

# 16岁女孩的心灵瑜伽

A Girl's Guide to Finding Herself

附送  
主题  
日志本

[美] 莎拉·斯蒂尔曼(16岁) 著  
吴晏(16岁) 吴昊(16岁) 译

 上海译文出版社

SBC

# 16岁女孩的心灵瑜伽

A Girl's Guide to Finding Herself

[美] 莎拉·斯蒂尔曼(16岁) 著  
吴晏(16岁) 吴昊(16岁) 译

上海译文出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

16岁女孩的心灵瑜伽/(美)斯蒂尔曼(Stillman,S.)著;  
吴晏、吴昊译. —上海:上海译文出版社,2004.7

书名原文:Soul Searching

ISBN 7-5327-3496-X

I. 16... II. ①斯... ②吴... ③吴... III. 少女—  
心理健康 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 051244 号

责任编辑:李小蓉

封面设计:高飞

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

All rights reserved.

Illustrated by Susan Gross

本书中文简体字专有出版权

归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制

图字:09-2003-493号

**16岁女孩的心灵瑜伽**

[美]斯蒂尔曼 著

吴晏 吴昊 译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路193号

易文网:[www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

全国新华书店经销

上海市印刷十一厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.75 插页 4 字数 107,000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数:0,001-5,100册

ISBN7-5327-3496-X/B·182

定价:21.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,请向承印厂联系调换

## 作者的话

正当我在附近书店浏览搁在架上的杂志时，一个纤瘦的、满脸雀斑的小女孩吸引了我的视线。她大概十一二岁光景，但身着牛仔喇叭裤和厚松高鞋，显然是想让自己看起来更加老成。引起我思考的是她手中那本花哨的青少年杂志，上面标有“十招获得他的心”以及“最酷的校园装束”等封面文字。可以肯定，那女孩是在寻找答案。可她为何要在这浅薄的杂志中寻找这些答案？

我知道为什么。是，我知道，因为我也同样在这类杂志中寻求过建议或认可。我曾以为，如果我能再漂亮一点，或者拥有更多时髦的服装，我就会更受欢迎，也就更加快乐。当然，随着时间的流逝，我认识到事实并非如此。在阅读了无数的保证让我更吸引人更富诱惑力的文章后，我终于明白，我还是从前的那个莎拉。如果说有什么不同的话，那就是我比任何时候都对自己的生活、相貌，以及社会地位更感到不满。调查发现，我这种情况并不是唯一的：有 70% 的女性在阅读了时尚杂志后会更加丧失自信。

产生这种情况的原因很简单。化妆品公司、服装设计商、整形外科医生，和一大列的公司企业可以因我们的自我厌恶而捞上一大笔。减肥行业就因为我们的不安全感而每年渔利 330 亿美元。时尚杂志

里的文章充满了承诺,怂恿我们“得到你理想的身段”或“发现美丽的秘诀”。但事实上,杂志主编并不是想帮助我们,而只是在向我们推销!当我花了昂贵的代价明白了这一点后,他们的承诺便一文不值。我开始想读一些新的东西……富有一些智慧的东西。

带着这个愿望,我开始在母亲的书架上寻找有意思的文学作品。在成堆布满尘灰的旧书中,我终于拣出一本名字十分吸引我的书。它叫《复苏的奥菲利亚:青春期女孩的自我救赎》。这个标题一下子触动了我的好奇心。我开始阅读,想知道我是否同样需要救赎,或者这本书是否对我有所帮助。然而我看到的却是这样一段可怕的文字:

*现在的女孩倍感压抑与沉重。她们正进入一种危险的、性感的、充斥着媒体影响的文化。她们面临着想变得美丽和世故的压力。它意味着进入初中就意味着化妆和变得性感。由于她们在一个更加危险的世界航行,她们受到的保护越来越少。*

这本书的作者玛丽·派弗博士坚信青春期对于多数年轻女性而言是一个充满痛苦和自我瓦解的过程。这让我十分疑惑:我们真的是不堪重负的吗?我们所接受的文化真如派弗博士展现的那样充满危险和媒体影响吗?如果真是这样,我们该怎么办?

我开始注意那本书里并没有夸大其词的青少年问题:我的一位好友是暴食者;我的一些同学正在使用迷药;我还常常通过电话安慰某个沮丧的姐们。同时,我也留心起新闻里的一些事实:

- ◎ 61% 的女孩在过去的一年里减过肥,但她们中只有 11% 的人体重超标。
- ◎ 25% 的女孩有不同形式的忧郁症。

◎ 在某些城市,高达40%的女孩考虑过自杀。

随着这些数据带来的恐惧,一个问题在脑中越来越挥之不去:对此我们可以做些什么?

对这个问题的答案,我已经在青少年杂志中做过毫无效果的搜寻,所以我知道那不是该念的读物。取而代之,我开始漫步于图书馆,寻找关于青少年“发现自我”的图书——那些关注女孩的自我探索 and 心灵问题的书籍——然而至今我没找到这样一本书。我甚至在因特网上进行查找。输入关键字“女孩的心灵问题”后,得到的竟是一串色情网站的网址!

最后指望也没了。我知道,必须为那些不想让青春期夺去她们美好时光的女孩写些什么。我琢磨,如果需要一个人来写这样一本书,他为什么不是我?毕竟,像玛丽·派弗这样的心理学专家只能隔着一段距离去分析现代女性的需要,那感觉上离我们很远。作为一名十六岁的女孩,我能感知暴力、毒品和成长所带来的恐惧。我也能凭借自身的经历了解我们对于出名、美貌以及被认可的渴望。而最重要的是,我懂得用自我发现作为武器来面对这一切的感觉有多么的棒。

尽管这花了我几年的时间,我最终学会了用“发现自我”的方式逃脱现代文化的毒害。这个经历在我七年级时表现得尤为强烈。每个夜晚,类似被追赶或坠入深渊的梦魇使我时不时地惊醒。不久我便产生了一个念头,记录下我的梦并从中解析潜意识里的信息。最终,这本“梦志”不仅翻新了我的夜晚视角,还发展成一个用于了解内在的真我的平台。

以梦的解析作为开始,我首先试着探索自己的心灵世界。我急切地寻找各式方法去追随直觉,了解自我。每个新的方法的发现——从默念到风水——都给我自我发现的旅途添加了燃料。我逐渐意识到,

我所做的“自我发现”越深入,就越能自如地应对生活上的问题:如好友的背叛,父母的期望,学校生活的压力等等。

现在每天(我承认,我并不是那么忠实的!)我都试图通过写日记来派遣情绪,通过默念来整理思绪,通过瑜伽来冷静心绪。当然,我还不能完全征服梦魇和恐惧,但我显然已逐步接近目标。我想把我所找到的方法同世界上所有的女孩分享,因为它们能帮助我们战胜如《复苏的奥菲利亚》中描写的所谓毁灭性的力量。

这本书是十分独特的。它的读者是那些希望懂得真我的女孩们……是那些热爱自我探寻、思考、改进的女孩们……是那些渴望快乐并热衷于寻找快乐的女孩们。

在《16岁女孩的心灵瑜伽》的字里行间,你能够找到自我探索的方法,从梦的解析到志愿服务到芳香疗法。你将参加小测试及献策活动以发掘你的内部智慧。当然,这部书不会立刻解决你的问题或改变你的人生。但如果你一心一意地进行自我了解,改变会接踵而至。

你即将开始这个或许是你人生中最重要的一個旅程。光是你正在阅读这本书的事实就证明了你懂得了解真我的价值。如果你阅读了,最好把你学到的与朋友分享,与家人探讨,并在每天的生活中身体力行。我很想听到你关于阅读这本书的体会,或作为一个心灵探索的伙伴交流你的探索之旅。

祝你好运

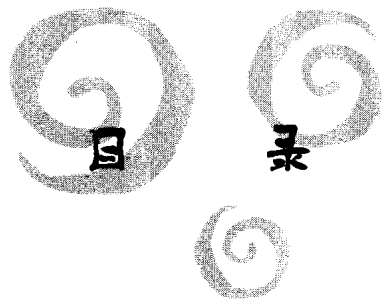


莎拉·斯蒂尔曼

E-mail: [soulsearch16@hotmail.com](mailto:soulsearch16@hotmail.com)







作者的话

第一章

1

**什么是“心灵探索”？**

审视内心世界

第二章

11

**静 心**

借助色彩、风水、芳香创造一个神圣的心境

第三章

25

**还身体一个自由**

瑜伽 按摩 水疗

## 第四章

41

**聚焦心灵**

松弛 默念 想像

## 第五章

53

**寻找开启心灵的钥匙**

与日记为伍

## 第六章

63

**让睡眠来帮你**

释梦

## 第七章

73

**培养你的兴趣**

你喜欢什么

## 第八章

85

**修身之道**

帮助他人 帮助自己

## 第九章

99

**做个哲学家**

思考人生哲理

第十章 113

---

**探索宗教**

你心中有佛吗？

探索无极限 127

---

何去何从？

最后的话 138



## 第一章 什么是“心灵探索”？

### 审视内心世界

“……我无法表达，当我在固定的小‘团体’中失去固有地位和安全感时有多么伤心。这个小团体曾给予我舒适和信心，让我觉得总有人站在我的身边支持、守护我。若你跟你的朋友是相似的人，有相同的身份，去同样的地方，事情会变得简单得多……”

——我的日记

那些日记中被忧虑支配的词句可以证明，七年级于我是十分艰难的一年。小集团的排斥和痛苦的流言几乎将我的自尊吞噬，迫使我进入一个充满疑问的状态。我是不是要有所改变，随大流，从而变得更受欢迎和认可？我需要自己来证明自身的价值，还是需要很多朋友来证明这一点？无论如何，扮酷的价值又在哪里？

不幸的是,有时候,唤醒自我发现的意识是痛苦的。就我而言,是因为有了同龄人对我的排斥而觉得需要寻找自身内在的价值。你当然有你自己的理由去开始这次发现自我的旅途,或许你也是在碰到困难和挫折后想寻求自我认可,或者你的生活倒是阳光明媚,但你觉得生活中还应该有些什么。

不管是因为什么而打开这本书,我们都面对着相似的挑战:我们必须学会倾听自己。这对于我曾经是一件艰难的事。我是个优柔寡断的人,以至于像挑选吃哪种口味的冰淇淋这样简单的事都会花上十分钟的时间。通常,我都让母亲替我挑选,或者指着我的哥哥说:“他吃什么我就吃什么。”但最终,我学会了倾听自己的需要。我有自己的方法,那就是闭上眼睛,想像每种口味在我舌间的感觉,估计一下它们能带给我多少欢愉。霎那间,是选香草冰淇淋还是巧克力冰淇淋,是蛋糕蛋筒还是华夫蛋筒,就显得简单了百万倍。

当然,将选择甜点与内心的探索相提并论看起来有些可笑。但学会尊重我们真正的愿望的确不是一桩简单的事情。感谢上帝,中学时代让我学会了许多有关自我意识的事。就像在心里有一块选择冰淇淋滋味的空间那样,我留了相当一块地方记住我是谁。当我优柔寡断、充满矛盾和迷失方向的时候,我会去寻找那方空间。

当然,我们都知道心中的最爱——只是你是否倾听了。心灵的探索就是让你去倾听内心,更好地发挥你的聪明才智,就像收音机的天线可以把无形的电波转换为美妙的音乐一样。伸展我们的“天线”并不是困难的事。这本书里所提及的方法,如日记、瑜伽、默念等都会有所帮助。但最首要的是把智慧引入我们的生活。

当你觉得可以开始心灵探索的旅途了,请做一下下面的测试。找一个清闲的时间和场所,午饭期间的学校餐厅也许不适合你去挖掘内心的情感。认真思考每个问题,然后把答案写在一个可永久保持的地

方,如笔记本、日志本、甚至这本书上。

### 小测试:关于我的全部I

1. 如果今晚有人给你一瓶有魔力的饮料,它能改变你身上的一样东西,你是否会接受它? 如果接受了,你想改变什么?
2. 列出十件带给你快乐的事情(例如看功夫片,骑自行车,跟你的小狗玩耍等等)。
3. 列出生活中五件你很有信心的事(例如解数学题,讲笑话,绘画等等)。
4. 列出五件你缺乏自信的事。为什么?
5. 想一想你崇拜的人。是什么使他们变得如此了不起? 你有这样的品质吗?



6. 想一想那些让你厌烦、恼火、伤心的人。你为什么觉得他们对你有这样的影响？你是否也曾让别人有过同样的感觉？
  
7. 你是如何看待这个世界和社会的？列出三件给予你希望的事物。你最关心的是什么？列出三件你想改变的事。
  
8. 写下最近一次哭的时间和原因。最近一次让你大动感情的是什么？
  
9. 想出三个已成为陈规的习惯，好的坏的都行。对每一种习惯都要列出它不适合你的理由（比如有人说你是书呆子，但你其实也花了很多时间与同学外出聚会，玩篮球等等）。
  
10. 写十个最适合描绘你自己的词。包括形容词、动物、物体或颜色——只要能代表你的特征就好。



现在你已经完成了,回顾一下你的答案。你以前曾想过这些问题吗?你是否对自己这样熟悉过?在你翻阅这本书的时候,把这份答案放在手边经常看看。你的一些答案或许会随着学习与成长而改变。千万不要害怕做调整。

### 唔……“心灵探索”到底是什么？



在我们深入展开之前,先让我们花点时间弄明白“心灵探索”究竟是什么以及为什么要这么做。这与你是否相信“灵魂”的存在无关。即便是不相信灵魂的人也很难否认,在我们向外界展现的外表下面存在一个截然不同的自我。想想有哪些时候,你的“真我”与在朋友、家人、或熟识的人面前所表现的是大相径庭的。

关于发现自我,其实是在谈怎样倾听内心发出的声音,了解它,跟随它。缺乏内心的交流是许多年轻女孩受到困扰的主要原因:结果是服用迷药,滥用毒品,空虚孤独,缺乏自尊。如果我们能相信自己,那么抗拒负面的媒体影响和青少年常见的压力就要容易得多。发现自我的探索还能为我们提供:

- ④ 激发创造力和想像力的途径。
- ④ 追随自己的梦想的信心。
- ④ 与朋友、家人等更好的沟通交流。
- ④ 平和、有目标、充实的生活。

除了以上多多的好处外,从这本书中学到的方法还能带给你更多直观的效益。比如: