

<<放慢放松放下>>

图书基本信息

书名：<<放慢放松放下>>

13位ISBN编号：9789866379055

10位ISBN编号：9866379051

出版时间：2009-9

出版时间：原水文化

作者：郑存琪

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>

<<放慢放鬆放下>>

前言

推薦序一自己就是最好的治療師 對我而言，鄭存琪醫師是年輕一代精神科醫師裡很特殊的一位。

從他在擔任住院醫師的期間，我就感受到他的不同：講話輕柔，不急不徐，做起事來簡潔明快，待人處世溫文有禮，喜歡心理治療，甚至本身也修習藏傳佛法，對榮格心理學、超個人心理學都有興趣，聽他說要出書了，我很榮幸得以先睹為快！

這本書從壓力調適談到自我探索，不需要什麼理論，而是直接的實務操作與親身體驗；有圖畫物料做為工具，又有如詩般雋永短句輕聲叮嚀；出入內外、動靜之間，隨手拈來，都是美妙心靈、巧妙心思的呈現，讓人看了愛不釋手。

在現代文明的催促下，人們已很少有時間去欣賞生命的歷程與生活的本質，隨著步伐的加快，更難得有停下來的機會去看看周遭大自然的歡喜自在。

其實我們是可以活得更簡單的！

尤其當我們體悟了生滅無常的現象後，心更放鬆了、平靜了，還有什麼不能放下呢！

我尤其喜歡第六章透過書寫及藝術治療所進行的自我探索與全然接納，誰說壓力的調適一定要透過旁人的引導或者治療呢？

原來自己就可以是自己最好的治療師，只要你願意來一趟自我探索，你就可以和真實自我相遇，讓光照亮了妳，讓陰影逐漸消散。

你 要不要試試看？

（本文作者陳登義為台中仁愛之家附設靜和醫院院長／資深精神專科醫師）推薦序二以曼陀羅迎接新的一天 收到存琪這本手稿時，正值莫拉克颱風重創南台灣，災民所爆發的強烈情緒已似另一波更可怕的土石流滾滾而來，雖舉國動員全力協助災民居所的重建，然而，災後心理創傷的修復更是刻不容緩，否則難以達到實質上的身心安頓。

事實上，以目前全球金融風暴，災難頻傳，人心特別浮躁激盪之際，每個人都需要找到屬於自己的舒壓與身心調適的方法，因此，特別欣見由精神科醫師所撰寫的心靈書籍的出版，存琪這本《放鬆·放慢·放下》不只圖文並茂，讀來清新簡潔，更搭配了由作者本人柔和溫暖的聲音所錄製的冥想CD，其可貴之處是在於書中簡單易行的方法確能落實，方便讀者自行運用而不必假手他人。

因為，大道理人人會說，殊不知急於以語言去勸慰他人，例如：「不要想那麼多，要勇敢，活著就要感恩，比起罹難者你幸運多了……。」

這種語言的空泛與殺傷力往往帶來反效果，知易行難的勸慰只會為受苦者帶來更大的壓力。

其實，助人者最需要的是準備好自己的那顆心；安靜傾聽的心，才有可能真正做到同理陪伴支持與協助他人。

本書深入淺出，值得讀者細細品味，但，更重要的是要能做到「起而行」。

作者提到人人可玩的藝術活動時，介紹了「曼陀羅」。

事實上，這亦是身為藝術治療師的我，每天都不可少的靜心活動。

每天早上我都會在窗邊的書桌前坐下來，在淡淡晨曦中，點上精油，放首音樂，以一個「曼陀羅」迎接新的一天，畫著這象徵生命的起承轉合卻又無始無終的圓，為自己揭開這一天的序幕。

記得有一次我正徘徊於某個抉擇之間，揹負著極為沉重的壓力，那天早晨，當我坐下來照例先緩緩畫圓，畫著畫著，圓內出現了一個人揹著背包走著一條漫漫長路，邊走還邊回頭瀟灑的揮著手，我對畫畫的自己說：「是了！

就勇敢向前走吧！

上帝不會給人承受不起的重擔！

於是，慢慢的我心安靜下來，愈畫愈篤定，完成後的瞬間還頗為滿意這幅畫，當下提起筆來，理所當然的要給這幅畫一個題目，就叫做「上帝不會給人承受不起的重擔」吧！

想不到，下筆時突然幾個字活生生跳了出來，而我的筆不由自主地寫下另外四個字：「一路捨去！

」 一路捨去？

<<放慢放鬆放下>>

這四個字深深撼動了我！

這四個字「一路捨去」到底是從何處冒出來的呢？

我無從得知！

當它盤旋在我的腦海裡時，我卻立時有了頓悟：「是啊！

並非上帝要人死命的背著重擔，而是人自己不肯捨去！

當人以為是神給的就只有被動的承受時，會看不見：其實是自己不肯捨才讓行囊變得如此沉重的！

」 這頓悟令人有一種說不出的讚歎！

曼陀羅確能幫助人明心見性，從而看見了人的自由意志，做出及時放下的抉擇，此時的心情頓時變得無比輕快，實非筆墨所能形容！

藉此個人的體悟以印證書中所言不虛，更鼓勵大眾都來動手嘗試創作吧！

行動就會帶來力量，而生活本身即是一門藝術！

（本文作者呂素貞為專業藝術治療師）自序找回放鬆的本能 因為個人的個性、興趣、人生經驗與緣份，我常遇到的服務對象，是有所謂精神官能症（俗稱：腦神經衰弱、自律神經失調）者，也就是因一部分體質與一部分個性和壓力因素，造成輕型憂鬱症、焦慮症、失眠的人們，他們的共同經驗之一，就是容易感受到壓力、緊張與焦慮，而在這種緊張的狀態下，常希望能趕快完成工作，才有放鬆的感覺；他們對於挫折、額外的工作或生活變化，通常耐受性不高，所以表象上看起來容易煩躁、生氣。

有這些困擾而無法調適、影響到生活功能的人很多，很容易在自己或生活周遭的親友身上，發現有這些現象。

事實上，精神官能症的盛行率是：至少25%，即每四個人就有一個，而且因為生活步調快、壓力大、找不到人生意義，它的盛行率還在繼續增加中，它是現代社會文明的代價。

當然，生活上不可能沒有壓力，適度的壓力也是成長的動力，而且，「壓力」的認定，是相當主觀的，它牽涉到很多過去成長經驗、個性、認知、情緒處理經驗的影響，例如：內在沒有自信、把內在恐懼投射到外境、擔心被他人指責或評論、習慣依賴或討好他人、把生活價值放在無法把握的他人身上（如：小孩）、完美主義、總是無法達到自我的要求、理想與現實的落差太大、不清楚優先順序與取捨之道、缺少彈性與策略、想掌控但無法掌控、或外在實質的外在壓力（如：負債、經濟問題）等因素，都可能是容易緊張、焦慮的原因之一。

所以，壓力調適的過程，其實便是內在的自我探索之旅。

從剛開始的抒解壓力，到增加自我覺察，了解與接納自己的特質，探索自己的人生意義，在不斷地了解、接納自己中，深化並整合自己，善用內在的資源，活出個人的獨特性，並與他人和平共處，穿越表象，能夠欣賞、感謝與享受生命的豐足，與生命共舞。

在這一步步的旅程中，完整自己的生命。

這也許是我們這輩子前來的目的。

在這個壓力調適與自我探索的學習過程，我體驗了許多方法，後來選擇了這一些覺得適用於自己與一般大眾的方法，並且反覆練習、運用。

經驗告訴我，方法其實並不需要很多，只要這些方法能有效地抒壓、具有自我了解的開展性與深度，對於生命，都具有很多啟發性的。

這就是這本書出版的緣由：希望與大家分享這些方法與經驗。

此外，這本書有一些特色： 1.在壓力大時，沒有耐心去看許多文字的書籍，反而像是繪本、漫畫之類的圖畫書，比較能在壓力大時被使用到，因此本書希望運用圖畫、音樂與柔軟、少少的文字，來建構一個輕鬆的場域，讓我們一方面看書抒壓，一方面給予簡單的認知概念。

2.以第一人稱的方式敘述，讓這些內容像是自己已知、但暫時遺忘的東西，讓我們容易進入與接納這個輕鬆的場域。

也希望能把複雜的心理學理論化為簡單、親切、好用的方法，讓自己方便使用。

3.利用「太極」的觀念，了解壓力調適的兩大方向：掌握與放下，並且學習融合這兩個概念，成為一個完整的生命觀。

4.透過澄清生命的疑惑與意義的探索，來增加自我支持的內在力量。

<<放慢放松放下>>

利用重塑與體驗苦難的意義，讓我們對壓力有新的概念，能夠善用生命所給予自己的功課與挑戰。

5.利用感官的力量，如：呼吸、覺察身體感受，觀看天空、想像舒服的畫面、聽音樂，讓自己將注意力，從擔心未來或追悔過去的思緒中，收回到當下，並且達到放鬆。

6.利用增進身體覺察、漸進式肌肉放鬆、自我暗示或催眠，幫助自己放鬆與自我鼓勵，並且學習利用文字所蘊含的正向力量，運用認知來調適壓力。

7.利用冥想的力量來抒壓，並且祝福自己、祝福世界。

8.提供一些自我探索的自助方法。

例如：
· 寫日記，透過覺察自己的優缺點、或常遇見的困境，來了解自己的特質、對外界常用的認知模式與防衛方式。

· 藝術治療中的繪畫、曼陀羅，來做情緒抒發、深入潛意識自我了解、找到核心意義的媒介。

· 沙畫，貼近「生命終將死亡、無法執取」的真相，來減少「執著、不肯放手」所造成的痛苦。

· 靜坐，來觀看、欣賞內心思緒的起伏變化，慢慢地，會發現想法、情緒並不是自己想像地那麼堅實、一定，對於自己與生活的表象，便可能有穿越性的了解與體悟，情緒與衝動的影響會慢慢降低，對自己的掌握會慢慢增加。

在掌握的同時，也放下執取。

在這段仍在繼續的心靈探索之旅中，要感恩所有曾經啟發與引導我的老師，尤其是圖敦梭巴仁波切、羅桑丹巴格西、詠給明就仁波切、貝諾法王、噶千仁波切、證嚴上人、藍先元醫師、陳登義醫師、呂素珍老師、吳文傑老師以及好友廖建智。

此外，感謝吳珍松、黎人瑋與林碧華三位夥伴，不僅提供了美妙的圖畫，也在這一年中不辭奔波之苦，一起參與此書的製作。

感謝慈濟醫院台中分院公傳室的同仁，尤其是謝明錦、賴廷翰、江柏瑋、簡伶潔，為協助出版此書的無私奉獻。

希望在這充滿挑戰的人生旅程中，我們都能輕鬆、自在、平衡、感恩地，回到自己的家。

和許多人一樣，我也是個容易緊張、自我要求高的人，尋找能夠放鬆、調適壓力的方法，讓自己能在高壓的工作下，繼續走下去，是我長久以來的課題，畢竟，琴弦緊久了，容易斷，也會失去彈性。

經過許多年的學習、經驗與體會才發現，放鬆，是每一個人與生具有的本能。不需要特別做什麼，我們自然會放鬆。

也許，真正困難的，不是無法放鬆，而是不需要特別做什麼。

當我們想做一件事時，身心會呈現一定程度的緊張，當「學習放鬆」成為有目的的事情時，身心同樣會緊張，想要在「學習放鬆」時，自然的放鬆，最大的訣竅，就是「做而不求」身心會自然地帶我們到它最安適、平衡的狀態在放鬆、放下的過程中，我們可能會懷疑、會掙扎，如果不呈現熟悉的備戰狀態，事情怎麼可能做好？

這是我們的習性，卻也是自我了解的契機！

看看自己心中有哪些想法、哪些假設，讓我無法放鬆、放慢、放下。

隨著慢慢地看見，身心也會慢慢地開闊、柔軟。

希望這本輕鬆的圖文書，能夠陪伴我們，回歸自然放鬆、平衡的天性。

<<放慢放松放下>>

内容概要

你有多久沒有放慢、放鬆、放下了？

當你拿起書那一刻，就開啟了放鬆的旅程…… 書中溫馨和煦的插圖，搭配著鄭醫師溫暖的文字，引導你穿越沈重壓力，放下心靈的疲憊，你欣賞、感謝並享受生命的豐足，於是安靜下來。

讀著讀著，肩膀好像變輕了，心情好像開朗了，然後你開始看見真心的自己、接納自己的好與壞、優與劣，而且你似乎更愛自己了……【隨書附贈】抒壓冥想CD：引導聆聽者在音樂中，自己在家進行紓壓

本書特色 運用圖畫、音樂與柔軟、少少的文字，建構一個輕鬆的場域，容易進入。

把複雜的心理學理論化為簡單、親切、好用的方法。

融合壓力調適的兩大方向：掌握與放下，成為一個完整的生命觀。

教導如何感官的力量與身體覺察、漸進式肌肉放鬆、自我暗示或催眠，讓自己將注意力，收回到當下，並且達到放鬆與自我鼓勵之效。

利用冥想的力量來抒壓，並且祝福自己、祝福世界 提供一些簡單有效的自我探索的自助方法。

例如：寫日記、繪畫、畫曼陀羅、沙畫、靜坐

<<放慢放松放下>>

作者简介

作者簡介鄭存琪 醫師專長：．成人精神醫學(失眠，焦慮症，心身症狀，憂鬱症，躁鬱症，精神分裂症，器質性精神病，酒癮)．照會精神醫學．老人精神醫學．心理治療 現職：．台中慈濟醫院身心醫學科主治醫師 學歷：．高雄醫學大學．美國南加大生化研究所碩士 經歷：．高雄長庚醫院精神科．中國醫藥大學附設醫院精神醫學部．花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主治醫師

<<放慢放松放下>>

书籍目录

【專文推薦一】自己就是最好的治療師 【專文推薦二】以曼陀羅迎接新的一天【緣起】找回放鬆的本能【作者序】回歸自然放鬆、平衡的天性概念篇PART1祈願祝福靜下心來，為自己祝福。
PART2壓力與調適壓力是生命中的常態，讓壓力轉化為豐富生命、成長的動力。
PART3生命旅途因為無所得，所以我可以創造。
因為下一瞬間的生命情境，源自於當下的這一瞬間，所以我需要選擇。
PART4平衡與取捨在感受不同力量的衝擊時，學習看穿表象，了解它們不同的價值與意義，依著自己的需求，在有限的現實生活中選擇。
實作篇PART5壓力調適壹 回到當下與放鬆方法一．在呼氣中放鬆方法二．覺察身體的感受方法三．看看天空，讓心寬廣方法四．想像放鬆的圖象，並感受放鬆方法五．在音樂中靜心貳 增進身體覺察、漸進式肌肉放鬆與引導式冥想方法一．增進身體覺察方法二．漸進式肌肉放鬆方法三．光的冥想方法四．自我暗示應用一．幫助睡眠應用二．面對壓力應用三．解開苦難的束縛PART6自我探索與全然接納壹 書寫目的的一．增加了解目的二．接納自己的特質目的三．看見自己的心理運作模式，擺脫重複的困擾目的四．面具：作別人期待的我，或成為自己渴望的我目的五．陰影：我所無法接納的自己目的六．覺察自己力量所在：貳 藝術治療方法一．繪畫方法二．畫曼陀羅方法三．砂畫參
當自己的觀眾我是觀察者，觀察者是誰？
／靜觀內心內在空間與活在當下／看見一切都在變化練習放下／放下與提起

<<放慢放松放下>>

编辑推荐

本書從壓力調適談到自我探索，不需要什麼理論，而是直接的實務操作與親身體驗；有圖畫物料做為工具，又有如詩般雋永短句輕聲叮嚀；隨手拈來，都是美妙心靈、巧妙心思的呈現，讓人看了愛不釋手。

-----陳登義 台中仁愛之家附設靜和醫院院長、資深精神專科醫師 每個人都需要找到屬於自己的舒壓與身心調適的方法...這本書不只圖文並茂，讀來清新簡潔，更搭配了由作者本人柔和溫暖的聲音所錄製的冥想CD，其可貴之處是在於書中簡單易行的方法確能落實，方便讀者自行運用而不必假手他人。

<<放慢放松放下>>

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>