

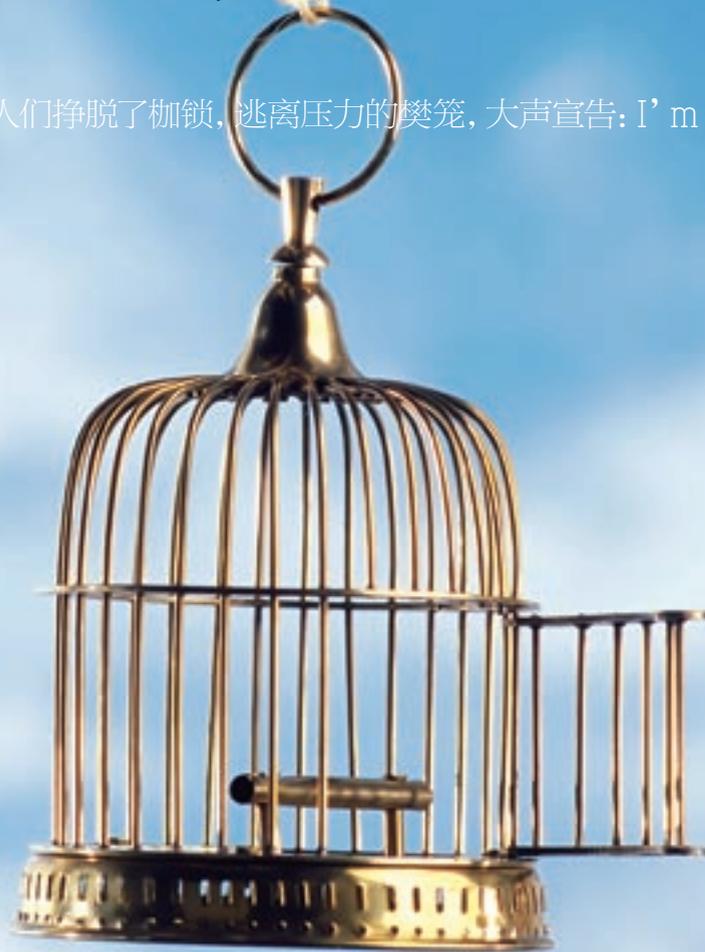
# Spiritual Escape

—HELP YOU OUT OF PRESSURE

## 心灵越狱 —帮你摆脱压力困扰

文\_南方 责任编辑\_杨紫婕

心灵越狱,更像是一次远行,人们挣脱了枷锁,逃离压力的樊笼,大声宣告:I'm Free!



你是否经常担心不能按上司的要求完成任务?是否害怕新人后辈很快赶超自己?是否在被提升时感受到的不止是喜悦,更是压力的成倍增加?日复一日来自生活、工作等各个方面的压力让人无所适从。其实人天生是有解压能力的,人来到世上以啼哭方式降生,而哭正是人们无师自通的第一个解压方式,孩子饿了、难受了、委屈了都会以哭的方式来表达,所以当人们还小的时候,心灵是自由的。但随着年龄的增长,人们开始为自己设定一个又一个目标,这些目标就像是一道道栅栏包围着人们的心,当人们意识到时,心早已是枷锁重重。此时就需要给心灵减压,放下一切负担,打破心灵枷锁,让心灵越狱。

### 减压方式——催眠

也许是最近烦恼的事情太多,身心疲惫的你急于让自己放松下来,那么,催眠减压可能会带给你惊喜。听着节奏轻柔的催眠引导语,躺在温暖舒适的软椅上,伴随着催眠共振音乐,四肢放松、闭目宁神,逐渐进入一种身心放松的状态,放下所有的防卫与抗拒,在催眠师的带领下走进自己的心灵花园。

需要注意的是,一定要选择专业的催眠机构或者专业而且有经验的催眠师,因为催眠是一项对执行者要求很高的活动,非专业催眠师不仅不会有效地帮你减除压力,还有可能因为操作不当而使你的身心受到伤害。

#### ■ 催眠机构介绍:

##### 上海艾瑞克森催眠中心

• 机构简介: 上海艾瑞克森催眠中心的前身是上海第一家专业“催眠门诊”,目前,该中心是一家以催眠应用与心理咨询服务为主要内容、以催眠和NLP技术的应用、培训和研究为主要特色的专业催眠和心理咨询机构。

• 地址: 上海市闵行区莘庄碧秀路98弄15号(银海大厦)

##### 中国国际IMHTC催眠培训与治疗中心

• 机构简介: 由催眠大师曹子策博士创立,专门从事催眠师培训和催眠治疗。

• 地址: 上海市杨浦区营口路825号



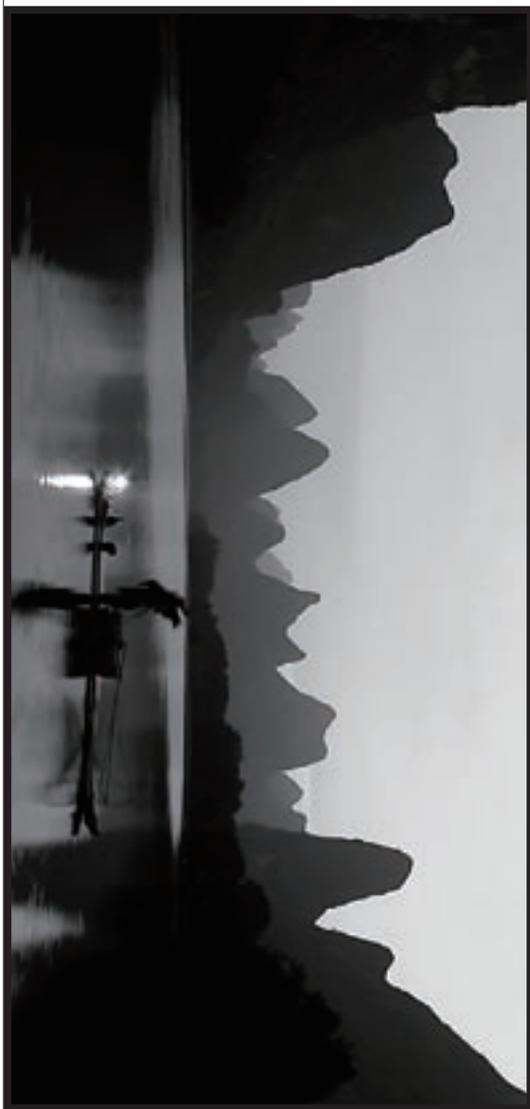
### 减压方式——香薰

植物香薰精油能通过嗅觉神经刺激人类大脑边缘系统的神经细胞,对舒缓神经紧张很有效果。香薰减压的方法主要是香薰按摩。

由于精油是由植物提炼而得,其组成分子十分细微,容易渗入皮肤内层,慢慢地发挥功效,故精华油可通过按摩渗入人体内发挥疗效,使血管扩张、促进血液循环及舒缓全身紧绷肌肉,同时可把体内废物及毒素透过淋巴系统排出体外,改善肌肉状态,使肌肉不会因缺少运动而萎缩,还可帮助分解皮下脂肪细胞。与此同时,也可解除精神上和情绪上的紧张,使人顿觉舒畅。

#### ■ 香薰精油推荐:

- 保持精力充沛: 可使用具有提升能量、提神醒脑作用的柠檬、迷迭香、尤加利树精油;
- 舒缓紧张的神经: 可使用具有镇静作用的天竺葵、薰衣草、丹参精油;
- 集中精神: 可使用具有提神作用的柠檬、罗勒、薄荷精油;
- 营造浪漫气氛: 可使用依兰、茉莉、玫瑰等精油。



### 减压方式——心理旅游

人生就像一场旅行，在乎的不是目的地，而是沿途的风景以及看风景的心情。一句耳熟能详的广告词，道出了旅游对于心灵放松的作用。

心理旅游是一种新的旅游方式——除了一同游玩的组团成员外，团内还多了一位或数位亦师亦友的心理医生。使人在畅游大自然的同时敞开心扉、相互交流，在旅途中接受心理医生的疏导和调理。与一般的旅游方式相比，心理旅游更加突出了心理康复的内容，可以给游客带来深度的身心放松。心理旅游通过让参与者适度参加户外活动和锻炼，并穿插一些有益的互动、交流，使参与者的大脑得到放松、调整，很好地解决了大脑疲劳和身心烦累的问题。

#### ■ 心理旅游胜地推荐：

- 广西洋朔：位于广西境内的阳朔风光绮丽，自古就有“桂林山水甲天下，阳朔堪称甲桂林”之说，而阳朔的“山青、水秀、峰奇、洞巧”，更堪称天下四绝。
- 龚滩古镇：龚滩古镇位于重庆市酉阳土家族苗族自治县境内，坐落于乌江与阿蓬江交汇处的乌江东岸，是一座具有1700多年历史的古镇。龚滩古镇青石板街青幽如玉，串连全镇，街边是古香古色、临崖高挑的木制吊楼，是访古、猎奇、探险的理想景区。



SPIRITUAL ESCAPE

### 减压方式——美食

有些食物的确能够改变人们的心理压力，使人产生愉悦情绪。

#### ■ 减压食品推荐：

- 高复合碳水化合物——包括全麦面包、谷类、蔬菜、水果、低脂酸奶等。这些食物易消化，短时间内就能为身体提供能量。
- 高蛋白食物——如去皮鸡肉、瘦牛肉、鱼等富含氨基酸的食物。
- 富含B族维生素的食品——此类食品可以促进肾上腺分泌抗压力激素。坚果、豆类、深绿叶的蔬菜、牛奶等都富含B族维生素。
- 能消食顺气的食品——啤酒、山楂、玫瑰花、萝卜、橘子、莲藕等能促进胃肠蠕动，从而达到健脾养胃、消胀顺气的作用，常吃会使人心情舒畅。

## TIPS



## 减压音乐CD架

## • 《迷情仙境》

## 专辑曲目:

01. deep memory 深深的想念
02. attractive love 蓝色迷情
03. moment of glancing back 回眸一瞬
04. tell of feelings 诉说情怀
05. melancholy expression in one's eyes 忧郁的眼神
06. different mood 异样的心情
07. nice feeling 美好感觉
08. resonance between two lovers 两情相悦
09. horizon of feelings 情感天际
10. clear brook 清澈的溪流
11. bay of heart 心灵港湾
12. fluttering implication 飘动的物语
13. quiet state of mind 纯洁的心境
14. true love 真情
15. returning heart garden 重返心灵花园



## 减压方式——音乐

音乐的减压放松练习与通常意义上的音乐欣赏是有很大的区别的。通常人们在聆听音乐时是处于清醒状态,一些人会在听音乐的同时聊天、看书、思考问题或者跳舞,他们的注意力并不是音乐本身,只把它当作一个气氛背景。而音乐减压不是简单地听听音乐,而是在一种被称之为“转换状态”的意识状态中,自由发挥自己的想像力,体验自我生命的美感和内心世界的丰富,使身体和精神深度放松,达到释放或缓解压力的目的。

## ■ 音乐精神减压放松推荐作品:

- 有关草地的音乐联想推荐作品:  
贝多芬:《第六交响乐》第二乐章  
戴留斯:《杜鹃之歌》
- 有关高山的音乐联想推荐作品:  
布拉姆斯:《第二交响乐》第二乐章  
德彪西:《夜曲》
- 有关溪水的音乐联想推荐作品:  
贝多芬:《第九交响乐》第三乐章  
雷斯皮基:《罗马的松树》第二乐章
- 有关大海的音乐联想推荐作品:  
德彪西:《大海》第一部分  
艾尔加:《谜语变奏曲》第八、第九段
- 让自己拥有安全感的音乐联想推荐作品:  
肖斯塔科维奇:《第二钢琴协奏曲》  
卡林尼科夫:《第二交响乐》
- 可作为音乐想像的其他作品  
贝多芬:《小提琴协奏曲》  
布拉姆斯:《小提琴协奏曲》  
巴赫:《两只小提琴的协奏曲》  
鲍罗廷:《第一交响乐》