

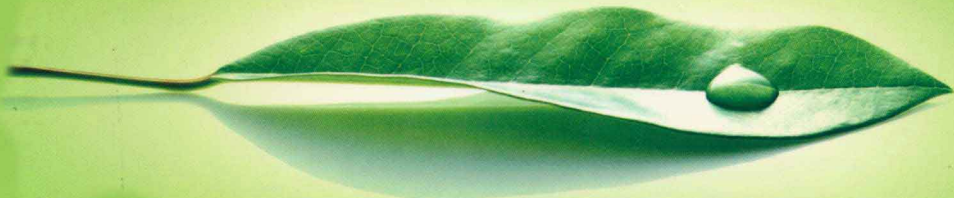
# 小放松，大自在

42个自在生活的策略

创造开阔的心智和放松的心情，  
享受更丰富的生命品质，走向无压的世界。

# 再放松 向压力说再见


吉本小菊花◎著



# 再放松， 向压力说再见

吉本小菊花◎著



 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

再放松，向压力说再见 / 吉本小菊花著；

—南昌：二十一世纪出版社，2010.10

ISBN 978-7-5391-5928-7

I.再… II.①吉… 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(2010)第151527号

## 再放松，向压力说再见 吉本小菊花 著

---

责任编辑 周向潮

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 90千

书 号 ISBN 978-7-5391-5928-7

定 价 26.00元

---

赣版权登字-04-2010-135

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换。服务热线：0791-6524997)

# Contents

# 目录

序言 深呼吸，走向无压的世界

## Chapter 1 启程放松之旅

压力的来源 ..... 10

放松妙招 1 探寻内心的真相

情绪指数 ..... 15

放松妙招 2 健康失衡的临界点

找出压力症状 ..... 19

放松妙招 3 学习自我减压

驯服心灵的野马 ..... 24

放松妙招 4 情绪可自我调控

装出好心情 ..... 28

放松妙招 5 画出心情的脸谱

学会放松 ..... 33

放松妙招 6 全身心减压操

## Chapter 2 与心灵自在相处

远离精神暴力 ..... 38

放松妙招 7 走出责备的破坏力圈套

顺流而行人生更成功 ..... 42

放松妙招 8 启动意志的力量面对挫折

准备好灭火器 .....	46
放松妙招 9 学会控制怒气	
减少焦虑为心灵松绑 .....	50
放松妙招 10 你是否过度焦虑?	
人缘好生活更顺畅 .....	54
放松妙招 11 避免冲突的魅力法则	
心中无惧社交更轻松 .....	57
放松妙招 12 消除恐惧的想象训练	

## Chapter 3 重新认识自己

为什么常常不快乐? .....	62
放松妙招 13 要学会爱自己	
走出自卑的阴影 .....	67
放松妙招 14 自信心量表分析	
认清自我价值 .....	72
放松妙招 15 自在地表达	
创造爱与善意 .....	76
放松妙招 16 爱的能量圈	
活出精彩 .....	80
放松妙招 17 探寻人生的价值观	
创造你的精神世界 .....	85
放松妙招 18 探索心灵地图	

## Chapter 4 善用心的能量

- 打开心门迎接幸福 ..... 90  
放松妙招 19 测量心灵空间
- 跟心中不快说ByeBye ..... 94  
放松妙招 20 瞬即找回好状态
- 好心念活出好未来 ..... 97  
放松妙招 21 给未来的自己写信
- 积极玩好生命的游戏 ..... 100  
放松妙招 22 寻找你的幸运星
- 运用正面的心理暗示 ..... 104  
放松妙招 23 自我激励练习
- 把负面想法转化为机会 ..... 108  
放松妙招 24 调整思维为身心充电

## Chapter 5 释放身体压力

- 运用想象放松 ..... 112  
放松妙招 25 视觉想象练习
- 用触摸打开放松之门 ..... 115  
放松妙招 26 最直接的纾压疗法
- 神清气爽按摩法 ..... 119  
放松妙招 27 一分钟脸部放松
- 穴位减压术 ..... 123  
放松妙招 28 指压放松七部曲
- 学习柔软的智慧 ..... 128  
放松妙招 29 渐进式肌肉放松法
- 运动减压法 ..... 133  
放松妙招 30 舒展身体，活力飞扬

## Chapter6 享受是每天的礼物

消除心理疲劳 ..... 138

放松妙招 31 你过度疲劳了吗?

再忙也要享受 ..... 143

放松妙招 32 为生命存入快乐

都市放松达人 ..... 146

放松妙招 33 创立你的放松日

善用时间管理术 ..... 150

放松妙招 34 时间要当下保鲜

简单自然绿活族 ..... 155

放松妙招 35 身心环保计划

带着心灵去旅行 ..... 160

放松妙招 36 在自己家旅行

## Chapter7 简单创意放松术

用美食炮制好心情 ..... 164

放松妙招 37 调节情绪的膳食秘方

色彩是最简单的调节 ..... 172

放松妙招 38 设计色彩调养清单

免费的情绪治疗师 ..... 179

放松妙招 39 享受幸福的芳香日

进入动听的无压世界 ..... 186

放松妙招 40 心灵的音乐会

善用空气也能减压 ..... 190

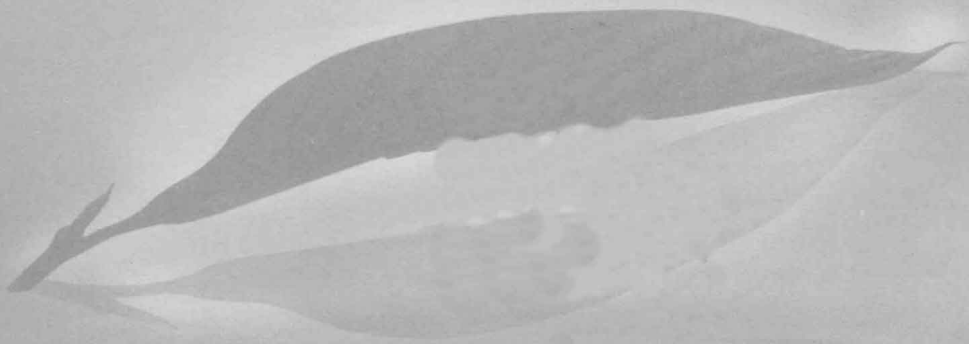
放松妙招 41 5分钟冥想呼吸练习


都市绿色安慰剂 ..... 194

放松妙招 42 打造自己的心灵花园

# 再放松， 向压力说再见

吉本小菊花◎著



 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House  
全国百佳出版社



# Contents

# 目录

序言 深呼吸，走向无压的世界

## Chapter 1 启程放松之旅

压力的来源 .....	10
放松妙招 1 探寻内心的真相	
情绪指数 .....	15
放松妙招 2 健康失衡的临界点	
找出压力症状 .....	19
放松妙招 3 学习自我减压	
驯服心灵的野马 .....	24
放松妙招 4 情绪可自我调控	
装出好心情 .....	28
放松妙招 5 画出心情的脸谱	
学会放松 .....	33
放松妙招 6 全身心减压操	

## Chapter 2 与心灵自在相处

远离精神暴力 .....	38
放松妙招 7 走出责备的破坏力圈套	
顺流而行人生更成功 .....	42
放松妙招 8 启动意志的力量面对挫折	

准备好灭火器 .....	46
放松妙招 9 学会控制怒气	
减少焦虑为心灵松绑 .....	50
放松妙招 10 你是否过度焦虑?	
人缘好生活更顺畅 .....	54
放松妙招 11 避免冲突的魅力法则	
心中无惧社交更轻松 .....	57
放松妙招 12 消除恐惧的想象训练	

## **Chapter 3 重新认识自己**

为什么常常不快乐? .....	62
放松妙招 13 要学会爱自己	
走出自卑的阴影 .....	67
放松妙招 14 自信心量表分析	
认清自我价值 .....	72
放松妙招 15 自在地表达	
创造爱与善意 .....	76
放松妙招 16 爱的能量圈	
活出精彩 .....	80
放松妙招 17 探寻人生的价值观	
创造你的精神世界 .....	85
放松妙招 18 探索心灵地图	

## Chapter 4 善用心的能量

- 打开心门迎接幸福 ..... 90  
放松妙招 19 测量心灵空间
- 跟心中不快说ByeBye ..... 94  
放松妙招 20 瞬即找回好状态
- 好心念活出好未来 ..... 97  
放松妙招 21 给未来的自己写信
- 积极玩好生命的游戏 ..... 100  
放松妙招 22 寻找你的幸运星
- 运用正面的心理暗示 ..... 104  
放松妙招 23 自我激励练习
- 把负面想法转化为机会 ..... 108  
放松妙招 24 调整思维为身心充电

## Chapter 5 释放身体压力

- 运用想象放松 ..... 112  
放松妙招 25 视觉想象练习
- 用触摸打开放松之门 ..... 115  
放松妙招 26 最直接的纾压疗法
- 神清气爽按摩法 ..... 119  
放松妙招 27 一分钟脸部放松
- 穴位减压术 ..... 123  
放松妙招 28 指压放松七部曲
- 学习柔软的智慧 ..... 128  
放松妙招 29 渐进式肌肉放松法
- 运动减压法 ..... 133  
放松妙招 30 舒展身体，活力飞扬

## Chapter6 享受是每天的礼物

消除心理疲劳 ..... 138

放松妙招 31 你过度疲劳了吗?

再忙也要享受 ..... 143

放松妙招 32 为生命存入快乐

都市放松达人 ..... 146

放松妙招 33 创立你的放松日

善用时间管理术 ..... 150

放松妙招 34 时间要当下保鲜

简单自然绿活族 ..... 155

放松妙招 35 身心环保计划

带着心灵去旅行 ..... 160

放松妙招 36 在自己家旅行

## Chapter7 简单创意放松术

用美食炮制好心情 ..... 164

放松妙招 37 调节情绪的膳食秘方

色彩是最简单的调节 ..... 172

放松妙招 38 设计色彩调养清单

免费的情绪治疗师 ..... 179

放松妙招 39 享受幸福的芳香日

进入动听的无压世界 ..... 186

放松妙招 40 心灵的音乐会

善用空气也能减压 ..... 190

放松妙招 41 5分钟冥想呼吸练习

都市绿色安慰剂 ..... 194

放松妙招 42 打造自己的心灵花园



## 序言

# 深呼吸，走向无压的世界

想要快乐很简单，却少有人真正做到。大家都不断给自己施压：升学、工作、社会、精神等各方压力让现代人越活越累。有些人会认为，努力达成目标，愿望得到实现时，压力自然会消失。然而，欲望只会使压力倍增。即便如愿考上理想大学、找到好工作、爱情甜蜜，我们也还是无法逃离压力重重的世界。

时代的进步和科技的发达，本来让我们拥有更多时间。但我们却比任何时代的人都更感时间紧迫，难于找到从容的生活之道。甚至，内心也常纠缠于情感的混乱，苦于知行断裂的状态：明明清楚这样做自己并不快乐，却依然放纵欲望、使压力成为心灵的负担。

纵然压力无法避免，但我们可以学会放松，在日常生活中发掘生命的无穷乐趣。要相信，快乐的生活唾手可得，每个人都能够活得更轻松自在，创造一个无压的心灵世界，寻得身心的和谐。这一切，需要的只是找到掌管心灵版图的密码。

本书旨在探寻正向、积极、快乐的心念，提供实用的减压策略。希望透过这段美妙的放松之旅，与你分享缓解压力、消除心理疲劳、简化生活、平静内心的技巧。全书42个放松妙招，不仅可以缓解压力，还从心灵、自我、内在、人际关系等方面为你提供简单实用的建议。

问自己：“我活得累吗？”倘若你还在犹疑答案或者希望把压力转化为活力，变得更快乐，那么，与我们一同踏上这趟心的旅程吧！当开始为自己缓解压力、理清混乱、进入平静而探索时，你将看到暗藏在心灵角落的许多真相，进而找到调适心灵的秘密就是真实地接受自我、关爱和仁慈。那时，你便找到压力的出口，进入全然放松的世界。

# Chapter 1

## 启程放松之旅

- 压力的来源
- 情绪指数
- 找出压力症状
- 驯服心灵的野马
- 装出好心情
- 学会放松







## ⑤ 压力的来源

在办公室，我们常会听到这样的提醒：“请保持理智，不要那么情绪化！”“上班时间不要闹情绪！”回到家，家人也会对你阴晴不定的表现嘀咕抱怨：“你不应该把工作上的情绪带回家！”

时间长了，人们对情绪日渐产生了恐惧和压力。想哭的时候不敢哭，满肚子的怨气压在心头却有口难言，甚至，明明内心痛苦无奈，但为了应对上司、同事，还得惺惺作态装出笑脸迎人，把内心真实的情感压抑再压抑，结果藏于心中的抱怨愈积愈深，愈来愈不堪重负。

这些都是对情绪缺乏清楚认知所招致的恶果。记得小时候，只要一哭父母都会这样安慰我们：“乖乖，不要哭，好孩子不哭……”从小到大，无论是家庭教育还是学校教育，我们都很少被教导如何有效地处理情绪。长大后，面对情绪，人们通常只能被动地反应，成为情绪的奴隶。

为了顺利启动这趟让心灵恢复活力的放松之旅，我们首先要认识情绪并掌握管理情绪的智慧。那么，情绪究竟该如何定义？

情绪（Emotion）一词源于拉丁动词“行动”（Motere），加上前缀“e”代表远离，直译就是“远离行动、避免行动”。大部分人认为，“触景才会生情”，所以把情绪的产生归因于日常接触到的人、事、物等外在因素。实际上，情绪的真正起因是内在的信念、价值观和思考模式。对于同一件事，不同的人会有不同的情绪反应，是因为人对事物的