



养心术

活在当下

[美] 以利沙·戈德斯坦 ◎著
杜敏 ◎译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

养心术

活在当下

[美]以利沙·戈德斯坦◎著

杜敏◎译

The Now Effect



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社

The Now Effect: How This Moment Can Change The Rest of Your Life
by Elisha Goldstein, PHD

Copyright: © 2012 by Elisha Goldstein, PHD

This edition arranged with THE STEPHANIE TADE AGENCY through
BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation Copyright © 2013 by Beijing Normal
University Press (Group) Co., LTD.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-1608 号

图书在版编目(CIP)数据

养心术 活在当下 / (美) 戈德斯坦著; 杜敏译. —北京:
北京师范大学出版社, 2013.5

ISBN 978-7-303-15006-9

I. ①养… II. ①戈…②杜… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 170641 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

YANGXINSHU HUOZAI DANGXIA

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 135 mm × 215 mm

印 张: 8

字 数: 165 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 刘 畅

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 茵

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



The Now ~~Not~~ 前言

医院的病床上躺着一位生命垂危的病人。此君一生都在为未来打拼，尽一切可能积聚财富，争取他心目中所期待的身份和地位。现在，当走到人生的尽头，他却发现自己不但没有因此而心满意足，反而悔恨不已。在弥留之际，他对医生说：“为了实现我的人生目标，我总是迁怒于人，现在我谁也责备不了了。到了现在我才明白，生活是如此简单。你爱的人和如何去爱他们才是最重要的，至于其他，就无所谓了。”他总结出了深刻的教训，可是却没有时间吸取这个教训了。

走到人生尽头，他才醒悟人生的意义。如果你现在就能觉悟，生活又会发生怎样的变化？

著名的精神病学家、大屠杀的幸存者维克多·弗兰克说：“在我们受到刺激和作出回应之间存有一个空间，

在这一空间存有我们选择回应的力量，正是我们的回应让我们得到成长并获得自由。”对空间的觉察，或者说对这一时刻的清醒认识，会影响你未来的生活吗？许多来自心理健康、医学、教育、商务、体育甚至政界等领域的专家对觉察意识的影响力都非常重视。

以下事例值得我们深思：谷歌是世界上最成功的企业之一，它为什么要向员工提供培训项目以使他们更加关注当下的技能？为什么医疗保健公司要为员工和客户开设帮助他们活在当下的课程？为什么越来越多的小学教孩子们做正念觉察训练？为什么来自俄亥俄州的国会议员蒂姆·雷恩极力游说政府关注此时此刻？为什么菲尔·杰克逊，这位算得上有史以来最为成功的 NBA 教练，会鼓励他的队员进行正念篮球训练？为什么正念觉察培训项目会风靡美国 250 多家医院及世界上更多家医院呢？

如今，对于当下效应的研究和讨论日趋深入和普遍，是当今社会最受关注的现象之一。学会有意活在当下，不仅有助于我们变得达观开明，还能减轻我们的压力、痛苦，帮助我们培养情感自由、强健大脑。

研究表明，我们所关注的方式和关注的对象对大脑的发展影响深远。由于我们生活在过度联系的文化环境当中，感官超载现象经常会出现，这时我们的反应往往是立刻求助于大脑中的自动操纵系统来寻求解脱。在自动系统的控制下，大脑为我们做出选择。如果我们经常心存焦虑，大脑内部结构跟焦虑的联系很可能被强化，并助长焦虑的产生。如果我们有意关注当下，对自己多些同情，大脑结构就有可能发生改变，从而使我们更加善良，更加富有同情心。这种影响是真实存在的，其力

量不容小觑。

随着时间的流逝，我们许多的生活方式都会日趋程序化，比如，早晨醒来的方式、工作方式、饮食方式和数码设备的互动模式以及和朋友、家人、同事、认识的及不认识的人的交往方式等。这些程序化的行为会让我们自动完成日常事务，但是当生活本身程序化以后，我们就会错失身边许多能做出选择、创造可能性和奇迹的机会。

在日常生活中培养空间觉察意识，会帮助我们实现自我、改善大脑结构或防止破坏性行为的发生。不仅如此，这个空间所蕴含的广阔领域还能帮助我们开拓视野，发现那些想都没有想到过的许多可能。我们的决策会因此而更加灵活；我们会在苦恼中调整自己的情绪；当心中的症结像滚雪球一样越来越大的时候，我们会安抚焦虑的心情；对待家庭和工作会更加专注；对自己和他人会多了怜悯和同情；能更加富有成效地与人交流；更加清晰地认识到生活中最重要的那些事情。这所有的秘密都存在于空间之中。

空 间

简言之，当下效应是我们在生活中认识到事实的真相，恍然大悟，脱口而出“啊”的那一刻；是我们受到顾客的斥责后回家看到孩子扑向我们，让我们意识到自己价值的那一刻；是我们听到朋友、家人的过世而和自己的亲人重新获得联系的时刻；是我们看到婴儿脸上的笑容后压力烟消云散的时刻；是2001年9月11日那个晴朗的星期天，世界各地的人们醒来后和自己生命中最重要的人取得联系的那一刻。不论我们是如何进入这一空间的，但凡踏入，我们就会发现生命中神圣而宝贵的东西，这一空间离我们很近，就在身边。

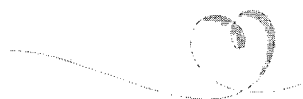
对空间的清醒认识，会揭示生活的真谛，展现我们内在的智慧。然而，这种认识又是那么扑朔迷离，难以捉摸，这似乎是生活给我们开的一个大大的玩笑。

我们的生活状态取决于我们在空间里所做出的决定，这是简单却又不易被察觉的真理。但是，我们只有对空间有了明晰的认识和了解，才会有能力选择回应的方式。通过不断练习对生活中这些空间的有意觉察，我们很快会认识到，所谓空间实际上就是“选择点”，即我们足够清醒地选择如何回应的时刻。比如，有一种回应会是：我们会选择将正念觉察带入到我们正在做的任何事情当中，从而摆脱对我们没有丝毫帮助的那些思想和行为方式的影响。正念觉察是一种有意关注的能力，可以让大脑撇开程序化的偏见。

在阅读过程中，你自始至终都会接触到正念觉察的训练项目，不过你也可以更进一步，主动从中选择适合自己的方法加以训练，锻炼大脑识别生活中的空间或选择点，使关注焦点更加有针对性。经过不长时间的训练，你就会发现空间觉察意识会经常造访你，指引你更加自由地按照自己的愿望生活。

这正是我们写此书及设计相关练习的目的，我们期望能帮助你取得上述效果。

思考一下你就会发现，任何时刻都不如现在重要，因为不管是基于过去的故事和观念，还是对未来的希望和担忧，都发生在现在。通过做本书所提供的练习，你会逐渐意识到生活当中所存在的空间并融入其中。这一过程不仅让你获得对生活更加清醒的认识，还会给你带来新的体验和经历，让你乐观地面对自己和周围的世界。你会在不经意间改变了思维方式，收获当下效应。



The Now ~~Story~~ 我的故事

那是 2001 年夏天的一个晚上，我做了我发誓永远都不去做的事情。我在圣弗朗西斯科待了一阵子，在那段日子里，我工作很卖力，但是玩得更带劲。我经常跟一帮朋友在市场街南边的夜总会闲混，过着我们所谓“高品质生活”，甚至尝试着吸毒酗酒。当时我是一家电讯公司的优秀推销员，我总是为自己的行为找理由：“只要你工作做得好，其他一切都没有问题。”

在一家脏乱的俱乐部，我经常看到一个人日渐憔悴的人，好像生命正在从他体内被榨干。他通宵达旦地狂舞——显然是某种兴奋剂在起作用。只要一看到他，我就恶心。我记得我对朋友说过：“如果有一天我要是像他那样，我真要祈求上帝的救助了。”

大概是星期一早晨 5 点，在我“高”了几乎整整两天

后，我发现自己躺在了一辆破旧的大型旅游车的后车座上。和我躺在一起的正是那个让我不屑的人，还有他的跟他一样吸毒成瘾的女友，看起来也跟个鬼似的。如果我当时带着镜子，或者我当时是清醒的，我可能会用同样的词语来形容我自己。我是有意到俱乐部找他的，我想知道他有没有什么东西能让我保持清醒状态，熬过工作日。那是我人生中最黑暗的一段时光，当时体内发出一种声音：“请救救我吧，我怎么会沦落到如此地步？”在痛苦和绝望中，那个声音继续着：“你的生命是宝贵的，不要浪费在现在的生活状态里。有太多的人爱你，你要彻底抛弃当下的生活。”在那一刻，我被推进了一个明朗的空间，我明白我要去做什么了。从车里跳出来后，我做出了回家的选择，开始了我的新生。

虽然我希望告诉你，那一刻带给我的变化是永久性的，但事实并非如此。坦率地讲，当涉及根深蒂固的习惯时，一次性的彻底改变对绝大多数人来讲都是不可能的。在接下来的日子里，我的决心开始动摇。因为我渐渐停下了对选择空间的关注，又开始了那种靠大脑自动做出选择的生活。只有几周的时间，我发现自己又陷入了以往的生活模式。

而真正让我从那些于我无益的习惯性的生活方式中解脱出来并且获得更加自由人生的，正是本书中所提到的那些基本原则和训练项目。

当下效应的 10 大益处

- 你会真正做到不假思索地改变自动思维模式，摆脱那些无助于你的潜意识中的信念和程序化思维模式。
- 你会有更多做出选择的机会，让生活重新充满活力，为生活中更多潜在力量、机遇和可能性敞开大门。
- 你会更加灵活地做出决定，更加灵活地应对他人及生

活中的挑战。

- 你会提升情商，学会在痛苦中有效地放松自己。
- 你会更加关注家庭和工作。
- 你会乐于体会感激、宽容、爱、希望、怜悯、同情等所有让人感觉美好的情感。
- 你会开发利用潜在的智慧，让你的直觉更加可靠。
- 你会感受到你跟自己、跟他人的关系更密切了，这是幸福感觉的重要成分。
- 你会真正做到重组大脑电路，让大脑更加强健有力。
- 你会通过摆脱对你无益的习惯性的生活模式而提高生活质量。

本书为你了解当下效应的精髓，以及如何将当下效应应用到生活当中，提供了便捷的途径。第一部分“入门指南”，旨在为你阅读以后的章节做好充分准备。第二部分“培训基地”，为你提供了体验当下效应所需遵循的基本原则，鼓励你将这些练习以不同的方式融入生活当中。第三部分“了解思维模式，改变大脑结构”，阐释了大脑中的思想、信念以及思维陷阱的现状。完成本章节的阅读和训练，会让你摆脱狭隘的思维模式，获取更大的自由空间。第四部分“训练大脑接受积极信息”，从这里开始，你将会摆脱习惯性的消极的偏见，培养诸如感激、谅解、快乐、希望、善良、同情、达观等积极的情感。第五部分“了解大脑结构，改变思维模式”，让你洞察大脑内部的运作方式。对大脑内部活动状况的设想，可以帮助你走进意识的空间，走进选择点，做出转变。第六部分“应对困难情绪”，前面所有的章节都是在帮你准备做这一部分的训练。学习和锻炼自己利用不同以往的方式应对困难情绪是完成转变的核心。第七部分“建立良好的人际关系”，向你介绍人们之间相互关联的现实，旨在

改善你和生活中其他人的关系。附录 A，“深化练习”，提供了更多供你选择使用的训练项目，以加深你对当下效应的体验。如果你现在抽不出时间练习，可以等到有空的时候来做。

绝大多数章节后都有“当下时刻”训练，介绍如何将当下效应的某个方面带入到生活中，并对练习的方法和步骤给以详细讲解。

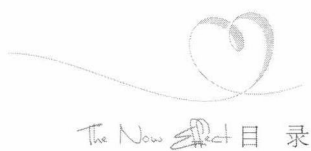
为了让当下效应成功地走进你的生活，和对当下效应同样感兴趣的群体保持联系非常重要，这会使你成功的可能性更大。

你现在就可以登录 www.elishagoldstein.com 注册加入“当下效应”社区，在这里你能和社区内的人保持联系并能获取更多的信息。在你阅读本书期间，你可以选择使用每日的当下时刻提醒、每周简讯或者是每月一次的免费即时电话来咨询你的重要问题。

我这么做是为了帮助你打下扎实的基础，最大可能地按照自己的愿望做出改变，过上自己想过的生活——此刻向往的生活！

阅读本书会让你打开心锁，开启轻松的历险航程。很快你就会发现通往觉察空间的大门，一个曾经看似扑朔迷离的空间。通过这个空间，你会认识到当下效应，会开始改变你未来的生活。

现在深吸一口气，我们的旅程就要开始了。



第一部分

入门指南

1. 高尔夫球间的智慧 /4
2. 关注生活的意图 /8
3. 理解行为的动机 /11
4. 俏皮训练法 /14
5. 观察，抚摸，离去 /16
6. 路就在当下 /21

第二部分

培训基地

7. 说出“是的” /27
8. 我的第一反应是什么 /31
9. 感受体内的空间 /35
10. 识别困境，助你走出困境 /40
11. 一分钟练习：STOP /43
12. 行走练习 /45

- 13. 生活中的“红灯” /47
- 14. 饮食中的觉察空间 /49
- 15. 是这样……还是这样…… /52
- 16. 一分钟进入当下时刻 /54

第三部分

了解思维模式， 改变大脑结构

- 17. 心中的“电影” /61
- 18. 改编心中的“电影” /65
- 19. 记忆至关重要 /69
- 20. 想法未必就是事实 /71
- 21. 十强名单 /74
- 22. 心灵陷阱 /77
- 23. 无效的责备术 /82
- 24. 关注节食 /85
- 25. 也许是， 也许不是 /89
- 26. 现在进入工作状态 /92
- 27. 从小处着眼， 带来大改观 /96

第四部分

训练大脑接收积极信息

- 28. 能行善时且行善， 行善总是可能事 /103
- 29. 同情是一种行动 /106
- 30. 我想我能做到， 我想我能做到 /110
- 31. 放弃对美好过去的期盼 /113
- 32. 盘点幸福 /116

- 33. 怀旧当下 /119
- 34. 微笑是喜悦的源泉 /121
- 35. 用大爱做小事 /123
- 36. 达观的种子 /126

第五部分

了解大脑结构， 改变思维模式

- 37. 你好， 我是你的大脑 /133
- 38. 驾驶大脑 /136
- 39. 神奇的 γ 世界 /139
- 40. 大脑解说员 /141
- 41. 解放大脑 /144
- 42. “这是不公平的”神经元 /147
- 43. 直觉型大脑 /149
- 44. 培养同情心 /151

第六部分

应对困难情绪

- 45. 欢迎痛苦 /159
- 46. 大脑委员会 /163
- 47. 善待恐惧 /166
- 48. 焦虑的乘客 /169
- 49. 我们本来就不完美 /172
- 50. 卸掉悲伤的面具， 呈现你的快乐 /176
- 51. ACE 训练法——摆脱消极情绪的法宝 /178

52. 愤怒：建设性的，破坏性的，或二者兼而有之 /181

第七部分

建立良好的人际关系

53. 最严重的疾病 /188

54. 互不相干是一种错觉 /191

55. 彼此相关的科学 /193

56. 为什么要等待 /196

57. 布鲁诺兄弟和青蛙 /199

58. 卧室中的佛 /202

59. 放松，年轻的父母们，答案就在我们身边 /206

60. 交际中的合气道 /209

61. 身在地狱依然要敞开心扉 /214

结语 /217

附录 A /220

附录 B /235

附录 C /237

致谢 /239

第一部分
入门指南

