

获取平静

——使自己放松的140种方法

(美) 杰丽·多斯曼 鲍勃·戴维斯 著
周笑非 周智海 译

*You can achieve peace
of mind*

成就源于心境，幸福始自心情。
浮躁中，我们如何寻找平静……

天津科技翻译出版公司

获取平静

——使自己放松的14种方法

（美）詹姆斯·海特曼 著 陈一 译
张明强 校 张明强 译

You can achieve peace
of mind

减轻压力心理，克服焦虑心理，
在紧张、恐惧、不安中获得平静——

天津科技翻译出版公司

获取平静

——使自己放松的 140 种方法

(美)杰丽·多斯曼 著

鲍勃·戴维斯

周笑非 周智海 译

美国普里玛出版公司授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-99-26

图书在版编目(CIP)数据

获取平静:使自己放松的 140 种方法/(美)多斯曼,(美)戴维斯著;
周笑非,周智海译. —天津:天津科技翻译出版公司,1999. 6

ISBN 7-5433-1149-6

I. 获… II. ①多… ②戴… ③周… ④周… III. 情绪-自我控制-
方法 N. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23774 号

Authorized translation from English Language Edition published by Prima
Communications, Inc.

(Original copyright © 1998, by Jerry Dorsman and Bob Davis

You Can Achieve Peace of Mind

Translation by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Co.,
1999.

授权单位:美国普里玛出版公司

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:边金城

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192 电话:022 23693561

传真:022-23369476 E-mail: tstitbc@public. tpt. tj. cn

印刷:南开大学印刷厂印刷

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 6 印张 160 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 5000 册

定价 9.8 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 言

你是否觉得不堪重负？

请不要服用镇静剂，也不要对朋友大喊大叫，或踢你的狗来撒气。这些都是通过外界来麻醉自己，排解郁闷，实际上于事无补。相反，你应该仔细分析自己的内心。为什么这么说呢？因为你的内心可以产生一种巨大的动力，使你的生活发生改变。

《获取平静》这本书的目的在于帮助你找到这种巨大动力。它告诉你 140 种可行的方法。有了这种动力，你就可以学会使自己平静，让心情放松；就可以拓宽视野，改善人际关系；甚至可以使你延年益寿。如果你想得到这种动力，这本书就非常适合你。

在构思这本书的过程中，我们曾研究和实践了上千种获取内心平静的方法。我们在本书中提供的是那些我们认为最有效、最实际、最可行的方法。这些方法我们曾在消除压力培训班、心理治疗中心和心理咨询中使用过，取得了良好的效果。

通过获取平静，你的生活将会变得更加充实。从对生活的满意程度来讲，只要你有意识地经常抽出时间来陶冶心情，就会获得非常大的回报。同时，这对你的家人、你的朋友、你的工作都十分有益。

前 言

对于现代人来说,要找到幸福很困难吗?在回答这个问题之前,请注意以下事实:

自 1960 年以来,美国暴力犯罪案件的数量增加了 560%,未婚生子女的数量增加了 400%以上,离婚率上升了 4 倍,青少年自杀人数上升了 200%。在本世纪 40 年代,美国校园中最严重的三个问题是:在课堂上随便说话,嚼口香糖和出怪声。而到了 90 年代,最严重的三个问题成了:吸毒,酗酒和未婚先孕。调查显示,在美国居住的居民平均每三年就要搬一次家。目前我们这个星球的污染情况比任何时候都要糟糕,而且还在不断恶化。我们甚至被“噪音污染”和“电磁污染”所淹没。与此同时,我们还不断地从媒体中听到坏消息,比如说城市过于拥挤,世界上许多国家的人口危机等等。

我们大多数人都认为我们生活在一个浮躁、永无宁静的城市中。我们无法使自己摆脱周围喧嚣环境的影响。事实上,几乎每个人的内心平静都会受到环境的侵扰。

中国古代有一句咒语,“愿你生活在美好的时代”。我把这句话称作咒语而不是祝福是因为它会误导你,使你总感觉自己所处的时代不如人意。现在的时代无疑是美好的:每分钟都会有数不清的新鲜事发生,各种各样的变化令人眼花缭乱,还有那么多的美好诱惑吸引我们不停地追逐。生活在这样好的时代,我们更有必要使自己拥有一个平静的心情。

你该怎么做

你是否知道自己的内心中存在着一种固有的安宁？只有寻找到自己内心的平静，你才会在这个世界上生活得很幸福。只要找到了它，我们就可以尽情地享受美好的世界和它带给我们的一切。

“我们不需要喜悦，而需要宁静”。这是诗人阿尔弗雷德·罗得·坦尼森所说的，他将幸福等同于内心的平静。在今天的世界上，生活节奏远远要比坦尼森那个时代紧张得多，他的这种聪明的选择显得更为中肯和贴切。要想体验到喜悦，有一个平静的心情是必要的前提。这种平静是指心情中没有烦恼、勉强和狂热的阴云。它会很自然地带给我们幸福。

你要想获得这一生活历程，首先要接受当代我们每个人都面临的挑战——获取平静心情的挑战，这需要付出一些努力。但当你获得回报时，就会觉得付出的努力是值得的。

在你使自己平静的同时，世界上又多了一个平静祥和的人，世界也会变得平静一些。此外，当你透过宁静的双眼看世界时，无论你走到哪里，都会创造出安宁的气氛。

本书如何帮助你

阅读本书你可以得到许多实用的、可行的获取平静心情的方法。每种方法都有一步步的详细解释，告诉你在实际生活中怎样完成它。

其中的一些方法几个世纪以来一直被许多文化背景不同的人使用，非常成功。其他的方法则是近年来心理学、社会学、生物化学、生物工程、物理学甚至家庭发展学的研究成果。你可以学到精神认可、赞美身体、倾听、有意识地吃东西、

对媒体说“不”、对人生说“是”，甚至还有“让自己疯狂一把”等练习；它们可以加强你内心的平静。

本书提供的是全面的治疗方法。它分为四部分——身体、心理、情感和精神。这是你幸福和健康所包含的全部四个方面，在这四方面同时努力，可以使你全面地、整体地接近平静。

每一部分所包含的方法均在 25 种以上。你会发现这些方法从主动到被动自然排列。比如，在第一部分中，你会学到通过运动和放松身体来获取平静。在第二部分和第三部分，你会学到有时集中注意力是有益的，比如说，你的呼吸；当时你正在专心做某事等。而有时分散注意力是有益的，这样可以使你从不同的角度看世界，或使你丢开顽固的想法。

作为本书全部提纲的一部分，我们提供了一些反面的方法。它和正面的方法相互补充。通过比较它们，你可以使自己的生活更加平衡。

我们每个人的心中，都有一块净土，里面没有焦虑、烦恼、担心和忧愁。本书提供了一百多种方法，可以帮助你到达这块净土。选择那些对你最适用、最有效的方法。

如何使用本书

首先，把这本书当成一本菜谱，里面有许许多多、各种各样的烹饪方法。你不必从头到尾地去读一遍，你可以选择那些适用你的烹饪方法。相信你的直觉，这是你最好的向导。

其次，我们建议你那些最适合你的方法记在一张单子上。这四个部分中，每个部分至少要有两种方法，以便使你取得整体的、全面的效果。记住，四个部分要一起进行，比如，如

果你吃了许多糖、麻醉药,或喝了许多酒,那你还怎么能运用“心理放松”方法呢?因为这些物质会增加你精神的紧张程度。

第三,一旦你做好了选择,从头再仔细地彻底地读一遍这些方法,如果确认这些方法确实适用于你,就开始有规律地运用它们。

最后,从头开始,随便地从书中选择三个或三个以上的其他方法,作为辅助方法,选择那些你认为对你有用,而且你日常生活中有时间进行的方法。举个例子,“缓慢运动”和“唤起回忆”这两种方法的运用需要一定的时间,而一些“转变观点”的方法,如“中止”、“感激”和“注意呼吸”等方法,你随时随地都可以做,不占用你的时间。

如果在用了一种方法之后,你发现它不适合你,那就放弃它,再选择另一个。不同的人有不同的方法。你的内心平静也是你个人的事,有你自己的特殊性。所以,实事求是,选用那些你最喜欢,并且你认为最有效的方法。

目 录

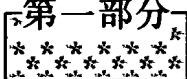
第一部分 身体平静	(1)
第1章 运动身体	(3)
赞美身体	(4)
按一定的节奏运动	(5)
缓慢运动	(7)
按摩身体	(9)
针刺身体	(11)
接触和运动技巧	(12)
从外部运动到内心平静	(13)
第2章 放松身体	(16)
呼吸的音乐节律	(17)
让紧张消失	(18)
创造一个平静的环境	(21)
第3章 滋养身体	(28)
有意识地去吃	(28)
能促进心态平静的食物	(30)
用草本植物促进心情平静	(34)
感激你的食物	(36)
第二部分 心理平静	(38)
第4章 从思维中解放出来	(40)
不要受思维的驱使	(40)
关注呼吸	(43)

把生活当成电影	(44)
观察	(46)
技术辅助方法	(48)
打破逻辑	(50)
第 5 章 陷入思考	(53)
认可个人的平静	(53)
设想宁静	(56)
感受整体	(58)
唤起回忆	(60)
把握住你的存在	(62)
宇宙的魔术	(64)
第 6 章 用感觉加深宁静	(67)
听觉	(68)
从发声到内心平静	(70)
全新地观察世界	(71)
凝视	(74)
转换焦点:从身外到身内	(75)
第 7 章 时间	(78)
爆发是每一个新时刻的冲击	(78)
抛却过去和未来	(81)
与变化融为一体	(83)
回忆一个幸福的时刻	(85)
第三部分 情感平静	(87)
第 8 章 建立联系	(89)
维护自己的权益	(90)
用心灵去感受	(92)
自唱自娱	(94)

宇宙永恒	(95)
想像拥抱你遇到的每一个人	(97)
向别人发射平静	(98)
创造性接触	(99)
通过工作寻求平静	(102)
第 9 章 断绝联系	(105)
中止运动	(106)
分离	(110)
抛弃消极的渴望	(112)
拥抱寂静	(115)
让自己疯狂一把	(118)
对媒体说“不”	(120)
渴求信息	(121)
打破文化局限	(123)
第 10 章 幽默	(130)
你是不是错过了人生最大的喜剧?	(131)
微笑	(135)
第 11 章 爱	(137)
敞开心扉	(138)
让爱的阳光照进来	(140)
从自己到他人	(142)
第四部分 精神平静	(144)
第 12 章 与上帝紧密相连	(146)
内心中的天堂	(147)
寻找你自己的上帝	(148)
有形的上帝	(152)
无形的上帝	(154)

第 13 章 性	(157)
深爱你的配偶	(157)
第 14 章 接受	(161)
接受人生的本来面目	(161)
接受死亡	(164)
对人生说“是”	(167)
同情	(170)
第 15 章 感激	(172)
祈祷	(172)
赞美	(175)
对生命充满感激	(177)

第一部分



身 体 平 静

如果有什么东西是神圣的话，人的身体就是最神圣的。

——沃尔特·比特曼

对于我们每个人，平静都是从家里开始的。由于我们活着是依赖于我们的身体，所以身体就是我们的家。

身体是比家更神圣的殿堂。它是能量的源泉，情感的寓所，灵魂的邸宅。它给我们提供了一座神圣的住地。只有珍重身体，我们才能有内心平静的基础。

那么如何珍重身体呢？下面给出几种重要的途径：

- 把身体看成最美好的东西
- 尊重它
- 检查它
- 通过各种活动给它补充能量
- 给它留出放松休息的时间
- 用有益健康的食品给它提供营养
- 细心照料它
- 感谢它给你带来欢乐

这一部分将给出通过身体达到内心平静的一些实用方法。这些方法可以帮你减轻身体上的压力,建立起最佳的健康状态。有些方法是一些活动,如做操、瑜伽、跳舞。有些方法是悠闲的,如深呼吸、“放松”。还有一些方法是滋养性的,如享用温馨美味的一餐。

好了,你就从这儿开始,从本部分中选一两种方法,建立起你内心平静的基础。

第 1 章

运 动 身 体

你的身体怎么样?如果你和大多数人的话,那你肯定也是对照料身体不太在意,或者虽然你也想照料它,但不知如何做才好。

但是身体是我们能量的源泉。不管你愿意不愿意,总是你付给它多少,它就回报你多少。1961 年 12 月,约翰·肯尼迪在他的一处官邸里说过:“我们整个民族都缺乏锻炼。我们用观看代替了参与,用乘车取代步行。我们的生活方式剥夺了对健康生活十分重要的、最低限度的体育活动。”从肯尼迪讲这句话的时候起,是不是发生了很大变化呢?1993 年 11 月美联社的劳拉·尼卡德报告说:“美国人知道他们需要锻炼才能获得健康。但是一项新的调查(由克林顿总统的一个健康与运动委员会完成的)表明他们无意付诸于行动。”这份以 1018 名美国人为调查对象的报告说其中大多数人表示希望有更健康的身体,但是感到锻炼“太累”或“懒得去锻炼”。

显然,这些人对锻炼的实际情况缺乏了解。实际上,他们只要参加几次简单的锻炼,阻碍他们参加锻炼的各种思想问题就会彻底解决。这是因为锻炼能给身体补充能量,因此也就能消除身体的

疲劳和懶情感。

另外,锻炼还能使体内产生内啡肽。这种自然发生的生化反应在体内能起镇静作用。它使我们放松和平静。

这难道还不足以促使你开始锻炼并坚持下去吗?通过本章所讲述的方法,你将与自己的身体组成一个愉快的整体。

赞美身体

我们应该欢天喜地地去跳舞,因为我们应该是充满活力的,是活生生的一个以肉体形式存在的人,应该体现出和谐。

——D. H. 劳伦斯

年轻的时候,我们的身体活泼好动,能激发起美感,我们对自己的身体很自然地发出赞美。我们专心地去认识这个世界上最神奇、最美妙的灵物。用我们的五官充分感受绚丽的人生。因此,当我们回顾自己的童年时,即使进行最简单活动的那些时光也充满着魔力,使人难以忘怀。合着自己内心的节奏,在秋千上一蹲一起,或像小鸟扇动双翅一样摆动我们的双手,充分展示我们的身躯。

如同黛安妮·阿柯曼在她的《感觉的本源》一书中所讲的,“我们需要返回去感受一下生命的本源。20 世纪的美国,我们的许多经历都使我们远离这些本源。淹没在严格、单调、严肃和清教徒式的各种业务中,没有一点能激发美感的滋味。”

为了赞美伴随我们的生命一同来到人间的身体,我们必须充分利用我们的感觉,像孩童时期一样,通过各种感觉充分享受人生。这也同样会加强我们的另一种感觉:好奇心。如果我们不去深究生命中的各种神秘现象的话,这个第六感觉——居于其他五种感觉之上的好奇感究竟是怎么回事儿呢?

目前科学界对精神只存在于头脑中的这种传统观念发起了挑