

好書 介紹

書名

心靈整頓終極大全：一小時快速掌握改善自律神經、徹底消除壓力的秘訣！

內容簡介

遠距辦公倦怠、糾葛的人際關係.....

終結現代常見各種壓力的技巧！

128 則強化心靈的簡單方法 · 提升免疫力

- 應對壓力
- 生活習慣
- 睡眠術
- 飲食生活
- 正念練習

壓力光靠休息無法完全排解！

一生受用的心靈重整術

在過去的常識和生活型態完全被顛覆的現代社會，如何與壓力共處、整頓心靈，將會是能否活出自我的重要關鍵！

本書將帶領讀者如何從不同層面找回心理健康。包括如何改善自律神經，怎麼面對人際關係，如何跟壓力、維護身心健康等。

在閱讀的過程中，如果發現自己疑似有這些症狀，可以試著找人聊聊，或是找個自己能夠接受的方法嘗試改變。這個舉動，也許就能拯救明天的你。

作者介紹

Tokio Knowledge

大家都懂的事情或許不是很懂，大家都不懂的事情卻意外瞭解的創意團隊。成員包括律師、節目企劃、知名企業廠長、設計師、茶道師、作家、智庫軟體工程師、插畫家、攝影師、報社記者、非國家資格公務員、自由工作者、家庭主夫等。著有《讚美醜女的正確方法》（暫譯）、《深信不疑那些知識，其實都是假的！》（暫譯）等。

譯者簡介

賴郁婷

台大日研所畢。曾任職出版社編輯，現為專職譯者。

熱愛從翻譯中學習認真生活。

目錄

前言

第 1 章

明明是常見的問題，卻沒有一個明確的定義！

有害？必要？！壓力到底是什麼？

經常掛在嘴邊，卻意外地根本不瞭解它！「壓力」到底是什麼？竟然有壓力不會讓人感到沮喪？！努力和忍耐等兩大類型的壓力，壓力也能活化大腦的各項功能？！為求生存而進化出來的「壓力反應」，一不小心甚至可能致死！會將人吞噬的「殺手壓力」的真相？壓力程度和壓力反應會因人而異，程度也大不同，辭掉工作就可以擁有快樂？「零壓力」不見得就是好，深信「壓力就是助力」，現實就能瞬間改變？！

「深信不疑」的神奇力量，甚至能抑制壓力荷爾蒙的分泌，一個念頭就能讓人生變得更快樂？！「心態的效果」的厲害之處，用壓力荷爾蒙來治療 PTSD？！強烈的壓力反應是復元的徵兆，既然有「好的壓力」，「壓力＝不好」的說法究竟從何而來？大腦習慣壓力之後，有助於提升行動力和好奇心，壓力愈多愈幸福、愈滿足？壓力指數與社會生活的悖論，無所事事會讓心臟病發風險提高 2 成！別害怕壓力，讓壓力成為助力，千萬不要「逃避」壓力。「提升抗壓性」是什麼意思？別抗拒壓力！正面迎戰，讓壓力成為動力來源，遇到外在壓力，心理壓力比放鬆更有用！逃避不安只會增加不安的心情！善用大腦來克服不安，一學就會！完美引發挑戰反應的技巧，逆境經驗少的人普遍不快樂、不健康！克服試煉才能使人變強，有壓力也不怕，指揮壓力荷爾蒙的神經傳導物質。

第 2 章

不只對抗壓力，還能擊退疾病！

改善自律神經，提升免疫力！

暈眩、虛寒、疲倦無力……身體不舒服可能就是神經失調造成，守護身體的免疫力，掌控在自律神經的手上，改善自律神經和腸道環境，提升免疫力和心理平衡，腹式呼吸能刺激副交感神經，帶來放鬆，提升免疫力，體溫下降，免疫力也會跟著變差，改善生活習慣，實現溫暖人生，泡個舒服的全身溫水浴，刺激副交感神經，提升免疫力，充足的睡眠能改善自律神經，睡太久反而會造成免疫力下降，自律神經可以自我控制！慢慢吐氣，讓自己自然進入睡眠，不適合的枕頭也會造成自律神經失調，讓疲憊的脖子好好休息吧。

自律神經失調和憂鬱症也能輕易獲得改善！早起促進身心健康的神奇功效，能改善自律神經、調節體溫，隨時隨地都能做的「捲舌呼吸法」，氣壓會影響身體狀況和心情，傾聽身體的聲音，不勉強自己，為什麼只有女性容易自律神經失調？

第 3 章

壓力來自工作？！

工作效率倍增！職場壓力的應對方法

工作壓力的主因是「人際關係」！愈害怕只會愈痛苦，靠調整音量&自動翻譯克服工作壓力，面對不講理的人要想像對方的苦衷，轉換自己的心情，聽話、順從，卻反倒被罵？！注意自己的人際反應模式，早上先在大腦中擬定策略，就能建立理想的人際關係，電腦時代更需要手寫！透過手寫刺激大腦，紓解壓力，寫下各種解決問題的辦法，迅速排解壓力，姿勢變好了，心情也會跟著改變，控制心靈最簡單的方法，久坐會提高死亡的風險，工作中也要定時站起來走走，心情煩躁的時候就打掃房間吧！迅速排解壓力最快的方法，眼球骨溜溜地轉動，打造沒有壓力的大腦膽怯會導致壓力荷爾蒙分泌？用「強勢姿勢」改變自己，透過轉換想法排解「沒辦法休息的壓力」，工作狂的聰明休息術。

擺脫不了負面想法時，身體動一動就對了！想變得更能幹，就找個崇拜的人模仿，提升自我形象，遇到會職場霸凌的主管怎麼辦？真的受不了就把對話錄下來吧。被超出承受範圍的壓力壓垮！小心壓力超負荷引發的憂鬱，老是被部屬的言行牽著鼻子走！如果對方太棘手，最好保持距離，壓力比一般員工大！中階主管守護自我心理的方法。找出犯人對解決問題無濟於事！改變心態，把失敗當成下一次的經驗，透過動機讓爆表的壓力，變成開心的動力，看待自己工作的態度，決定了幸福快樂的程度。

.....

序

「新型冠狀病毒」肆虐全球，造成全世界累計感染人數多達 5.76 億人以上，死亡人數更是攀上 640 萬人（截至 2022 年 7 月底止）。

這空前未有的疫情，徹底改變了人類的生活模式。

不管走到哪理，人人都戴著口罩，不停地噴酒精消毒。別說是跟朋友和同事一起吃飯了，甚至連住在遠方的家人和親戚也不能見面。在疫情肆虐之前這些再稀鬆平常不過的事情，如今全都受到嚴格禁止。

根據災害應變專家的說法，任何未知病毒的蔓延，包括新型冠狀病毒在內，都會為人類的心理健康帶來三大影響。

一是感染風險及感染本身所引發的心理反應。包括害怕、擔心被感染；擔心感染後會被排擠；如果已經被感染，則會因為可能傳染給他人而感到自責等各種心理問題。

其次是環境變化所引發的問題。包括隔離和限制行動所帶來的壓力、經濟影響所衍生出來的憂鬱症和自殺人口的增加、家庭關係過度緊密所帶來的暴力與虐待問題的增加、停課所造成的學習落後及網路成癮的問題等。

第三種影響是情報所引發的問題。專家學者在電視上所說的話有時過於煽動，有時則相反地過於樂觀，這些都會造成一般民眾的混淆。甚至在網路和社群媒體上經常能看到對確診者的不實指控和個資曝光，或是物資短缺等不實謠言。

「新型冠狀病毒的擴散蔓延，對人類的生活和工作方式帶來巨大的影響。」聽到這番話，各位想到的也許只有「負面影響」。不過除此之外，實際上應該也有感受到一些「好的變化」才對，例如「開會變得更有效率」、「實現了遠距辦公等多元的工作方式」、「跟家人相處的時間變多了」等。

過去的常識和生活型態，如今正面臨極大的轉變。在這過程中，隨著目睹變化所帶來的好跟不好的一面，面對壓力的方式也會有所不同。

這本書並不是要告訴你什麼是壓力，而是要教你如何從不同層面找回心理健康。包括如何改善自律神經，怎麼面對人際關係，如何跟壓力共處、維護身心健康等。

在閱讀的過程中，如果發現自己疑似有這些症狀，可以試著找人聊聊，或是找個自己能夠接受的方法嘗試改變。這個舉動，也許就能拯救明天的你。