



Stress Free for Good

告别压力

——经科学验证的健康幸福生命技巧

(美) 弗雷德·勒思金
肯尼思·R.培勒提埃 著

叶定国 康建明 译

河南人民出版社

Stress Free for Good

告别压力

——经科学验证的健康幸福生命技巧

(美) 弗雷德·勒思金
肯尼思.R.培勒提埃 著
叶定国 康建明 译

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

告别压力:经科学验证的健康幸福生命技巧/(美)弗雷德·勒思金,(美)肯尼思·R.培勒提埃著;叶定国,康建明译. —郑州:河南人民出版社,2009.5

ISBN 978-7-215-06670-0

I. 告… II. ①弗…②肯…③叶…④康… III. 压力(心理学) —通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177103号

STRESS FREE FOR GOOD by Dr. Fred Luskin and Dr. Kenneth R. Pelletier

Copyright © 2005 by Dr. Fred Luskin and Dr. Kenneth R. Pelletier

Simplified Chinese Translation copyright © 2009

by Henan People's Publishing House

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路66号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 郑州美联印刷有限公司印刷

开本 680毫米×960毫米 1/16 印张 13.75

字数 150千字 印数 1-5000册

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定价:28.00元

序 言

为《告别压力》一书作序是我十分乐意做的事情。这本书是一部具有标志意义的著作。它不仅为人们提供压力排解方法,还附有清楚的具体实施步骤。人们可以利用这些方法改变自己,从而获得健康的生活方式。让生活朝着阳光的一面转变,无论对患者还是对医生来说,这实际上都非易事。虽然人们有着良好的愿望,但许多时候仍会遭遇失败与挫折。这本书有着厚实的基础:作者有着 20 余年的临床经验,并在斯坦福大学医学院进行过相关的研究。最为重要的是,这本书具有严密的科学性。我完全没有想到,在这本书里,有关身心医学的调节方法被讲解得如此简单易学。

许多关于当代人遭受压力和生活紧张痛苦的书籍,通常只是讲应对生活的种种手段;而《告别压力》这本书则不同,它更深入了一步。它给读者提供的方法,可以使人们达到最佳身体状态和心理状态。人人都能学会这些方法,读



ao bie ya li

告
别

压
力

者可以从任何自己感到有效的方法开始做起。人们可以从练习静思开始,也可以先学会接受无法改变的事,或者只管去欣赏眼前的风景。这第一步会向前发展,会被以后的步骤加以丰富,直到对压力排解方法的运用成为你日常生活的一部分。读者会在书中找到那些成功改变人生的活生生的例子,许多人通过练习压力排解方法使生活发生了彻底的改变。我认为,《告别压力》一书是对综合医学领域的重要贡献。

当前,综合医学是美国医疗卫生事业中快速发展的一个领域。对于综合医学,尽管在医疗卫生科学界,反对的声音从未间断,但是,一些有眼光的医生已经意识到,长期沿袭下来的传统医疗方法,与非传统的替代性医疗方法相结合,能够产生良好的效果。对于千百万美国消费者来说,除了科班医生提供的常规医疗手段外,他们也会对其他的医疗方法表示出广泛的兴趣,因为人们乐意花较少的钱把病治好。显然,综合医学已经成为主流。况且,目前美国所发生的事情也符合世界潮流。事实上,一些国家,像德国和中国,在对替代医学有效性的认识方面远远走在了前面。在美国国家卫生署的主持下,美国已经成立了全国补充与替代医学中心。一个由全美 25 所顶尖医学院参加的替代医学医疗中心联合会也新近诞生。显然,这样的举动不是为了赶时尚,而是为了跟上全球社会文化与医学专业发展的潮流,这一潮流有深刻的历史原因,是人们明智的选择。

在美国,从 20 世纪 60 年代起,由于对科学技术人们已不再盲目相信,他们的观念发生了变化。60 年代以前,人们陶醉在技术制造的美梦之中。人们相信,科学技术可以



XU YAN

用来消除人类所面临的一切问题,如贫穷、文盲、疾病,甚至还可以消除死亡。从 19 世纪末到整个 20 世纪上半叶,科学技术使医学发生了深刻的变化。在人类生态学和疾病干预方面,科学技术使人们前进了一大步。但是,20 世纪 60 年代以后,人们开始意识到,科学技术可以解决许多问题,但同时科学技术也制造了许多新的问题。就医疗卫生领域来说,主要问题就是高昂的医疗费令人们难以承受。我们面对的现实是,医疗费用飞速上涨,失去了控制,使许许多多的人难以进入医疗保险。在全球范围内,由于医疗费用持续不断地上涨,整个医疗系统正在走向崩溃。

令人遗憾的是,对于这一经济上的重负,美国人的主流反应是把医疗事业交由公司来打理。当今,管理医疗机构的人士关心的只是利润,而医疗卫生犹如一只损毁严重,即将沉没的破船。让公司来管理医疗卫生事业使许多人的生活苦不堪言,这些人包括病人和医生。令医生痛苦的是他们丧失了医疗的主动地位,不能按照他们当初躊躇满志学医时设想的方式行医。求医治病时的冷漠,医生看病时的短平快,使病人越来越反感。许多人选择替代医疗方式,其原因之一无疑与他们的这种反感有关。

本书中所讲述的观念及医疗方法受到人们的广泛欢迎有着深层次的原因。数百年之前,医疗结姻于科学技术,这不符合自然规律,不符合先辈们求医问药遵循的简便省钱的方式。这种简便省钱的方式目前在一些文化中仍然存在。医疗结姻于科学技术,也割断了历史传统中最基本的东西。古希腊的医师们所主张的首先是医疗对人的身体不能造成伤害。他们推崇自然的治疗方式。现代技术性的医



ao bie ya li

告别

压力

疗所造成的伤害越来越引起全球的关注,特别是药物的毒副作用。什么样的东西可以进入体内,在这一点上人们还是倾向遵循大自然的智慧。我们也和大家一样,对身心的相互影响颇感兴趣,对人的精神性颇感兴趣。对于把人仅仅看做是物体的医学,人们岂能抱有幻想!

几十年来,我一直是综合医学的热情倡导者,因为我认为这是未来的发展方向。综合医学将会使医学事业重新回到平衡的状态,这就是要恢复医学与自然的联系,让健康和康复成为医学的重心,而不是把治疗疾病作为唯一关注点,从而满足人们的需求。在位于图森的亚利桑那大学药学院,我主持了综合医学项目。像这样的项目我是第一个做的。这个项目开创了医学教育的新模式。我们正在对医生进行培训,其他的一些著名的医学院校也表示出要效仿的意愿。来我们医院就诊的患者,都是经济拮据的人。一般来说,接受综合医疗的病人都不富裕。可是把富人接受综合医疗排除在外,造成了综合医学的局限性。这一局限性如果不破除,综合医学就难以对医学事业产生一定的影响,使其朝着正确的方向发展。如果它不能纳入当前的医疗管理体系中,综合医学就不会成为医学发展的大趋势,它只能是一部分人热衷的东西。

从我第一次见到肯尼思·培勒提埃博士至今已有 30 余年了。那次见面是在 1974 年召开的整体医学研讨会上。综合医学在当时只是表明人们开始对医学现状不满的一种初步反应。当时的情况与当今不同,当时没有经济危机,因此,大部分医疗机构和医生对综合医学不够重视,只把它当成不起眼的东西。然而,我与培勒提埃博士则不这样看。

XU YAN

我们认为,综合医学是一粒种子,日后必将成为参天大树。三年后,培勒提埃博士发表了他的经典论著:《心理情绪:可救人也可杀人》,这是一部在全球畅销的书。在书中,培勒提埃博士阐述了身心医学这一新兴的医疗领域。身心医学现在已成为综合医学的核心内容,它已对传统医疗系统的一些观点形成了强有力的潜在冲击。身心医学是综合医学的组成部分。大量的研究成果足以表明,综合医学对绝大部分病症都有疗效。培勒提埃博士能够不断从主流科研中进行吸收和借鉴,所以他的工作对身心医学的认知与应用不断地进行着拓展。

我乐意看到上述的医学领域能够得到发展。多年来,我始终认为,培勒提埃博士所做的工作意义重大。现在,培勒提埃博士与自己的同事,一位来自斯坦福大学医学院的弗雷德·勒思金博士联手写出《告别压力》一书。这是一部有关身心医学应用的权威性著作。两位作者把身心的调节方法讲述得简洁明了,使人们一看就会应用。从这本书里我们可以看出,培勒提埃博士所做的工作是卓有成效的。现在,身心医学以简单易学、读者喜欢的形式出现在读者面前,大家可以随时照着去做。更为重要的是,《告别压力》一书中讲述的压力排解方法,其有效性都经过了两位博士的严密论证。因此,我们对其治疗效果坚信不移。

几年前,我有幸读到勒思金博士的大作,书名为《永远怀有宽容的胸襟》。该书是勒思金博士的处女作。这本书向人们说明,我们要能够宽恕别人,宽恕别人曾经给自己造成的伤害和羞辱,在宽恕别人的过程中我们自己也可以获得健康的身体。而今,肯尼思与弗雷德两位联手,抛出大



ao bie ya li

告别

压力

作,令人振奋。这本书可谓字字珠玑,读者朋友可以从中获得身体上、心理上、情感上以及精神上的健康。更为难能可贵的是,两位作者皆为身心健康领域里顶尖的医生与研究人员。他们把医学复杂深奥的观点概念加工改造,制作成一套可以进行日常练习的压力排解方法。这些方法简单易学,读者能够很快学会掌握,而且,其效力十分强大。另外,《告别压力》的写作基础是两位作者数十年的临床经验与研究经历,以及在斯坦福大学医学院进行的压力排解研究项目所取得的最新成果。因此,完全可以肯定,书中介绍的压力排解方法是有明显效果的。

《告别压力》提供的信息一流,内容可靠。书中讲述的实际操作方法读者完全可以放心去照着练习。书中提及的相关例证都是作者接诊过的病人,都是真人真事。在我自己的医疗实践中,也遇到不少这样类似的病人病例。最后,《告别压力》对许多人都有价值,都值得去研读。这些人包括教育工作者、临床医生、保险业界人士、行政管理人员以及健康投保人员。因为这些人士都从事着救助患者,让患者重新享受生活的工作。《告别压力》这本书对综合医学的健康发展意义重大。对读者来说,最为关键的一点是这本书可以帮助人们生活得更健康、更幸福、更充实、更有意义。

阿德鲁·威尔(医学博士)

亚利桑那州图森市亚利桑那大学医学院

综合医学项目主任

内科临床教授



目 录

引 言.....	1
第一章 压力排解方法的诞生	17
第二章 压力有益、有害,还是可怕?	33
第三章 腹式呼吸	57
第四章 怀一颗感恩之心	69
第五章 由紧张到放松	83
第六章 想象你的成功	95
第七章 让生活节奏慢下来.....	107
第八章 学会欣赏自己.....	123
第九章 因为关爱而微笑.....	139
第十章 停止做无用功.....	153
第十一章 学会说“不”	167
第十二章 接受无法改变的事.....	183
第十三章 就从现在开始做起.....	199
后 记.....	209

引言

时下的社会,越来越多的人在关注生活中的压力。如何应对生活中的压力,相关的书籍越出越多,相关的辅导培训接连不断。全国范围内,各家医院都在举办各种辅导讲座,指导人们如何应对压力、低迷与愤怒。当今的健康咨询师与理疗师的数量比以往任何时候都庞大。报纸与杂志也都积极刊载有关的文章,给人们提供方法,帮助人们摆脱压力,改善生活质量。美国人甚至会光顾塔吉特这类的商店,购买练习瑜伽的设备。在各个连锁药店里,也摆上了抗压力的草药。

压力正在导致人们身体不适、生病。前来咨询的人对我们说,手头有一大堆事情等着要做,但晚上老是急得睡不着觉,担心付不起账单,担心付不起上大学的学费,会担心得血压升高;会感到脊背酸痛,脖子僵直,接二连三地感冒发烧;是加班呢,还是去接孩子,做这样的选择会使他们感到胃疼;他们失望郁闷,面对要做的事情,束手无策。对以



上这些焦虑担忧,我们都有所了解。我们知道,每一天生活中的压力都在影响着人们的身心健康。

每到一处,人们都对我们说他们感觉身心疲惫,压力沉重。他们谈起上下班的压力、交通的压力、长时间工作的压力、交纳费用的压力,特别是交上大学的学费,交医疗费及用于买房租房的费用。他们生活最大的压力是来自配偶与子女。女士们说,既要工作又要管家,生活实在艰难。一天下来,真是疲惫不堪。男士们说事业、家庭令他们焦头烂额。儿童说,童年已经不再像过去那样简单、美好。青少年们也满嘴的压力大呀,痛苦呀。

大家的感觉是干扰的东西多、可利用的时间少。时时处处,美国人都处在信息和大量广告的包围之中。不管是白天还是晚上,手机上或掌上电脑上传来的都是新闻。黑莓手机上发来的是电子邮件。人人都是满脸的匆忙。人们认为交谈中最出众的人就是最忙碌的人,人们不谈谁生活得最幸福,谁生活得最充实,而是谁生活得最忙碌!如今,谁能在最少的时间里做最多的事情,谁就会得到褒奖。

科尔·珀特 70 年前做的诗句是现在最好的写照。这诗句是:“当今的世界很疯狂,一切变了样;黑是白,坏是好,是非全颠倒。”太多的人不是去沉着应对日常生活中的困难,不是去努力让生活过得更有意义,而是在极度的压力下苦苦挣扎,其结果是相互之间关系疏远,身体受到损害,心理受到影响。

如何应对压力,信息资料随处可见;如何排除压力,人们谈起来也振振有词。可为什么还会有那么多的人感到压力沉重,疲倦不堪?为什么还会有那么多的人,婚姻生活出

现问题,为孩子奔波劳碌,为工作而不堪重负?为什么还会有那么多的人,感到腰酸背痛,头昏脑涨,身心疲惫?问题的症结是,他们没有去学习掌握必要的生活解压方法。这本书将教会你如何掌握这些方法。尽管时下谈解除压力的书籍汗牛充栋,但我们还是坚信,再写一本这样的书,即读者眼前的这本书,还是十分必要的。

我们开发了压力排除项目。这一项目在本书里有提纲挈领的介绍。我们开发此项目的目的就是帮助人们应对生活压力,改善生活质量。我们坚信人们能够有一个比较宽松的生活环境。本书在手,你会拥有一个比较平静的心态,你会开始体验生活的快乐。在书里,我们要告诉读者,生活的大部分痛苦都是可以排除掉的。现在你拥有了这本书,你就可以做到一书在手,告别压力。

我们写这本书针对的是 21 世纪的美国现象。这个现象是人们普遍感到困倦疲劳,烦恼不安,压力重重,工作超负荷。值得庆幸的是,我们创造了一个生活解压方法,并把这个生活解压方法奉献给大家。

在《告别压力》这本书里,我们提供了十种经过科学证明的生活压力排解方法。使用这些方法可以减轻生活压力,享受幸福生活。这些方法简单易学,直截了当。关键是这些方法有很好的效果。使用之后,你会感到压力减轻,生活有劲头。通过使用这些方法,你会达到我们所说的最佳状态域,即达到能够成功排除每天遇到的压力那样一种身心状态。关于最佳状态域,我们将在第二章里作详细讲解。现在我们只是想告诉大家,每个人的身心活动都可以达到有效舒畅的状态。练习压力排解方法可以使你轻而易举地



ao bie ya li

告别

压力

达到这种状态。

在过去的七年里,我们对排除生活压力,确立良好心态所运用的方法进行了改进和完善。这些方法经过数百人的严格实验研究,并在全美国的医院诊室里使用过。本书的两位作者在生活压力管理与健康心态开发领域里,有着40余年的临床经验与研究经历。我们二人携手做了过去一直没有做成功的事情,这就是我们创立了一套简单易学的压力管理方法。这些简单易学的方法不仅可以帮助人们排除生活压力,而且还能够帮助人们建立一个健康的心态,享受幸福生活。这些压力排解方法简单易学,但这并不是说这些方法没有什么依据。正相反,这些方法中包含着几百年来人类所积累的丰富智慧。

作为科学家和临床医生,当初我们二人就知道这些压力排解方法对人们的疗效确凿。因此,我们才号召人们使用这些方法。对于我们的成功我们信心十足,因为我们做了深入的研究,全国数以百计的人运用了这些方法。在过去的七年里,我们一面做研究,一面教人们使用这些方法。我们所教的人有的是医务人员,有的不是医务人员。现在我们有充分的证据证明:实施压力排解这一项目确实切实可行。

在生活中,人人都有烦心痛苦的事情。人人都要面对压力。通过提升自己应对压力的能力,人们可以从中受益。我们所设计的压力排解方法就是为了便于每天的使用。这些具体的压力排解方法简单易学,使用方便。当今的社会环境是压力肆虐,情绪失控,同时自己可支配的时间有限。这些具体的方法正好满足了人们这方面的需求。

引言

YIN
YAN

我们一再强调,这些压力排解方法十分钟就能学会,一分钟就能做完,几秒钟就能出现效果。我们面临的现实是时间紧迫不够用:工作要在规定的时间内完成,看足球比赛的时间已经排定,机场安检排着长队。面对这样的现实,我们必须做到所设计的方法切实可行。这一点相当重要,我们有充分的理由做到这一点。我们明白,人们的时间有限,人们的时间宝贵。

电视广告无处不在。现在让我们看看它所产生的影响。如果撇开具体的内容,我们很快就会发现电视广告有一个常见的模式。在30秒的时间内,大部分广告的流程是这样的:首先,电视广告会描述一个具体的问题,这一问题常常是关于某个人离群索居或不愿与人交往的情形。然后,观众被告知,离群索居、不愿与人交往是由具体的问题引起的,如黄褐牙齿,口臭,头痛,腰背痛,或是由于开一辆不上档次的车子而感到没面子,或是染上抑郁这样新的病症。令观众感到毫不奇怪的是这一切的烦人症候,都可通过使用一种特别的产品而神奇般地好转,比如服用阿斯匹林,穿着新衣服,驾驶一辆快速转弯的车子(这样的车子更适合沙漠越野,而不适合城市里的交通堵塞)。或者使用一种新药,看过广告的观众患者会要求医生给他们开这种药。

在电视广告结尾,使用过所宣传的产品的人们都像换了个人似的。当初是怕见人、不高兴,现在是精神振奋、心情愉快,一脸灿烂的笑容。因为他们现在成了人们关注的焦点,那些现在仍不愉快的朋友和同事就会投来羡慕的目光。这样精心打造的信息,每晚看电视时会出现十余次,一



周会出现数百次,一生会出现数千次。如果你认为这样的信息不会给你的生活造成太大的影响,那你可就错了。

仅使用某一种产品就能解决生活中的所有问题,其虚假成分是显而易见的。然而,也有一种虚假现象,虽不十分明显,危害却更大,这就是解决的办法不在人们自身主体,而在于一种从外部起作用的产品,一个过程,一种化妆品,一种牙膏,或其他一些在 30 秒中让人心动的广告中所推介的东西。

人们内心的满足感源于购买了某些东西这样的外部因素,这种观念由来已久。买了辆新车,或是买了台新电脑,这会给人们的生活带来一种朦胧的满足感。但是,这样做会导致压力的产生,因为对于这些外部的东西,人们追求得越多,就会感到愈加困惑。显然,人们意识到了这些东西并不能给生活带来幸福,也不可能让人满足。事实上,接二连三的失望,使人们感到生活空虚,从而加深了困惑与压力的程度。对生活的不满足促使人们追求一些能够表示幸福的外在东西。这样做会使生活更加不幸;生活越不幸福,就越去追求表示生活幸福的外在东西。这一盲目的消费观就无休无止,循环往复。我们写的这本书将向读者表明:达到心情平静并不需要花钱,用不着去购买当下时兴的东西。帮助读者意识到,解决自己的问题关键在于自己内心的觉悟,这便是我们写作本书的目的之一。

愿意做对自己最有益的事情,对绝大多数人来说,这一观念在头脑里根深蒂固。在房地产业,人们都知道,有三句话比其他任何话都令人关注。这三句话是:位置,位置,还是位置。这就是说,无论房子建得多么漂亮,房价多么优

惠,如果房子的位置不好,就很难卖出去。房地产商可以读很多书,这些书可以教会他们如何使所销售的房子更加诱人。房地产商可以做着大赚一把的美梦。但是,如果房子不是处在一个理想的位置,他们即使机关算尽,也不过是南柯一梦。

如果是保持稳定情绪,心理健康,那三句最重要的话是:练习,练习,再练习。为了减轻生活压力,为了学会应对生活中的沉浮变化,练习这些压力排解方法非常关键。要想减轻生活压力,不能靠纸上谈兵。对于好的建议意见,光靠读书是不够的。设想一下,你要学开车,只读理论知识,而不去实际操作练习行吗?光看学习滑雪的录像带而不实际从山上往下滑行吗?想学乐器演奏,但很少去碰笛子和吉他行吗?显然,要学会必要的方法技能,这样做肯定行不通。

在本书里,我们会告诉读者为什么生活会有压力,压力会对身体造成什么样的影响。我们会让你清楚地了解到,忧虑、恐惧及生气对身体健康的影响,对心理情绪的影响,对生活决策的影响。贯穿本书始终的一点是:我们会给读者提供一些具体的行之有效的排除压力的方法。掌握了这些方法,你就可以随时使用,你可以根据生活的实际需要灵活运用。鉴于生活中有不同的情景,有些压力排解方法效果会十分显著,有些效果会逊色些。尽管如此,保持一个放松的心态,学会掌握基本的压力排解方法,最大程度地练习这些方法,这些书中都有详尽的论述,这样做效果是确切和明显的。

如何使所讲述的压力排解方法简单易学,且效果显著,