

<<再放松，向压力说再见>>

图书基本信息

书名：<<再放松，向压力说再见>>

13位ISBN编号：9787539159287

10位ISBN编号：7539159286

出版时间：2010-11

出版时间：二十一世纪出版社

作者：吉本小菊花

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<再放松，向压力说再见>>

前言

序言 深呼吸，走向无压的世界想要快乐很简单，却少有人能得到。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，但我们可以训练自己学会放松，在日常生活中发掘生命的无穷乐趣。要相信，快乐的生活垂手可得，每个人都能够活得更自在，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秘密。本书旨在探寻正向、积极、快乐的心念，为你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、人际关系等方面为读者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，与我们一同启程这趟心的旅程吧！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，进而找到调伏心灵的秘密是真实接受自我、爱和仁慈。那时，你便找到压力的出口，进入全然放松的世界。

<<再放松，向压力说再见>>

内容概要

《再放松，向压力说再见》为你提供有效的舒压管道，从情绪管理、肌肉放松、穴位按压、运动呼吸、生活态度、人际关系、内在能量等方面，为都市人拟定全方位的减压计划，帮助你轻松应对情绪问题、把压力转化为活力。

每个章节配备相应的放松练习，有助建立健康简约的生活态度，开启内在的觉知力与能量，生活更舒坦。

只要花点时间、小小的改变，每个人都能创造开朗心情，享有快乐自在的生活。

小放松，大自在。

带着压力在生命路途上快步急走的人，永远找不到快乐。

因为快乐的起点不在外面，而在于身心得到全然放松后的平静自在。

<<再放松，向压力说再见>>

作者简介

吉本小菊花，喜欢用眼睛探寻新世界，用双脚丈量大地，迷恋大自然的幸福香气，时常与大海、蓝天和星星约会。

曾从事网络编辑、心理咨询师等工作。

为实现梦想版图坚持不懈地努力，专心于创造财富、生命的价值和放松的心情。

<<再放松，向压力说再见>>

书籍目录

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 放松妙招 1 探寻内心的真相情绪指数 放松妙招 2 健康失衡的临界点找出压力症状 放松妙招 3 学习自我减压驯服心灵的野马 放松妙招 4 情绪可自我调控装出好心情 放松妙招 5 画出心情的脸谱学会放松 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 放松妙招 7 走出责备的破坏力圈套顺流而行人生更成功 放松妙招 8 启动意志的力量面对挫折准备好灭火器 放松妙招 9 学会控制怒气减少焦虑为心灵松绑 放松妙招 10 你是否过度焦虑人缘好生活更顺畅 放松妙招 11 避免冲突的魅力法则心中无惧社交更轻松 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？ 放松妙招 13 要学会爱自己走出自卑的阴影 放松妙招 14 自信心量表分析认清自我价值 放松妙招 15 自在地表达创造爱与善意 放松妙招 16 爱的能量圈活出精彩 放松妙招 17 探寻人生的价值观创造你的精神世界 放松妙招 18 探索心灵地图 Chapter 4 善用心能量打开心门迎接幸福 放松妙招 19 测量心灵空间跟心中不快说ByeBye 放松妙招 20 瞬即找回好状态好心念活出好未来 放松妙招 21 给未来的自己写信积极玩好生命的游戏 放松妙招 22 寻找你的幸运星 运用正面的心理暗示 放松妙招 23 自我激励练习把负面想法转化为机会 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 放松妙招 25 视觉想象练习用触摸打开放松之门 放松妙招 26 最直接的纾压疗法神清气爽按摩法 放松妙招 27 一分钟脸部放松穴位减压术 放松妙招 28 指压放松七部曲学习柔软的智慧 放松妙招 29 渐进式肌肉放松法 运动减压法 放松妙招 30 舒展身体，活力飞扬Chapter 6 享受是每天的礼物消除心理疲劳 放松妙招 31 你过度疲劳了吗？ 再忙也要享受 放松妙招 32 为生命存入快乐都市放松达人 放松妙招 33 创立你的放松日 善用时间管理术 放松妙招 34 时间要当下保鲜简单自然绿活族 放松妙招 35 身心环保计划带着心灵去旅行 放松妙招 36 在自己家旅行Chapter 7 简单创意放松术 用美食炮制好心情 放松妙招 37 调节情绪的膳食秘方色彩是最简单的调节 放松妙招 38 设计色彩调养清单免费的情绪治疗师 放松妙招 39 享受幸福的芳香日进入动听的无压世界 放松妙招 40 心灵的音乐会善用空气也能减压 放松妙招 41 5分钟冥想呼吸练习都市绿色安慰剂 放松妙招 42 打造自己的心灵花园

<<再放松，向压力说再见>>

章节摘录

插图：找出压力症状 压力无所不在。

人们却很少停下一直运转的脑袋，找出压力的来源及其背后的意义。

实际上，大多数人比较倾向于夸大自己承受的压力。

在某种程度上，很多人甚至把压力当作一种兴奋剂，以致大部分人都会认同“有竞争才会有压力，有压力才会有更好的表现。

”这种说法。

然而，如果你知道压力对肾上腺素曲线变化的影响，或许会对压力有更清楚的认知和管理。

据研究资料表明，肾上腺素曲线会随着压力的加重呈上升趋势；你可能会由此激发出比平常更佳的状态，表现超常。

然而，一旦压力达到某个上限，肾上腺素的分泌值就会开始反弹下降，直到触及人体正常机能无法承受的崩溃点。

所以，只有在这个极限范围内适度调节，才能把压力转化为内在的激励能量。

否则，越过了身心的承受极限，我们就会像因过度紧绷而最终失去弹性的弹簧那样，能量耗失殆尽。

压力来源于我们的生活方式和态度。

每个人都希望自己是工作和生活上的全能冠军：读书时渴望成绩位居榜首，工作时希望自己是表现最好的员工，谈恋爱的时候追求最幸福的爱情，甚至做放松练习的时候，我们还会渴求得到最佳的效果

。

不论生活还是工作，人们期望自己都是最棒的。

于是，接连不断的新目标、做不完的事情、太多要实现的愿望，日益成为压力的来源。

此时，找出自己的压力症状并对其进行有效的调节，是放松的关键一步。

压力是不必由医生诊断的症状，每个人都能通过自我体察来消解压力。

因为，当感觉到压力时，身体会对我们发出讯号，并会由此产生一些心理和生理上的反应。

以下常见的警讯，将会帮助你找出自己的压力症状，为放松做好热身准备 * 学习自我减压只要能正视压力的存在，找到引致压力的真正原因，就能轻松减压。

这个练习能帮助你觉知压力的存在，找到自己的压力源，并通过想象的练习把压力释放出去。

你需要准备一个气球和一支笔。

找个舒服的空间坐下，问自己：“我的身体有没有感觉到不舒服的压力症状？”

”从你的额头开始，感觉全身上下各个部位：额头总是皱着吗？

有皱眉吗？

脸部是否紧绷？

嘴巴有撇起吗？

肩膀是松开的还是拉紧？

手臂、大腿、小腿、手指有酸痛的感觉吗？

找出自己所感受到的压力症状后，做个深呼吸，然后尝试找出引发这些压力的原因：经济状况、工作压力、人际关系、家庭情况、你身边出现的某件突发事件、担心某件事情（例如担心失去工作、恐惧身体的衰老）？

把这些原因按照你认为的主次顺序写在纸上。

现在，把注意力放在你认为最重要的压力影响因素上。

并回想当这种因素出现时，你会出现哪些反应（例如紧张、焦虑、恐惧、闷闷不乐等）。

拿起第一个气球，深呼吸后，把气吹进气球里。

在吹气的同时想象你把刚才记下的压力成因、以及让你不舒服的所有压力反应也吹到气球里面。

请你拿起笔把气球刺破。

在气球爆炸的同时，想象你已吹进气球的压力起因和反应也一同爆炸了。

此时，你能感觉到，刚才还存在的压力感随着爆破的气球泻出的气体一同消失了，你找到了放松的感觉。

<<再放松，向压力说再见>>

* 驯服心灵的野马 情绪就像心中的一把火，火光过于强烈旺盛，会焚毁身心的殿堂，把生活的平静和安然化为乌有。

但倘若火光完全熄灭或者过于柔弱，我们也会失去感觉和七情六欲，生活变得白开水般乏味。

人们通常会对此感到困惑：要如何处理情绪？

是任由情绪如脱缰野马般来去自由，抑或把情绪压抑下去，不让它在心灵的草原上放纵驰骋？

其实，情绪本身并没有好坏之分，它是源自内在的一种心理活动。

令人困惑的，往往是对于情绪的不当处理。

不懂得自我调节，不善控制自心也是导致压力产生的重要原因。

你是否有过这样的经历：当情绪高涨，处于兴奋、高兴或者体验到快乐和愉悦的时候，就会感觉自己所向无敌，做起事情来也左右逢源，特别顺畅。

而当你觉得自己很沮丧、没有自信、失望的时候，即便很简单的事情，也会变成挡住去路的高墙，让你感到无能为力。

事实上，导致以上两种巨大反差的，并不是情绪本身，而是我们能否对情绪进行适度的调控。

若能控制情绪的表达，在负面情绪出现时能巧妙地把它过滤或者转化，同时让正面情绪自由地流露、使之成为潜意识的一种能量，那么，你就会发现情绪是一种惊人的力量：如果熟谙控制情绪的智慧，就能掌控内在的自己与当下的自己保持步调一致，并由此获得安全感，让生命的空间变得更加开阔。

那么，控制情绪有什么技巧呢？

有一个很好的方法：当杂乱或令你不舒服的负面情绪出现时，想象你是驾驭一群野马的人，野马在左右奔突，你正在努力使自己和野马保持平衡。

野马代表强烈的负面情绪，它们正在蓄意破坏平静、美好的内在。

你发现，当尝试驯服或者制止野马乱闯的时候，它们变得更加暴躁，正极力试图扯断缰绳以备逃脱。

此时，你不再坚持与野马对抗，而是尝试让自己静下心来，耐心地聆听内心发出的各种杂音（烦乱、郁闷、怒火）。

想象你从心里向野马发出指令：请它们安静下来，野马看到了你的指令，会按照你的意思去做。

请记住，这点很重要：不要抵抗；试着平静下来，用理智和智慧命令情绪的野马在你的指令下活动。

你的任务是要试着想象它们变得听话，逐渐安静下来，并开始慢慢地吃草。

最后，情绪的野马被驯服了，你找回了平静的自己。

每当出现负面情绪时，请记得这样练习控制情绪野马的缰绳。

渐渐地，你就会发现：只有随时随地地保持温柔的察觉，让情绪自然流露，利用潜在的意志力向消极情绪发出指令，我们就可以当一名出色的情绪驯服师。

「放松妙招」情绪可自我调控生气、愤怒、悲伤是最常见的三种负面情绪，下面的练习将为你提供简单的方法释放这些情绪。

2 生气 如果生气是你的情绪常客，那么，它就像四季时有的小感冒那样，不间断地为生活带来阻力和影响。

因为，怒气会扭曲大脑的正常意识，引发一连串的情绪感冒：易怒、脾气变坏、失去理智，甚而因为怒火冲冠而伤害你的人际关系。

有个不错的方法能有效释放生气的情绪，适用于任何场合。

下次你要生气时，尝试先察觉自己的生气表现：脸部肌肉变得紧张、心跳加快、呼吸变得紧促，另外还有一个比较明显的自然反应就是你会不自觉地紧握拳头。

继而深呼吸，然后问自己：“现在我有怎样的情绪，感觉好吗？”

我真的想生气吗？

”回答这个问题后，再尝试寻找一个更有建设性的方法去代替生气的情绪表达方式。

例如，你可以对自己说：“我现在很生气，但是生气让我感觉很不舒服，我不想要这样，我要心平气和。”

”如果每次生气的时候，你都能这样练习，就会发现，经过一段时间的练习之后，你越来越能在短时间内释放生气的情绪，让自己缓过气来。

而如果你实在太生气，以致感觉将要完全失控时，建议暂时离开当下的环境，到外面走走，冷静下来

<<再放松，向压力说再见>>

再回头继续以上的练习。

2愤怒当愤怒的情绪风暴来袭时，大多数人都会试图控制或者抑制自己的愤怒，抑或把怒气发泄到其他人身上。

其实，压抑任何情绪对人都是有害无利的。

因为，抑制情绪只会加剧这种情绪的影响，把情绪的负面能量延伸到更大的范围：向内会引发沮丧、抑郁等心理疾病，向外会导致暴怒、焦躁、偏激等不良习惯。

感觉到自己的愤怒生起时，尝试默数数字、心跳或者用舌头顶住上牙齿，这样持续几分钟后，心跳和血压通常会回复到正常状态。

随着心跳和呼吸缓和下来，怒气也就会慢慢消去。

要特别提醒的是，盛怒时的舌头往往会变得恍若利剑，容易伤人。

所以，当你觉得自己怒不可遏时，先不要说话，跑去照照镜子，看见自己盛怒的样子你会觉得很滑稽，忍不住噗哧笑出来，这样怒火就会自然平息了。

2悲伤悲伤，往往伴随着痛苦、失落、烦恼、冷淡，世界上的一切的快乐在悲伤者的眼里都会停止转动。

有一个方法可以带你平静地度过悲伤，虽然简单，可是屡试不爽哦！

悲伤的时候，脱掉鞋袜，用脚尖慢慢地走路，放下心中的一切负担，把注意力专注在脚尖上，一切都是安静的，你只听到自己用脚尖走路的声音和呼吸声。

你轻轻地走着每一步，想象当你每走一步，悲伤的情绪就被踩在脚下。

当走完一段长路时，你能感觉到，自己已经走过了悲伤，痛苦已成为身后的背影。

倘若条件允许，可以到户外进行这个练习，新鲜的空气、让人流连的风景，都将成为伴你走出悲伤的好友。

……

<<再放松，向压力说再见>>

编辑推荐

《再放松,向压力说再见》让你减压、放松，唤醒心灵回归本初的自在，修身、慢活，为享受幸福创造更多可能。

《再放松,向压力说再见》善巧运用简单实用的方法，创造开阔的心智和放松的心情。

《再放松,向压力说再见》掌握情绪管理的智慧，熟谙压力释放之道，带来全新能量。

《再放松,向压力说再见》带你走向无压的世界，享受生命本源的喜悦。

长期处于压力状态，将导致自律神经和内分泌失调，从而影响生理机能运作，造成身心俱疲，甚至引发疾病。

然而更令人担忧的是，许多现代人从未察觉自己的压力状况，一旦隐忍到情绪崩溃、健康受损，后果已不堪设想。

想要避免压力伤害、从容生活，就要随时体察身心、善用放松技巧，消除紧张。

《再放松,向压力说再见》以轻松活泼的文字图解形式，提供身体与心灵的纾压技巧，拟定全方位减压计划，帮助你随时随地轻松应对压力问题。

你可以在车上、地铁上、温暖的枕边或者舒服的沙发上阅读这《再放松,向压力说再见》，它将为生活带来清新能量，引导你为自在人生腾出一点时间和创意，跟压力说再见！

<<再放松，向压力说再见>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>