

# 《心灵导师：情绪管理全书》

## 图书基本信息

书名：《心灵导师：情绪管理全书》

13位ISBN编号：9787801273963

10位ISBN编号：7801273966

出版时间：1997-11

出版社：经济日报出版社

作者：帕德丝等

页数：340

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心灵导师：情绪管理全书》

## 作者简介

帕德丝 (Emrika Padus)

《情绪管理手册》一书责任编辑，并任《预防》(PREVENTION)杂志执行编辑，著有《女性健康与自然疗法百科全书》。《预防》杂志为美国首要的健康杂志，每月有八百万的读者。

古特雷 (William Gottlieb)

现任《预防》杂志副总裁及编辑指导。并任《预防》杂志健康类图书总编辑。

布瑞克林 (Mark Bricklin)

现任《预防》杂志编辑。他创立的“预防性散步”(PREVENTION WALKING)俱乐部，自1986年来已有五十万人加入。他同时也是男人健康杂志(MEN'S HEALTH MAGAZINE)的编辑指导。他的畅销书有：《自然疗法的实践百科全书》、《自然疗法食谱》、《自然减肥法》及《女性健康及自然疗法百科全书》等。

总校阅简介

吴英璋

现任台北市教育局长，台湾大学心理系教授，台大医院精神科(合聘)临床心理师，台大医院家庭医学科(兼顾问)临床心理师。台湾大学心理研究所博士班毕业。曾任台北市立疗养院心理测验室主任。

导读简介

许文耀

现任国立政治大学心理系副教授。台湾大学心理研究所博士班毕业。曾任中原大学心理系副教授，专攻临床心理学。

李执中

现任中原大学心理系副教授，曾任台大医院精神部临床心理师，台湾大学心理系兼任副教授。台大临床心理学博士。译作有《人本心理治疗进阶》、《科学方法新论》，并著有《心理学》一书。

## 书籍目录

- 第一章健康外一章
  - 赢得快乐的长生
- 第二章第一步，先疗心
- 第三章抗癌的心
- 第四章对生命许个愿
- 第五章存在于心的止痛药
- 第六章帮助他人做自我康复
- 第七章家庭再整合
- 第八章爱能降低压力
- 第九章用幽默笑走压力
- 第十章色感与光感
- 第十一章创造力
- 第十二章音乐与歌
- 第十三章拥有宠物
- 第十四章玩乐
- 第十五章诗歌
- 第十六章安慰物
- 第十七章触摸
- 第十八章减肥成功的心理学
- 第十九章在梦中演戏
  - 自我觉察的新技巧
- 第二十章日记研讨会
  - 捕捉白纸黑字里的感情
- 第二十一章身心改造
  - 四种亲身经验
- 第二十二章你的身体韵律
  - 善选良机好好表现
- 第二十三章盘算风险
  - 快乐人生的关键
- 第二十四章超级学习术
- 第二十五章轻轻松松解决困扰
  - 三种新技巧
- 第二十六章如何准确表达心意
- 第二十七章身心联结（一）
  - 意外事件、过敏和哮喘、心绞痛
- 第二十八章身心联结（二）
  - 关节炎、背痛
- 第二十九章身心联结（三）
  - 烧（灼）伤、癌症、儿童的健康问题
- 第三十章身心联结（四）
  - 小水泡和口腔溃疡、蛀牙、癫痫症、齿龈疾病
- 第三十一章身心联结【五】
  - 头发与头皮的问题、头痛
- 第三十二章身心联结（六）
  - 心脏疾病
- 第三十三章身心联结（七）
  - 血友病、高血压

## 第三十四章身心联结（八）

失眠症、性无能与性功能失调

## 第三十五章身心联结（九）

过敏性胃肠并发症、骨盆疼痛、怀孕、皮肤的问题、溃疡

## 第三十六章戒除甜蜜的诱惑

# 《心灵导师：情绪管理全书》

## 精彩短评

- 1、非常烂
- 2、开卷有益

1、《心灵导师 情绪管理全书》——推荐(2007-08-21 20:20:48)转载 分类：小星推荐《心灵导师 情绪管理全书》之一---放松法与自我肯定最好的心理医生就是自己。关键并不是我们的生活中没有压力，因为那是不可能的。而是使每个人都可能因学习变得坚毅，而消除压力，不至于觉得无助。

一、放松法：1、由脚趾开始，顺着向上到双脚、腹部、上身、双臂和肩膀、颈子和脸部。2、想象正把现实中紧抓住的东西放开。3、闭上眼，舒服地坐着，慢慢将心中的想法清除掉，心神集中在呼吸上，注意气息如何轻松的进出你的身体，没有开始也没有结束，就象浪潮拍打海岸一样。现在，每吐一口气，想象“放开”，将所有多余的杂念和压力吐出去，注意在吸气和吐气之间的短暂停顿，感觉其宁静和祥和，将之想象成为你生活中的一段，就在你放开过去和向未来前进之间。

二、有效肯定的八个原则肯定使心容纳更多积极结果，在适当练习之后，也能成为我们内在的事实，创造一些你自己的肯定，想些短的肯定句去应付你的负面想法。每天好几次，花几分钟复诵这些肯定句，边读边想象这些如何才能成真；也可以想那已经是你生活的一部分了。真正看着自己改变。

1、以接近的心情，先深深放松。若花点时间，让身心准备接受信息，开始前，告诉自己准备好了。2、肯定句精简清晰，将复杂的欲望化为简单短小的指令。3、以现在式写指令，就如同每念一次，你就已将之付诸实行一样。4、用正面积积极的字眼，避免用消极否定的，记下你想要的、想感觉的以及你想做的。5、在重复诵念时，先暂时不要质疑，也避免做负面的评价。别暗中诋毁你的肯定陈述，一旦有消极字眼出现，立刻告诉自己“停止”后，在重新继续。6、念肯定句时，你该有积极、扩展及或获得肯定的感觉。7、将你写下的句子，放在每天都会看好几次的地方，你得不断提醒自己，让肯定句在你生活中成真。8、使肯定句成为你生活中持续不断的一部分

《心灵导师 情绪管理全书》之二----运动强心--跑过你的心跑过你的心运动是情绪的氧化作用，不用去跑马拉松，任何能加快心跳和呼吸频率的有氧运动，每周三次，每次三十分钟，就能使你受益良多。若希望运动能发挥减低压力的最大功效，不妨将运动时间表设定在工作后和晚餐前的空档，那时做运动，能消除工作一天积累的压力，还能减低食欲，对保持身材助益良多。

1、在一天中感觉最自然的时候跑。一天中任何时间都可以跑，晚餐前慢跑能消除一天的压力还能多少控制胃口。2、选一个美丽的地方。3、别赛跑，享受一下。4、找个朋友一起跑。5、跑前暖“心”。（1）、先安静地躺在地上，闭眼，深呼吸，让心缓缓静下来，让它感受身体的每一部分，从头、肩膀到足踝、脚趾。慢慢来，等你觉得平静放松后，再开始热身。（2）、跑步时，利用幻觉帮助你放松。瀑布：想象一流清水流过你的背，冲过你的肩膀。气垫：想象每次脚落在一个柔软的气垫上。巨手：上坡时，想象有一双巨手推着你，你承受的是外界的力量而不是自己使力。温柔的双眼：跑步时双眼微阖，会有种一直想睁开的感觉。跑歪了时，别低头看地下，让脚自己找路去。

6、喜欢时再跑，运动的重点是要有乐趣。7、音乐。若你跑不下去，适当的音乐可以助跑。但如果你跑步，目的要提高心神，使心理得到最大的好处，那么最好在跑步时听听风声和夜莺的鸣

《心灵导师 情绪管理全书》之三----天天浪漫你和朋友漫步在无人的沙滩上，天边染红的夕阳附近，黄昏的雾像条毛绒绒的粉红毯子卷过海洋，一群海鸥嗷鸣而下。突然间，自然的美令人震慑，你感到一阵悸动滑过肌肤，内在的身体逐渐壮硕，你不得不停下脚步，接受这感觉的洗礼。但你的朋友却对眼前的天色和浪潮耿耿于怀，不停催促你向前走。又有一天，你和同一朋友走在街旁，一阵风将树叶吹落，不远处有小孩跳着圈圈，和旋然而下的落叶相应和。你为眼前秋日的清爽之美所感动，当小孩的笑声传入耳中时，你更为活着感到快乐。你叹口气告诉朋友，这世界好美，你想慢慢走，不想赶回家。但他急着回家，边走边抱怨，口中喃喃念道，你是个无可救药的浪漫者。你该觉得骄傲。不管你得到些什么，你的朋友一样有一大份，我们都有。由于你无可救药的浪漫使你不仅拥有海边的黄昏和街旁的秋日，也可能使你有更健康快乐的人生。浪漫是生命能让我们获得快乐热情的承诺。浪漫就是以美而明朗的角度看生活。浪漫就是部分的你用童真的眼光看事物，保有生活中的美好。任何人都能这么做，独自或和朋友一起走近自然，无论是在农庄、森林公园都可以，去感受你身旁的自然，去体会你也是自然的一部分。你可以自己对自己说，我是其中之一，这是我家。你也可以在城市中有此感受--只消望一眼夕阳，不必置身旷野，无论身在何处，只须抬头望望夜空，望着星光，就能触碰到自己的童真

《心灵导师 情绪管理全书》之四--别太在意自己幽默是生活在不完美的世界，面对不完美自我的适应方式。当我们赢不了，最好一笑置之。让表情开朗的好处不少，你若能自我解嘲，就有克服障碍的能力，并能迅速从失意中复原。较能发泄闷气，而自尊亦相对提升，别人会更喜欢你。但如果你坚持非常在意自己，那么你就注定受生活的高度压迫了。幽默的好处在于，你可将平时没机会发泄的压抑



念头安全的释放出来。而太严肃的缺点，则是你可能被眼前的问题压晕头，其实以后再来看，根本没那么严重。人不该对别人的期望耿耿于怀，放开些，让该赚更多的钱或成为大情圣的念头随风而逝吧，对自己在意些，但别对自己太在意。追求完整感和归属感并不可笑，但那个微不足道的自我，象汪洋中的一滴水一样，就远不必太在意。你得在认真的同时又看得见幽默。你该有双重视野，能保持幽默感的人较能解决大问题，有些人一被击倒就放弃，但有些幽默感的人会跳起来再试一次。如何将欢笑加入生活：1、找句幽默的谚语，失意时重复念几次。2、选个动作，在感觉家庭或人际关系出现问题时做一做。3、开自己职业的玩笑。4、切记幽默比生气更有用。如果有人老是迟到，不妨说，还好不是开救护车的！别破口大骂。5、记住没什么是神圣的或绝对的。6、记住要和不在意开怀大笑的朋友在一起。《心灵导师 情绪管理全书》之五--超觉静坐一、超觉静坐最好每天做两次，每次10-20分钟，最好在进餐前，因为当时最不想睡觉。1、首先找一个宁静、不会令人分心的环境。2、集中精神于一个字或片语。如果这个字对你有特殊的意义也不错，或一种或一系列的声音带来轻柔的声调（参见深度放松口诀），一旦选定后就不要改变，渐渐地你会将那个字与放松的一些效果联想在一块。3、安静的坐直，双手自然的垂放在大腿两侧。4、轻轻地闭上眼睛，放松肌肉，平静下来。5、现在，正常地呼吸，意识每一个呼吸，随着缓慢而自然的呼吸节奏，每次吐气时默默地重复你选的字或声音。6、不要因外界而分心。7、持续10至20分钟。自己判断或者看一下手表时间是否到了，不需用计时器或闹钟。时间到时，保持安静，眼睛再继续闭几分钟，使你重回完全清醒的状态。二、深度放松口诀1、找一个你不受干扰又安静的处所，闭上眼睛，慢慢地重复一个字。如安宁（clam）海洋（ocean）家（home）等。这些字中的M、N是具有催眠的低音，有助静坐，这些振动的声音使脑波波动一致进而使我们冷静下来。此时心跳减慢，血压降低，氧气的消耗量减少。这也说明了为何梵语中的om虽无任何含义但因有美丽的低音，却被许多静坐者所采用。2、不要想这个字的含义，只须集中精神在字的声韵上，而这个字最好是带鼻音的低沉尾音。3、引发静坐、有镇定作用的关键是在最后一个音上，它在你的脑中引起共鸣感，并导致一种良好的振动《心灵导师 情绪管理全书》之六--渐进式放松法个人感觉：这个只是书上看来方法，整理在这里，还有不少准备陆续发在这，然后试试看。它的原理好象是说先把全身各个部位紧张起来，然后慢慢放松，会达到放松身体和精神的效果。渐进式放松法：一、选择一个舒服的方式进行1、可坐在椅子上，双手自然放在大腿两侧。也可躺下而两腿靠在墙上或家具上。2、闭上双眼，一手紧握成拳头状，手腕及前臂用力，感觉到手部的紧张度，持续约5秒钟。3、然后放松，感觉前臂、手腕及手指都放松了，体会手臂现在的感觉与先前用力时的差异。4、重复练习一次，现在则放松右手臂，右手腕，左手用力握拳，感受一下两手的差异。5、然后再放松左手，让紧张从手指尖放开而变轻松。二、两手上臂与肩膀用力，几秒钟后放松。三、头部用力，头部可能是全身最紧张的部位，同样用力数秒后放松。四、此时上身会感觉比练习前轻松自在，接下来则尽可能地挤眉弄眼。放松后试着感受眼睛、双颊、嘴唇都放松了。五、脚趾向上用力，或躺下而脚趾用力抵住墙壁，造成双脚部位拉紧。几秒钟后放松，同样试着感受紧张逐渐脱离脚部，现在全身应该觉得更加平衡下来。重复练习一至两次，集中精神注意平静的程度，体会幸福贯穿全身的感受，从一数到四，作为练习结束。数一时，开始脱离松懈的感觉，数二时，觉得较清醒些，数三时，开始准备思考并且完全清醒，数四时，张开眼睛。《心灵导师 情绪管理全书》之七--深呼吸法适宜的呼吸能放松自律神经系统。呼吸的方式对于我们的感觉有很深的影响。许多与压力有关的抱怨，不论是生理、心理或是情绪-皆因不正确的呼吸所造成。但幸运的是这类的抱怨，通常只要学习正确的呼吸法即可解决。一、呼吸方法1、穿着宽松的衣服，舒适的坐下或躺下，尽可能让背挺直。开始让鼻子缓慢而均匀地呼吸，手指轻触下腹，以便了解呼吸最远可至下腹的哪一部位，感觉下腹扩张，然后是肋骨部位，压迫出最后的废气。2、至于吐气，只要倒做上述过程即可，然后重复做，结束时轻轻地收缩下腹，压迫出最后的废气。3、别操之过急，绝不要超过你的肺负荷量，别将空气强迫吸入肺中。只需有规律的呼吸，呼气与吸气的的时间相同，一次呼气或吸气大约在心中慢慢数“一、二、三”这样的时间，当你的呼吸容量增加时，可渐渐再往下数久一点。4、放慢呼吸，七秒钟吸气，八秒钟吐气，以每分钟呼吸四次的速度，做两分钟后，紧张自然消失无踪。二、透过指尖呼吸想象由指尖开始吸气，气流至手臂、肩膀，然后流泻至腹部、双脚，慢慢地从脚趾泄出。重复并且感觉此种深沉缓慢的呼吸作用在整个身体、腹部、腰部及胸腔。三、发挥想象力假如所有的方法都不管用，发挥自己的想象力。必须联想一些正面的事物，心里想着一些细节如形体，声音，味道及感觉，这些细节制造出一个真实的情节，如真的发生在眼前一般。1、首先必须学会深呼吸，一旦得到诀窍后，意识集中在一朵玫瑰，现在你将用到所有的感官，以心灵看见玫瑰花苞缓缓开放，注意它的颜色，触摸它，感觉

如天鹅绒般的表面。在触摸的同时，也享受这朵美丽盛开玫瑰的芳香，看到花朵的颜色中又有许多深浅不同的颜色。你是否看到这朵玫瑰，而且还仔细地欣赏触摸它？过一会儿慢慢睁开双眼。2、闭上眼睛想象自己身处于一个房间内，大多数人在抽烟，窗户禁闭，室内很拥挤，坐在那里无法移动，离门很远，呼吸着二手烟。想象自己就在那儿，感受这种情形。烟雾弥漫。再看周围吸烟、讲话、焦虑的人们，一副很压迫的情景。但现在突然间，有人打开一扇窗，烟雾从窗口排出，新鲜的空气飘入房内。现在你可以呼吸到干净新鲜的空气。深呼吸一口新鲜的空气，此时的你神清气爽。3、想象你在森林里露营，背着很重的背包徒步行走。背包确实很重，你不想也无法再背着它走路。突然之间，有人靠近你，开始取出背包中的物品。慢慢地，一项一项地减少，愈走愈轻松，呼吸也越来越顺畅，现在可以很舒服地做一些深呼吸，觉得卸下重担般的轻松与坦然。《心灵导师 情绪管理全书》之八--主控压力（1）

主控压力--如何保护自己免于压力之害，且能享受人生之乐？这里分三个步骤，不过有些长，分三个部分发上来吧。步骤一：自我意识必须肯诚实而深入的审视自己，甚至不惜为此而忍受一些痛苦，反正能对自己了解得越多越好。首先，想想你自己的形象，就是那个别人都会怀有很大期望的能干的“你”。拿个笔记本把这个每天表现在世人之前的你做个简短的描绘。然后再闭上眼睛，把刚才的笔记本放在一边。现在让另外那个“你”浮现出来，就是被掩埋在许多层遮掩下真正的你，让这个真正的自我说话，听听他的感受。再把第二个自己描绘下来，连那些一闪而过的意念在内，都要一一写下。当你把这两个形象互相比较，就会发掘出许多向来被压抑或隐藏的自我部分，而这些往往就是预防和治疗崩溃无力的要件。另外，了解你的生理状况，以及行为模式的改变。有时候，我们在应付压力的心理过程有所失误而运作得不顺的时候，也会在生理上产生伤害，或无意识的堕入一些恶习之中。使自己有意识地知觉这些状况，并切实解决之道，使我们能针对这些需要立即予以关切与注意的事来采取行动。此外，我们应该注意下面四种应付压力的方式：1、退缩式：因循苟且，迟迟不采取行动，拒绝面对问题。2、内蕴式：暗自琢磨却不得解决，也不向外界寻求帮助。3、情绪爆发式：是内蕴式的长期结果，积压过久而终至涉于临界点。4、操心过度式：想要解决所有的问题，连不大值得重视以及还没有遭遇的问题也不肯放过。真正的压力显现时，这些向来能帮助我们顺利对付一些轻微或中等程度压力情况的方法，就会在突然之间显得无用，让我们措手不及。其实专家们怎么说并不重要，即使其意见的确可能会通用于大多数人，但如果它不适用于你，那就毫无意义，比较实际的做法是反躬自省。要切实掌握压力，要诀之一便在于评估你自己的价值观与目标。要从今天开始改变自己。决定出什么是你所看重的。把你想做、不想做、但愿能做的事都一一列成表。然后可以再注意一下你所过的日子。有没有看到你的价值观与你使用时间的方式之间有何矛盾之处？想想下面三个问题：你的生命目标为何？你希望怎么度过今后的3至5年的时光？如果你剩下6个月的寿命可用，你会怎样使用它？花两分钟（最多不超过4分钟）迅速写下你对以上问题的答案。然后再花2分钟的时间来检查你的反应，并修改你的目标陈述。如果你所提出的这些陈述跟你目前的生活有矛盾之处--如果你现在正在一些并不能充分反映你生活目标的事上投注超过合理比例的精力，如果你的5年计划跟现在正进行的大异其趣，又如果6个月的死亡判决会令你产生极大的渴望，想要追求更好的生活，那么也许你就有必要去调整目前的生活，而且还得赶快《心灵导师 情绪管理全书》之九--主控压力（2）

步骤二：自我管理一、建立自我管理的首要任务是制定清楚的目标。1、把目标写下来，并且每一两个月就把它们重新温习一遍，以便加深自己的印象或重做一些修订。2、生活是一直在改变的，我们的目标和优先顺序也该这样。3、应注意的是，虽然在任何时间里我们都不免会有一个以上的目标产生，但太多目标（或是矛盾或互有竞争性的目标），则必然会导致挫折与沮丧。4、某些目标很可能具体而又明确，如上美容课、买辆新车、重漆厨房；另一些或许比较模糊而较具哲学性，如做个更好的父母，扩充你的朋友圈子，改善自我价值感；此外，自然还有些更长远的目标，争取经济独立，获得精神上的满足等等。5、其实长远的生命目标本应是每个人最该看重的优先目标。只是生活中既有许多迫在眉睫的事赶着去处理，我们就往往迷失了自己，让它们走出了视线，再也没有给它们机会真正的为之实现。二、有效的时间管理能使人自由，它是控制压力并管理环境的一项好方法。控制始于计划。计划能把未来提至现在，使你今日就能对它采取行动。1、先把希望能在当天内完成的所有事情全列入一张“待做”工作表里，然后再由目标的眼光把它们审查一遍，并随之决定其优先顺序。2、A组的工作属于最高优先顺序的一类，也就是为达成我们的目标（包括生命目标）而绝对必须做的那些重要事项。3、B组工作的重要性则稍低，如果有时间，就会去处理它们，但是绝不在所有A组工作完成前去处理它们。4、C组工作则是等你真考虑之后就会觉得他们一点也不重要的那一类，是就算没做也没什么大不了的。5、其实在任何“待做”工作表里都有80%的事项属于微不足道且不必要的那一类



，只有其余20%具有80%的价值。6、要把精力专注在这些优先顺序排得很高的事情上。不要被C组的工作绊住了，不管它们做起来多方便，多容易。7、如果不知道什么工作该归入C组里，问问自己，要是不去做它，事情又会变得怎样？如果结果仍是所能接受得了的，那就不必去做它《心灵导师 情绪管理全书》之十--主控压力（3）步骤三：自我更新自我更新是平衡的最高演练。它是一种不断更新补充失去精力（生理与情绪）的程序。该怎样自我更新呢？1、靠一些能固定从事的放松技巧以及静坐的活动。2、借着爱的接受与付出，以及向能给你活力的人付出时间。3、靠身体活动来宣泄压力而重获精力。4、让自己放假-如果可能请比较长的一段假期。在公司里我们常要靠外在的奖励，老板的赏识来肯定自己。但在休假期里我们却可以学着去寻求内在的报偿。很多人会因为工作中的挫折感太重而辞职离去。其实休长假也是争取一个新开始的好机会。休一段这种安息性的长假是代替辞职的一个好办法。一般人利用休假期来做他们平常没有空去做的事，能满足内心的需求。即使你真的深爱你的工作，放个长假也会是个好机会去探索一下自己其他层面的状况。如果你并不是百分之百满意于你的工作，离开一段时间能帮助你拓宽你的视野，会使你恢复旺盛的企图心《心灵导师 情绪管理全书》之十一--寻找时间来享受人生也许你会说，你实在是为了时间不够而力不从心。你根本没时间去你真正喜欢做的事。只是希望能有更多的时间是不会有用的，甚至反而会让你觉得更加挫折。你该做的是好好控制你所能用的时间，并且把它用在对你最具重要性的事上。根本没有时间不够用这回事。我们有足够的时间去做好每一件我们真正想去做的事。如果你也和很多人一样，觉得自己忙得没空去把事情做完，请你记住，世上还有很多比你更忙的人，但他们还是设法完成了比你所做更多的事。他们所拥有的时间并不见得比你多，只是他们在时间的运用上，会更看重其实质利益！而象他们这种有效的运用时间的方法，也是一种可以靠着学习而获得的技能，就跟学开车没什么两样。《如何掌握你的时间与你的生命》中的一些建议：1. 做一张每日“待做”工作表。2. 以每10件事中只有两件是真值得做的方式来考核这张表。3. 把精力专注在那些高优先顺序的事项上。不要让一些琐事绊住了你，不管它们看起来多顺手好做，都不要去理会它。4. 考虑一下，什么时刻是你一天中最具生产力的黄金时刻，并且把这时间保留给最重要的计划来用。别把这样的黄金时刻糟蹋在看报纸，写回信，以及整理床铺上。5. 把每天都得做的例行公事留待非黄金时刻、精力水准较低的时间来进行。6. 尽量试着每天都在相同的时段里去做相同的事，这样可以减少犹疑不决。可以养成习惯，每天在同一特定时段里做打电话、读报纸、上课或开会的事情。7. 每天至少要预留出一小时的弹性时间，用以应付突发状况或紧急事件。8. 要规划出一段能让自己放松，而不需处理任何事情的空闲空档。没有任何事情会是完全无益的浪费时间之举，就连无所事事也是一样。9. 好好想想你在等待事物上所花下的时间。象是你用在等公车、陪孩子上课、甚至长途开车以及搭车去上班等等时间。别把它们看成丢掉了的时间，反而该把它们当成找回来的时间。你可以利用这种时间来做那些因为没空做而一直被耽搁下来的事。比方说，利用听录音来学一种语言，读一本小说等等。10. 你是不是发现有时候竟陷入了做白日梦的光景？不必急着叫醒自己！干脆完完全全沉浸在其中。好好的坐在一张椅子上，让自己呆坐15至20分钟。不要看书，也不要翻报纸、织毛衣、或是看电视。就只呆坐着，无所事事，让自己恣意享受这段完全静止的时间。这样过个15到20分钟之后，你就能蓄势待发，再重新投入工作之中了。11. 你常常就只剩5或10分钟的多余的时间了吗？我们大多数人都会把这种不起眼的小时间虚掷掉，或者把它们耗用在比较简单而不重要的工作上。我们应该立刻着手从事一项重要的工作。不中断的整块时间实在相当少。我们要等合适的时间再开始，也许永远也起不了步。但是只要我们能有一些优先顺序排得很高的工作也划分成许多能在五分钟之内就能完成的即时工作，那么也就能逐步完成大事了。12. 别把时间浪费在担心失败上。那些盼望并且追求成功的人，要比那些成天担心而且接受失败的人要快乐得多，而且其成就也会高得更多《心灵导师 情绪管理全书》之十二-追求安宁追求安宁--调谐身心的特殊妙方一、抚慰人心的音乐带（一）不是非得十分喜欢某种音乐才能借此获得松弛身心的效果。任何音乐是否有所功效，关键还是在于你个人的反应。你只消好好观察你的身体，再看看自己的感觉如何，让音乐成为你注意力的核心。试着坐下来或躺下来，即使你不能，也总要注意你的感觉如何。如果音乐能帮助你呼吸减缓并且变深，那它就是对你能发挥松弛的效果。（二）、一秒一下1、节奏较自然的声音能反映我们自己的心跳与呼吸，也会较具松弛身心的效果。2、有部分古典音乐属于这一类，就是按照心脏那种一秒一下的自然节奏而编写的：缓慢2节拍的巴洛克作品；由巴哈、亨德尔、塔勒曼等作曲家创作的部分音乐；帕黑尔贝尔的D大调轮唱；莫扎特第十二号钢琴协奏曲；阿尔比诺尼的G大调慢板曲。3、不同的乐器、不同的演奏方式、不同的演奏者、不同的录音手法，可能造成不同的反应。松弛效果最好的乐器是电子琴、长笛、钢琴、弦乐合奏。4、熟悉度也会影响某一音乐所带给我们的松弛感。如

如果你的父母在你还小的时候曾逼你练习过某个曲子，那么就很有可能，不管是谁在演奏或是用什么方法录下来，这支曲子都不大可能带给你任何放松的感觉。如果你能把某一段音乐跟某种深印在你记忆里的抚慰性经验连接在一起，那么不论是在什么时候，只要你听到了这音乐，它都可能会让你进入一种极深的纾解状态中而感觉安适。

二、祥和宁静的水之乡热水或者温水能使血管扩张，因而增加通到四肢去的血液循环。使得热能在全身释出，促成松弛的感觉并帮助睡眠。水的热度还能使肌肉放松。冷水浴却能刺激神经，成为一种提神剂。

(一)、泡盆浴有助于身心。植物性或各种沐浴添加剂能使热水澡的纾解效果更为之强化。

- 1、小苏打、黄春菊、薰衣草、盐都有镇定效果。
- 2、苹果醋汁、泻盐、鼠尾草、海草有松弛肌肉的效果。
- 3、小苏打、盐、泻盐、苹果醋汁可直接加进沐浴用的水中。
- 4、散装的植物最好象泡茶一样先冲过一遍，再过滤进沐浴用的水中。或用平纹细棉布包住这些散装植物，再将之悬挂到水龙头上，让水可以从上面冲过。每次只用上一小把的植物就可以，如果综合使用几种植物，则每种用上一小匙即可。

(二)、一杯热热的青草茶

- 1、中国人和日本人都常常饮用热的白开水。把水烧热，手握只热杯子，一边感觉蒸汽徐徐上腾，带给人很大的抚慰和松弛之感。
- 2、为了增加口里的舒服感，在茶里加一点草药。第一选择便是春黄菊，经历过极痛苦医疗手术的人都能在引用了春黄菊茶后很快入睡，那些被日常琐事所烦扰的人应更深得其助了。其次还包括紫苏叶、假荆芥、茉莉、柠檬马鞭草、西番莲、薄荷、紫罗兰。

三、大自然当我们坐在海边，躺在阳光普照的草原上或徜徉在森林深处，我们的心灵就能获得释放，而抛开一天所有的烦恼。在海滩上观察波涛起伏或是天上云朵翻腾变幻也是一种静坐的形式。一旦我们的思想能集中在事物的节奏上，就不再会被问题或烦恼纠缠。另有些人则发现具有挑战性的大自然会对他们更具吸引力。我们有时需要跟文明疏远一阵子，好就此摆脱开它所强迫加诸生活之上的一切烦恼与不安。

《心灵导师 情绪管理全书》之十三--度假度假，是为了让自己更健康。每当你觉得走投无路的时候，心里常会响起的一句话便是“我需要去度个假”但是究竟度假会不会是你一切问题的解答呢？等你度假回来，事情会不会依然如故呢？答案是不会，因为你已经不同了。心理学家说，抛开眼前的一切，挣脱例行琐事的羁绊，能使你远离旧有的困境，带来新的展望，让你的心理产生正面的前瞻，甚至让几近熄灭的热情再次重新燃起，也会因而令你对自己的认识更深一层。于是你回来的时候，自然会更快乐一些，更健康一些，而在应付压力上也更有效率了一些。

- 一、松弛身心你去度假的时候，就逃离了日常生活的那种单调性。把烦恼抛在脑后。即使你所做的，仅只是坐在河边，看着溪水的流动而已，但这还是一种极为可贵的步调变化，能让你重新充电。于是，等你回去的时候，便会觉得精神更为饱满，有活力。
- 二、新视野的刺激我们周遭的新视野也能带给我们新的启发。
- 三、结识新朋友你结识的人愈多，就愈能透过更多双眼睛来观察这个世界。而这些眼睛最好是离开自己的世界越远越好。
- 四、友情与同志之谊与人共享一个新经历也能让我们同享他们的热情。它会增加我们自己对生命的肯定，经历也不一定非得是轻松愉快的才行。分享艰难的经验能形成一种爱的关系与友谊，并给我们一点可以带着骄傲与喜悦来回顾的东西。
- 五、新奇经历旅行能使你的生活里加添几许新奇的经历。也有了机会去实验一些自己平常所不敢显露的个性与生活方式，而无虞受其影响所害。借着接受一些平日生活中所没有的挑战，你可以因而改善你的自尊。
- 六、美景当你置身于美丽的环境之中，举目欣赏它的美的时候，你会开始觉得能够与它调和为一，真的觉得自己也很美，足能与环境中的美与力完全调和。这些令我们难以忘怀的经验，对我们享受生命的事确实极为重要。
- 七、期待因期待旅行而产生的那种兴奋之情，也是旅游所带来的好处之一。期待也是很愉快的经验。
- 八、回归你的生命会在旅行之前，之中，以及之后而变得更加充实。你永远都能享受美好回忆所为你带来的愉快感受。
- 九、自由一次假期让我们自由地去做我们所想做的事。我们的身体在辨认某种缺乏上有其奇妙的能力，而且能够自动设法补偿它。我们的心灵似乎无需咨询其大脑的主人，就自然会有无数的方法来处理本身心理上的问题。我们常会规律性地产生要求改变的欲望。即使你已经相当满足于你的生活与工作。可能也仍会不时地感到一种想要追求更多，更丰盛的需求。此时去度个假，就会让你再一次体会你自己的自由，你会发现世俗的世界竟也能随你的意志而为之升华，甚至也能被置之身后而不须加以理会。“只要你愿意，你就不会是个囚犯。”
- 十、自我发现假期是整理生活经验的大好机会。你可以把感觉上的负担封闭在外，让那些控制你每天生活的重担离开你。你可以让你的灵魂跟它自己讲话，这种与自己所进行的对谈十分重要。你得靠它来发展你自己的创造力，内在平安与和谐。
- 十一、时间为之静止有证据显示，快乐的人就是那些能对当时全神贯注的人。
- 十二、快乐度假的主要目标就是快乐。度假为的只是使你能够在回来后更努力于工作，在度过假之后，你应该会更喜欢你的生活一点

# 《心灵导师：情绪管理全书》

# 《心灵导师：情绪管理全书》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)