

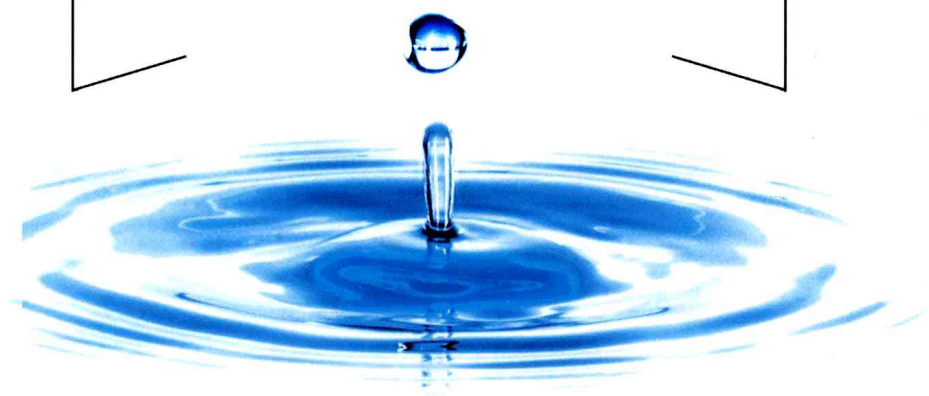
(美)克鲁姆著 程云琦译

三次深呼吸

第一次呼吸系：定心呼吸

第二次呼吸系：潜能呼吸

第三次呼吸系：探索呼吸



長 春 出 版 社

三次深呼吸

(美) 托马斯 克鲁姆 著
程云琦 译

长春出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三次深呼吸/ (美) 克鲁姆 (Crum, T.) 著; 程云琦译. 长春: 长春出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5445-0409-6

I. 三... II. ①克... ②程... III. 压抑 (心理学) — 通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 041319 号

Copyright © 2006 by Thomas Crum

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

三次深呼吸

著 者: (美) 托马斯·克鲁姆著 程云琦译

责任编辑: 张耀民 程秀梅

封面设计: 尹小光

出版发行: 长春出版社

总编室电话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180 读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.cccbs.net

制 版: 吉林省久慧文化有限公司

印 刷: 吉林省吉育印业有限公司

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开本

字 数: 600 千字

印 张: 8.25 印张

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 18.60 元

版权所有 盗版必究



序 言

1

世界卫生组织把压力看做一种全球流行病。调查显示，因为压力而去看初级保健医生的人，占病人总数的比例高达75%到90%！仅仅是工作压力一项，就让我们付出高额的代价。根据美国职业压力协会2001年度的报告，每年因压力导致的疾病，就要耗费美国企业界3000多亿美元，而且预计这个数字在将来还会上升。换句话说，这方面的开销比世界500强企业纯利润的总和还要多。

科学研究显示，当你的身心发生重大改变，或者所生活的环境发生重大变化时，压力就会随之产生。压力的来源有正面与负面之分——比方说旅游度假或者与同事发生争执；买一栋新房子或者约会迟到。让我们正视压力。在这个日益复杂、信息过载、新技术层出不穷、时



间紧张、人际关系促狭 (relationship struggles) 的瞬息万变的世界——始终都会存在压力。就像你从本书主人公的身上所发现的——他几乎要被现代生活的复杂性压迫得发疯——但我们还是能有所选择。我们可以选择听任压力来折磨身心，直到最后上医院；也可以选择把它当做一个机会，让我们变得更智慧、更坚强、更有韧性。就像一位优秀的运动员，在每天的训练当中不断地给自己的身体施加压力。

一旦我们知道自己还有选择，我们要选取的方向就很明确：健康超越疾病，快乐超越沮丧。约翰·霍普金斯大学曾对1000名男子进行了30年的跟踪调查，发现那些过于担心日常压力的人，心脏病发作的风险比乐观生活的人要高出三倍，发生中风的风险则要高出六倍。正如埃皮克提图所说，“人并不因事物本身而烦恼，而是因看待事物的观点而烦恼。”

那么，我们怎样才能从容地应对压力，做到轻松生活呢？这个问题仅仅依赖知性无法得到解决：当我们处于压力之下、陷于冲突之中时，所有的一切都会被卷进来——情绪、身体、心智、心灵。我们的选择必须能够体现身、心、灵的统

一，我们的选择必须包容整个存在。

这就需要请托马斯·克鲁姆来帮忙。

我第一次了解托马斯，是从全美演讲家协会上听他发言开始的。他独特而敏锐的思想，对合气道的现身说法，朴实而率真的愿望，都让我为之倾倒。我发现他是一个可以改变世界的人，把一生奉献给了沉甸甸的善行。我听说过他的传奇，他曾经是歌手约翰·丹佛的保镖、导师和最好的朋友。很快我就成为了他的粉丝、朋友、学生，还有读者。

托马斯是专家讨论会负责人、合气道专家。他曾写过《解决冲突的魔法》和《定心之旅》两本书。托马斯·克鲁姆的愿望，就是帮助人们全面发展身、心、灵，以便把压力转变成动力和决心。

合气道是日本的一种自卫方式，它重点在于克制对手的能量，使对手的攻击无害化。合气道不会造成伤害，甚至连攻击对手也不会受到伤害。“如果有人用拳头打你，”托马斯说，“不要试图妨碍对方的攻击。如果你这么做，那你用的就是阻力——用自己的能量和力量来和对方硬碰硬。这就会造成非赢即输的结局。”托马斯示范给大家如何用“四两拨千斤”或“压”技来回



避对手的攻击。正如托马斯教导的，这其中的奥妙，是要学会实现“定心”，做到有更宽广的视野——了解彼此的需求——这样你就能到达更高的层次，自然就能找到真正的解决之道。我常听托马斯说，“你没有必要去阻挡一列高速行驶的火车。如果有人怒气冲冲找上门来，你不妨避开，然后努力找出怒气究竟来自何方。”这也是他的《解决冲突的魔法》当中最核心的方法之一。冲突并不是坏事，而是机会，提醒我们要超越自我。

我和托马斯的第一次接触，是在他组织的一期“魔幻滑雪”培训班。在他的家乡——科罗拉多州的阿斯彭，他把解决冲突的“魔法”完美地应用到了美妙的滑雪运动当中。托马斯教导我们说，就算没有便捷的空中缆车，仅仅凭借滑雪和滑雪板，你也可以让自己站在更高的高度。滑雪时，你要学会充分利用恶劣的环境因素（比方说暴风雪天气，滑道有些结冰，工具是租来的），让这一天成为一个好日子。他会启发你选择适合自己的成功标准——因为你正在不断学习，所以今天是个好日子；因为你和朋友聚在一起，所以今天是个好日子；甚至因为你能够自由呼吸，所

以今天是个好日子。我很喜欢滑雪，但是始终很小心翼翼地呆在初学者练习用的安全滑道。是托马斯让我懂得，滑雪的诀窍在于“势”的运用。“你们看，山势往何处去？”他问道。“沿着山坡往下走。”大家异口同声地回答。“那么你们就要想办法同样引导自己的‘势’。如果转弯下坡，但感到身体被自己的势拉住，那你们就和这座山有了冲突。你们不应这样，而应该和这座山融为一体，全身放松，和山势相合。”在托马斯的传授下，我学会了在开始转弯时吸气，在转弯结束时呼气。我惊奇地发现，如果我把注意力完全放在呼吸和意识之上，而不是老想着滑雪的技巧，我滑下山坡竟然是如此的容易。

正如托马斯所说的，“只有当你关注到当下周围的‘能’和‘势’，你才能够学会在生活中轻歌曼舞。”托马斯的方法是如此鼓舞人心，它不仅提高了我的滑雪水平，还提升了我的生活质量。托马斯还是当今最伟大的人生导师之一。每天早晨，托马斯带领大家冥想，做伸展运动，做有助于我们定心的各种锻炼，让我们更清醒，更活泼，更有力，更兴奋，做好滑雪的准备，不仅如此，他还让我们做好了迎接更大的人生挑战的



准备。

我喜欢和托马斯，还有其他学员一道去滑雪。这让我感到由衷的喜悦，使我成为一个快乐的滑雪迷。一次意外让我真正体会到了托马斯的伟大。一天，托马斯不小心摔倒了，折断了一根肋骨。托马斯承认自己犯了错误，不顾钻心的疼痛，继续滑雪，继续给我们上课。好在学员当中有一位是来自檀香山的针灸医生。那天晚上，托马斯邀请我们一起到他家里去吃晚饭。

到托马斯家做客，是一次大开眼界的好机会。他的房屋有好几层高，但每层之间并没有安装楼梯，只有绳子、梯子，还有几道桥。当初他和妻子造房子时，就考虑到了孩子们的需求。这栋楼对孩子们来说，对像我这样童心未泯的大人来说，简直就是一个快乐天堂。

晚饭之后，那位医生学员才开始给托马斯疗伤，用针灸的办法来处理肋骨骨折。治疗很见效，这让我感到十分欣慰。第二天早上，托马斯继续给我们讲授合气道，做动作和滑雪都很自在，好像什么事都没有发生一样。在我心中，托马斯就是一位英雄。确确实实，他就生活在他所说的没有冲突的生活当中。

托马斯的智慧，就体现在你手上的这本书中，教会我们该如何应对和克服现代生活的压力综合症。但这本书并非“窍门大全”。仅仅是给大家提一些建议，比如“吃得好一点”、“平衡工作和生活”、“区分轻重缓急”、“定期锻炼身体”、“搞好人际关系”等等，并不会有很好的效果。人们到处都能听到这些建议——朋友的议论，杂志的宣传，还有电视广告的吹嘘。结果，他们对原本只需要在日常生活当中做些简单的实践而无动于衷，从而失去了发挥潜能、实现自我、获得满足感的机会。

托马斯的《三次深呼吸》送给了我们一个非常重要的礼物——科学家认为能有效减压的工具——我们面对生活环境的掌控感。更重要的是，获得掌控感不需要太多时间，你能随时随地去做，而且效果确实很不错。

表面上看，托马斯的《三次深呼吸》非常简单。但简单并不意味着肤浅，也不代表能够立竿见影。正因为我无法立刻滑下这道最陡峭的雪坡，所以我要学着成为一名出色的滑雪高手。但是，正如大自然告诉我们的，简单和高效是分不开的，一旦你做到活在当下，集中精力，简单朴



实，你就会发现美。

当我读到这本书时，我立刻就意识到这“三次深呼吸”能够帮助我达到更高的境界，帮助我关注自己的心灵，实现理想中的“我”。

读一读这个精彩的故事吧。看一看主人公——那个以自我为中心的、任务型的、A型血的、视野狭窄看不了更远的安格斯——是怎么实现转变的吧。在上下班的路上，在家里，在任何地方，你都能学着做一做托马斯的三次深呼吸，帮助你更清醒，与别人相处更融洽，而不是争执不断。这样，你会喜欢上自己，别人也会更加喜欢你。

马克·维克托·汉森

致 谢

感谢马克·维克托·汉森对我写作本书的支持，感谢他在“批量生产”一本又一本畅销书的百忙当中，拨冗为本书作序。

感谢肯·布兰切特给我的鼓励和鞭策，让我能够坚持写完本书。

感谢玛萨·劳伦斯的真知灼见及对我的启发，感谢她在我写作本书期间能成为我的朋友。

感谢朱蒂·华纳的协助，无论多么艰难、工作量多么大，她总是想方设法去完成，而且她周围的人也都得到过她无私的帮助。

感谢哈尔·比德莱克上校，他还有一个名字叫“亚历山大·汉密尔顿”，当我的写作陷入困境时，他的幽默和创造力总是让我备受鼓舞。

感谢藤平光一、小林·罗德里克、玛哈礼西·玛赫西·优济、尤迦南达和拉姆·达斯等诸位大



师，在他们的激励下，我才得以坚持对合气道、冥想术、身心合一等方面进行研究。

感谢史蒂夫·比尔桑蒂、杰埃文·席瓦苏伯洛玛尼、戴安·普拉特勒，还有柏瑞特—凯利尔出版公司的其他同仁，他们向我展现了最出色的编辑与作者之间的合作关系。

2

感谢阿利·克鲁姆，他所表现出来的才干和愿望着实让我钦佩。

感谢所有给我宝贵意见的朋友，他们是：
B·J·亚当斯、阿曼达·博克斯特勒、埃里克·克鲁姆、阿莲·克鲁姆、托米·克鲁姆、珍妮特·达诺尔、里约拉维斯塔、理查德·迪尔、卡玛尔·李·多波斯拉夫、格伦·达顿（我们在序言中提到过的针灸医生）、格雷厄姆·莫瑞、朱蒂·林奇、埃伦·斯塔普霍斯特，还有克里斯汀·尤斯奇。

最后感谢凯茜·克鲁姆，我最亲密的朋友——一位才华横溢的编辑，对我的每一篇手稿，她都做了认真的推敲和修正。她的每一处只言片语，我都能感受到对我坚定的爱和支持。

目 录

序言 / 1
致谢 / 1
第一章 皱纹 / 1
第二章 搭车 / 10
第三章 第一次呼吸 / 17
第四章 定心 / 30
第五章 隐形的老师 / 42
第六章 第二次呼吸 / 53
第七章 潜能 / 63
第八章 第三次呼吸 / 70
第九章 奇迹 / 84
第十章 旅程 / 93
第十一章 实践，实践，再实践 / 106
后记 实现自我 / 111
作者介绍 / 115

第一章 皱 纹

要不是女儿说的那句话，安格斯可能永远不会去关心自己的样子。每天他都做着同样的事——下楼，开电脑，赶时间，交差。但是今天晚上，当他把女儿抱上床时，他发现雪乐老是在盯着自己看。

“爸爸，你的脸上怎么有一条老深老深的线啊？”

“什么老深的线？”

“就是这里，”她说，细细的手指沿着他的额头比划着，一直划过眉心。

“大概是因为操心太多的缘故吧，”安格斯老老实实地回答。

“你打算干什么？”女儿不依不饶地问。

“我也不知道。”

他亲了亲女儿，道了声晚安，然后走过去关



上灯。

“我要是不知道，肯定会去问老师的。”

“这倒是个好主意，雪乐。好了，现在睡觉吧，”他说道，然后轻轻地关上门，走出女儿的房间。

“爸爸，老师说，答案就在那里，”他听见女儿大声说，“你只要去找一找就行了。”

这时，他正巧从走廊的镜子中看到了自己。

果然，这就是答案。

2

在那职业风度和成功人士的外表之下，在笔挺的西装、细亚麻布衬衫和丝质领带的包裹之中，藏着一些安格斯不喜欢的东西。这些东西让人身心疲惫，就像开着一辆刹车失灵的老破车。手机的耳机还绕在脖子上，可以随时和外界联系，但又联系什么呢？安格斯把双手撑在镜子下的小台子上，凑近了，看个仔细。他注视着自己疲惫的双眼和额头上的皱纹——这就是追求成功的结果！没错，他有一份收入丰厚的、体面的工作，与妻子相亲相爱，八岁的女儿聪明伶俐，这是一个完美的家庭。但为什么，他还是感到不快乐呢？这种糟糕的情绪又意味着什么？在这张忧郁、困惑的面孔之下，到底隐藏着什么呢？

这张脸根本不像心目中的自己。透过高级职业装的外表，他看见的是一个疲惫不堪、“时间永远不够用”的自己。

对此你又能怎么样呢？他想着。这面镜子，就像东方的“禅”一样，反映出的只有他内心的困惑。

这时，手机响了，但安格斯却没有接，这是他第一次不去接电话。

天哪，我完全被吊住了！PDA、手机、互联网、传真、500套有线频道，整个一个数码空间噩梦！不用说，如果有谁去应答，那准是我。但我不过是和别人一样，戴着耳机一边走着，一边喃喃自语。放在以前，如果在街上一个人自言自语，别人准把我们当做疯子。

这种非人的日子，要是有一个删除键该多好呀！要不来一个“一键搞定”。更糟糕的是，这只是安格斯寻常的一天而已。这天一大早，刺耳的闹钟就开始敲打他数十亿个大脑细胞，直到把他闹醒为止。他迷迷糊糊地爬起来，想按掉闹钟开关，结果闹钟却被打翻了，掉在硬木地板上，摔成了两半，没用了。这可是一个警告。这对安格斯的一天来说真是“完美”的开始——狂