

深度体验式效能训练，突破自我人生
YAOMO SHENJINGBING YAOMO HENZHENDING

要么

神经病，

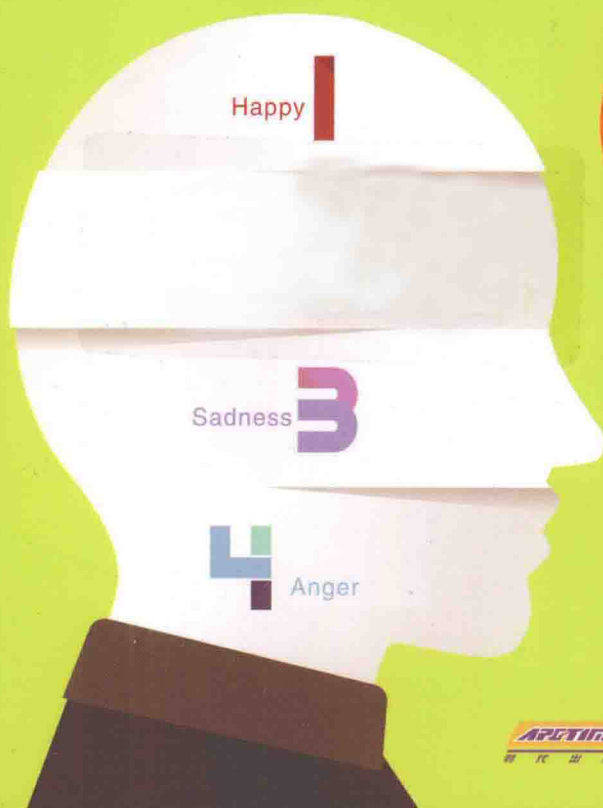
要么

直面内心的恐惧、无助与迷茫，让来自心灵的力量闪耀在每个人心间
教你如何将不良情绪转化成心灵的创造力，开启心宁神静的悠然人生

很镇定

不稳定情绪控制术

艾妮◎著



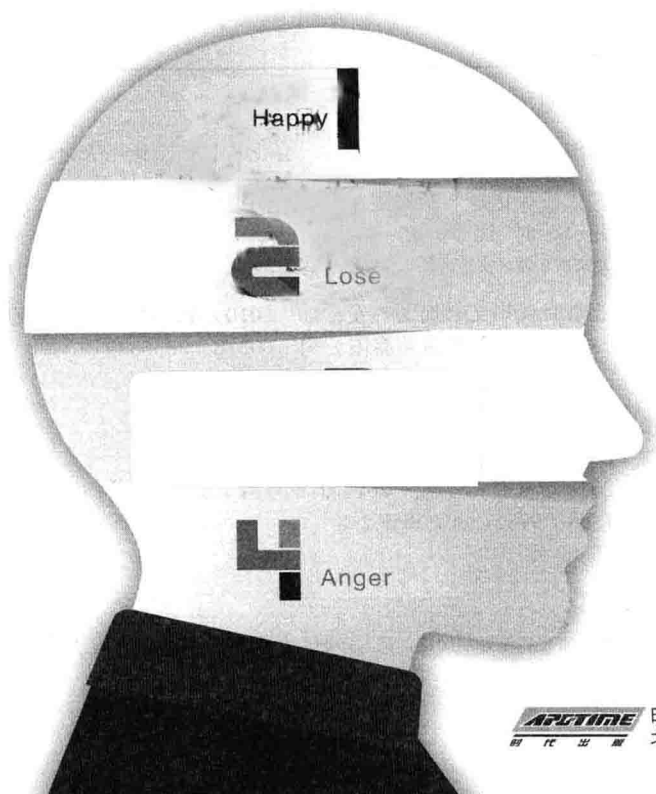
个人情绪管理
最直接有效的
体验式学习课

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

要么 神经病， 要么 很镇定

不稳定情绪控制术 艾妮◎著



图书在版编目(CIP)数据

要么神经病, 要么很镇定: 不稳定情绪控制术 /
艾妮著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014. 4
ISBN 978-7-80769-552-3

I. ①要… II. ①艾… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第062547号

要么神经病, 要么很镇定: 不稳定情绪控制术

艾妮 / 著

出 版 人 田海明 周殿富

责任编辑 胡俊生 李荡 责任校对 刘会艳 装帧设计 天之赋

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 制 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

字 数 200千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-552-3

定 价 35.00元

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究

目 录

第一章 要主动祛除自己精神紧张的坏毛病

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。

由过度劳累导致的神经紧张	2
怎样远离精神紧张	5
忙碌仅仅是一种感觉而已	8
忙碌感同工作并无丝毫联系	11
不要将鸡毛蒜皮的小事无限放大	14
让自己学会安静	16
让大脑处于平静的状态	19
遵照心灵的健康常识行事	22
放弃等待被他人治愈的观念	25

第二章 不要因为别人而强迫自己

怎样通过其他方式来应付内心的紧张感呢？倘若一个人一生下来就身体健康，那么愤怒的感觉所导致的紧张感虽然不会令他生病，不过却会逐渐地将他的健康一点点地蚕食掉。而且，如果他又生性敏感而多疑，紧张则会令他久病难治。

- 患上神经疾病的重要根源 28
- 抛弃憎恨感与抵触心理 31
- 是什么让你感到不安 33
- 家人如何和睦共处 36
- 避免把家变成“马蜂窝” 39
- 在次要的问题上对家人做出让步 42
- 对相伴终生的人付出关爱 44
- 烦恼是自己造成的 46
- 停下来静心思考 49

第三章 其实不安就是人生常态

有些人，当然只是小部分人，拥有一种另类的呼吸“新鲜空气的本能”。一般人畏惧冷气，也就丧失了这种本能。因畏惧冷气，肌肉会因为紧张而收缩。肌肉的收缩会对血液循环造成阻碍，自然也就会导致身体出现着凉的现象。

- 遵守锻炼的本能 54
- 找到休息的诀窍 57

为自己放假	59
令我们觉得劳累的并非是工作本身	61
最大的麻烦是混乱的情绪	63
不受情绪的影响并面对事实	66
摆脱不良情绪的支配	68
你真的了解你自己吗	71
用积极的态度对待不足	74

第四章 祛除内在的负能量，认清自己

倘若你无法入睡，别担心。除了睡眠之外还要尽己所能地休息。如此一来，当它准备来时或者当你准备好了，你便可以进入沉沉的梦乡。别去思考你究竟是否安然入睡，上床睡觉即可，静下心来，那么它便会蹑手蹑脚地到你身旁来。

认清当下	78
切勿对疾病思虑过重	80
细心地呵护关爱自己	82
放松身心的休息方式	84
不要浪费大脑的精力	87
认清身体的一切弊病	90
身体的神奇调动	92
产生神经疲劳的原因	95
虚假情感造成的神经躁动	97

第五章 消除恐惧感，让身心彻底休息

当我们每日周旋于奔波劳碌而力不从心，那么要学着尽量改善这种状态，在最开始的时候，需要付出很大的努力。不过坚持下来这个过程会渐渐容易。我们最后彻底摆脱这种不良状态，也会培养一个让自己得到良好休息的好习惯。

- 挣脱非正常状态的束缚 102
- 令心情平静下来的方法 105
- 不要过分强调劳累感 108
- 悠闲地开展工作 111
- 将注意力转到与工作无关的方面 113
- 让工作摆脱过度疲惫状态 116
- 让身体保持轻松自由的状态 118
- 与自然规律合拍 121
- 时刻关注自己 125

第六章 不要舍不得使用你的同情心

对同情的最佳解释就是：站在他人的角度，设身处地地看问题。不是因为别人悲伤而悲伤；也非由于别人受伤而受伤。很多时候，我们无法肯定朋友的悲伤或者遭受伤害的感觉，可是我们可以理解他觉得困扰的缘由，设身处地地看问题能明白别人的痛苦是合乎常理的。

- 学会理解和原谅 128
- 在容忍中得以解脱 132

不要用神经去控制脾气	135
消除种种“不情愿”	138
避免滥用同情心	141
不回应别人的暴怒	143
不对焦虑予以抵制	145
感情和伤感的交锋	147
让自己尽快地脱离伤感	149

第七章 别让坏心态害了你

巧妙地运行“对立方法”需要极其小心地控制，直至最后实现目标。为了不被对方发现，我们在举止上一定要始终如一，这样我们才可以一步一步地进入角色，而隐藏于虚伪的面具之下的这个过程一定是一个堕落的过程。

我们由于排斥而作茧自缚	152
恐惧所造成的束缚	155
怎样更好地开展工作	158
搬开反娱乐的绊脚石	161
让问题自行解决	164
将坏情绪视为玩笑来对待	166
意识到欢乐情绪的肤浅	169
与不悦保持距离	171

第八章 关注身心，与自己和谐共处

当一个人的生活、家庭及朋友都占据了理应占据的比例时，他们便都是非常重要的。人应当能够做到视自己的兄弟姐妹为别人的兄弟姐妹，相同地，也应能视别人的兄弟姐妹为自己的兄弟姐妹。

- 那些被放大的琐事 176
- 与琐事道别 178
- 保持正确的走路节奏 181
- 痛要大声地说出来 183
- 关注心理与关注身体一样重要 186
- 要有平常心，凡事顺其自然 189
- 如同孩子般生活 193
- 抛弃错误的印象 197

第九章 内心的纯净才是最大的财富

只要我们努力去发现，我们就会知道自然生长和活动的无穷力量。不论是小草、树木、森林以及地球上全部植被的生长、天体的运转，还是人体的成长和有意识的举止行为，其中都蕴涵着无穷的能量。

- 走近大自然 202
- 自然本身蕴藏着从容 205
- 遵循规律便是自由 207
- 学会像婴儿一样去爱 210

拥有小孩子的心态	213
像爱自己一样爱护别人	215
不去干扰别人的生活	219
和外界保持一定的距离	222
具备一定的教养	224

番外篇 最具实效的 11 项意志系统训练

因为不能放松脖子，于是所有人都尽力将自己的脖子挺直了。保持肌肉伸缩的平衡并依照自然规律来做时效果是最好的。我们全身的肌肉也是这样的。想要更好地利用肌肉，我们要在地板上平躺着，尽力让身体完全放松下来。

增强意志力的途径	228
意识训练的顺序	232
克服练习过程中的紧张	236
肢体间的相互配合和协调	238
让肌肉放松下来的秘诀	241
让自己放松下来的训练	244
让肌肉收放自如的训练	247
脊椎和胸肌的放松练习	250
肌体平衡训练	254
必要的意志系统训练	257
集中意识的训练	259

第一章

要主动祛除自己精神紧张的坏毛病

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。

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8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助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、自私也开始缺乏耐心，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良，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，但是从不思議它真正的原因，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，舒缓地、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会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。

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，意志力也出奇地坚强，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，无法真正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。