.....	197

第八章 兴趣减压：

培养兴致才能换回心绪的安宁

1. 每天写出自己的心情——写日记减压法	203
2. 喜欢什么，就买什么——逛街购物减压法	207
3. 最爱舞动笔墨——书法、绘画减压法	211
4. 养个随身小动物——养宠物减压法	215
5. 想唱就唱——唱卡拉 OK 减压法	219
6. 放飞心灵——放风筝减压法	223
7. 感受花草中的芳香——养花减压法	227
8. 与鱼共乐——钓鱼减压法	231
9. 放松的旅行能滋养心灵——旅行减压法	235
10. 舞出最美的人生——跳舞减压法	239
11. 修身养性——阅读减压法	241
12. 感受美妙的乐章——听音乐减压法	243
13. 游戏人生——玩游戏减压法	245
14. 看人生百态——看电影减压法	247
15. 棋艺人生，由你做主——下棋减压法	249
16. 绣出你的精彩——刺绣减压法	251
17. 把压力说给别人听——聊天减压法	253
18. 一口吞掉坏心情——吃零食减压法	256

第一章



..... 运动减压：

运动能释放出

“快乐因子”.....

现代人常常被忙碌又琐碎的生活压力所笼罩，沉闷的工作让很多人无法体会到生活的乐趣，因为每天周而复始地做着同样的事情，不免会让人产生枯燥乏味的感觉。压力，也就随之而来。试想，每天上班工作、下班回家，一成不变的模式确实会让人越来越压抑，继而产生暴躁、不满等扰乱人正常生活、工作的负面情绪。渐渐地，工作效率低了，生活的热情也没有了，自己越来越不开心了。

面对压力，人们要想及时地释放它，可以选择一种适合自己的方式。其实，运动是一种再好不过的选择。如果长时间缺乏生活的激情，为什么不选择一些动感又健康的方式去打开尘封的内心来释放自己的压力呢？

众所周知，适度的体育锻炼有很多好处，坚持不懈的运动不仅可以强身健体，而且科学、积极、合理地安排体育锻炼对促进人的心理健康也有很大作用。长期以来，人们更加重视运动对身体健康的影响，而忽视它对缓解心理压力的作用。运动之所以能给人以充沛的活力，是脂肪效应的关系，它是人类身体里必不可少的一种激素，被视为补充人体精神能量的“快乐因子”，可以带走压力和不愉快。同时，体育运动对于人们的焦虑、抑郁等疾病方面，可以起到积极的辅助治疗的作用。所以，当情绪低落，感到压力重重时，不妨选择一种运动项目，让自己的身体和心灵放个假。

1. 用拳头击碎压力

——有氧搏击减压法

时下，有一种有趣的运动方式开始受到办公室男女的追捧，那就是有氧搏击。有氧搏击是一种全新的运动方式，在它的动作里，可以看到人们所熟悉的拳击、空手道、跆拳道和一些舞蹈动作，可谓是集所有运动方式的精华。它的动作所配合的音乐非常激烈，可以焕发人的热情，其动作更是刚劲有力，动感十足。随着音乐挥动自己的双拳，可以尽情发泄，尽情释放自己的能量，是正处在压力折磨中的“上班族”首选的运动。“有氧拳击”让都市白领有了一种全新的愉悦身心的运动方式，在锻炼身体的同时，让自己的精神和内心也得到了充分的放松和满足。

有氧搏击的动作非常丰富，适用于年轻有力量的人群，它包括直拳、勾拳、正踢、侧踢等搏击动作，每个动作都要求速度迅猛，并且要有十足的爆发力。值得一提的是，在将要出拳时，要求运动者将腹肌收缩，同时大吼一声，这样不但可锻炼到平时很少锻炼的腰腹肌，并且那一声大吼就是缓解情绪最直接又有效的方法。众所周知，人们在有压力的时候，最想大吼一声来释放内心的痛苦和不满，而有氧搏击的这个“必要过程”就达到了宣泄情绪、减轻压力的效果。在那一刻，想象一个“假想敌”就站在你对面，你挥动双拳，用尽全身的力量，朝他猛击，一系列动作之后，你击碎的是自己精神的重压和焦躁的情绪。这样运动一番后，身心的紧张都被释放了，轻松无比。

针对初学者,有氧搏击的站立和运动动作是简单而实用的。首先,一个正确的站姿是非常重要的,站立时两脚要分开大约一肩半的宽度,脚趾的方向向前,两膝微微弯曲,收腹,肩膀等各个部位要放松,双眼平视前方,双手要握紧拳头并将拳头举到靠近下颌处,掌心相向,两只手臂向前屈并保持平行,以保护自己的脸颊和胸口,这是正面防卫的站姿,那么格斗防卫站姿则需要将两脚分开至与肩同宽,一脚后退一步至 45° 角方向,两膝和双臂的动作同上。这样一来,当自己感觉到压力难以排解时,就可以试着学习搏击运动,简单易学、可实施性高。

从科学的角度来讲,为什么这种运动可以帮助白领们缓解压力呢?长期坚持有氧搏击运动有利于身型的塑造,使身姿更加挺拔,身材更加健美。可以使核心肌肉和腰腹部的肌肉得到有效的锻炼,从而产生瘦身的效果,同时还能使整个身体的肌肉线条看起来更加完美。这对于很多爱美女性和时尚男性来说,无疑是增加自信、保持乐观心态的最好选择,拥有着傲人健康的身材,每天上班的心情也会阳光很多,上班也不再是一种痛苦,而变成一种展示自我的机会,自己各方面的自信自然可以提升,同时也就减少了心理压力产生的条件,原有的心理压力也被这些正能量消除得无影无踪。

有一些人因为生活或工作中的压力太大而急于排解和释放,以至于寻找一些刺激性过强的运动,武断地放任冲动,盲目地选择转移路径,甚至铤而走险,以达到一口气就能尽情发泄完毕的效果,其产生的后果则是会引发新一轮的压力,这种压力甚至会较之前的程度更加深。他们误以为,这种通过对自己和对方肉体的冲撞和打斗可以发泄自己的情绪。殊不知,这样“急于求成”和过分情绪化的决定是不理智的。压力需要合理地释放,也要选择正确的心态去缓解压力,过度的放纵甚至会摧毁自己的身体,更不可能起到为心理疗伤的作用。所以,在选择有氧搏击等激烈运动时,人们也一定要以积极健康的心态去对待,以适度合理的强度来锻炼,才能达到

效果。

有氧搏击这种相对剧烈的运动在进行前和进行的过程中，应注意一些问题，才能达到最佳的减压效果。首先，任何运动在开始前，都要进行热身准备，使自己身体的各个关节和肌肉得到足够的伸展和放松。尤其在有氧搏击之前，这样的热身是非常有必要的，腿部应有每次 15~20 分钟的伸展运动来拉伸肌肉；其次，在运动的过程中，动作不要用力过猛，压力再大都要慢慢来，否则将会影响到各个关节部位的韧带、肌肉或者骨骼健康。若出现运动量过大，导致疲劳、疼痛、眩晕、呼吸不畅等情况，应立即停止运动。不能为了缓解心理上的压力而对自己的身体造成伤害，那样就得不偿失了。

可见，只要有一个敢于挑战自我，敢于改变不满的现状并寻求激情和阳光的心态就可以战胜压力。所以，要想始终保持充沛的精力，有氧搏击将是个不错的选择，同时心理的重压也不再是烦恼。运动的人生才更有激情。