



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



⇒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



自
录

- ① 使用令人放松的语言 / 125
 - ⇒ 语句对照表 / 127
- ② 使用令人放松的隐喻 / 129
- ③ 变消极的习惯性语汇为积极的语汇 / 129
- ④ 第七天小结 / 132

第3部分 个人放松计划 / 135

- ① 放松工具箱 / 138
 - ⇒ 放松信号 / 138
 - ⇒ 放松提示物 / 143
- ② 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
- ③ 日间放松提示物 / 157
 - ⇒ 附加的日间放松提示物 / 159
- ④ 晚间放松例行动作 / 160
- ⑤ 在家中营造你理想的放松环境 / 163
- ⑥ 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



目
录

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



1

制
度

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。





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



1

引言

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。

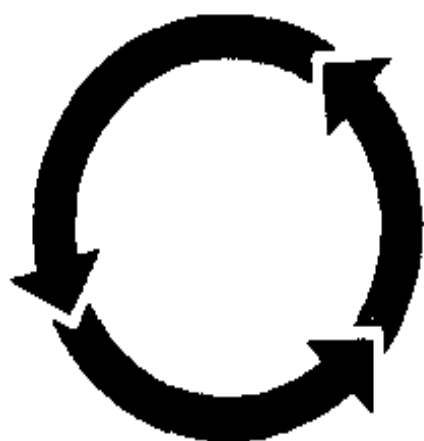
当你继续进行瞬间放松练习时，你的思想就会进一步达到专注、集中和清醒。同时当你思想专注时，你也会觉得更加平静，更加专注，充满活力，而且轻松。你会发现许多不同的、能让你每一天都感觉良好的技巧和方法。你的生理、思维和信念越清醒，你越能自如地控制自己进入基础放松状态。很多练习瞬间放松法的人都发现，他们比以前更加爱自己，爱





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



理和身体状态吗？”经常有人向我提出这个问题。很多人认为，摆脱沮丧和悲观的心境是很困难的。那么你呢？你认为这困难吗？当你心情快乐时，你是否可以把这种愉快的心情持久地保持下去？我的回答是：当然可以。只要你能积极地运用思维技巧，并借助本书介绍的练习方法，你就可以快速摆脱沮丧、悲观的心境，使自己进入一种平和、稳定的心理状态。减压放松技巧的关键是你应有自己调整心理的积极态度，而不应消极地等待悲观心态自己改变。

首先，我要介绍一下“心理干扰方法”。请想像这样的场景：当你心情愉快的时候，有人来找你并带来一个令你沮丧的消息。这是否使你的好心情大打折扣，甚至完全变糟呢？很明显，你心情由愉快变为沮丧是因为你听到了干扰你内心平静的消息。再试想一个相反的情景，你心情低落时听到一个好消息又会怎样？不难想像，你低落的心情会由于听到这个好消息而变得愉快和轻松起来。这说明，每个人的心理状态会因受到外界消极或积极的干扰而变得紧张





或放松。瞬间放松法的原理认为,每个人都可以通过积极的心态干扰来调整心情,取得自我身心放松的结果。

如果你能够认知并掌握快速改善个人心态的方法,这将使你受益匪浅。改变呼吸的速度和节奏,调整姿势,运用专注技巧,反复进行自我肯定,想像自己的内在力量,都能使你很快进入基础放松状态。

多久才能达到基础放松状态

事实上,你今天就能做到。通过做这些简单、快捷而又有趣的练习,你会发现自己很快就能达到基础放松状态。第一天过后,你会发现自己开始部分地感受到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注,而且心理放松。几天后,你会觉得越来越接近基础放松状态。同时,你也学会了如何更快地达到基础放松状态。

当你决定开始为期一周的瞬间放松练习(我们



1

明

■

的一周训练计划),你的身心就开始接受训练,逐渐接近你的基础放松状态。按照你自己的节奏做练习,感受它们带给你的那种抚慰、平静的功效。在这一周内,每天阅读一节内容,并在你读完每节后开始练习。每天花20分钟的时间(早晨10分钟,晚上10分钟)做这一节的练习。要从每一节中选出你最喜欢的练习项目。

一周过后,继续进行瞬间放松练习,每天10分钟(早晨5分钟,晚上5分钟)。每一大类(包括呼吸、姿势、专注、肯定、想像、心理干预、提示物和语言)只做一项练习。第二周结束时,你应该可以按自己的意愿定位你的基础放松状态。我把这些练习分解成简短易学的几个步骤,它们包括了达到基础放松状态需要的所有方法和技巧。

类别:

- 第一天:呼吸练习
行走呼吸练习
- 第二天:姿势练习





姿势检查(坐姿和站姿)

- 第三天: 注视练习
眼睛移动
- 第四天: 自我肯定练习
- 第五天: 想像练习
- 第六天: 放松诱导练习
提示物
- 第七天: 语言放松练习

牢记这个口号去做练习:

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

努力打造一個積極喜進的人生。

这一口号能使你随时随地感受到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注和心理放松。那么,还等什么? 赶快翻过这一页,开始我们第一天的练习吧!



1

引言



第2部分 七天瞬间放松法



——• 第一天：呼吸放松法

——• 第二天：姿势放松法

——• 第三天：视觉放松法

——• 第四天：肯定语言放松法

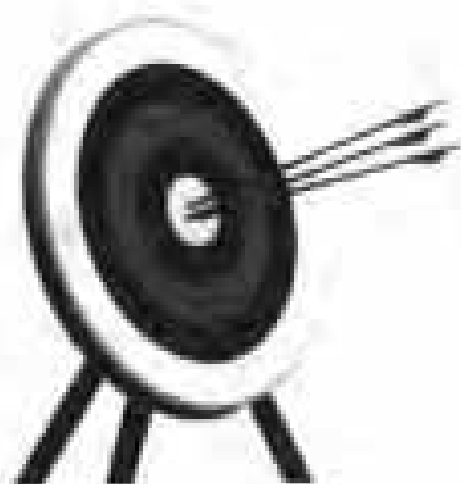
——• 第五天：内心想像放松法

——• 第六天：诱导放松法

——• 第七天：语言放松法

第一天：呼吸放松法

呼吸练习

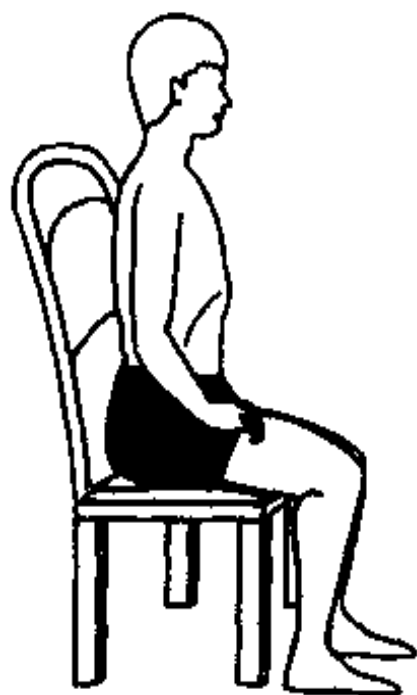


你是否常常在办公室待上个把小时就觉得困倦不堪？如果是，那么你就要从自己的呼吸方式上找原因了。如果你做的是浅表呼吸，就很难使身体保持清醒。如果稍稍改变一下呼吸方式，你的身体就会产生



不同的感觉。当你试着用腹部做深呼吸时,你会觉得整个人精力充沛,神清气爽。下面,我们列出了两种不同的呼吸练习。每一种练习都举例说明了呼吸对人体能量的影响。做下面的练习时,你可以采取坐姿或站姿,眼睛或开或闭都可以。

⇒呼吸振作法



1. 精神集中于你的鼻子,感受你的呼吸过程。



2

2. 一边缓慢地通过鼻腔深吸一口长气,一边在心中慢慢地从1数到5。

3. 屏住呼吸,从1数到5。

心中默念:

1 深吸气

2 深吸气

3 深吸气

4 深吸气

5 深吸气

4. 5秒钟以后,缓慢地用鼻腔呼气,呼的时候,心中慢慢地从1数到5。

5. 重复以上过程10次。

做练习的时候,注意感受你身体的变化。有没有觉得平静多了?继续反复练习,次数越多,你越能感到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注。只要有几分钟的空闲时间,就做它几次。

● 你觉得自己的精神有什么变化吗?





● 在办公室待上个把小时你还觉得无精打采吗？

● 你的老板刚才又往你的“待办”文件夹里加了10项任务，你是否觉得高度紧张？

注意一下有什么不同的感受。只需要做几分钟的深呼吸，就能彻底改变你的情绪。记住：要随时随地练习这项呼吸技巧。

一位名叫艾米的读者来找我，说她在办公室里总是昏昏欲睡。艾米做会计工作，只要坐在办公桌前超过3个小时，就会哈欠连天，疲惫不堪。艾米在我的辅导下做呼吸练习，直到她觉得精神焕发。此后决定在办公室继续练习。

现在，只要一有疲劳感，艾米就做呼吸振作练习。她告诉我，通过对呼吸的调整，她的工作效率明显提高了。



2

七笑图说健康

⇒ 腹部呼吸振作法



2

通过这一个练习,你将学会用腹部进行呼吸。把注意力集中在腹部,并用腹部呼吸,使胸腔和肺部充入更多的氧气。这会产生浑身轻松的感觉。练习的时候可以采取坐姿或站姿。

1. 将意念集中于你的腹部,并将注意力集中于你的呼吸上。



把一只手放在腹部上，缓慢地通过鼻腔深吸一口长气，同时心中慢慢地从1数到5。

2. 当你慢慢地深吸一口长气时，尽力扩充腹部。想像着一只气球正在充满空气。



3. 屏住呼吸，从1数到5。

心中默念：

- 1 深吸气
- 2 深吸气
- 3 深吸气



2

七天瞬間放鬆法

4 深吸气

5 深吸气

4. 现在,慢慢地通过鼻腔呼气,同时心中慢慢地从1数到5,呼气时要慢慢收缩腹部。想像着一只气球在放气。

5. 重复以上过程10次。

这一天,只要一有时间,你就争取做几次呼吸练习。如果你坐在办公桌前感到疲倦了,要花上几分钟做一做腹部呼吸振作练习。或者休息5分钟,在去洗手间的路上练习一下腹部呼吸。只需做几分钟的深呼吸,就能彻底改变你的情绪。记住:要随时随地练习这项呼吸技巧。做这项练习时,眼睛可以睁着,也可以闭着。





乔是一位媒体策划人员，他来找我，说他的胃总是在每天上午10点钟左右隐隐作痛。因为每天这个时候，他的老板总是在他的“待办”文件夹里增加一些新任务。此后不久，他的胃就开始疼。在我的办公室，乔做了腹部呼吸练习，直到他确信能在他的办公室应付自如。现在，每当老板布置完任务离开的时候，乔就会花几分钟做这项腹部呼吸振作练习，他的胃再也没有痛过。

■ 走路时达到基础放松状态

走路时，你是否在思考未来的计划或是以前的某些事情？你在走路时是否留意过自己的呼吸？是否注意过自己的脚步大小？事实上很多人在走路时，都不曾注意过他们的思想、姿势、呼吸方式或脚步。

行走时，注意上述四个方面，就可以慢慢达到基础放松状态。首先，提醒自己注意呼吸方式。告诉自



2

己：“我在注意自己的呼吸方式，吸气——呼气。”然后，留意自己的姿势和脚步。你可以在任意一次行走时，练习这种简单的呼吸过程。

下面的练习教你如何在行走时使自己平静下来。

⇒行走呼吸：吸气和呼气



1. 行走，目光稍稍向下看着自己的鼻子尖。
- 用鼻子吸气和呼气的同时，听一听你呼吸的



声音。

- 注意你的呼吸声是快还是慢。
- 然后注意你的姿势。站得直不直，双肩是否后展，抬没抬头？

或者，是否发现自己耸起了双肩？

- 倾听你的脚步声。

你觉得脚步声是轻柔还是沉重？描述一下你的脚步声。

2. 行走，并对自己说：

“我正在注意自己的呼吸方式。

迈一步时，我吸气。

再迈一步时，我呼气。”

3. 让自己照此再做几分钟行走体验。

- 继续注意你呼吸时的吸气与呼气过程。
- 有意识地注意你的身体。
- 你是否更加留意自己的脚步了？
- 你的走路姿势有无改进？
- 你的呼吸声怎么样？



2

- 你觉得心情平静些了吗？

记住：要以一种平静和放松的心态行走。脚步的节奏感有助于你尽快达到基础放松状态。

4. 在行走（快慢均可）过程中，做5分钟这项练习。

当你行走中集中精神倾听呼吸的声音时，你会发现比较容易达到完全放松状态。你可以随时随地做这项练习。

如果你在办公室里感到紧张，有精神压力，可以休息5分钟，在去洗手间的路上边走边做这项行走呼吸练习。觉得口渴吗？可以在喝咖啡之前练习几分钟。午餐时间也是做这项练习的好机会。下班时也可以顺便练一练这种呼吸法。随时随地都要练习这种行走呼吸法。这项简单的练习十分有效。

2

七 瞬间放松法

帕蒂是位会议策划人。她来找我，诉说她工作中的问题。她说，每到午餐时间，她总要离开办公室到外面散散步。可是脑子里却全是自己没干完的那些工作。帕蒂希望午休时间的散步



能使她放松，并恢复体力，以便在午休后能有充沛的精力。

现在，帕蒂在去吃午饭和返回办公室的路上都在练习行走呼吸法。她告诉我，这种集中精神倾听呼吸的方法确实能使她摆脱工作的烦恼。

⇒行走呼吸：意念腹部



这一项练习是以腹部呼吸振作法为基础的。你



2

七天呼吸法

会发现这项练习的步骤同你刚才练习过的行走呼吸练习很相似。你只要记住,行走中当你吸气时,注意鼓出腹部;当你呼气时注意收紧腹部。简而言之,就是在吸气时想像一只气球正在充气;而呼气时想像一只气球正在放气。我们一起来试试,看你有什么改变。

1. 用鼻子呼吸,注意倾听吸气和呼气的声音,想像腹部的状态。

2. 现在将一只手放在腹部。缓慢地用鼻子深吸一口长气,同时把腹部向外鼓出,心中慢慢地从1数到5(想像一只气球正在充气)。

3. 屏住呼吸,从1数到5。

心中默念:

- 1 深吸气
- 2 深吸气
- 3 深吸气
- 4 深吸气



2

七 瞬间放松法



5 深呼吸

4. 5秒钟后,缓慢地从鼻子里呼出气,呼的时候心中慢慢地从1数到5,同时收紧腹部(想像一只气球在放气)。

5. 现在,把注意力集中在腹部。

- 开始行走,吸气时鼓出腹部(想像气球在充气)。向前迈一步,心中从1数到5。

- 向体内吸气。

- 呼气时收紧腹部(想像气球在放气),再向前迈一步,心中从1数到5。

- 向体外呼气。

记住:要以一种平静和放松的心态行走。脚步的节奏感有助于你尽快达到基础放松状态。

这个练习刚开始做的时候可能有点难。练习几次以后习惯了,就会成为你的第二天性。每天给自己留出几分钟行走锻炼的时间,而且要把注意力集中在你的腹部,并关注你的吸气和呼气过程。



2

看看发生了什么变化。此时你对身体的感受会容易觉察到。

- 你是否觉得更留心自己的脚步了？
- 你的走路姿势有所改进吗？
- 你的呼吸声怎么样？
- 你觉得心情平静些了吗？

在行走中，你要在关注腹部活动的同时，注意倾听呼吸的声音。你会发现自己能够更加容易地达到基础放松状态。要随时随地做5分钟这个练习。

如果你在办公室里感到情绪紧张和不安，可以休息5分钟。在去洗手间的路上边走边做这项腹式呼吸行走练习。你觉得昏昏欲睡？在拿糖果提神之前先花几分钟做一下行走呼吸练习。午餐时间也是练习的好机会。同样，下班时也可以顺便练一下这种呼吸法。你可以随时随地练习这种腹部呼吸行走，这种简单的练习确实有效。





大卫来找我，说他的胃部总是觉得难受，特别是到了该上交报告的时候。作为一家小公司的销售经理，他要频繁地提交工作汇报。他告诉我，一想到这些报告，他的胃痛就开始发作，越想越难受。

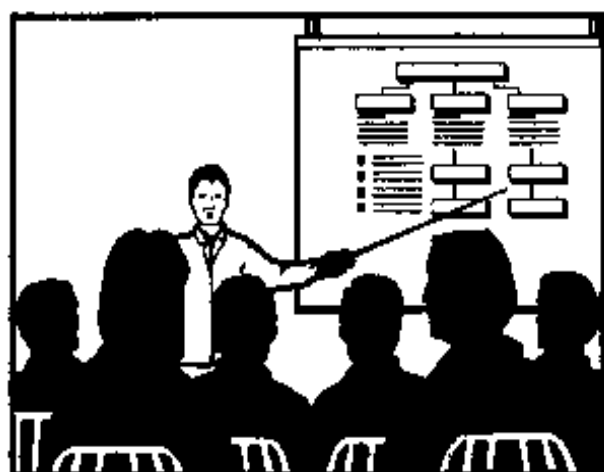
经过短暂的腹部呼吸行走练习，他觉得胃部立刻舒服多了。现在，大卫在上班的路上和午休时间，都继续练习腹部呼吸行走。大卫兴奋地告诉我，他感觉好极了，胃痛已消失得无影无踪。



2

七天呼吸练习法

■ 第一天小结



现在，你已经完成了七天训练计划第一天的练习。感觉怎么样？花一点时间回顾一下今天的内容和体验。

我们的训练是从更充分地利用你的神经系统开始的。如果按照练习做下来，你会发现这项简单的训练计划使你更加关注自己的呼吸和姿势。注意体会如何利用心脏和肺进行更充分的深呼吸，如何使你的姿势和行走更优雅，可使你达到基础放松状态。





- 你还学到了些什么？
- 停下来想一想，学习了呼吸和行走练习之后，你有什么想法和感觉？

当然，很多人都认识到了以前对自己的身体是多么不了解，竟然连最简单的有效控制情绪和心态的方法都不会。很多人说，从呼吸方法的练习中，他们变得更加脚踏实地、自信和专注。

既然你已经完成了第一天的学习，怎样才能巩固住这些知识和方法呢？神经语言学理论告诉我们，将你所学到的东西与某些具体事物（提示物）相联系，是一种掌握与加深所学内容的好方法。

现在你要想一想，有什么东西或是事情能提示你做深呼吸，调整姿势，并以一种能使你焕发活力的方式行走。这种提示物可以是一个词语、一个图像（心里想的或外部的）、一个信号或一种声音。

视觉提示物的几个例子：

- 看一幅有太阳的画。



2

主要练习法

七 瞬间放松法 日通

- 看一看体态放松后你自己的形象。

听觉提示物的几个例子：

- 听听你的自语：“放轻松，静下来。”
- 听听瀑布的流水声。

动觉提示物的几个例子：

- 伸开你的双手。
- 触摸你的心脏。

你选择了或你打算选择哪种提示物，使你进入并保持基础放松状态？请把它们写在下面。



2

七天瞬间放松法



- 视觉 _____
- 听觉 _____
- 动觉 _____



第二天：姿势放松法

■ 姿势练习



你有没有这样的经历，有时在桌子前坐得久了就觉得疲惫？如果你发现自己往往是深陷在椅子上，或是头向前倾，那么这些不正确的坐姿当然会引发疲劳了。所以，检查你的姿势是放松技巧的一个重要



2

七天姿势放松法

组成部分。记得提醒自己：稍微改变一下姿势就会产生意想不到的后果，使你感到更加精神焕发。

你可以把注意力集中在身体的某些部位上，以此来改变姿势。重要的是，要有意识地关注自己的姿势，特别是坐姿和站姿，并要认识到姿势在紧张与放松中所起到的作用。

⇒ 姿势对照表



2

七天瞬间放松法



这里，我们列出了一个关于站和坐常见姿势的



对照表。注意比较在基础放松状态下和未放松状态下姿势的不同之处。如果你意识到姿势对你的确有所影响,还要找出它是如何影响你的精神状态、工作效率和感觉的。

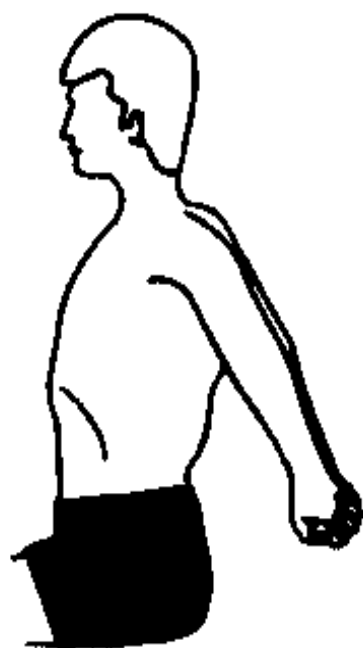
放松状态	非放松状态
站直	懒散地站立
坐直	懒散的坐姿
头部居中	头部向左右倾斜
颈部和双肩放松	颈部和双肩肌肉紧张
双肩向后并下沉	双肩向前/耸肩
微笑	皱眉
脸部肌肉放松	脸部肌肉紧张
下颌放松	下颌紧绷
慢速而平稳的呼吸	呼吸过快
深呼吸	浅呼吸
双手和手指放松	双手和手指握拳
双脚放松置于地上	双脚不断点地
双手张开	双手紧握
双腿不交叉	双腿交叉
脚蹠不交叉	脚蹠交叉



2

七天瑜伽放松法

⇒ 放松的坐姿练习



通过把注意力集中在身体的某些部位上，可以更快地进入基础放松状态。因此，关注头部、颈部、双肩和后背的姿势是至关重要的。下面的练习有助于你在坐姿下达到基础放松状态。

1. 找一个舒服的姿势坐在椅子上。
2. 开始缓慢地将肘部向后移。



2

七天瞬间放松法



a. 你是否觉得双肩在随之向后移？

b. 你的胸部扩展了吗？

你的呼吸是否加深了？

3. 如果你觉得舒适，可以微微向前翘起下颌，并保持居中。

a. 你是否觉得头向后倾？

b. 你的颈部是否觉得放松？

你的颈部在居中位置吗？

你的下颌在水平位置吗？

4. 现在，当你张开双手，掌心向下时，有什么感觉？

当你想像你先前所有的焦虑、紧张都从摊开的手掌涌出来时，注意一下你的感觉。

5. 现在，选择墙上的一个物体，对它凝视几秒钟。

回忆你刚才精神集中在肘部、双肩、下颌和颈部时那种放松的感觉。

6. 继续凝视你面前的这个物体。不去想别的事，



2

七天冥想练习法

于是便深深陷入心情平静的感觉中。

- 想像着这种放松的感觉越来越强大,从头到脚包围住你的身体。

- 扩大你所感受到的平静。花点时间调适自己,使其完全适应这种平静的感觉。从这种感觉中退出来,想像一下你当时的体态。努力把印象存储在你的脑海里和身体里。下面描述的是你在基础放松状态下的感受:心情平静,精神集中,充满活力,全神贯注,而且轻松愉快。

7. 继续保持这种姿势5分钟。

记得提醒自己:你是在短短几分钟内形成这种感觉的,不是吗?恭喜你!你已经初步具有瞬间放松自己的能力了,这正是我们的最终目标。后面,我们还有更多的练习、方法和策略,可以丰富你对基础放松状态的体验。

你是否有一位令你烦恼的同事?你是否承担过限定在半小时内必须完成的死任务?遇到这类事情,





你是否会感到有压力？

当你感觉到有压力时，先花几分钟注意一下自己的姿势，然后及时做出调整，使自己进入基础放松状态。只需花几分钟时间做一下关注姿势的放松练习，你就会感到更加平静、专注和放松。而且要记住：你已经有能力随时随地进入基础放松状态。

麦琪在一家大公司的市场部工作。她向我抱怨说，老板在场时她总是感到浑身不自在。每次老板把她叫到办公室，她总坐在他面前的椅子上。麦琪觉得老板对她的坐姿不满，可她也不知道自己错在哪里。

麦琪喜欢旋弄双手的大拇指，也知道有人不喜欢这种习惯。我和她讨论了坐在老板对面坐姿的重要性。我解释说，坐的时候要保持双脚平行并稳稳地放在地面上；同时，她应该把双手放在大腿上，或者放在体侧。这样就能够避免旋弄大



2

排指。现在，麦琪十分注意自己的体态，尤其是在老板面前。于是老板开始感觉比以前好多了，他们的工作关系也得到了改善。

⇒ 放松的站姿练习



站立一段时间后，你可能会觉得很累。如果你发现自己常常是懒散地站着，而且头向前倾，那么这些不正确的姿势可能就是产生疲劳感的原因。所以要



认真检查一下你的姿势，还要提醒自己：姿势的细小改变往往会产生意想不到的良好后果，使你觉得精神焕发。当你把注意力集中在身体某些部位上时，就会带来姿势的改变。一定要注意头部、颈部、双肩、后背、臀部和双足的姿态。下面的练习有助于你在站立时达到基础放松状态。

在你回答下列问题，有意识地注意一下你的日常站姿。希望通过这个练习能让你发现一种你喜欢的站立姿势。这种新的站姿会有助于你达到基础放松状态。



2

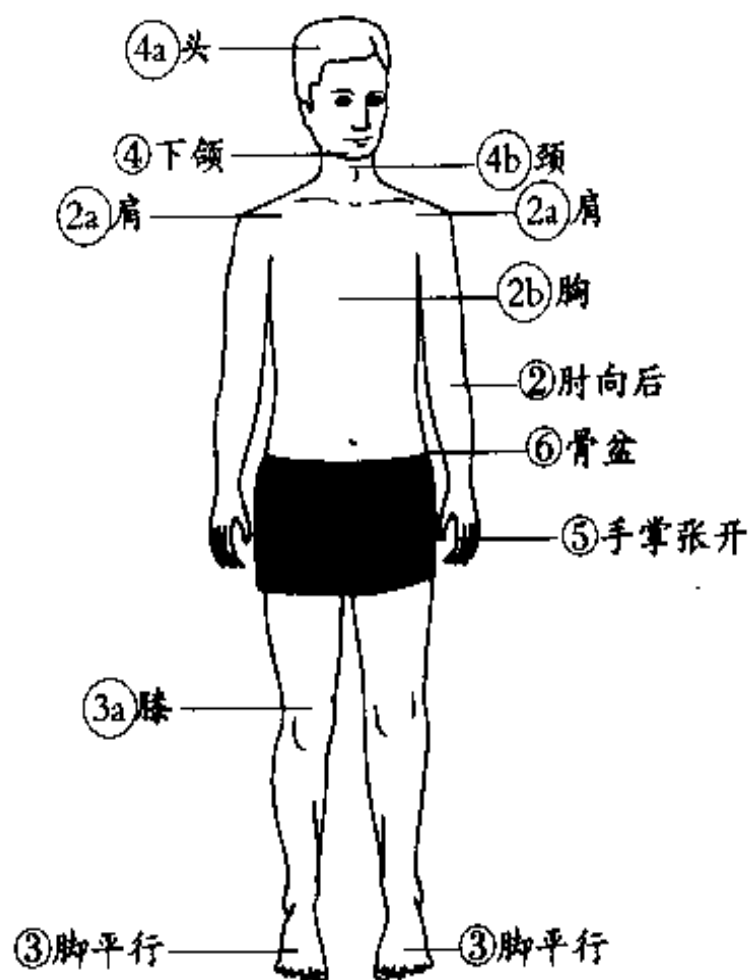
1. 注意你站立时的姿势。
2. 你的肘部在身体前方还是身体后方？
 - a. 你的双肩向前塌吗？
 - b. 你的胸部是向后收还是向前探？
3. 你的双脚是向内偏还是向外偏？
 - a. 你的膝盖是向内弯还是向外弯？
4. 你的下颌是向前倾还是向后倾？
 - a. 你的头是向前倾还是向后倾？
 - b. 你的颈部是向前倾还是向后倾？
5. 你的手掌是张开还是闭合？
6. 你的骨盆向外撇使后背拱起，还是骨盆向内收使后背弯曲？



2

⇒ 站立姿势调整

姿势略做调整能使你心情平静，精神集中，充满活力，全神贯注，轻松愉快。以下给出的都是细微的动作调整（对照图）。你做的细微调整越多，达到基础放松状态的速度就越快。



2

1. 找出一种舒适的站立姿势。
2. 现在,开始缓慢地将双肘向后移动。
 - a. 你是否觉得双肩也在向后移?
 - b. 你的胸部是否在扩展?

你的呼吸是否加深了？

3. 如果你觉得舒适，可以移动双脚，使双脚相互平行。

a. 双脚平行之后，膝盖稍微弯曲，并收紧臀部。

4. 下颌微微向下倾。

a. 你的头是否挺直了？

b. 你的颈部是否感到放松了？

5. 当你张开双手，掌心向下时，有什么感觉？

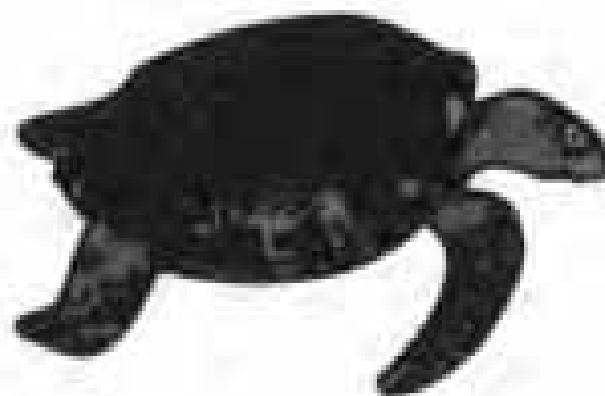
当你想像着先前所有的焦虑和紧张都从双手涌出时，注意一下有什么感觉。

6. 选择墙上的一个物体。假设你选择了一幅海龟的图片。对这幅图片凝视几秒钟。



2

七天瞬间放松法





回忆一下你刚才把注意力集中在双脚、膝盖、臀部、肘部、双肩、下颌和颈部时那种放松的感觉。

7. 继续凝视你面前的这个物体。

- 把这个物体看做是你站立放松姿势的联想物或提示物。感觉一下在这种站立放松姿势时，你的身体是多么放松，肌肉的紧张状态已经完全消失了。

- 一边轻缓地做这个练习，一边让自己的心情舒展开，使自己沉浸在这种平静的感觉中。想像着这种放松的感觉越来越强大，从头到脚包围住你的身体。现在，让这种使人感到抚慰和平静的感觉不断地增长起来。继续凝视你面前的物体，让身体完全调适到这种感觉中。记住这个物体，使它成为你达到基础放松状态的联想物或提示物。同时要再次提醒自己：你是在短短几分钟内形成这种感觉的。

8. 在这种姿势下保持5分钟。

在办公室里，你看到老板向你走过来。你的胃是不是因为紧张开始翻腾了？如果是，花一分钟凝视一



2

七天冥想练习法

下你的放松联想物或提示物，同时要记住调整自己的姿势，使你能以放松的姿势站立。只要处于放松的姿势，你就能够更好地控制自己的思想和行为。

每天只需花上几分钟来做这种练习，你的心情就会感到更加平静、专注和放松。要记住，你已经有能力随时随地达到基础放松状态。简言之，凝视你的放松联想物或提示物，能够使你的身心放松，使你进入基础放松状态。

做得怎么样？只要运用身心放松技巧，再加上反复操练，你一定能够成功。



2

七 瞬间放松法

米雪儿是一位公关人员。她对我说，每次提出建议方案时，一想到要站在同事面前就使她感到头痛。我们谈了话并帮她重新布置了一下提出建议方案的会议室。她选择时钟作为她的放松提示物，然后开始练习充满自信的站立姿势，从而感觉自信多了。

现在，每当米雪儿提出建议方案时，她就会



不时地凝视一下她最喜欢的那只时钟。她提醒自己注意呼吸并要放松，果然觉得自己站在那里十分自信。她再也不头痛了，同事们都很好奇，不知道她用了什么办法一夜之间变得那么自信。

第二天小结



前两天的学习结束了。你可能已经发现，我们几乎完全着眼于通过人的身体、生理和神经系统的调适，来达到并巩固你的基础放松状态。

为什么能达到这种效果呢？



2

七天时间放松法

不同的动作和运用不同的姿势和呼吸方式是如何影响你的心理状态的？

这些练习之所以起作用，是因为人的精神和身体是同时存在的，并作为一个整体在发挥作用。这种精神和身体的内在联系，说明人本来就具有自我调节心态的能力。因此通过对精神或身体的调适，你完全可以达到、巩固、扩大和发展自己所期望的心态（如基础放松状态）。

当你肢体懒散，肌肉保持在紧张绷紧的状态下，或是拖着双脚在办公室行走的时候，你会有怎样的心态呢？

当你身体端坐时，当你舒展开紧张的肌肉时，当你精神饱满、自信地行走时，你会有怎样的心态？你的感觉有什么不同呢？

人的精神和身体是同时存在的，而且是作为一个相互作用的整体在发挥作用。这就说明了身体的调适为什么会对心态控制起那么重要的作用。后面我们还会介绍一些有效地利用大脑来控制心态的方





法。这些神经调适方法仅仅是瞬间放松法的开始。

为什么呢？因为一般来说，大多数人认为，按照新的行为方式去做和进行练习，要比心理和思维方式的改变容易得多。



2

第三天：视觉放松法

目光凝视动作



- 你每天都坐在电脑前工作好几小时吗？
 - 你每天都花很多时间给办公室的同事发送电子邮件吗？
 - 你每天都要阅读大量和工作有关的资料吗？
- 如果你的答案是肯定的，那么你的眼睛一定会常常盯着面前的东西，长时间不动，对吗？我们知道，



如果眼部肌肉长时间锁定在一处不动，人就会觉得疲劳，进而引起眼睛酸痛，头部和颈部肌肉紧张。下面这一系列简单的眼睛运动练习为你提供了一些放松眼睛的方法。

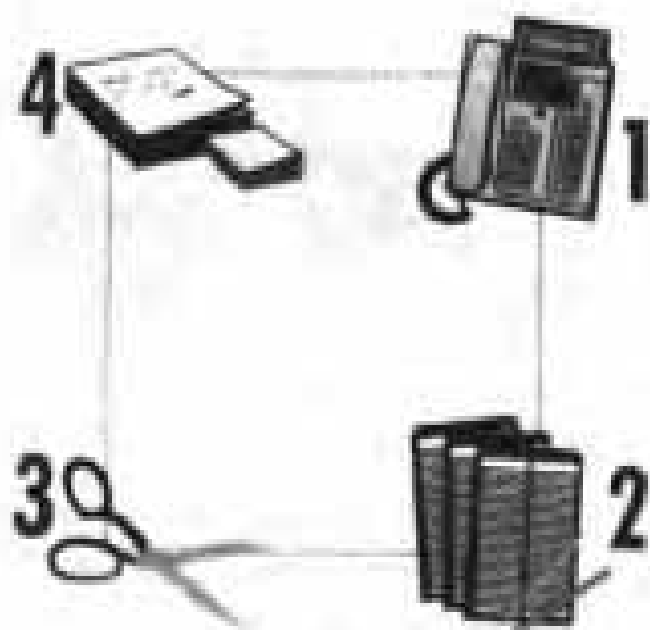
⇨目光凝视四物体练习

1. 让自己以一种舒适的姿势坐在办公桌前。找四种眼睛可清晰观察到的物体。比如，你可以选择电话、记事本、剪刀和即时贴。
2. 用10秒钟的时间凝视第一件物体（电话）。同时以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”
3. 目光转向第二件物体（记事本），用10秒钟



2

七天
眼周
放松
法



的时间凝视它。同时以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”

4. 再转向第三件物体（剪刀），用10秒钟的时间凝视它。同时以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”

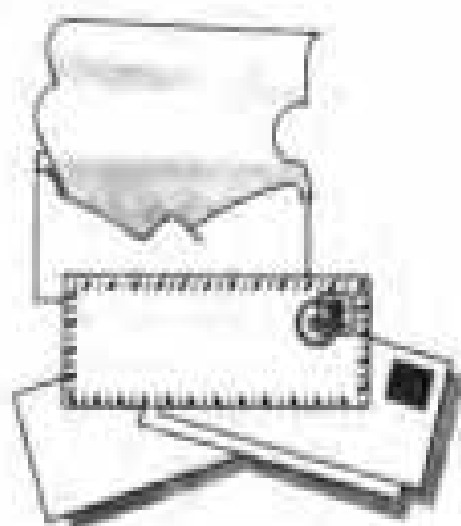
5. 转向最后一件物体（即时贴），用10秒钟的时间凝视它。仍然以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”

6. 把上述4个步骤（第2~5步）重复练习10次。



2

七天瞬间放松法



工作时稍做几次休息，在办公室里做四种物体之间来回移动目光的练习。可以选择你周围的任何四件物体，比如椅子、桌子、门把手或纸篓。

记住，凝视每件物体的时间为10秒钟。倾听你自己默念的平静放松信息。这项练习做得越多，达到基础放松状态就越牢固。以后，每当感到紧张的时候，就花上一分钟时间，静静地凝视一会儿选定的四样物体。现在，你可以把这四样物体当做你的放松提示物，随时随地提醒你，你完全能够达到基础放松状态。



2

七天瞬间放松法



加利来找我，说他在办公室里无法放松下来。作为一名律师，他总要写辩护状。眼看着时间分分秒秒地过去，开庭的期限越来越近，他的压力也就越来越大。加利的心里总想着开庭的日期，根本无法集中精神，思维也不能有条理地连贯起来，因此每次总要花双倍的时间来完成他的辩护状。

我和他谈过话以后，他选择了四种放松物体：

- 他的待办文件夹
- 他的法律评论杂志
- 他最喜欢的杯子
- 挂在墙上的律师资格证书

在我的办公室里，加利闭上眼睛，想像着回到自己的办公室，练习凝视那四种放松物体。他试着将目光停留在一件物体上，凝视，再转移到另一件物体上，再凝视，练习了几分钟，确实体验



到了放松的感觉。熟练掌握了这种眼睛放松法以后，我让他想像在开庭期限临近时他的工作情景。回到他的办公室后，他继续工作，同时继续练习目视四种物体放松法。经过几天的练习，加利发现自己的工作效率比以前提高了很多。

你是否有过这样的经历：因为你爱人要等你做饭，所以你一到家就觉得精神紧张有压力。你发现家里没米下锅，冰箱里也空空如也，洗碗池还堆着昨天的碗筷。怎么办？现在你已掌握了目视四种物体放松法，至少可以使紧张的神经很快达到基础放松状态。

- 选择厨房里的四件物体，比如洗碗机、烤箱、砧板和炉子。

- 重复你刚才做过的目光凝视四物体练习。
- 重复练习10次。
- 充分感受你现在所处的多么放松的精神状态，享受它所带给你的愉快。



2

戴安娜来找我，她觉得难以应付来自工作和家庭的双重压力。她是名教师，每天被学校的孩子们累得筋疲力尽，回家以后没有一点力气。她选择厨房里的四件物体来练习目视放松法，很快觉得平静多了，情绪也能够控制住了。

现在，她每天盼望着下班后回家，在一种放松和舒适的心态下做一顿可口的饭菜。由于她能很好控制自己的情绪和心态，所以她开始觉得下厨做饭成了一种享受。

⇒ 目视时钟放松练习



你是否觉得时间总是给你压力？你是否总是面





临限期完成工作的压力？你是否总是觉得自己在各种活动之中疲于奔命？以后，每当你面临这些情况时，不妨看看时钟，试着做一做下面这个简单的练习。

1. 看着时钟或手表。

2. 让目光随着时钟或手表表盘上的刻度移动。如果你的手表是数字显示的，把它想像成一只带刻度和指针的钟表。

3. 让眼睛凝视数字“12”10秒钟。开始时可能会有点困难。继续坚持练下去就很容易把目光凝视在表盘上。别忘了提醒自己放松。同时以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”

4. 做完以后，把目光转向数字“3”，继续让你的目光在“3”上凝视10秒钟。同时提醒自己保持放松。

5. 现在把目光转向“6”，继续让你的目光在“6”上凝视10秒钟。同时以平静、舒缓的声音默念：“放——松——”



2

七天冥想放松法

6. 做完以后,把目光转向“9”。对这个数字凝视10秒钟。同时提醒自己保持放松,再放松。

7. 把上述过程重复10次。每做完一次以后,你就会感到更放松了。

现在,当你再发现时间和工作期限给你压力时,你该做什么呢?只要停下来花5分钟时间凝视你的手表就可以了。要不断练习把目光从12依序移到3、6、9,然后再回到12。在练习中,每当你把目光在每个数字位置上停留5秒钟时,心里一定要默念“放松”。如果你的手表没有刻度和数字,在纸上画一个或是想像一个都可以。通过反复做这样的目视练习,一定会达到基础放松状态。

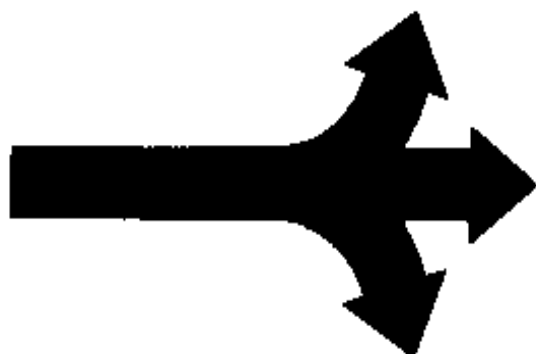


2.

七天瞬间放松法



⇒ 目视词语联想练习



让我们再看一项目光凝视练习。这项练习用的是时间快慢概念。这项练习之所以有效,是因为你正在用一种特殊的时间标准自大脑发送执行某一动作的信息。让我们把“RELAX NOW, SLOW DOWN”(现在开始放松,慢下来)作为你要凝视的字母。让大脑捕捉这个信息,把这几个字母转换成一种放松的感觉。

按慢动作、低声调发出“SLOW DOWN”(慢下来)的信息,就会把其中暗含的感觉转换成类似的放松行为。这看起来是否有些像魔法?我们就把这里所提到的“魔法”叫做“神经语言学魔法”吧。实际



2

七天
训练
方法

上它是指我们上文提到的脑—体联系，它反映了人体最基本的认知行为机制，正是这种机制控制着我们心理和机体作为整体的运行方式。基本上说，我们想到了什么，我们才会感觉到什么。

如果工作时感到紧张，请拿出一张纸，以非常非常慢的速度写出：

现—在—开—始—放—松

慢—下—来



2

七天瞬间放松法

1. 写下这些词语以后，以极其缓慢的速度低声念出来“现在开始放松”，并反复念10次。每次念的时候，请回答下面的问题。

- 此时此刻，你觉得自己进一步放松了吗？
- 你能改变姿势或呼吸方式吗？
- 你的声音听起来怎样？
- 周围其他人的声音听起来怎样？
- 你觉得这些声音使人放松或平静吗？



- 你认为什么样的声音最有镇静作用？
 - 此时此刻，你能觉得自己更放松了吗？
2. 现在写出下列字，再按慢动作的方式把下列字重复念10遍。

慢——下——来

(慢——慢——慢——下——下——下——
来——来——来——)

- 重复念10遍之后，你觉得自己慢下来 (SLOWING DOWN) 了吗？你能改变姿势或呼吸方式吗？

- 你的声音听起来怎样？
- 你能让你的语速慢下来吗？
- 周围其他人的声音听起来怎样？
- 你能让其他人的语速也慢下来吗？
- 你觉得自己慢下来了吗？



2

七
主
要
内
容



戴茜最近获得了提升，可她却觉得难以应付。作为一名系统分析师，她要整天和计算机打交道。她的老板近来给她增加了很多工作，因此她在办公室工作的时间越来越长。一想到时间飞快地过去，她感到紧张极了。她总觉得自己在被没完没了的工作拖着走，怎么也干不完。

即使晚上回到家以后，她也无时无刻不在想着即将到来的工作完成期限，精神得不到一丝放松。但是，当她开始做目视词语联想练习：

现—在一—开—始—放—松
慢—下—来

凝视之后，她觉得平静多了，也能够控制自己的情绪了。现在，戴茜再也不怕了，因为她有了一种对付紧张的好办法。



第三天小结



在最后这项练习中，我们引入了一些古老的概念。从前有一种说法认为，不把冥想这门学问学上几年，甚至几十年，就不可能拥有过人的能力。

然而今天，我们无需经历这么漫长而艰苦的学习过程。既然任何体验都有其固有形式和过程（即外形构造），那么我们完全可以跳过其实质要素，直接关注其外形构造。在神经语言学上称其为“模仿”，指的是把关注点从实质要素转移到外形构造



2

七天时间放松法

上。

这一节中,我们学到了一些达到基础放松状态需要借助的方法、技巧和策略。要是在过去,学习这些内容所花的时间和费的精力可比现在多得多。

关于“时间快慢”,其实我们每个人都有过体验,以后还会有这类体验。设想一种时间过得飞快的场合。比如你参加某项活动,猛地抬头一看,两个小时过去了,可你觉得好像只有几分钟。因为客观时间并没有发生变化,所以是你的头脑和神经系统产生了这样的感觉。这就意味着,如果你能找出这种经历的外在结构,今后你就可以随心所欲地再次经历这种感觉。

想像在某一场景,时间似乎静止不动,或是过得很慢很慢。那时你在哪里?那是在一种什么样的情况下?你有没有这样的经历:在高速公路上以120公里的时速行驶很长时间之后,忽然把车速降为每小时50公里的慢行,在这种情况下,时间是不是好像也和车速一同慢了下来?实际上,还是你的大脑带给你的



2

七 瞬间放松法



错觉。

正如你慢慢学会到达基础放松状态的方法一样，一旦掌握以后，就可以随时随地自如地应用它，你也可以更有意识地控制自己对心理时间的感觉。

另一点值得注意的是：和大多数人一样，为了消除对某些事件的担心，戴茜总是对自己说“不要担心”。这显示了人类神经语言学的力量。但是，“不、不要、别”这类词语在语言学中只具有消极或否定的含义。这意味着，这类词语在人类大脑以外没有任何意义。试图让人不去想蔚蓝的天空、高山、瀑布、冰淇淋、猴子，无非就是为了让别人先去想像这些东西，再设法把这些意念丢在脑后。

换句话说，对自己说“不、不要、别”（如“我不担心”）这类的否定词，往往是为了回避这种担心，把担心埋在心里。想必你也有此体会。

那么，你应该怎么做呢？你可以说，我想要的是：舒适、放松、平静、安宁、健康、全心全意、和谐、力量，等等。你应该肯定地说出，自己想要什么，想做什么。



2

七天时间管理法

七 瞬间放松法 日通

么,而不要消极地说自己不想要什么,不想做什么。这样做将会提示你的大脑认识到该想像什么,并告诉机体该有什么感觉。



2

七天瞬间放松法



第四天：肯定语言放松法

自我肯定——放松的理念和语言



你相信积极的想法所起的积极作用吗？对这个课题许多书都做过论述。近来科学研究表明，积极的想法可以缓解压力，增进身体健康。你认为自己虽然



2

七天瞬间放松法

脑海里仍然有许多消极想法但却是一个积极的人吗？或许你在潜意识里已经养成了凡事做最坏打算的习惯？无论答案如何，你都可以通过训练变得积极乐观起来。

在学习瞬间放松法的第四天，你将学会利用自我肯定使自己的心情变得宁静、放松、积极。当你感到轻松时你会发现你的呼吸幅度加深了，呼吸节奏也平稳了。无论你在做什么，是坐着、站着、走路，还是在关注周围的世界，下面这些自我肯定方法都会提醒你保持积极乐观的心态。这就意味着对任何事物你都要看到其有益的一面，并学会用积极的心态去对待。

今天，我们要分别从各类自我肯定方法中选出一种进行练习。在你重复做过每种方法之后，注意一下身体发生了什么变化。

- 你的呼吸有所改变吗？
- 你的呼吸加快了，还是减慢了？
- 你的姿势有变化吗？





- 你的感觉如何？

首先，选择一种适合于你的自我肯定方法。然后在你遇到紧张的局面时，或是听到促使你感到紧张的意见或消息时，便开始反复做这种自我肯定练习。这种练习做的次数越多，你达到基础放松状态就越快。

⇒ 呼吸的自我肯定练习

- 经常深呼吸
- 快速呼吸
- 放松呼吸

☐ 经常深呼吸和自我肯定

- “我一天都在注意自己的呼吸。”
- “每当一小时开始时，我就做10次深呼吸，用鼻子慢慢地吸气，慢慢呼气。”
- “随着每次呼吸的进行，我看见、听见并感受到自己变得越来越放松。”



2

七天自我肯定法

☐快速呼吸和自我肯定

- “每到一小时开始时,我都做10次快速呼吸。”
- “我用鼻子快速地吸气和呼气。这一连串的快速呼吸使我精神振奋。”

☐放松呼吸和自我肯定

- “当我深呼吸时,我会更放松。”
- “我的呼吸有助于我放松。”
- “我吸气时,我就会放松下来。”
- “我呼气时,我感到更放松了。”

⇒行走呼吸的自我肯定练习

——用鼻子呼吸

——用腹部呼吸

- “行走的时候,我记得用鼻子呼吸。在我倾听自己的呼吸声音时,我能意识到自己的呼吸方式。”
- “每过半小时,我就站起来,练习腹部呼吸





法。在我呼吸时,我能感受到腹部在扩张和收缩。”

⇒姿势的自我肯定练习

——坐姿检查

——站姿检查

☐ 坐姿检查和自我肯定

- “我同意用这种放松技巧让自己的心情更宁静,精神更集中。”

- “我一整天都在有意识地注意自己的姿势。”

- “每小时开始的时候,我就检查一下我的坐姿是否舒适。”

- “我要检查确认,如果我的后背挺直,双肩后收,下颌位于居中位置,颈部感觉松弛,我的坐姿就感觉放松了。”

☐ 站姿检查和自我肯定

- “为了达到基础放松状态,我很乐意整天注



2

七天自我放松法

意自己的姿势。”

- “每小时开始的时候,我都会检查一下我的站姿是否舒适。”

- “我要确保自己站立时双脚平行,双膝微屈,臀部收紧。我要把肩后收,并使头部保持正直。”

⇒ 凝视的自我肯定练习

——目光凝视四物体

——目视时钟

——目视词语联想

□ 目光凝视四物体和自我肯定

- “当我发现自己开始感到有压力时,我就做这种凝视四物体练习。当我对四种不同的物体分别凝视10秒钟时,我就提醒自己一定要放松,我把这个凝视过程反复练习10次。”



2

七天瞬间放松法



☐ 目视时钟和自我肯定

● “当我发现自己因为时间紧而感到有压力时，我就花几分钟时间凝视一下我的手表。我经常做目视时钟放松练习。我分别对表盘上的12、3、6、9顺序进行凝视，每个间隔我都提醒自己一定要放松。我把这个过程反复做10次。”

☐ 目视词语联想和自我肯定

● “当我觉得紧张时，我会在一张纸上写下：

现—在—开—始—放—松
慢—下—来

我凝视这些词语10秒钟，感觉到这些词语又起到了使我心情平静、精力集中和精神专注的作用。我把这些词语重复写10遍。”



2

主 要 内 容

⇒自我承诺的肯定练习

——保证达到基础放松状态

——保证持有积极的想法

☐保证达到基础放松状态

● “我保证熟练地掌握达到基础放松状态的技巧。当我感到心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力、轻松愉快时，我就达到了这种状态。任何障碍或困难都不能阻止我达到放松状态。”

☐保证持有积极的想法

● “现在我向自己保证：保证以一个充满平和、安宁、轻松的人生和一种放松的心态回报自己。如果我再有消极的想法，我会马上意识到我将受到危害。我要多想一些我认为是积极向上的办法。”

所有这些与呼吸、姿势、目光专注技巧有关的自





我肯定法,为你描述了一些基准的精神状态,你可以把它们用做“潜在资源”,使自己保持在基础放松状态。这就意味着,完成这种自我肯定练习,就会使你逐渐达到基础放松状态。

你所选取的练习方法,比如有意识的呼吸(呼吸振作练习),可以使你达到一种安静、专注的精神状态。这种状态便可过渡到基础放松状态。如果把这个概念扩展开来,我们可以发现,所有这些放松的行为举止(呼吸,姿势调整,目光专注技巧)都可以形成一种潜力无穷的精神状态。

作为基准精神状态的这些心态表明,你的行为会影响你的内在感觉。当你感到自己远离基础放松状态时,只要记住重复自我肯定法,并按照自我肯定法的练习要领去做,就可以重新回到基础放松状态。

拉瑞是一位按摩师,他对我说,近来身体不适,有心理压力。他的工作非常成功,但不明白为什么总是觉得疲劳不堪。我向他询问了他的



2

七天
冥想
练习

一些情况之后，断定其原因在于他的呼吸过浅，而且姿势也不正确。

通过和拉瑞面对面交谈，我发现他在为患者按摩时经常耸起双肩。正是这种体位造成了肌肉紧张，再加上长时间以这种姿势站立，进一步加深了肌肉紧张的程度。我和拉瑞沟通，使他意识到自己的这种不良姿势。在此基础上，我们共同找出了在按摩时保持直立站姿的方法。拉瑞也发现了自己的呼吸方式问题，并进行了一些呼吸练习。现在，拉瑞在为患者按摩的时候，总会有意识地进行呼吸和姿势的自我肯定练习。



2

七天瞬间放松法

■ 让自我肯定语言起作用

语言的作用在于它能够引发各种心理状态，并能产生更高层次的潜能。从形式上讲，这些心理状态



包括观念状态、抽象状态和具体状态,每一种状态都有一种神经学形式。因此,我们可以通过学习和掌握这种自我暗示艺术,使身心达到平和、宁静、集中、完整、精力充沛的健康状态。这些状态极大地影响着我们的整个生活。

谈到语言的表述,我发现很多人并不知道如何心平气和地同自己(或他人)交谈。他们的内心似乎总是暴风骤雨,充满了责备、辱骂、敌对和成见。



真正掌握这种交谈技巧的第一步是，要更加有意识地同自己交谈。要想知道自己到底要做什么以及要对自己说些什么，必须精神集中地进行自我对话。为了听得清楚些，你可以把自己的声音稍微加大些。

试想一下，如果你以一种愤怒的语调、非常非常慢的语速和勉强可以听到的声音持续地责备自己，会有什么结果呢？这种催眠式的建议是否会一点儿作用也不起呢？实际上，这种勉强可以听到的声音只会增强你的愤怒情绪，使你更难以领悟你所表述的实质，因而会不停地表述下去。你只能这样，你只能继续听自己愤怒的表述，进而又怀疑或否认它。

你该怎么办呢？首先要找一位你认为真心实意最关心你的朋友。让你的朋友来监督你的自我对话，帮你分析你所说的话。找一张纸，记下那些从你脑海里源源不断涌出来的“无意识想法”。

一旦你从自我对话的语言中找出了情绪紧张和精神有压力的原因，就可以毫不犹豫地对其提出怀疑，并加以克服。





● 怀疑其准确性,对它进行实际检验,并检查其是否符合生态学。

● 它对你有无益处?

● 你希望别人同你谈论这种方法吗?

● 你是否有一个和你谈论这些事情的朋友?

接下来要编创出各种能使你感觉和情绪振奋起来的词语和句子。只要符合善良、温和、真实、积极的标准,任何词语都可以用。上面给出的自我肯定语言只是抛砖引玉,为的是教你如何用语来引导和控制你的意识。此后你要发现并关注你周围的感官世界。你也可以用自我肯定法来肯定并坚持各种处理事物的新方法。要运用自我肯定法来发现在现实社会中生存的新方法,为自己开发出思考和应对问题的、更富有潜力的新方法。

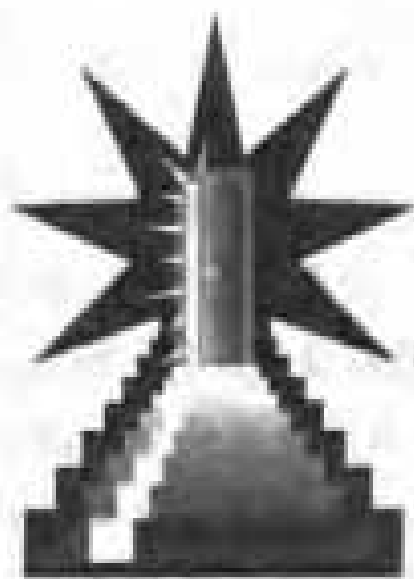
最后一点,你自己独特的意识应包括有用语言表述的意识。这就是说,你的意识的形成和塑造取决于你的语言表述,以及你坚持不懈地对自己进行语言表述。那就准备更多的自我肯定语言表述吧!



2

七
美
学
法

第四天小结



想了解更多吗？

一旦你做出了要达到基础放松状态的承诺之后，你就为自己的人生制定了一个模式。此后，这个模式就成为你更高层次的潜能。而且它将作为你的基准心态指引你在人生道路上该如何做出选择和决策，该如何待人处世。像这样的承诺将会成为你所信奉的价值观。





你的价值观将以一种身心放松状态而存在。它的初级表现形式就是平静和精力集中。实际上,到此为止你已经创造了两个层次的放松状态,而不是一个层次。在初级放松状态下,是致力于达到放松状态和完好无恙。而在高级状态下,你是做了保证要使你自已处于基础放松状态。你已经对此做出了承诺。

这意味着什么?

建立一种承诺达到基础放松状态的心态,使你不必时刻都想着“放松”二字。正和其他基准精神状态一样,人一旦建立并确定了这种心态之后,它将会一直显现出来。它将成为你非常重要的一部分思想意识,指导你如何去看待现实社会。对达到初级基础放松状态的这种承诺,将会维护和巩固初级放松状态。



2

七天冥想放松法

第五天：内心想像放松法

心灵想像肯定练习



2

七天瞬间放松法

你认为自己是一个积极向上的人吗？是不是有时候也会有消极的想法？有没有问过自己：“我为什么会遇到这种事？”解释这种思想状态的原因可能有许多种。

毫无疑问，你的适应能力和你曾经经历的各种



事件对你的思维方式有着重要的影响。你可以通过分析,设法找出其真正的原因。你也可以采取行动,阅读、观看并复述那些积极的自我肯定的词语。这些心灵想像——肯定、信念、评价和理解,会使你放松心情,并且有助于你迅速而有效地达到基础放松状态。

下面这些肯定词语,将使你在心里把一些真实的或想像的场景、事件、物体和符号形象化,这可以帮助你进入基础放松状态。找出最容易使你达到基础放松状态的一些肯定词语。

⇒心灵想像肯定词语

- 接受我的心灵
- 改变我的心灵
- 鼓舞我的心灵
- 振奋我的心灵
- 欣赏我的心灵
- 打开我的心灵



2

七天
冥想
入门
法

——保护我的心灵

——安定我的心灵

——强化我的心灵

——感谢我的心灵

——理解我的心灵

☐ 接受我的心灵

● “我将变得心胸开阔、宽容，不对别人妄加指责。”

☐ 改变我的心灵

● “我的生活有时就像一列过山车，总有起起落落。”

● “得意时让我感到欣喜若狂。”

● “我也知道，后面还有很多倒霉事在等着我呢。”

● “我要勇敢面对生活中无法预料的大起大落，我只能自己做好准备迎接下一段艰难的旅程。”





● “我知道所有这些起起落落、酸甜苦辣都是人生的一部分。”

☐鼓舞我的心灵

- “今天我要允许自己去做我喜欢的事。”
- “我要看一些能鼓舞我去创新的书、杂志和电影。”
- “我要通过帮助别人、勇于奉献、表现真我，使自己的生命更有意义。”

☐振奋我的心灵

- “当我让自己做呼吸练习时，我要把心灵振奋起来。”
- “我的呼吸练习做得越多，输送到大脑里的氧气就越多，我的头脑也就能更加清醒。”

☐欣赏我的心灵

- “我的生活就像在走一条无尽的路。我一直



2

在欣赏这样的旅程。”

- “我每做一件事,都要保持足够的耐心和清醒的意识。”
- “我愿意接受变化和各種可能性。”
- “我的一生要保持灵敏的思维方式。”



2

☐ 打开我的心灵

- “每天我要敞开心扉去迎接新的思想、观念、可能性、观点和信仰。”
- “我是独一无二的,我有自己独特的思想和人生观。”





- “我不会在无益的人和工作上浪费自己的精力。”
- “我有权选择自己的想法和发表自己的看法。”

☐ 保护我的心灵

- “我用心保护自己，防止自己把精力耗费在无益的人和工作中。”
- “我让自己接近那些快乐而又有进取心的人们。”
- “我不必在无益的人和工作上浪费自己的精力。我完全可以远离这些人和事，继续走自己的路。”

☐ 安定我的心灵

- “即使我安谧悠闲、沉默寡言、性格内向，我也要倾听他人的意见，观察他人的行为。”
- “在倾听和观察期间，我会给自身补充精力



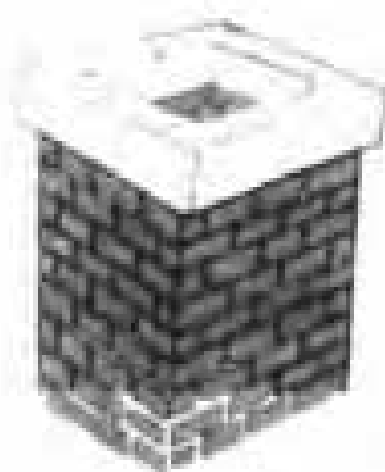
2

七天
瞬間
放鬆
法

七 瞬间放松法 目通

和实力。”

- “我心中充满自信和安全感。”
- “我知道,如果我乐意,我会做出奉献并与其他人分享我的观点和想法。”



2

七天瞬间放松法

☐ 强化我的心灵

- “我要通过做瞬间放松练习来强化我的心灵。”
- “我要学会集中精神去达到我为自己制定的目标。”



☐ 感谢我的心灵

- “今天我拥有积极向上的态度。”
- “我对自己拥有的一切，心怀感激。”
- “我知道，世界各地的许多人生活得远不如我。”
- “我不再拿自己和别人做比较。”
- “我知道，我的人生将按照我所设定的目标前进。”
- “我要以我的微笑、我的快乐、我对别人的鼓励走向未来。”

☐ 理解我的心灵

- “我理解，我的心灵总会做出最适合我的决策。”
- “我要尽力让自己的想法和决策过程与我的
人生目标相一致。”



2

七天
时间
放松
法



贝奇是一名社会工作者，她对我说，工作使她觉得疲劳和不适。她刚做这份工作时，乐于倾听他人的问题。可是随着时间的流逝，日复一日、无休止地倾听别人重复着同样的琐事，她觉得索然无味，疲惫不堪。贝奇向我抱怨，那些客户总是一遍又一遍地唠叨着同样的问题。我们谈过之后，贝奇选择了“感谢我的心灵”的想像肯定词。她发现，重复做这种想像肯定练习效果非常好。

现在，约见客户之前或是见过客户之后，贝奇总要做这种想像肯定练习。她对我说，她觉得比以前快乐多了，而且更能设身处地为客户着想了。

压力和放松两种感觉都是在内心产生的。人的内心里是感到紧张，还是感到放松，取决于你如何解读自己和他人的行为。这种认知行为机制既说明了



心态改变的简单性,也说明了心态改变的深刻性。当然,就我们对他人行为的态度而言,我们还有很多其他选择。研究表明,我们的信念和价值观会对我们的行为产生巨大的影响。

比如做社会工作的贝奇,由于长时间地倾听别人的抱怨,她觉得内心疲惫不堪,这自然就导致了她身体上的疲劳。如果她能够把帮助别人看做一件高尚的事,即使她仍觉得累,但她这样做会不求回报,只求能帮助他人,疲劳自然就减轻了。

如果她不是这样,她就会越倾听别人的问题越觉得身心疲惫不堪。也许她会陷入一种十分无效的



2

七天四阶段法

倾听方式中。她会一面倾听，一面联想，把她听到的消极信息加到自己的心态中，使自己陷入同情之中。这种“同情”想法使她与被帮助的人产生了同样的感觉和情绪，因而也就失去了作为社会工作者的意义，降低了她的工作效率。

相反，如果她把自己的工作性质重新界定为富于同情心、关心他人、无私地爱护他人，那么这种日复一日的倾听和谈话工作就会使她振作精神，精力充沛。在这种情况下，她会产生感情“移入”（而不是“同情”）。有什么不同呢？这时，她可以探测他人的内心世界，而不必亲身体验对方的情感。她可以“观察和倾听”他人的经历，但却置身事外。这样能更好地理解作为一名为他人提供帮助的人的工作意义。

由此我们认识到，我们的信念和价值观会对我们的自身行为产生多么重大的影响。只有通过反复的心灵肯定练习，我们的信念和价值观才能与基础放松状态下所体验的信念和价值观保持一致。





事实上,这是一项测试我们思维方式的好办法。你的信念和价值观能使你更容易达到基础放松状态吗?如果不能,说明你的思想尚不能为你提供很好的指导和服务。

现在你已经知道了,你的信念和价值观对你的行为产生着巨大的影响。通过反复练习心灵想像,你的信念和价值观就能与基础放松状态下所体验的完全相符。

想像放松思考练习

既然你已经学会了用自己的耳朵细心倾听自己的语言表述,那么你有没有听到你心中那些妨碍你发挥全部潜能的消极想法呢?你是否想过:“要是我能有一种思维方法或思维方式帮我从紧张转换为放松状态,该多好。要是我能摒弃那些消极失望的想法使我充满积极奋进的力量,那该有多好!”



2

七天放松练习



第五天，我们进一步扩展了自我肯定的练习范围。我们已不仅仅局限于一些想法，不仅仅局限于在脑海里想像那些积极向上的图画、声音和感觉，而是要利用各种信念的肯定练习来巩固和增强那些自我肯定的思想。

信念和想法不同。想法可以有多种形式，可以表示成各种视觉、听觉、动觉形式的信息，也可以表述成语言形式的信息。除此之外，你还可以凭空产生许多你并不相信的想法。你可以从其他人那里得到一些想法，即使我们能清楚地理解这些想法，但内心里仍然不一定相信它们。





当你真的相信某种想法时,就会感觉到对这种想法的确认。这说明在深层意识里,我们对这个想法表示肯定。举例来说,你可能有很多自己并不相信的想法。请你举出一个确实不相信的想法。你能做到吗?当然能。你可以想出某个念头,接着会说“不,不可能”,坚定地否定了这个念头。

请你再想像一件你相信的想法。这时你脑海中有某个想法,而且你相信并肯定这个想法。对这个想法你会说:“是的,当然!”如果有了信念,那些构成这一信念的想法就成了下意识的,而不是有意识的。

现在,你可以用下面这些放松想法来帮你确定你要坚守的全新的待人处世方式,使你以一种全新的方式去观察世界。请以一种肯定和确认的态度来阅读它们。

请在你内心中,找出一些适用于你的情景,并感受它们。准备好了吗?下面我们开始按所列出的行动步骤帮你达到基础放松状态。



2

七天
放松
练习



- “我的过去并不等于我的未来。”
- “我的坚持不懈必定会有所回报。”
- “我每天都在进步。”
- “我会把我的想像变为现实。”
- “我的生活始终充满了机遇。”
- “我将为实现我的理想而奋斗。”
- “我今天就做出决定。”

请把自己想像得感觉良好而且时间充裕。你觉得这种想像困难吗？如果确实有点困难，那么你想像一下无法控制自己情绪时是否会让你感到紧张。当



你懂得如何控制大脑时，你就会感到你能灵活地充分利用时间。我设计了如下一些放松思考练习，帮你在感到紧张时推动工作向前发展。仔细阅读这些标题，想像着让自己参与到这些活动中去。在你做的时候你的感觉会一点点好起来，马上行动吧！

☐ 我的过去并不等于我的未来

现在，请想像一个从基层干起经过不懈努力获得成功的人。如果你不认识这样的人，就想像一个在电视上见过或广播里听过的成功人士。

选定目标以后，看看他的坐姿或站姿，观察一下他的举止。听听他的讲话，感受一下他对生活的热情。你可以选择依然健在的人，也可以选择一位过世的伟人。

想像一下，这个人是怎样在无数艰难困苦面前，依然保持高涨的热情和乐观的态度的？你认为他有某种克服困难和战胜失望的策略吗？他用什么名言警句作为自己的座右铭？他是怎样进步的？他又是如



2

七天时间管理法

何适应新形势的？

在人生中，我们总要面对失意。当失意来临的时候，你可以选择从过去的经历和失败中吸取教训，以新的信念武装自己继续前进；你也可以选择消沉下去，沉浸在你的悲观愤怒中，从此一蹶不振。

你可以从过去的经历中学到宝贵经验。比如你被老板解雇了。你怎样把这种情况转化成一种积极的经历呢？或许你能找到一份更好的工作。你可以重新审视自己的现状，从而决定对这份工作你喜欢什么，不喜欢什么。你可以客观地评价自己的优缺点。

经过这个过程你会更好地了解自己的能力，使你对未来的发展方向做出更为理性化的决定。请思考一下从事新工作给你带来的益处。也许你会遇到更好的老板或同事，拥有更广阔的发展空间。

现在，人际关系紧张或工作变动这种突如其来的事件往往会让人不知所措。但是，今天终将过去，明天总会到来，那你就忘掉过去的一切不快吧。迈出新的一步，翻开新的一页，好好设计一下自己的未





来。想一想你的生活的目标和人生追求。记住，你生活的这个社会充满了机遇和运气。要认识到你才是自己的世界的创造者。

观察一下你用来描述自己行为的语言。应使用那些能引起行动的词语，例如：

“我正在找一份能让我觉得好像在为人类做贡献的工作。”

“我正在开始做一项能完全发挥我聪明才智的工作。”

“我正在找一份在录音室或其他我喜欢的地方干的工作。”

要时刻关注你的目标及人生追求。

你今天的行为和你完成任务决定着你的未来。每天早晨，你都要把你的过去看做已经结束。此刻你可以按照自己的想法规划未来。



2

七天时间管理法

□我的坚持不懈必定会有所回报

当你不想做某件事,以及未能做好某件事时,你会轻易放弃吗?你会退一步问问自己能从中学到什么吗?如果一种方法干不成,只要换另一种方法就会达到成功,你相信吗?

完成工作任务和达到你的目标,其实有很多种方法。要从不同的角度去解决问题。让我们来举个例子。比如你梦寐以求的职业是广告业,你想进一家广告公司的媒体策划部工作。你给媒体策划部发出了50封求职信。一个月后,有10封回信拒绝了你。

现在,你是否觉得情绪低落,实在难以取得成功呢?你会不会对自己说:“成功?别做梦了,没有人会雇用你的!”你会想其他办法来解决问题吗?或许,你可以主动要求先从策划部实习生做起。或许,你可以找机会认识一些广告界的成功人士。记住,成功的关键在于时刻关注自己的目标。要不断地尝试有助于实现自己目标的各种新方法。





模仿是实现你的目标的另一个有效方法。模仿是指留心观察成功人士，并学习他们的方法和策略为我所用。读一些描写相关领域中成功人士的书，从中发现他们的成功之道，总结出他们的技能，并把这些技能变成自己的。向他们了解成功者必须具备的素质是什么。请教他们成功的秘诀。每天都要向自己承诺，试用一种新方法。我们必须要求自己对各种信念加以肯定。

我们已经知道，信念与想法不同。当我们把一种想法转变为信念时，我们的意识也达到了深层状态，这种想法也便得到了肯定或确认。如果我们要把想法转变为信念，我们一定要肯定它，要勇敢、大胆地对这个想法说“是”。

要利用下列放松想法来帮你寻求新的生活方式，并为你提供一种全新的观察世界的方法。请以一种肯定和确认的态度来阅读下列各种放松想法。

请在你的内心里找一些适用于你的情景，并感受它们。你准备好了吗？下面我们开始按所列出的行



2

七天
冥想
放松法

动步骤帮你达到基础放松状态。

☐ 我每天都在进步

在你身边你能发现一些引人注目的人吗？你有这样的经历吗，从前一直想见某个人现在忽然遇见了？你的书架上是否有一些一直在看的图书？你是否了解一些一直想上的培训班？如果你的回答是肯定的，那么在你的生活中要优先安排这些工作。如果你把心胸敞开并放松下来，一次简单的对话或者读一本书的某个章节就能使你受益匪浅。

从一个信息量丰富的电视节目中，你同样能学到很多东西。每天都要不断对自己提出挑战，并让某件事做得与以往有所不同。要试着和一位陌生人交谈，读一本书或杂志，或者看一个教育培训节目。要让自己耳聪目明起来，充分吸收你周围那些有用的东西。每天，要坚持不懈地问自己：“我怎样做才能在生活的各个领域变得更有效？”



2

七天瞬间放松法



☐ 我会把我的想像变为现实

你可曾看到过一幅捕捉到理想美景的图片？你能想像出一片点缀着棕榈树、邻接碧绿海水的白沙滩吗？当然，这只是诸多美丽景色中的一种。每个人的心目中都有自己的美景。现在，请把你的目标在心中描绘成一幅图画。要把这个目标想像成一幅图像。这个目标也许代表了你所期望得到的工作、美好的人际关系或是一个假期。

以我理想中的工作为例来加以进一步说明。当我想像我的理想工作时，我看到一间漂亮的办公室，墙上装饰着自然风光的照片，菲律宾红柳桉木做的家具，窗台上摆放着各种花卉。现在，我想让你进一步去看，去听，去感受一下你所期望的工作的许多细节，你听到了什么类型的说话声？在你的办公室里你听到了哪些类型的声音？

准备好了以后，把这些图片裁剪开。把你理想的工作的所有要素都组合在一起，构成一幅拼贴画。比



2

七天
时间
规划
法

如,把红木办公桌的图片、自然风光照片、鲜花装饰图片、各式地毯的图片都包括在内。继续完善你的拼贴画,再现你脑海中理想的工作和办公室。一边拼贴,一边想像着你在和你的同事交谈着。想像一下你们在说些什么。让自己感受一下,在你得到这份工作后,它所带给你的兴奋和快乐。现在的你感觉怎么样?是不是十分兴奋和快乐呢?

完成拼贴画以后,把它复印几张,贴在冰箱、浴室和床头柜上。每当你看到这幅画的时候,请回想一下你得到理想工作后的感觉有多好,让这些美好的感觉把你引向你所期望的未来。让这些感觉贯穿你每一天的生活,支配你每一天的行动,总有一天,你会梦想成真。



2

七天瞬间放松法

☐ 我的生活始终充满了机遇

你遇到过无法预料的机遇吗?在它来临时你又做何反应?你是欣然接受,还是畏缩不前,眼看着机会从你面前溜走?



思考一下你的人生和生活目标。比如说,你的人生目标是在工作中得到提升。要达到这一目标,方法多种多样。你可以每天努力工作,认为一年以后就能得到提升。也可以就如何得到提升而制定一项计划。你可以直接对老板说,我想做这份我特别喜欢的工作。请老板在你做错时及时加以指正。你想出了改正错误的办法吗?要用实际行动告诉你的老板,你可以学得更快,做得更好,承担更多的职责。把一份你的工作任务清单保存在办公桌里,并随时加以补充。

要采取的措施包括有,模仿你的工作领域中最成功的人,学习他们的经验。要想一想他们为什么能成功。注意观察他们的组织方式和组织系统。他们是怎样安排办公桌的?了解他们与你和其他人交谈时所用的词语。他们用什么样的交流方式?他们提要求的时候,是命令还是建议的口吻?他们在性格上最突出的优点是什么?你认为他们对人是友善,平静,还是冷淡?

观察和模仿周围的成功人士能为我们了解他们



2

七天
时间
管理
法

成功提供多种线索。但这并不意味着你要全盘照抄他的一切,只要学习他成功的一面就行了。一旦你这样做了以后,你就会把你喜欢的改变融入到你的工作方式中。

你可能不会很快得到提升。但要继续努力工作,善于观察。每天都要让自己更上一层楼,更快更好地完成当天的工作。时刻按更高的标准要求自己。这样做了,你会更加自信地发现,下次升职近在眼前!也许不久,你的老板就把你找去,告诉你这个好消息!

☐ 我将为实现我的理想而奋斗

你是否觉得自己还在为上次失败而耿耿于怀?你是否会因为失败感到被拒绝、沮丧或受挫?你是否觉得自己很难摆脱这些挫折感而继续前进?如果你觉得自己心情压抑,那就做一次深呼吸,然后下决心,使心情好起来。

举一个工作中遭到误会的例子来说明。比如,你有一些无法完成的工作,希望你的同事帮忙来完成。





她说：“对不起，我忙得都抬不起头了，哪有时间帮你！”可你的老板却要求今晚必须完成这项工作！你知道你的同事有时间，但她就是不肯帮忙。你可能认为同事的态度太差劲。但是你想一想，与其把这项工作看做是难题，不如把它看做是一次挑战。

当你这样想的时候，要试着问自己：“我该想些什么解决办法来战胜这项挑战呢？”也要想一想能否换一种方式向你的同事求助。你可以更真诚地再次求她，说老板认为这项工作十分紧急。向她解释，如果不能按时完成这项工作，老板会非常沮丧。

你甚至可以暗示她，你会把她的不合作告诉老板。如果她还是不动，你可能要提高声调再说一遍，说老板对她的态度非常生气。告诉她，如果她不帮助你，后果会非常严重。这个办法或许可行。记住，你对这种情况的解释和态度决定着你能否成功。

“今天我要采取措施，改变我的生活。我知道，每个人都有自己的问题、失意和挫折。我不能受它们的影响，也不能因为这些苦恼而浪费时间。我要看到，



2

七

我要听到，我要感受到，我要接受自己的问题、失意和挫折，然后把它们忘记。我处理困难的方式方法决定着人生。今天，我要决心为实现我的理想而奋斗。”

☐ 我今天就做出决定

你想过决定的力量吗？你知道你的决定对你的人生有多大影响吗？

比如说，你决定找一份新工作。这个决定就可能会改变你的一生。你想找一份什么样的工作？有更多发展机会的工作？工作任务与现在完全不同的工作？还是一个全新的行业？无论你的决定如何，它都将对你的一生产生深刻的影响。

如果你决定找一份承担更多职责的工作，那么你需要提高自己的技能，甚至尽可能学一些新的技能。首先要了解新的工作任务，然后对你现在所掌握的知识进行一下评估，向自己提一些问题，分析清楚自己的长处和缺点。想像自己以领导的身份和你的



2

七 瞬间放松法



同事怎么说话。

下一步就是要认识到，你不一定能控制生活中的每一件事。你想找的那一类工作也许机会很少。你想去的那家公司，可能刚来了新人占了那个职位。这些情况都是你无法控制的。那么，你能控制些什么呢？你能控制的主要就是你的想法和信念。你可以告诉自己，你将成为这份工作的最佳人选。那么在下次工作机会到来时，你就做好了充足的准备，很可能是面试中表现最好的那一个。这就大大增加了你得到这份工作的机会。在此期间，你可以反复练习面试技巧，完善你的语言表达能力。

如果你进行过一次面试，但并不顺利，你会闷闷不乐还是继续努力？你无法控制事件的发生，但却完全能控制自己对事件的解释。你可以在心里分析一下自己没被录用的原因。也许老板需要思想激进的员工，而这不是你的工作风格。记住，你对事件的分析理解决定着你的未来。



2

未来



米雪第一次来找我时，看上去她情绪低落，闷闷不乐。在一家公司做了10年的布景师之后，她被解雇了。该公司经营不善，已经无能力再聘用她了。我让她想像一下自己未来的职业，想像一下她渴望拥有的生活方式。我同她还探讨了想像放松思考练习。

我的生活中充满了机遇，我要让我的梦想变成现实。

她给自己的理想工作和希望承担的取费类型制作了一幅拼贴画。她离开的时候，已经完全换了一个人，心情愉快，热情高涨，而且对未充满信心。

■ 第五天小结

现在你已经做过了倾听自己思想的练习，而且对阻碍你前进的信念也有了进一步的认识。你已经



掌握了一些想像放松思考练习法，当你的思想和行为的绳索受到束缚时，利用它们能使你振作精神，在人生的道路上继续前进。

你可以用这些强大、积极的想像放松想法来替代你原有的那些陈旧、消极的想法。你已经掌握了积极看待人生和观察世界的方法——你的认知过滤系统。而且你已经发现了对内心里日益增强的图像、声音和感觉持一种积极的态度是十分重要的。

所有这些想像放松想法都在不断地引导你接近自己的目标和想要达到的结果。在你练习这些方法的过程中，你会继续体验这种基础放松状态。



2

七天瞬間放鬆法

第六天：诱导放松法

心理干预练习



有时候，在你感觉到心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快之前，你需要让在你大脑里奔流不息的各种想法停一下。心理干预指的正是完成这项工作的一种过程。这样，我们可以用它来中断那些使我们感到紧张、心烦意乱、心事重重和处于某种病态的各种思维与情感状态。



想像如下这种情况：你到公司以后，发现你的上司心情不好。他说，预计他昨天交给你的那项任务现在该完成了，今天早晨就该交给他。可是不知怎的，他忘了告诉你要求完成的时间。天啊！更糟糕的是，你也忘了问他要求在什么时间做完。他在所有同事面前向你大发雷霆。结果，使你也感到心情很不愉快。你该怎么办？

你当然会有办法。你可以阻止这种受到伤害和消极的心态继续下去。你也可以通过对姿势、呼吸、思想、感觉和语言的关注使自己保持放松和平静。无论你采取哪一种做法，首先你必须阻止这一过程毫无意义地进行下去。那么到底你该怎么做呢？请注意，在下文中我们选出了多种可用于中止这种状态的身体和心理训练方法。

□关注姿势

- 如果你发现自己姿势懒散，那么请把双肩后收并把脊柱挺直。



2



- 如果你发现自己双手握拳,那就张开手掌。
- 如果你走路速度太快,那么就慢下来歇口气。

☐ 关注呼吸

- 当类似的紧张情况发生时,请花几分钟时间关注自己的呼吸。
- 如果你发现自己的呼吸因为愤怒而变得急促,则应做几次慢速的深呼吸,此后,你就会发现只要这样做了,呼吸就会慢下来。

☐ 关注思想

- 想一想你该怎么解释这种情况。当你的上司回到自己的办公室以后,你再把刚才的事重新想一想。
- 现在你来想像一下,当你站在上司的办公桌对面,你的上司会如何与你谈话。
- 你听,上司在以柔和的语气对你说话。你瞧,





你在对上司报以会心的微笑。想一想下一步你该怎么做才能使工作卓有成效。让自己想一想,该用什么方式向上司提出建议来改变这种局面。你可以采取哪些行动措施来改善这种局面?

☐ 关注感觉

● 你的自尊心是否被他人的语言伤害过?要知道,上司向你发火时所说的话完全是不假思索说出的,说明他当时的心情不好。而你应该感到庆幸,你不用向别人大喊大叫,一样能说明问题,达到目的。多亏你这么有风度,所以你要继续学习和练习瞬间放松法,那样的话你的风度会更加完善。

☐ 关注语言

● 你听,上司的语气听起来更柔和了。
● 你听,上司在用缓慢轻柔的语气和你说话。你也可以想像成站在面前的是一位好朋友而不是你的上司。



2

● 注意一下在你这样想像时,你的声音会发生什么变化,听一听你上司的声音有什么不同。你的感觉如何?

艾尔在一个中等规模的通信公司做销售工作。近来他和销售经理有些矛盾,为此来找我咨询。他不喜欢这位经理的说话腔调,因此很不愿意听他说话。由此引起经理的反感,他觉得艾尔出错都是因为不听他的告诫。

现在,每当他的经理对他讲话时,他都采用这种心理干预技术使自己冷静下来。因此他能听进去销售经理对他说的话了,尽管经理的声音还是那样冷淡。艾尔的经理看到他能听自己的话,也感到很高兴。由于艾尔掌握了这种心理干预的新方法,他的销售业绩也在直线上升。



2

七 瞬间放松法



放松提示物



放松提示物是指那些能促进并提示我们保持心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快的资源和信号。我们可以利用身体的不同部位来创建这些放松提示物。放松提示物的形式多种多样，可以是词语、声音、视觉信号、思想或感觉。

举例来说，当你听到一首老歌时你会想些什么。它是不是把你带回到美好的回忆里？它就像一只引发器，激发起你的思想和情感，使你进入一种愉快的精神状态。这里我们将介绍各种放松提示物，有的提示物涉及你的呼吸、姿势、行走体态和触觉，有的提



2

七天瞬间放松法

示物是信息，这些信息提示你在感到紧张和不适时保持在心情平静、全神贯注、充满活力、轻松愉快和精神集中的状态下。这些提示都可以作为达到基础放松状态的提示物。

下面列出的是一些放松提示物的例子。你可以用这些提示物提醒自己保持平静和放松。可以从中选出一些你喜欢的，作为你的放松提示物。

☐ 感觉提示物

- 触摸你的心脏
- 张开你的右手
- 坐着的时候，把你的双肩后收
- 笔直站立
- 行走时，保持双脚平行

☐ 视觉提示物

- 日落
- 日出



2

七 瞬间放松法



- 各种图片

☐ 听觉提示物

- 喜欢的歌曲
- 音乐
- 大海的声音
- 你的呼吸声

我如何创建自己的放松提示物？

1. 在你保持心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和完全放松的情况下，捕捉你的心理感觉和视觉与听觉感受。

2. 在基础放松状态下，选择此时的两种放松提示物。

记住我们的口号：

Be Prepared For A Very

Positive Aware Life.

努力打造一个积极奋进的人生。



2

七天瞬间放松法

⇒运用放松提示物举例

☐呼吸提示

- 吸气,保持住,从1数到5,然后呼气。
- 呼吸振作练习。(见“第一天”。)

☐行走呼吸(吸气—呼气)提示

一边行走,一边听自己说:“吸气——呼气——”
(见“第一天”。)

☐坐姿提示

把基础放松状态下的坐姿定为放松提示物。双脚要保持平行,双肩后收。(见“第二天”。)

☐站姿提示

把基础放松状态下的站姿定为放松提示物。双手放在两侧,捕捉“笔直站立”时的感觉。(见“第二





天”。)

☐ 目光凝视提示

把手表作为放松提示物。(见“第二天”。)

☐ 自我肯定提示

敞开心扉自我肯定。(见“第四天”。)

☐ 想像提示

坚持不懈定有回报——想像放松思考练习。(见“第五天”。)

在实践中检验你的放松提示物

1. 在你感到有压力的情况下,捕捉你的心理感觉和视觉与听觉感受。

2. 释放你的放松提示物(比如张开手掌放在体侧)。问自己:“释放我的放松提示物是否使我的精



2

七天
放松
练习

神和身体进入一种平静和精神集中的状态？”以此
来检验其效果。

3. 注意你的呼吸是否变得放松下来。你的姿势
能否使你达到基础放松状态？你的感觉如何？

4. 现在，花几分钟时间放大或增强你在基础放
松状态下所体验到的各种感受。想像你的身体在变
得更大，更平静。把基础放松状态下安慰自己的自语
声加大些。

5. 把你的放松提示物快速释放5次，每次释放都
会增强它带给你的感受。感受一下自己是否变得更
加心情平静、精神集中和轻松愉快？

刚开始练习使用放松提示物的时候，释放的次
数不宜过多。真正掌握它可能需要一些时间。经过反
复练习你会发现，释放你的放松提示物并不是一件
难事。每一次释放都会使你感到更有活力，更振奋。

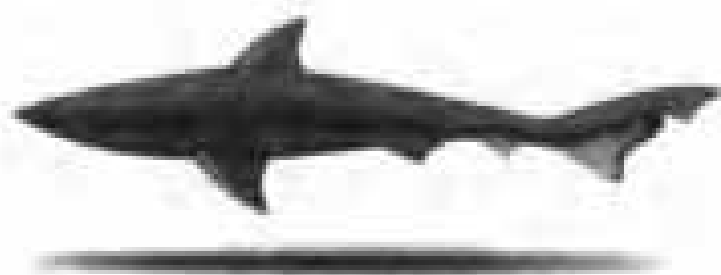


2

七 瞬间放松法
日通



第六天小结



通过第六天的学习和体验，你学会了一些新方法：利用心理干预和放松提示物使你保持在基础放松状态。当你发现能促进并提示你感到心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快的资源和信号时，每天要联系这些提示物进行练习。想必你已经发现，利用身体的不同部位来创建这些放松提示物其实并不难。我们把这种利用身体部位的放松提示物，称为内心放松提示物。放松提示物的形式多种多样，可以是词语、声音、视觉信号、思想或感觉。

外部放松提示物，可以是家里或办公室里的一



2

七天瞬间放松法

些图画,或者是收音机里播放的你喜欢的歌曲。它使我们产生一种感觉上的联想,在体内创建起一些内心放松提示物,来达到放松的目的。内心放松提示物可以涉及人的呼吸、姿势、行走体态和某些触觉。经常练习可使你熟悉和适应内心与外部放松提示物的位置与体态。在你掌握了这些放松提示物的释放方法以后,你会发现,你能够轻而易举地达到基础放松状态。

此外你也认识到,有时候,在你达到心情平静、心态放松和思维敏捷之前,你需要让现时思想停下来。心理干预指的正是这样一个过程。提醒我们在紧张、心烦意乱的情况下,保持心情平静、全神贯注、充满活力、轻松愉快和精神集中状态的各种信息可以作为达到基础放松状态的放松提示物。

你当然会有办法阻止这种受到伤害的消极心态继续下去。你也可以通过对姿势、呼吸、思想、感觉和语言的关注使自己保持放松和平静。



2

七天瞬间放松法



第七天：语言放松法

使用令人放松的语言



使人放松的语言指的是用来描述放松状况的词语。



2

七天瞬间放松法

你如何来描述一种放松而舒适的场景？

请描述一种紧张的场景。注意你在描述这两种场景时所用的语句。

你对词语的选择直接影响着你的感觉。

举个例子：请你看着镜子中的自己，想一些你最近做过的事，对自己说：“我彻底失败了，我再也无法实现我的理想了。”说完以后，你会有什么感觉？注意你在说话时脸上的表情。

现在，仍然注视着镜中的你，换一种方式对自己说：“在某些方面我是成功的，而且我学会了以更聪明的方式处理问题。”以这种方式说的时候，你会有什么感觉？你脸上的表情如何？毫无疑问，情况会完全不同，你选用的语言，的确在影响着你的情绪和感觉。你会发现，有些语句能帮助你达到基础放松状态，而有些语句则会使你进入心情压抑状态。

下面提出的“三步练习法”能使你充分利用语言的优势来改善你对人生的态度。



2

七 瞬间放松法
日通



1. 想像一个使人感到有压力的场景。听一听你和其他人所用的语言。感受一下你和其他人的语言对你所造成的影响。

2. 用一些积极的、令人振奋的语句来代替那些消极的语句。

3. 反复默念（但在心里要大声地说）那些你觉得十分有效、积极而令人振奋的语句。从镜子里观察自己。然后问自己在使用不同的一组令人振奋的语句时有什么感受。

⇒ 语句对照表

下面我们列出了一个在紧张状态和放松状态下常用的语句的对照表。注意比较二者之不同，并体会不同的语句是如何影响你的情绪和感觉的。



2

七 瞬间放松法 日通

紧张状态	放松状态
●我感到十分紧张。 ●我不可能完成这项工作。 ●我感到心灰意冷。 ●我现在没时间听你说话。 ●我很忙。 ●我想不出办法。 ●现在不行!	●我到底需要什么? ●让我想想该如何完成这项工作。 ●这看起来很有挑战性;我很想弄明白怎么做效果更好。 ●我们找个其他时间再谈。 ●下次我会这样做。 ●让我们一起想出个解决办法。 ●过一会再说好吗?

找出那些你常用的消极的词。当你换用积极而令人振奋的词时,看看你有何感受(参见下表)。

紧张状态	放松状态
不能,不行,绝不,不愿意,不一定行,试试看	或许,愿意尝试,表明观点,寻求各种选择,扩展你的想像力





■ 使用令人放松的隐喻

使人放松的隐喻为你描绘了一幅你渴望实现、达到并感受基础放松状态的图画。使人放松的隐喻运用某种语句提醒你以你喜欢的方式去感受基础放松状态。

与上文介绍的相同，我们也可以通过三步法来应用令人放松的隐喻。

■ 变消极的习惯性语汇为积极的语汇

习惯性语汇指的是你经常用来描述你的感情和体验的语句。

假设你对自己说：“我很不开心。我总是不能让我的上司感到满意。”反复说这些话就会不断地把消极信息带进你的脑海里。这些话会使你产生什么



2

七天睡眠放松法

感觉？出现什么样的面部表情？它对你的呼吸有什么影响？使用这些消极的语句会使你处于压抑状态。

如果你对自己说：“我的上司会欣赏我的。我总是尽我所能做到最好。”想像一下当你这样说话时有什么感觉。你会发现，这句话能使你达到基础放松状态。一定要明白这句话对你的影响。你觉得这句话怎么样？现在你的面部表情说明了什么？

下面的表格列出了几个消极语汇和积极语汇的例子。当你把消极的习惯性语汇换成积极而令人振奋的语汇时，你的情绪和感觉一定会随之由心情压抑状态转变为基础放松状态。

消极语汇	积极语汇
● 我无法集中注意力。 ● 我感到很紧张。 ● 我感到沮丧。	● 我会努力让自己的注意力集中起来。 ● 我感到平静和放松。 ● 我始终感觉不错。





布莱恩是一位房地产经纪人的，随着他的业务进入低潮，近来总是心情不好。我和他探讨了他常用的词语。我发现，他总是不停地说“绝望”和“失败”之类的词语。他的脑子里塞满了诸如此类的消极想法。很明显，正是这些消极的习惯用语使他感到沮丧。我帮他练习了一些积极词语，并且重复说，他的业务马上就会好转。他也对自己说，他要尽力做得最好，成为一个优秀的房地产经纪人。

我们还找出并讨论了一些他可以用来描述其业务的使人放松的隐喻。布莱恩开始以循环的观点来看待他的业务。于是他认为，他的业务刚刚经过了一个高峰，现在正是平缓期，再过一段时间才会有下一个高峰。从一个全新的角度来观察他的事业使布莱恩感觉好多了。几个星期以后，布莱恩打电话来告诉我，他现在的状态好极了。



■ 第七天小结

到现在为止,你已经接受了各方面的放松训练,完成了七天的学习。因此,你已经具备了能使自己迅速进入最佳放松状态的所有技能。达到这一状态有两条途径,即心理与身体练习,也即神经语言学方法。现在,你可以通过思想和动作、语言与行为双管齐下,迅速达到基础放松状态。你可以随心所欲地体验瞬间放松。

那么,你将通过实际行动进入放松状态,还是通过想像进入放松状态呢?其实,二者之间并没有什么不同。既然身心系统是一个整体,是相互作用的,那么这两种方法就会相互促进,相互激发。因此,我们建议,哪一种方法你容易做到,就选择哪一个。你觉得自己哪一种方法更熟练些呢?哪一种更容易做呢?

“迅速进入放松状态”的过程涉及过去七天中所学内容的应用。如果此时此刻你让自己放松(完





全彻底的放松)下来,那就按你的选择做吧,同时要观察你做的效果如何。你能回想起你做过的某次放松吗?你能想像出你想要的放松体验是什么吗?你看到过能让你看了以后就会深吸一口气放松下来的图片吗?

当你听到使你感到平静的音乐时,你是否发现自己加深了呼吸,调整了姿势,或放松了脸部肌肉呢?

如果你做了某项练习能起到使自己越来越放松的作用,那就说明你选择的这项练习比较适合你。应坚持不懈地做下去。虽然你做的是迅速达到平静的练习,但是在做的时候你的满足感和思想意识也在不断提高,也就是说,每当你做这项练习时,你也在锻炼自己的神经系统,使它在心态控制方面变得更加熟练和完善。此外还要注意观察这个过程,发现其中的哪些细节能使这一过程更丰富和更充分,更让你满意和具有潜能,更纯洁和更充满激情。

在接受此项训练之前,很多人遇到突发事件时,



2

七、呼吸训练法

七 瞬间放松法 目通

往往只会“勃然大怒”。而现在,他们却能用同样的神经学和语言学练习过程,迅速达到放松状态,或是达到他们所期待的任何积极的状态。



2

七 瞬间放松法

第3部分 个人放松计划



→ 放松工具箱

→ 清晨放松例行动作

→ 日间放松提示物

→ 晚间放松例行动作

→ 在家中营造你理想的
放松环境

→ 在办公室营造你理想的
放松环境



恭喜你！你已经胜利完成了七天的放松训练任务。到这个时候，你应该能够感受并注意到自身的某些变化了。那就制定一项属于你个人的放松计划吧，它能巩固那些刚刚学到的对策、手段、策略和技巧，从而使你在承受压力的情况下，保持心情平静、精神集中、全神贯注，充满活力和轻松愉快。



3

个人放松计划

个人放松计划包括：

1. 放松工具箱

放松信号

放松提示物



2. 清晨放松例行动作

清晨放松提示物

3. 日间放松例行动作

日间放松提示物

4. 夜间放松例行动作

夜间放松提示物

5. 营造一种理想的放松环境

在家里

在办公室里

6. 七天放松计划

清晨和夜间放松练习例行动作

7. 各部位的放松

在制定好个人放松计划以后，你就要完成熟练掌握放松技巧的每一步训练。它的两个主要目标是：

1. 瞬间达到基础放松状态的能力，

和

2. 在感到紧张的情况下保持基础放松状态的能



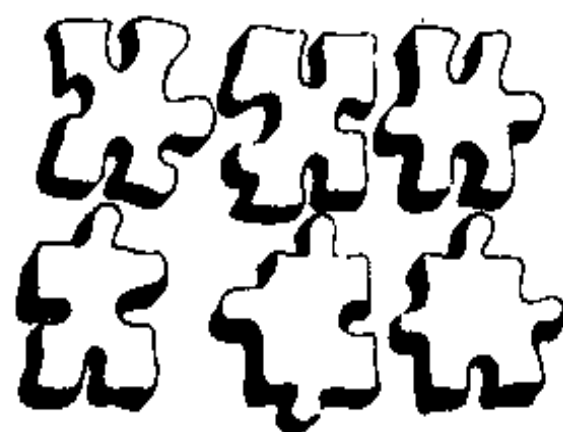
3

个人放松计划

力。

■ 放松工具箱

⇒ 放松信号



3

在培养你自己的各种放松信号的过程中，你会了解每种信号使你达到基础放松状态的时间。可以用下列要素作为你的放松信号候选清单：

——呼吸（B）和行走方式

——姿势（P）检查

坐着时



站立时

- 注视(F)方式
- 自我肯定(A)
- 想像(V)
- 心理干预(P)
- 放松提示物(A)
- 语言放松练习(L)

Be Prepared For A Very Positive Aware Life.

努力打造一个积极奋进的人生。

哪些状况常会使你感到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注和轻松愉快？那么，这些状况就会使你达到基础放松状态。请将这些状况填写在相应的横线上。



3

个人放松计划

☐ 呼吸

在基础放松状态下,我的呼吸是:

☐ 行走时呼吸

在基础放松状态下,我的行走是:

☐ 坐姿

在基础放松状态下,我的坐姿是:

☐ 站姿

在基础放松状态下,我的站姿是:



3

个人放松计划



☐ 注视方式

在基础放松状态下,我用这样一些注视练习:

☐ 自我肯定

在基础放松状态下,我回忆这样一些自我肯定练习:

☐ 想像

在基础放松状态下,我设想这样一些放松思考练习:



3



七 瞬间放松法 目通

☐ 心理干预

我运用这样一些心理干预方法来达到我的基础
放松状态：

☐ 语言

当我进入和达到基础放松状态后，我将在我想
像的特定情况下使用下列语句。

- 使人放松的语言：

- 使人放松的隐喻：



3



⇒ 放松提示物



压力诱发因素是指那些使你的人生感到最大压力的状况。(个人行为中有20%会引起你80%的心理压力。)

为了找出你的压力诱发因素，要请你回答如下
的问题：

什么样的状况使你感到心理压力最大？

1. _____

2. _____



3

3. _____

当出现这类状况时，你打算怎么做才能达到基础放松状态？

在选择放松提示物时，应选择那些与基础放松状态密切相关的放松练习。

什么样的呼吸技巧有助于你保持基础放松状态？（为自己创建一种呼吸放松提示物，参见上文。）也就是说，能使我感觉到空气从鼻子里吸入然后呼出。

3



什么样的行走呼吸技巧有助于你保持基础放松状态？（为自己创建一种行走呼吸放松提示物，参见上文。）也就是说，能使我一边行走一边默念：“吸



气——呼气——”

什么样的坐姿有助于你保持基础放松状态? (为自己创建一种坐姿放松提示物, 参见上文。)即, 双脚平行和肘部后收。

什么样的站姿有助于你保持基础放松状态? (为自己创建一种站姿放松提示物, 参见上文。)即, 头部保持水平。

什么样的目光凝视动作有助于你保持基础放松状态? (为自己创建一种目光凝视放松提示物, 参见



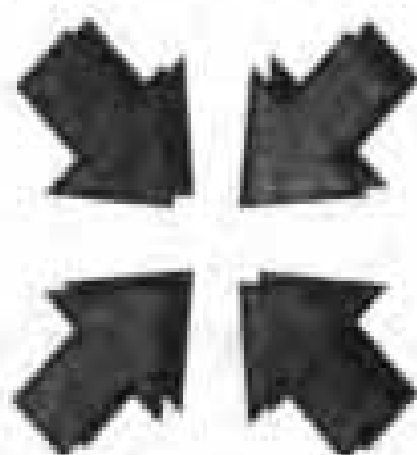
3



上文。)即,目光凝视使人放松的物体(如办公室里的图片)。

如果感到有压力,我会使用下列放松提示物:

- 呼吸提示物_____
- 行走呼吸放松提示物_____
- 坐姿放松提示物_____
- 站姿放松提示物_____
- 目光凝视放松提示物_____





清晨放松例行动作



1. 要做出承诺,每天早晨都要使自己达到基础放松状态。记下今天使你感到有压力的情况。

• 在心里练习一遍你打算使用的那些放松信号(参见上文):



3

个人放松计划

2. 请自己回答一些清晨放松的问题。

- 清晨达到了基础放松状态时发生的第一件事是什么？

- 你在工作中达到完全放松状态时发生了什么事？

- 你和上司的关系有所改进吗？

- 你每天的工作有所改进吗？

- 在感到紧张的情况下，谁来提醒你达到基础放松状态？



3

个人放松计划



朋友：_____

家庭：_____

工作单位：_____

工作伙伴：_____

• 他们会使用哪些信号来提醒你达到基础放松状态？

朋友：_____

家庭：_____

工作单位：_____

⇒ 清晨放松提示物



清晨第一件事是选择出有助于你放松心情的活



3

个人放松计划

动。

每天早晨播放一些有放松作用的音乐,磁带、CD或是收音机都可以。

选择一种你打算在每天早晨播放的磁带或CD。

磁带或CD _____

(看下面的内容,圈出你要做的自我肯定项目。)

我做下面的呼吸肯定练习:

我做下面的姿势肯定练习:

我做下面的注视肯定练习:

我做下面的承诺肯定练习:

我做下面的基础状态想像练习:



3



□呼吸自我肯定练习

——每小时深呼吸一次

——快速呼吸

——放松呼吸

● 每小时深呼吸一次：

“我每时每刻都在关注我的呼吸状态。”

“每一小时开始时，我就做10次深呼吸，通过鼻子进行缓慢的吸气和呼气。”

“每做一次深呼吸，我都能看到、听到并且感觉到自己正在变得越来越放松。”

● 快速呼吸：

“每小时开始的时候，我都要进行10次快速呼吸。”

“我通过鼻子快速地吸气和呼气。这一连串的快速呼吸能使我增加活力。”

● 放松呼吸：

“我的呼吸有助于我放松。”



3

“我吸气时,我感到放松。”

“我呼气时,我感到更加放松。”

☐ 行走呼吸自我肯定练习

——鼻子呼吸

——腹部呼吸

● “在行走的时候,我会记得用鼻子吸气。我特别注意自己的呼吸方式,并注意倾听自己的呼吸声音。”

● “每过半小时,我就会起来走走,做几次腹部呼吸。在我呼吸时,我感到腹部在随着呼吸而起伏,鼓出、收回。”

☐ 姿势自我肯定练习

——坐姿检查

——站姿检查

● 坐姿检查:

“我每时每刻都在关注自己的坐姿。”



3

↑ 个人成长计划



“每一小时开始时,我就会检查一次坐姿是否舒适。我通过检查确认自己现在的坐姿十分放松:背部挺直,双肩后收,下巴居中,颈部放松。”

● 站姿检查:

“每一小时开始时,我就会检查一次站姿是否舒适。我通过检查确认自己双脚平行、双膝微屈、臀部稍微收紧。我要放松双肩并保持头部直立。”

□ 目光凝视自我肯定练习

——凝视四物体

——目视时钟



● “当我发现自己开始感到紧张时,我就做目



3

光凝视四物体练习。当我分别对四种不同物体凝视10秒钟时,我一直提醒自己放松下来。我把这个练习过程重复进行5分钟。”

- “当我发现自己因为时间紧、任务急而感到紧张时,我就花一分钟时间,注视我的手表,做几次目视时钟放松练习。我注视着表盘上的数字,从12开始到3、6、9,再回到12。我把这个练习过程重复进行5分钟。”

☐ 自我肯定和承诺练习

——承诺要保持心情平静、精神集中、意识清醒。

——承诺要进行积极的思维。

- “我感到有责任主宰好基础放松状态。这代表着当我心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快时我所达到的一种状态。任何障碍或挑战都不能干扰我的这种状态。”

- “我向自己承诺,我要让自己的一生时刻处



3

↑



于轻松、祥和、平静和放松的状态来回报自己。”

- “当我有消极想法时，我要提醒自己警惕这种消极想法对我的影响。我要立刻想出一些使人振奋的积极想法。”

☐ 想像练习

- “我要为今天选择一种想像放松思考练习。”
- “在一天内，我要至少两次想像和重温这种思考练习。我会感受到这种想像带给我的积极影响。”

⇒ 附加的清晨放松提示物



你有在清晨喝咖啡、茶或果汁的习惯吗？如果



3

个人放松计划

有,可以利用清晨的这个习惯作为一种放松提示物。早晨当你在办公室里冲好一杯咖啡或一杯茶的时候,喝一小口后就把杯子放下来。

- 首先,想像一下你处在今天可能发生的某种紧张状况下的情景。听听自己怎么说和怎么感受紧张所带给你的影响。请把这种状况写下来。

- 运用自我肯定法来告诉自己,这种状况一定会有所改善。利用视觉和听觉感受一下在保持平静的情况下你和周围人的情景。让自己保持在这种基础放松状态的感受中。(请写下此时所用的自我肯定法。)



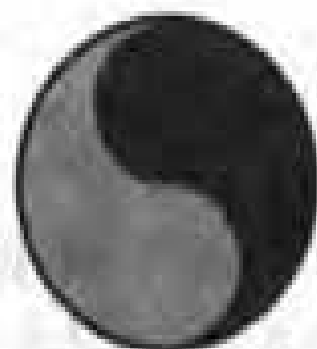
3

个人放松计划



在一天当中，每当你感到令人紧张的状况即将发生时，就拿起你的杯子。把它握在手中。喝上一小口，让那种基础放松状态下的感受使你放松下来。

■ 日间放松提示物



每天都要提醒自己做瞬间放松练习。

你可以把下面这些放松提示物放在家里：

- 将提醒便条贴在盥洗室的镜子上。
- 将提醒便条贴在电视机上。
- 将提醒便条贴在门上。



3

个人放松计划

- 将提醒便条贴在私家车里。
- 将提醒便条留在你的备忘记事本里。
- 在电话应答机里为自己留下提醒信息。
- 每天要提醒自己做瞬间放松练习。

你可以在家里贴上这些放松提示物：“我将在家中放置三种放松提示物。”

- 1.
- 2.
- 3.

你可以在办公室里贴上放松提示物：

- 用即时贴贴在你的电话机上。
- 贴在你的工作日历上。
- 用即时贴贴在你的电脑屏幕上。
- 用即时贴贴在你的文件夹上。

每天要提醒自己做瞬间放松练习。“我会在办公室的如下位置放置放松提示物。”





1.

2.

⇒ 附加的日间放松提示物



让你的三个同事在一天中的不同时刻分别给你发电子邮件,作为放松提示物。内容可以是这样的:

“放松——我要你做深呼吸。”

然后你可以把双手放在桌子上,缓慢地从1数到5。

每一个数之后要提醒自己放松。

例如:1 放松,2 放松,3 放松,4 放松,5 放松。



3

个人放松计划

下列三个同事将会给我发使我放松的电子邮件。
放松提示物是：

- 1.
- 2.
- 3.

晚间放松例行动作

在每天即将结束时，不要忘了写你的放松日记。
在放松日记里要回答四个问题。这些重要问题有助于
你确认和感受你在做瞬间放松练习时所取得的进展。



3

个人放松计划





首先为自己选一个漂亮的日记本。再找一张喜爱的图片，贴在日记本的封面上。每次打开这本日记时，你是否感到很放松？如果答案是肯定的，那就证明这张图片选对了！当你准备好开始这项练习时，先花几分钟时间写出以下四个问题的答案：

1. 今天，我是如何让自己放松的？（要具体说明。）

我看到、听到和感觉到了什么？

2. 在这种紧张的局面中，我是如何让自己放松的？

我看到、听到和感觉到了什么？



3



3. 今天我试了哪些放松方法？

4. 这种放松方法对我的放松有什么样的帮助？

我的这种全新的放松心态在何种程度上提高和改善了我的生活质量？

请考虑你与你的伴侣、孩子、父母、同事及其他人的关系得到了何种改善：

3

个人成长计划



在家中营造你理想的放松环境



你是否在走进一个朋友的家时会产生这样的想法：“这个地方感觉真好，空气这么清新。”你的朋友带你参观她的家。你随着她在各个房间边走边看，你看到了漂亮的花瓶里插着各色鲜花。屋子里散发着宜人的香气。耳边传来轻柔舒缓的背景音乐。你对自己说：“我希望自己的家也是这个样子。”你或许对曾经去过的某家商店或饭店难以忘怀，印象深刻。你是否因为这些地方会使你感到心情宁静而流连忘返？



3

个人放松计划

显而易见,你所处的环境会影响你的心情。何不把你的房间营造成一个放松家园呢?当你步入这个小天地时,它会使你感到平静、惬意和放松。现在让我们花几分钟时间来营造你理想的身心放松环境。

你打算把家中的哪一个房间设计成身心放松室?

描述一下你理想的身心放松环境。
它看上去应该怎么样?

它该有什么样的音响?

你该如何进行装饰?



3



它该给人留下什么感觉？

它该散发出什么气味？

 在办公室营造你理想的放松环境



当你走进办公室或工作场所时，通常会有什么



3

个人放松计划

感觉？你觉得精力充沛，还是昏昏欲睡？只需稍微添加点儿轻松、宁静的装饰，你就可以营造出一个富有朝气的办公场所。现在让我们花几分钟时间来营造你理想的放松办公环境。

你想添加些什么样的特色装饰使你的办公室让人感到更为轻松呢？

描述一下你理想的轻松办公环境。
它看上去应该怎么样？

它该有什么样的音响？

你将如何装饰它？你要增加些什么样的鲜花、饰物、图片和书籍？





它该给人留下什么感觉？

它该散发出什么气味？



3

个人战略规划

总 结

→ 七天放松计划

→ 个人放松计划

→ 全身心的放松

→ 结论



七天放松计划



你是否感到自己决心要按照这项七天放松计划去做呢？经过这七天的训练之后，你是否对自己的完全放松状态有了更清醒的认识？你对实现真正的自我是否有了更深刻的理解？在做瞬间放松练习时，你是否觉得你的基础放松状态一天比一天更稳固？当你完成了一天的训练活动之后，你是否觉得瞬间放松练习会使你始终保持心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力、意识清醒和轻松愉快？如果你对这些问题的大部分回答是肯定的，那真是好极了！如果不是这样，请继续练习下去，总有一天你会感受到身心





状态的改善。

第一周过去以后，要记住在清晨和晚间把这些练习继续做七天（早晨5分钟，晚上5分钟）。这样做会进一步改善你的身心状态，使你不断重新达到基础放松状态。每次只从每类练习中选择一种来做就可以了。把后面的个人放松计划中的瞬间放松练习候选清单剪下来，把它贴在你的床头，作为日常放松提示物，督促你做这些简单有效、妙趣横生的练习。

只要你持之以恒地做这些例行的放松练习，把它作为生活中不可或缺的一部分，你一定会感到妙不可言，受益匪浅。我们建议你与朋友一起分享这项计划，并让朋友和家人提醒你达到并保持你的基础放松状态。当你再次处于紧张状态时，请记住我们的口号：

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

努力打造一个积极喜进的人生。



并马上花5分钟做一做瞬间放松练习。当你看到、听到和感受到这些简单有效、妙趣横生的练习在你身上产生的变革性效果时,给自己一个微笑吧。请注意观察:当你认为某种紧张状况来临时,你是如何达到基础放松状态,从中感受心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快的。

做过瞬间放松练习之后,记得每天写日记。要保证每天回答那四个有关放松的问题(见上文)。要记录下做瞬间放松练习时你的经验、体会、感受、看法、评价,以及身心的任何变化。





个人放松计划

在清晨和临睡之前，做下列各项瞬间放松例行练习。从每一类中选出一种放松练习。

记住我们的口号：

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

努力打造一個積極奮進的人生。

**(呼吸、姿勢、注視、肯定、想像、
心理干預、提示物和語言)**

☐ 呼吸练习

1. 呼吸振作练习。
2. 腹部呼吸振作练习。



4

总结

☐ 行走呼吸练习

1. 行走呼吸：吸气和呼气。 ☐
2. 行走呼吸：意念集中于腹部。 ☐

☐ 姿势练习

1. 放松的坐姿。 ☐
2. 放松的站姿。 ☐

☐ 目光凝视练习

1. 目光凝视四物体练习。 ☐
2. 目视时钟放松练习。 ☐
3. 目视词语联想练习。 ☐

☐ 自我肯定练习

● 呼吸

1. 每小时一次深呼吸。 ☐
2. 快速呼吸。 ☐





3. 放松呼吸。

☐

● 行走呼吸

1. 鼻子呼吸。

☐

2. 腹部呼吸。

☐

● 姿势

1. 坐姿检查。

☐

2. 站姿检查。

☐

● 承诺

1. 保持全神贯注、意识清醒、精神集中的承诺。☐

2. 采用积极思维方式的承诺。☐

☐ 心灵的自我肯定练习

1. 接受我的心灵。

☐

2. 改变我的心灵。

☐

3. 鼓舞我的心灵。

☐

4. 振奋我的心灵。

☐

5. 欣赏我的心灵。

☐

6. 打开我的心灵。

☐

- 7. 保护我的心灵。 ☐
- 8. 安定我的心灵。 ☐
- 9. 强化我的心灵。 ☐
- 10. 感谢我的心灵。 ☐
- 11. 理解我的心灵。 ☐

☐想像放松思考练习

- 1. 我的过去并不等于我的未来。 ☐
- 2. 我的坚持不懈必定会有所回报。 ☐
- 3. 我每天都在进步。 ☐
- 4. 我会把我的想像变为现实。 ☐
- 5. 我的生活始终充满了机遇。 ☐
- 6. 我将为实现我的理想而奋斗。 ☐
- 7. 我今天就做出决定。 ☐

☐时刻准备着

当出现紧张状况时，我已准备好下面的三件法宝：





心理干预：

放松提示物：

语言放松法：



学会放松身体的每一部分以后，你就会感到心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力和轻松愉快。



这说明你已经学会了接纳内心里产生的各种不同情绪。这些情绪包括愤怒、悲伤、焦虑、快乐和兴奋。

全身心的放松能展示你更大的生存价值。应把你的基础放松状态看做是经常的存在状态，大多数人每时每刻都想拥有心情平静、精神集中、全神贯注、充满活力、轻松愉快的感觉。即使你觉得自己有工作压力，你仍然能拥有这方面的感觉。毕竟，你内心还会有很多其他感觉成分（恐惧、愤怒、嫉妒和仇恨的情感）与上述感觉是共存的。当你能接受并认可它们的存在时，你的心灵会变得更加安宁。

这个过程包括三个步骤，即识别、认可和接受你自身的各种情感。

在接下来的七天里，要尽可能使自己保持在基础放松状态。

当你意识到自己在非放松状态下谈话时，
当你意识到自己在非放松状态下思考时，
当你意识到自己在非放松状态下行为举止时





(注意你的姿势),

当你意识到自己在非放松状态下的情绪体验时,要识别:

你在非放松状态下出现了什么样的情绪?

在非放松状态下你的什么情绪占上风?

■ 全身心的放松

运用IAS——识别、认可、自我接受——技巧:

1. 识别出你在非放松状态下最常感觉到的情绪(即担忧、焦虑、快乐等等)。

我在非放松状态下最常感觉到的情绪是:



4

2. 再次识别这种情绪，并认可它是你内心世界的一部分：

“我认可_____（情绪）存在于我的内心中，而且它是我内心世界的一部分。”

3. 现在，要接受它是你内心世界的一部分，对自己说：

“我接受_____作为我内心世界的一部分。”“这代表了我感到_____那部分内心世界。”

4. 现在来练习无条件地去爱和接受你内心世界的这一部分。对它说：“我爱我自己，因此我接受使我感到_____那一部分内心世界。”

继续做这些练习。你在一天里将会越来越经常地保持在基础放松状态。



鲍勃是一位咨询顾问。他苦于自己总是昏昏欲睡，于是来找我。他觉得在内心里总有两个“自我”在互相斗争。在生意场上，他必须做个锋芒毕露的斗士；而回到家中面对妻子，他又要做个温柔的丈夫。在过去的几年中，由于他在家里也时时露出锋芒，他的妻子伤透了心，甚至提出过离婚。

我们讨论了鲍勃的情况，认为他是一个具有多重性格的人。现在他认识到了，要把锋芒毕露的那一面个性留在办公室里展示，把个性中爱和温柔的那一部分带回家中。他的妻子决定继续和他在一起，他们生活得也更加美满快乐了。



■ 结 论



现在,你已经制定好了自己的个人放松计划,并掌握了很多保持放松和应对各种情况的对策、方法和技巧。在接下来的七天里,要继续做每一类中你所喜欢的放松练习。

这些类别包括:

呼吸、姿势、注视、肯定、想像、心理干预、提示物和语言。

每天早晚各练习5分钟。让这种例行练习成为你生活的一种习惯。只要坚持练下去,你一定会看到、听到和感受到令人振奋的结果!

