



心灵减压手册

【英】安妮·佩森·考尔 著 胡 戡 译

Nerves and Common Sense



让大忙人心灵小憩的小小港湾
将心灵提升一个境界，将幸福提升一个层次

 江苏人民出版社

心灵减压手册



【英】安妮·佩森·考尔 著
胡 戎 译



Nerves and Common Sense

 江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵减压手册 / (英)考尔 (Call,A.P.) 著; 胡彧译. -- 南京:
江苏人民出版社, 2014.3
ISBN 978-7-214-08469-9

I. ①心… II. ①考… ②胡… III. ①压抑 (心理学)—
通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046283 号

- 书 名 心灵减压手册
- 著 者 [英] 安妮·佩森·考尔
- 译 者 胡 彧
- 责任编辑 朱 超 石 路
- 装帧设计 田 晗
- 出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
- 出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
- 出版社网址 <http://www.book-wind.com>
<http://jsrmcbs.tmall.com>
- 经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
- 版式设计 张文艺
- 印 刷 北京中印联印务有限公司
- 开 本 652 毫米 × 960 毫米 1/16
- 印 张 12
- 字 数 114 千字
- 版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 978-7-214-08469-9
- 定 价 24.00 元

*Nerves and
Common Sense*
目 录 心灵减压手册

CONTENTS



第1课	不好的习惯会造成精神紧张	001
第2课	女人如何远离精神紧张	004
第3课	劳累感来自于你做事的方式	013
第4课	别人不会成为你希望的样子	021
第5课	令人讨厌的家庭成员	029
第6课	易怒的丈夫	037
第7课	安静与长期兴奋	045
第8课	过度强调疲劳感	052
第9课	生病的原因与康复的方法	056
第10课	体育教育对女孩有益吗	060
第11课	学会悠闲地工作	068
第12课	让想象给自己一个假期	075
第13课	邻座的女人	080
第14课	电话与打电话	084
第15课	别过多说话	088
第16课	不要对自己的饮食大惊小怪	093
第17课	照顾好你的胃	100

III

*Nerves and
Common Sense*

第18课 面部表情的暗示	104
第19课 声音的高低	108
第20课 惊恐是根源	113
第21课 不要有抵触心理	116
第22课 针线活中的真理	121
第23课 匆忙的害处	125
第24课 照顾病人的技巧	130
第25课 为什么会习惯性生病	135
第26课 什么使我如此紧张	142
第27课 积极的情绪和消极的情绪	152
第28课 心灵的尘埃	161
第29课 简单的日常生活常识	171
第30课 最后的建议	180

第 1 课

不好的习惯会造成精神紧张



人们有些习惯易引起神经紧张。长期受这些坏习惯影响的人，神经系统就会失去控制，产生严重的精神抑郁或神经衰弱。如果能关注他们的病根，病人就迈出了对习惯进行彻底改变的第一步，把神经紧张转化为精神力量，身体疾病就可能好转，即是获得永久健康的开始。然而，有些人不对病根深究探源，只是简单地采取强迫休息的方法，这样做后病人看起来变“好”了，却过着生不如死的生活，还可能再次犯病。

如果精神痛苦能教会我们如何避免精神紧张，那么，遭受些痛苦也是有价值的。更理想的情况是不遭受精神崩溃的极端痛苦，仍可以避免神经紧张。

指出所有的不良习惯，提出切实可行的治疗方法，是本书的宗旨。本书列举了许多日常生活中的实例，并讲解了其中道理。

如果身体器官没有疾病，那么毫无疑问，不管是天生的还是后天的性格缺陷，都是所有神经疾病的根源。要是人们能认识并承认这一点，那么他们就已经有了根除疾病的良好开端。

问题是，人们出于羞愧心理，不愿直面自己的恶习。他们不知道，羞辱也可能有益身心健康。不敢面对可以让自己改变恶习的羞耻，就会处在雾一般的懵懂状态。固执地认为自己性格坚强，宁愿生病、遭罪，也不愿直视自己性格的弱点。人们应该像男人一样坦然面对，走出户外，呼吸新鲜的空气，保持精神的健康，获得生活的力量。

智者只要稍微考虑一下自己，就能认识到作出错误选择是很愚蠢的。他们就会采取行动，阻止错误的发生，于是，所有神经衰弱的病根就会大白于天下。

所谓信仰疗法、宗教疗法、精神疗法、催眠疗法、心理疗法或其他神经疗法，充其量只是一种精神疏导，是生命长河中的一条支流，起不到根本的治疗作用。只有真正地认识到病根，人们才能把握自己，保持健康的心态，积极努力，发挥自己的主观能动性，培养坚强的性格。这才是永久的治疗方法。

我认为，坚强的性格来自个人的主观能动性，而且只有个人的主观能动性才可让我们认识并主动相信，我们所依靠的力量来自外部，而真正自我力量的源泉就是尽可能减少对外部力量的抵制。为了不对身心健康造成影响，我们需要坚持不懈地努力并保持高度的警觉。但这么做是值得的——我们得到的回

报远远大于付出！而且我认为，精神紧张问题虽然如此常见，但它可以转化为一种动力，指导人们获得比以往任何时候都更为强壮的身体。所以我们必须努力！我们必须放弃旁观等待的思想！

第2课

女人如何远离精神紧张

许多人遭受不必要的精神紧张的痛苦，只是缺乏对其本身的了解，不知道如何调整自己，保持健康。举个例子，一位妇女已生病八年了——这八年本是她人生风华正茂之时——就是因为她自己和家人都不认识通往痊愈的正确道路。现在，她已经找到了这条道路，短短的六个月她就恢复了健康，前景一片光明。这是多么美好啊！

现在我给你讲讲她生病的经过和治愈的过程。一天晚上，她非常劳累，睡不着觉，房子里各种各样的噪音让她烦躁不安。刚阻止一种噪音，另一种噪音又响了起来。她情绪非常亢奋，对噪音异常敏感。听见的声音被她人为地夸大了，她似乎能听见各种常人根本听不见的声音，所以她痛苦不已，彻夜未眠。

由于被噪音干扰一夜未眠，第二天，她疲惫不堪，精神紧张。家人为此很担心，讨论了之后，还叫来了医生。

这位妇女整天神经紧张不安，变得很脆弱。她的兄弟姐妹们认为，她像孩子般敏感，渐渐对她也不耐烦起来，这使她更紧张不安。家里人对她的过度关心和无力的、不明智的同情，使她变得软弱、自我；对她的不了解、自私和不耐烦更使她变得精神紧张。接着，家里人对她又产生了各种各样的担忧，她自己也非常闹心——所有的这一切让她患上了神经衰弱。

后来她开始感觉消化不畅，胃部堵得慌，食物“消化不了”，各种神经紧张和过度疲劳的症状开始出现。于是，她的胃部消化功能开始失常。她就担心该吃什么，不该吃什么。胃部劳累过度，一些简单的食物也会让她不适。她把所有的不舒服都归咎于食物，却不是追究其真正的原因，即劳累的胃部背后的原因——精神紧张。其恶果是，一种接一种的食物因为无法下咽而中断。她开始厌烦周围任何不喜欢的事物、不喜欢的人，变得喜怒无常。她的病成了整个家庭的中心问题，家里人表现得要么过分关心，要么烦恼焦虑。

你看，她不断地加深大脑对过度疲劳的印象：首先，没睡着让她感觉闹心；然后，她对噪音感觉闹心；接着，亢奋让她彻夜难眠，于是她就感觉到沮丧；后来，她对自己和周围的人产生了抵触情绪和恼怒。这位妇女自己以及其周围的人一直反复讲述精神疾病的事情，让她刻骨铭心，以至她的余生都深陷其中，不能自拔。如同创伤一样，希望它痊愈，就不停地挠它，其结果恰恰相反。妇女也许有世界上最健康的血液，但如果自

己弄破了皮肤，就抓挠伤口，或者在伤口上撒上盐。这么做，伤口永远不会愈合。

现在，讲讲这个妇女是如何痊愈的。她做的第一件事就是在床上做一些非常简单的放松锻炼，尽可能放松地、慢慢地抬起胳膊，然后举起手，伸展，放松手指，然后用力地放下双手和前臂，让它们先是缓缓下垂，然后全力加快速度。她试着像婴儿睡觉那样闭上眼睛，长长地、缓缓地、平静地呼吸。诸如此类的锻炼加深了她对静心放松的印象。这样，她就可以很敏锐地认识到不必要的精神紧张。

她对噪音感觉闹心时，能很容易感到自己的身体变得僵直、紧张。做完放松锻炼，她感觉心静了。但如果发生了不顺心的事情，或者有人说了违背她心思的话，眨眼之间，所有锻炼的成效会马上消失殆尽，她又变得紧张不安，烦躁易怒。

不久她认识到，如果想痊愈，就必须克服身体紧张的坏习惯。她还认识到更重要的一点——远远比第一点重要——她必须弄清楚紧张的原因，否则她永远不会痊愈。后来她发现，一切的罪魁祸首是她对噪音的怨恨心理和抵触情绪，还包括对环境、人和所有使她“精神紧张”的事物。

然后，她开始下定决心培养坚强的性格，从而使自己走向健康、幸福的生活之路。她开始努力改变以往固有的印象。听到噪音，她就凭借坚强的毅力引导自己的注意力，克服对噪音的抵触心理。为了克服对噪音的心理抵触，她集中精力做身体

放松训练。最后，她开始喜欢上了这种锻炼，也喜欢上了一系列高级的身体恢复试验。当然，她选择了健康的生活方式和明智的爱好，身体恢复得就很快。她不仅体验到了越来越多轻松自如的感觉，而且也感受到了亲身体会试验成果的快乐。

伤口的痊愈与精神的痊愈只有一个差异：伤口痊愈后，身体能恢复如初；而精神紧张痊愈后，每一次运用坚强的意志力把自己从烦恼中解脱出来，我们获得的不仅是精神的自由，而且还是新的精神动力。

如果能抱有正常的心态，深刻地认识精神疾病，那么人会变得比以往更加坚强。

精神紧张在妇女身上的表现通常是她们不停地说话。不断地说呀说呀，多是关于自己的琐事：疾病、担忧和那些妨碍她们痊愈的障碍。这些唠叨并不像有些人认为的那样是一种解脱，实际上纯粹是浪费精力。但假如唠叨被迫加以控制，会造成更大的浪费。唯一真正有帮助的是，她自己意识到说话中的紧张而去“放松”，直至沉默。

治愈精神紧张——真正地治愈——必须要认清自己。精神紧张的原因在于性格和待人接物的方式，所以在这些方面认识到自己的错误是非常必要的。要勇敢地面对这些错误，尽自己最大努力，消除神经紧张的病根。

现在讲讲两个男人的故事。他们都患有严重的精神疾病，生活艰难。其中一个人总是抱怨周围的环境，抱怨自己的境况，

抱怨身边的人。每件事、每个人，除了自己之外，都是他痛苦的来源。他就是这样不断地没事找事，给自己增加压力，最后精神崩溃。即使他间或好转，也是自然规律崇尚健康对他的眷顾，而不是他自己的努力。

另外一个人因不知如何工作，经常感觉精疲力竭，于是他选择了外出度假。回来时，他的代理商在车站接他，代理商告诉了他一个坏消息。听到这个坏消息，他没有感觉害怕，也没有抵触心理，身体并没因紧张而变得僵直。相反，他把这当做一次克服抵触情绪的良机。他先前已学会了放松训练，他就尽可能地提醒自己，让自己安静下来，“听之任之”。他运用自己的意志力，放松下来，消除抵触情绪，所以没有表现得非常难过。代理人非常吃惊，以为他一定会崩溃的。他问代理商：“还有其他的事情吗？”是的，代理人还有另外一个跟第一个一样糟糕的消息。“接着说吧，”这个得过精神疾病的人说，“告诉我其他的事情。”

代理人如实告诉了他五件事情，每一件都非常糟糕，让人揪心。听每件事情时，这个人尽其最大可能强迫自己抛掉抵触心理。于是，这样做起到了积极的作用，让他很好地应对了这些不顺心的事情。

当然，后来他花了很长的时间去努力克服抵触情绪，渐渐养成了固定的生活习惯，于是他的头脑变得比以往清醒，意志力变得惊人的坚强，生意也取得了巨大的成功。

生意上的成功只是小事。头脑清醒、意志坚强也都是小事，重要的是要感激幸运女神。在他刚疗养回来的几个月间，幸运女神似乎一直与他作对，现在幸运女神已经开始对他有所青睐了。幸运女神与他作对的那段时间是他获得的最大的收获，因为他遭遇到了几乎所有的不幸，这些不幸很好地磨炼了他的意志力，使他坚强、有毅力。

这两个男人是两个极端的例子。第一个人不知如何对待生活。他本有机会可以跟第二个人做得一样好。第二个人经过努力帮助自己走出精神困境，寻找到了保持精神健康的真谛。

然而很遗憾的是，有些人非常脆弱，不能坚持，即使有机会，也不愿学习。看见一些人遭受痛苦，却不愿意勇敢面对，不愿意去追寻可以帮助他们摆脱折磨的方法，真不知道是什么滋味。

麻烦的是，我们想走自己的路，却也不愿丢弃不良习惯。对于那些曾经精神崩溃的人来说，唯一获得长期健康的方法就是：当事情不按自己的意愿发展时，要学会抛弃抵触情绪带来的压力。不少轻松痊愈、却又掉入“神经衰弱陷阱”的例子不断出现，都证明了这一点。即使那些似乎痊愈后一段时间都安然无恙的人，要是没有养成很好的习惯，克服身心压力，就会发现他们对自己的过度照顾，意味着恐惧暂时被隐匿起来——甚至背后隐藏着更大的恐惧风暴。

对有些创伤，医生认为必须切开，不论过程多么痛苦。因为医生知道治愈创伤必须从伤口内部开始。只让创伤外部愈合

只能意味着内部在腐烂，甚至死亡。在大多数情况下，精神疾病的治疗也是如此。只有从内部根治，才能彻底治愈。有时治愈过程中要经历巨大的变化，就好像让机器倒转一样。

我最初提到的那位妇女做过几年放松锻炼，她借助锻炼的帮助获得头脑的平静，消除抵触情绪，才恢复了健康。否则，她永远也办不到。

专心致志地消除身体紧张对于消除头脑中的抵触情绪大有裨益。恰当的方法是不断地进行身体放松练习，通过不断的重复练习，给平静、开阔的心境留下深刻的印记，就可以任意控制自己的情绪。最后，经过几次尝试之后，就可以养成习惯，在面对困难时没有紧张感——不管是什么样的困难。

在所有解除精神困扰的练习中，最易让人平静、放松和培养意志的方法就是有节奏的深呼吸和进行相关的发声练习。在人的全部器官中，精神紧张在声音方面表现得最为明显。有时候，似乎所有的练习都有益处，因为它们为更好地呼吸开辟了道路。吸气时，身体的每个器官都产生紧张感；呼气时，也会产生相应的反应。深呼吸时，身体越被动，血液循环进行的就越自由、越平静。当然，所有的神经紧张和肌肉收缩活动都妨碍血液循环，所有被妨碍的血液循环也会使神经更为紧张。

任何“神经紧张”患者，不管程度如何，每天早晨进行半小时的呼吸练习非常有益。平躺在地上，身体尽可能地放松，然后进行缓慢的、有节奏的呼吸，长短皆可。身体要打开，要

放松，要积极配合。吸气时，身体打开；呼气时，身体放松，就像橡皮包那样。这种练习需要时间，只要坚持锻炼一段时间后，就会感觉心情爽快。最后，就是不吃饭，也不愿错过这样的练习。

你必须非常用心，每次深呼吸后，要安静地休息一会儿，让肺轻松一下。开始时，一定要轻缓、放松地进行，每次吸气都要同样小心，用同样的气力。只有在从吸气到呼气的转换时，力度才发生变化，但也必须尽可能地轻缓——身体一定要保持放松。

呼吸短促时，可以数三、五、十吸气，再数同样的数呼气，直到形成了节奏，这样就可以不必数数了，就可以像熟睡时那样轻松自如地进行了。呼吸一直要轻缓。如腾不出半小时的时间，可以在走路时进行呼吸练习。发现自己呼吸时的紧张和抗拒，然后舒缓地呼吸，直到呼吸不再受意志力的支配，那么我们会感觉浑身放松，神清气爽。

我们必须有心理准备，恢复的过程会很缓慢，需要耐心。必须记住，精神紧张时好时坏，要凭借坚强的意志，把每次精神状况的反复都看成健康恢复的起点。进行这些呼吸练习，获得平静、自由的心态，要想效果持久或者效果显著，必须每次呼吸时，都努力让它在头脑中留下印象。我们面对环境、人或者责任时，要本着积极和坚持不懈的态度，而不是被动、抵触的心理，才能心胸开阔，思想平和。如果不能牢记总要以朴实