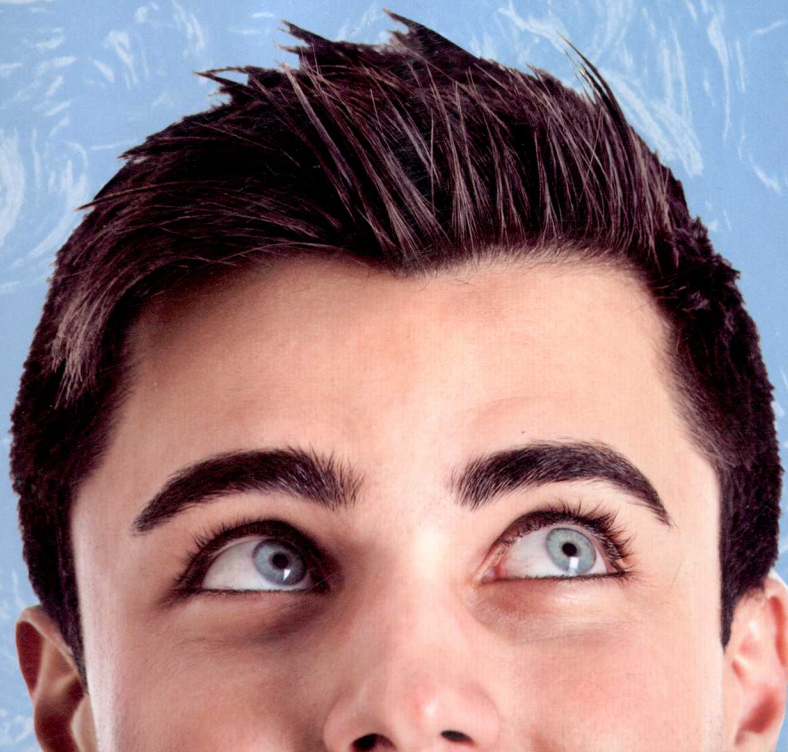


THE POWER OF DAYDREAM

白日梦的力量

[英]安妮·佩森·考尔/著
江月/译

提振正能量，发现
有创造力的自己



正视自己，调整内心有什么好处？
全球销量近千万册，前后再版50余次

直面内心的恐惧、无助、迷茫，让来自心灵的力量闪耀在每个人心间
关注心灵健康的心理学佳作，成功改变了亿万人生活的心理自助经典
教你如何将白日梦的能量转化成心灵的创造力，开启心宁神静的悠然人生！

中国民族摄影艺术出版社

· 013926350

B848. 4-49
984

THE POWER OF DAYDREAM 白日梦的力量

提振正能量，发现有创造力的自己

[英] 安妮·佩森·考尔/著
江月/译



B848.4-49
984



北航

C1633523

中国民族摄影艺术出版社

020020010

图书在版编目(CIP)数据

白日梦的力量: 提振正能量, 发现有创造力的自己
/ (英) 考尔 (Call, A.P.) 著; 江月译. -- 北京: 中
国民族摄影艺术出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5122-0348-8

I. ①白… II. ①考… ②江… III. ①成功心理-通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第299001号

白日梦的力量: 提振正能量, 发现有创造力的自己

作 者: (英) 考尔 (Call, A.P.)

译 者: 江 月

责任编辑: 白 弋 萨社旗

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京市东城区和平里北街14号 邮编: 100013

发 行 部: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 次: 2013年3月第1版第1次印刷

印 张: 16

字 数: 200千字

I S B N: 978-7-5122-0348-8

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究

目录 contents



第一篇 主动将精神紧张的坚冰融化

- 01 由过度劳累导致的神经紧张 / 2
- 02 怎样远离精神紧张 / 5
- 03 忙碌仅仅是一种感觉而已 / 8
- 04 忙碌感同工作并无丝毫联系 / 11
- 05 不要将鸡毛蒜皮的小事无限放大 / 14
- 06 让自己学会安静 / 16
- 07 让大脑处于平静的状态 / 19
- 08 遵照心灵的健康常识行事 / 22
- 09 感情和伤感的交锋 / 25
- 10 放弃等待被他人治愈的观念 / 27
- 11 让自己尽快地脱离伤感 / 29

第二篇 不要因为别人而强迫自己

- 12 患上神经疾病的重要根源 / 32
- 13 抛弃憎恨感与抵触心理 / 35
- 14 是什么让你感到不安 / 37
- 15 避免把家变成“马蜂窝” / 40
- 16 家人如何和睦共处 / 43
- 17 在次要的问题上对家人做出让步 / 46

- 18 对相伴终生的人付出关爱 / 48
- 19 烦恼是自己造成的 / 50
- 20 停下来静心思考 / 53
- 21 我们由于排斥而作茧自缚 / 57
- 22 恐惧所造成的束缚 / 59
- 23 怎样更好地开展工作 / 62

第三篇 必要的意志系统训练

- 24 让自己放松下来的训练 / 66
- 25 让肌肉收放自如的训练 / 69
- 26 脊椎和胸肌的放松练习 / 71
- 27 克服练习过程中的紧张 / 75
- 28 让肌肉放松下来的秘诀 / 78
- 29 肢体间的相互配合和协调 / 81
- 30 肌体平衡训练 / 84
- 31 必要的意志系统训练 / 87
- 32 增强意志力的途径 / 89
- 33 集中意识的训练 / 93
- 34 意识训练的顺序 / 96

第四篇 不安乃人生常态

- 35 遵守锻炼的本能 / 100
- 36 找到休息的诀窍 / 103
- 37 为自己放假 / 105
- 38 搬开反娱乐的绊脚石 / 107
- 39 让问题自行解决 / 110
- 40 令我们觉得劳累的并非是工作本身 / 112
- 41 最大的麻烦是混乱的情绪 / 114

- 42 不受情绪的影响并面对事实 / 117
- 43 摆脱不良情绪的支配 / 119
- 44 你真的了解你自己吗 / 122
- 45 用积极的态度对待不足 / 125
- 46 将坏情绪视为玩笑来对待 / 128
- 47 意识到欢乐情绪的肤浅 / 131

第五篇 祛除恐惧，让身心得到休息

- 48 挣脱非正常状态的束缚 / 134
- 49 令心情平静下来的方法 / 137
- 50 不要过分强调劳累感 / 140
- 51 悠闲地开展工作 / 143
- 52 将注意力转到与工作无关的方面 / 145
- 53 让工作摆脱过度疲惫状态 / 148
- 54 让身体保持轻松自由的状态 / 150
- 55 与自然规律合拍 / 153
- 56 时刻关注自己 / 157
- 57 关注心理与关注身心一样重要 / 159
- 58 与自己和谐共处 / 162
- 59 如同孩子般生活 / 166
- 60 抛弃错误的印象 / 170
- 61 与不悦保持距离 / 173
- 62 那些被放大的琐事 / 176
- 63 与琐事道别 / 178

第六篇 祛除负能量，快乐的代名词是创造

- 64 认清当下 / 182
- 65 切勿对疾病思虑过重 / 184

- 66 细心地呵护关爱自己 / 186
- 67 放松身心的休息方式 / 188
- 68 不要浪费大脑的精力 / 191
- 69 认清身体的一切弊病 / 194
- 70 身体的神奇调动 / 196
- 71 产生神经疲劳的原因 / 199
- 72 保持正确的走路节奏 / 201
- 73 痛要大声地说出来 / 203
- 74 虚假情感造成的神经躁动 / 206

第七篇 纯美的心灵

- 75 走近大自然 / 210
- 76 自然本身蕴藏着从容 / 212
- 77 遵循规律便是自由 / 214
- 78 像婴儿一样去爱 / 216
- 79 拥有小孩子的心态 / 218
- 80 像爱自己一样爱护别人 / 220
- 81 不去干扰别人的生活 / 224
- 82 和外界保持一定的距离 / 227
- 83 具备一定的教养 / 229
- 84 不要舍不得使用你的同情心 / 232
- 85 在容忍中得以解脱 / 236
- 86 不要用神经去控制脾气 / 238
- 87 消除种种“不情愿” / 241
- 88 避免滥用同情心 / 244
- 89 不回应别人的暴怒 / 246
- 90 不对焦虑予以抵制 / 248

第一篇

主动将精神紧张的坚冰融化

想要治愈精神紧张，特别是希望真正地治愈精神紧张，一定要认清自己。精神紧张的根源是性格以及待人接物的方式，因此在此方面了解自己的错误是极其必要的。务必要勇敢地正视此类错误，尽己所能，彻底将神经紧张的病根祛除。

01 由过度劳累导致的神经紧张

现实生活中，有大量的人之所以遭受着不必要的精神紧张的痛苦，仅仅因为缺乏对精神紧张的了解，无法自我调节，保持身体健康。譬如说，一位女人，在人生风华正茂之际生病八年，而这正是由于她本人与其家庭均不了解病愈的正确方法。如今，她已经发现了这条道路，因此在短暂的6个月之内则恢复了健康，前景也因此一片光明。这是一件多么美妙的事情啊！

我现在为你讲述她生病以及痊愈的整个过程。某天夜里，她十分疲惫，无法入睡，屋内各种各样的噪音令她感觉烦躁不安。她消灭了这一种噪音，另外一种噪音又立刻响了起来。到了最后，她情绪激动，对噪音开始变得异常敏感，以致她觉得听到的所有声响均变得非常大，甚至其他人完全无法听到的声音也变成了令她痛苦的噪音。因此，她整夜难以入睡。

次日，由于过度劳累而导致的神经紧张更加严重，不只是由于整夜难眠，还有让她无法安然入睡的内心的烦躁情绪。家人因为她失眠而忧心忡忡，对大量此方面的事情进行探讨研究，甚至连医生也请来了。

这位女人整天神经极其紧张，她的情感因此变得非常脆弱。她的兄弟姐妹们都觉得，她就如同孩子一样精神敏感，对她也日渐厌烦。这令她感到更加紧张不安。家人对她的过度关心以及无力而又缺乏明智的怜悯，令她变得性情更加软弱自私；家人对她无知、自私而且毫无耐心，更加令她感觉精神紧张。继而，又产生了各

种各样的忧虑，甚至连她自己也觉得十分烦恼——这一切令她患上了神经衰弱。

由于胃部同大脑紧密相连，所以她后来逐渐感觉到消化不畅，胃部也经常觉得堵闷，食物难以消化，各种神经紧张以及过度劳累的症状逐渐显现。胃部消化功能因此逐渐失常。她开始忧虑应当吃什么，不应当吃什么。由于胃部过度劳累，某些简单的食物也可以令她感到不适。

她将一切的不适均归咎于食物，但是从不思考它真正的原因，那就是存在于不堪重负的胃部背后的原因——精神紧张。这就导致各种各样的食物由于不能下咽所以不得不中断食用。她逐渐对附近所有讨厌的事物、讨厌的人感到厌倦，情绪因此变得喜怒无常。她的病逐渐变为了整个家庭的中心，家人表现得不是过度地关心，就是为此感到沮丧。

不难发现，她一直地加深自己的大脑对过度劳累的印象：第一步，由于失眠而感觉焦虑；接着，因为噪音而觉得烦躁；然后，精神激动令她整夜难以入睡，因此感觉十分烦躁；最后，她对自己以及附近的人都产生了深深的抵触情绪。

这位女人本人与其附近的人不断地重复着精神疾病的事情，令她刻骨铭心，这使她剩下的时光均深陷其中，无法自拔。就好像创伤一般，若是既想要它痊愈，又时常挠它，那么所得的结果正好相反。这个女人可能拥有世界上最为健康的血液，不过倘若她自己将皮肤弄破了之后，又不断地抓挠伤口，或是在伤口上撒盐，如此一来，伤口始终无法愈合。

如今，我们谈论一下这个女人是怎样痊愈的。她所进行的第一件事即为在床上进行某些十分简单的放松锻炼，最大程度的放松，缓缓地将胳膊抬起，接着将双手举起，伸展开来，放松各个手指，而后用力地将双手以及前臂放下，令它们先是慢慢下垂，继而全力加快速度。她尝试着如同婴儿睡觉一般将眼睛闭上，缓缓地、慢慢地、平静地呼吸。通过类似的锻炼，她的大脑加强了对静心放松的印象。如此一来，她就能够非常敏锐地了解不必要的精神紧张。

当她对噪音感觉烦躁的时候，可以非常容易地察觉出自己的身体变得僵硬而紧张；但是当进行完放松锻炼之后，她就会感觉到平心静气。不过倘若有不顺心

的事情发生，或是有人说了违背她心愿的话，瞬间，一切锻炼的成果就会立刻烟消云散，她又会变得非常不安，暴躁易怒。

不久之后她认识到，倘若想要痊愈，一定要克服紧张的坏习惯。她还明白了远比第一点更为重要的一点——她务必要明白身体紧张的原因，不然的话始终无法痊愈。她了解到，罪魁祸首即为她对噪音的怨恨心理以及抵触情绪，此外，还包括周围的环境、人以及一切令她“精神紧张”的事物。

接着，她决定塑造坚强的性格，踏上健康而幸福的生活之路。她开始努力改变过去固有的印象。如果再听到噪音，那么她就凭借自身坚强的毅力来转移自己的注意力，从而克服对噪音的排斥心理。

为了克服对噪音的排斥心理，她全神贯注地进行身体放松训练。直至自己逐渐喜欢上了此类锻炼，也逐渐喜欢上了一系列更加高级的身体恢复类训练。自然地，她开始了更为健康的生活方式，并且培养了明智的爱好，因此她的身体恢复得非常快。她非但享受到了更多轻松自如的感受，而且也享受到了亲身体验训练成果的快感与喜悦。大自然对身体健康常常是有利的，但凡我们不违背大自然的规律，大自然则可以令我们身心健康。

02 怎样远离精神紧张

伤口的痊愈以及精神的痊愈仅有一个差异，那就是在身体复原之后，身体可以恢复如初。但是精神紧张痊愈之后，每一次运用坚强的意志力将自己从烦恼里解脱出来，那么我们所收获的不只是精神的自由，还包括新的精神动力。

倘若可以怀着正常的心态，深刻地了解精神疾病，那么人则可以变得比过去更加坚强。

在女人身上，精神紧张的表现一般即为持续地说话。她们一直说啊，说啊，所说的问题大多是与自己相关的琐事，比如说：身体的疾病、内心的忧虑以及那些妨碍自身痊愈的障碍。此类唠叨并非如部分人所想的那般是一种解脱，反而纯粹是浪费精力。不过倘若唠叨被强行地制止，那么会造成更大的浪费。而唯一真正有帮助的是，她自己察觉到了唠叨里的紧张因而去“放松”，最后保持沉默。

想要治愈精神紧张，特别是希望真正地治愈精神紧张，一定要认清自己。精神紧张的根源是性格以及待人接物的方式，因此在此方面了解自己的错误是极其必要的。务必要勇敢地正视此类错误，尽己所能，彻底将神经紧张的病根祛除。

如今我们继续讲述两个男人的故事。他们均患上了严重的精神疾病，以至于生活难以为继。其中的一个人一直对附近的环境、自身的状况、身边的人心存抱怨。任何一件事、任何一个人，除了他本人之外，均为其痛苦的来源。他正是如此一直在没事找事，为自己施加精神压力，直至精神崩溃。就算是偶尔病情好转，

那么也是自然规律眷顾于他的结果，而非他自己的努力。

而第二个男人的故事也是一个真实案例，他由于不清楚怎样开展工作，总是感觉精疲力竭，因此外出度假。回来之时，他的代理商去车站接他。代理商将一个坏消息告诉他。听到这个坏消息之后，他并未感觉到害怕，也没有产生排斥心理，身体并未因为紧张而变得僵硬。相反地，他将这当成了一次克服排斥情绪的绝佳机会。他在之前已经学会了放松训练，于是他就尽力提醒自己，让自己变得安静，“听之任之”。他凭借自己的意志力，使精神放松下来，克服了排斥情绪，因此并未表现得十分难过。

代理人十分吃惊，本认为他肯定会精神崩溃的。他询问代理商：“还有别的事情吗？”的确，代理人仍有另外一件与第一件事情同样糟糕的消息。“继续说吧，”这个曾经患有精神疾病的人说，“将其他的事情一起告诉我吧。”

代理人按照实情告诉了他五件事情，每一件的情况均十分糟糕，令人无比揪心。在倾听每件事情的时候，此人都尽可能地强迫自己克服排斥心理。因此，此种努力发挥了积极的作用，让他非常恰当地处理了这些不顺心的事情。

当然，在这之后他花费了非常长的时间尽可能去克服排斥的心理，并慢慢养成了固定的生活模式。他的头脑因此变得比过去清醒，意志力也出奇的坚强，工作上也取得了巨大的成功。

工作上的成功仅仅为小事一桩。神志清醒、意志坚强也均为小事。最为重要的是要感激幸运女神的垂青。在他刚刚度假疗养回来的几个月的时间里，幸运女神好像始终在和他作对，如今已经开始青睐于他了。幸运女神同他作对的那段时间是他所获得的最为宝贵的财富，由于他遭遇到了几乎一切的不幸，此类不幸对于培养他的意志力起到了良好的作用，令他变得更加坚强而有毅力。

这两个男人即为两个反面例子。第一个人不了解怎样对待生活，他本来有机会能够像第二个人做得同样好。第二个男人在努力之下帮助自己走出了精神的囚牢，并且寻找到维护精神健康的真谛。

只不过非常遗憾的是，部分人十分脆弱，无法坚持下去，虽然有机会，也不

想要学习；发现人们罹患痛苦时不想勇敢地面对，寻求能够帮助他们摆脱精神折磨的道路，真正无法了解这是怎样的滋味。

遗憾的是，大多数人愿意走自己的道路，而不希望将不良的习惯丢弃。对于那些过去曾精神崩溃的人而言，想要获得永久健康的唯一机会即为，当事情出乎意料之时，则要学会克服排斥情绪所引发的压力。很多轻易痊愈，但是很快又掉入“精神衰弱陷阱”的例子持续上演，均证实了这一点。就是那些痊愈之后一段时间之内均不再复发的人，倘若他们并未养成非常良好的习惯，无法克服身心的压力，则可以发现，他们对自身过度地关照，恐惧只是被暂时地隐藏了起来，背后很可能酝酿着巨大的恐惧风暴。

对于某些创伤，倘若医生认为一定要切开的话，那么不管过程如何痛苦，医生一定要自伤口内部开始治愈创伤。仅仅让创伤的表面愈合仅意味着其内部仍旧在腐烂，甚至可能是死亡。在大部分情况之下，精神疾病的治疗也是这样。仅有从内部根治，才可以完全地治愈。有的时候在治愈的过程里要经历巨大的变化，就如同让机器倒转一般。

我最开始提及的那位女人进行了几年时间的放松锻炼，在锻炼的帮助之下，她的头脑获得了平静，克服了排斥心理，彻底恢复了健康。不然的话，她永远也无法办到。

03 忙碌仅仅是一种感觉而已

一位女人总是无所事事，常常一动不动地坐着，但是始终觉得十分忙碌；而另外一位女人不仅在辛勤地开展工作的，她的手头上仍旧有大量的工作等待着她去，不过她却感觉十分地轻松。并非是我们所从事的事情让我们感觉忙碌，而是我们做事的方式，我们对待工作的真正态度让我们感到忙碌。

如今，此类忙碌的感觉给人的大脑以及精神所造成的压力日益强烈。不仅女人，男人也是同样，敏锐地察觉到了它所造成的痛苦。女人所罹患的痛苦相对而言更为严重，这是由于她们并未意识到忙碌感的的确确同她们所进行的事情毫无联系，事实上，完全就没有半点联系。

我认识一位女人，她在过去的某段时间之内感觉十分苦恼，虽然一整天仅有两件事情要忙，加起来至多只需要半个多小时就能够完成，但她自己却仍感觉十分忙碌。她一直非常渴望休息。在我遇到她之前，只知道坚持工作直至疲劳过度能够令人异常，从未知道绞尽脑汁希望休息也能够令人异常。虽然这位女人看起来像是在休息，但是却从来没有真正地休息过；她可能花费几个小时的时间在床上躺着“休息”，但是她的思想却始终处于一种能够令所有的正常人都感觉筋疲力尽的紧张状态。

过去，一位朋友告诉她，她对休息的嗜好过度了。她绝对正在遭受着精神紧张的折磨，在恢复健康的过程里，她一定要强迫自己工作，并且让自己一直处于

工作状态。她很多次哭喊着，要求休息，但是事实上，她所需要的并非是休息，而是工作。

她逐渐开展了某些对健康有益的工作。在工作的时候，总是因为工作异常残酷所以哭泣。但是一回到家中，却如同孩子一般开心快乐，而且能够正常地休息，休息得也非常有质量。由于她所忙碌的是一些对身体健康大有裨益的事情，所以她的休息也就变得健康而正常了。她对工作越来越感兴趣，而休息的时间却日益减少，不过休息的质量却越来越好，这是由于休息的目的以及理由十分充实。

如今，她的休息时间与正常人相同，不过她却可以从短时间的休息里获得新的活力。过去，一切的休息仅仅会令她更加渴望休息，会令她陷入过度疲劳的紧张里。不过，令人惊异的是，随着对休息的过度需求的消失，忙碌的感觉也逐渐不见了。

一个女人最需要的即为健康合理的休息习惯，需要的是真正的休息，而非紧张的休息或是自我放纵的休息。

另外一个例子是在紧张的状态之下的假休息，故事的主角也是一位女人。每天她都会坚持腾出一段时间来进行休息。她注重怀着她所谓的安静而轻松的心情开展工作。但是她却将家务事弄得一团乱麻，自己显然并未认识到这一点。她认为自己行动灵敏，做事干脆利落，劳逸结合。

就在她自我陶醉的时候，暴风雨即将在她的附近爆发。她太陶醉于自我的世界里，并未意识到暴风雨的来临，更未意识到罪魁祸首即为她本人。她总为家人对自己的苛刻要求伤透脑筋，因疲惫而生了病，患上了慢性疾病。她觉得能够放心地休息了，不过让她感到恼火的是，分明是自己在奔波忙碌，但是其他人竟然因为劳累而满腔怒火。

由于所借助的是虚假的休息，所以在她心里始终压抑着一场暴风雨。倘若这位女人可以敞开心扉，将内心的暴风雨尽情释放的话，她可能会生一场大病，不过这可能会让她睁大双眼认清事实，这样一来，自己就可以更有效果地休息，家人也可以生活以及休息得更加轻松。

猛地一想，这似乎是一个非常奇怪的现象，即为人们在迫切需要休息的同时，竟然始终习惯于紧张的休息，这在近几年的时间已经成为了人们生活上最大的误区。只不过，细想之下则可以明白，这又是十分合情合理的。

无论是我们的工作还是玩乐亦或是我们的生活，都已经紧张了这么长的时间，所以当休息的需求变得急切的时候，则会理所当然地将紧张的情绪强加于休息之上，因此休息也就变得紧张起来。如此一来，“休息”相当于什么呢？可以为我们带来什么力量呢？又可以带给我们怎样的启示呢？

就我在前文讲述的第一位女人而言，休息对于她来说是一个神经日益脆弱的过程。身体虽然获得了休息，但是休息的结果却是走向了坟墓。身体反复地休息，血液循环则会日渐缓慢，最后抵抗力最差的器官则会发生病变。

医生好像都习惯性地对疾病本身予以关注，而非对疾病背后产生异乎寻常的紧张感的根源予以关注。除此之外，能够发现，不论是休息过多还是休息方式不当，均会令人产生异常忙碌的感觉；同样的，工作过度以及工作方法失当，也会产生令人感觉异常的忙碌情绪。这两者均会给人带来痛苦。