

精神养生 小宝典

● 金峰

编译

● 人生小宝库丛书之四



· 人生小宝库丛书 · 之四

精神养生小宝典

金峰 郑武 编译

陕西人民教育出版社

〔人生小宝库〕丛书

精神养生小宝典

金峰 邹武 编著

陕西人民教育出版社出版

新华书店首都发行所发行

安康印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.562 字数：15千字

印数：1—12500册

1994年5月第1版 1994年5月陕西人民出版社

ISBN7-5419-2562-1/G·2602

定价：1.95元

内容提要

本书是一本介绍如何保持精神健康从而达到养生长寿目的的书籍。书中内容均选自美国《读者文摘》近年来发表的有关精神养生方面的文章。通读全书，您会惊奇地发现，一个人能否保持身心健康，能否做到长命百岁，原来与他（她）的精神状态、心理情绪、意志信念等都有着十分密切的关系。

本书选择的文章大都情理交融、文辞精炼、充满哲理、耐人寻味，使人读后倍感耳目一新、深受启发。

编者的话

为了帮助大家从古今中外名家伟人那里学点交际处世、修身养性、妙语言谈、养生教子等方面的经验和技巧，我们特组织编写了这套《人生小宝库》丛书，意在使人们从中受到某些启发和教益。丛书共分以下六种：

《警言妙语百宝箱》：荟萃了古今中外数百位名家伟人论述人生三十多个领域问题的警言妙语千余条，每条都可成为您人生处世的“座右铭”。

《演说论辩名家谈》：精选了上百位演说名流论述演说论辩的名言、名句近千条，读后可帮您了解语言的真谛，知晓说话的秘诀，掌握演讲的技巧，学会论辩的方法。

《巧问妙答趣闻录》：汇集了中外思想家、政治家、科学家、文学家、艺术家们巧问妙答、巧言善辩的趣闻轶事约三百条，读后可使您在各种交际场合的语言应酬方面立于不败之地。

《精神养生小宝典》：通过现代名家们的切身体会，介绍了精神养生的道理和方法，读后可使您的精神世界永远处于健康快乐的境界。

《望子成龙智囊库》：集教育学、心理学、人才学知识于一体，向您介绍了“望子成龙”的经验、方法和技巧，读后可使您掌握望子成龙的秘诀。

《人生技巧大观园》：介绍了数百种人生处世的经验、技巧和方法，内容涉及人生的方方面面，实为一部指导人们立身处世的“人生小百科”。

丛书的编写前后经历了一年多的时间，十多位同志先后查阅、摘录了大量有关资料，然后取其精华，集众人之智慧，编写、编译了这套丛书。丛书的主编由金峰同志担任，杨再新、韩文祥、江涛等同志协助主编作了大量资料搜集、整理和誊写工作。还有周围一些同事也为丛书的编写作了许多无私的工作。在此，谨向这些同志表示衷心的感谢。

由于我们水平不高，掌握资料也有限，书中错谬之处定会在所难免，欢迎广大读者给予批评指正。

编者

1991年5月

目 录

编者的话.....	(1)
1. 生活中的两大法宝	(1)
2. 扮演好自己的角色和形象	(3)
3. 学会心境转换技巧	(5)
4. 莫让“琴弦”绷得太紧	(7)
5. 改变你的“A型”习性	(10)
6. 愤怒能使人丧命	(12)
7. 乐观——精神健康的关键	(14)
8. 意志——疾病的最佳克星	(16)
9. 宽恕——包医百病的妙方	(20)
10. 助人——延年益寿的秘诀	(23)
11. 希望——治病的最佳良药	(25)
12. 洗耳恭听有益于身心健康	(29)
13. 怎样活得更幸福	(32)
14. 情绪是健康的晴雨表	(36)
15. 且莫自寻烦恼	(39)
16. 保持你的心理平衡	(42)
17. 学会抵御精神压力	(45)
18. 摆脱心理压力的诀窍	(48)
19. 怎样驱除不愉快的情绪	(52)
20. 怎样克服羞怯的心理毛病	(55)
21. 如何在绝望中奋起	(58)

22. 消除情绪低落的六种妙法	(61)
23. 抑郁症的认识疗法	(64)
24. 消除疲劳的技巧	(69)
25. 学会生活中的“加减乘除”	(73)
26. 生活态度与疾病	(77)
27. 重返儿童时代的美境	(79)
28. 学会有效地控制自己的行为	(82)
29. 健康长寿的要诀	(84)
30. 失眠者的自疗妙术	(88)
31. 运动可为你带来青春活力	(90)
32. 散步锻炼好处多	(93)
33. 学会正确呼吸法	(95)
34. 愿你长命百岁	(97)

1. 生活中的两大法宝

懂得何时放松、何时抓紧，这是生活的最佳艺术，是生活中的两大法宝。因为生活就是一个悖论：它一方面驱使我们沉醉于它赐予的许多礼物，一方面又促使这些礼物最终消失。古代犹太教的教士曾经打过这样的比方：“人出生时，手是抓紧的；而到死的时候，手却是松开的”。

对于生活，我们的确应该抓紧。因为生活是美妙的，地球上到处充满来之不易的美好生活。我们能够记起凋谢的红颜和已衰竭的爱情，我们也能以极大的悲伤回忆起过去那梦幻般的生活经历。

最近所经历的一件事，使我对这一事实更加确信不移。不久前，我因心脏病发作而住院治疗，并接受了好几天的特别监护。一天早晨，我让人推着去另一栋楼房里接受检查，当走出病房望见阳光时，我简直激动不已。在我的心目中，此时此刻的阳光是多么美丽，多么温暖，多么耀眼，多么辉煌！我想看看其他人是否也像我这样欣赏阳光，可是我发现人们大都来去匆匆，埋头走路。我从这一经历得到认识，其实它和经历一样寻常：生活的礼物是珍贵的，我们应对生活中的每个机会抓紧，而不应掉以轻心。为美妙而敬畏的生活忙碌，怎么也不会过分。我们应当拥抱每一个小时，抓住珍贵的每一分钟。

我们应当抓紧生活，可是也不要因抓得过紧而放松不了。这就是生活本质的另一方面，即生活悖论的另一端——我们必须承认我们的损失，学会如何放松。

放松也是不容易掌握的，尤其是当我们年富力强、充满幻想，以为世界是属于我们的，只要我们身强力壮、激情满怀，无论希望什么都必定如愿的时候更是如此。然而，生活的发展总是缓慢而坚定地把事实和生活悖论的第二真理摆在我们面前。

事实上，在生活的每一阶段中，我们都在承受着损失，也正是在这种不断的“损失”中才能不断成长。我们只有离开母体并且逐步脱离她的保护，才能真正开始我们的独立生活。我们走进学校，就离开了我们的父母和我们的摇篮。我们结婚成家，有了孩子，然而又不得不让他们走出家门。我们遭遇到父母和配偶的去世，面临着自身力量的缓慢乃至迅速地消失。到最后，正如本文开头引述的有关抓紧手和松开手的比喻所暗示的那样，我们必须面临逝世这一不可避免的命运。

那么，我们为什么应当适应生活的这种自相矛盾的安排呢？为了解决这一悖论，我们必须开阔眼界、正视人生。只要我们能做到这一点，我们就能相信，尽管我们的生命有限，可是我们在世上的所作所为可以形成不朽的丰碑。

生命不仅仅是存在，它还是开始，是一往无前的奔流。我们的父母活在我们心中，而我们将活在我们孩子的心中。我们建立的制度、风俗在延续，我们也将它们在它们当中延续。我们娇嫩的肌肤会萎缩，我们的手会抽搐，可是它们在生活中创造的动人形象将永远活在未来人的心目中。任何人都不要将生命消耗在积攒最终只会变成灰烬的财宝之上，须知，对物质的追求永远比不上对理想的追求。只有理想，才能换来有意义的生活，才有永存的价值。

一间房子加上爱，就成为家；一座城市加上正义，就会

成为社会；一幢红砖房加上真理，就会成为学校；一座大厦加上宗教，就会成为圣殿；人类的努力加上公正，就能形成文明。将所有这些综合起来，表彰它们的成就，宽恕它们目前的不完善；将人类重新萌发的梦幻、对自由的追求等与上述所有的一切加起来，你就有了一个为光辉的希望所照耀的未来。

(亚历山大·斯凯德)

2. 扮演好自己的角色和形象

在生活和交际中需要有尊严和独立人格。你要知道自己的境况如何，最好先向自己提出几个问题：人们经常怎样对待你？你是不是一面被别人利用、一面又受不到尊重？在生活中，你所扮演的是别人替你安排的角色，还是你自己喜欢的角色？你自己的形象和角色就决定了人们将如何对待你。

这儿有一些你用得着的策略，它能教给你如何确立自己的形象，人们怎样正确对待你。

第一，你要用尽可能多的举止行为表现出自己的态度，而不是用嘴说。如果在你的家庭里有人不愿承担义务，而你通常的反应只是发发牢骚，然后自己就把活干了，那么下次的结果也一定还是这样。假如你儿子应该把垃圾倒掉，可是他总忘，那么你只提醒他一次。如果他在你限定的时间内还不干，你就心平气和地把垃圾倒在他的床上。用叫他立刻把床上的垃圾倒掉的做法来教训他，这要比你说很多话来教训他更为有效。

第二，不要干不应你干或者不必由你承担的工作。自己的事情自己做。一般来说，你之所以干着份外不应干的事，就因为你让人们知道了你将干这些活，并且没有任何怨言。

第三，说些果断的话，哪怕在毫无意义的场合下也要这样做。对饭店服务员，售货员，陌生人，办事员和出租汽车司机要高声讲话。对专横的人要予以反唇相讥。你必须迈出这第一步，要克服恐惧和瞬间的惯性。记住：千里之行，始于足下。

第四，不要说能招来人们损害你的话。比如，在人们面前别对自己这样评语：我没有什么了不起的；我并不精明；我从不明白法律上的问题。这些说法，实际上就是准许别人看不起你、甚至来利用你。如果在一个饭店服务员算帐的时候，你告诉他你不善于计算，那么就等于告诉他你不能找出一个他计算中的“差错”。

第五，当你碰到诉苦者，阻碍者，争论者，吹牛者，或者其他令人讨厌的人时，你就平静地用这样的话来提醒他：你打扰了我；你在抱怨永远改变不了的事情。这些策略教给人们疏远别人时应采取的举止言行。你在对方的面前表现得越镇静，越直率，你处于牺牲者地位的可能就会越少。

第六，让别人知道，你有权拥有自己的时间。在工作时间里，要敢于从繁忙中离开去休息一会，这种态度要坚决。不许一些无聊者侵占你的这些时间。

第七，要大胆地说“不！”这是世界上最好的否定词。忘记“嗯嗯呃呃”吧，因为在说话的时候发出这样的声音，会给别人造成误解。人们更尊敬的是“不”，而不是支支吾吾的搪塞。搪塞的做活只能隐藏你的真实感情。同样，你更应该尊敬自己。

第八，不要为自己新的果断行为而感到内疚。当有人对你表现出一副被刺痛了的样子，或者送给你一件礼品，或者回敬一句愤怒的答复时，你不要担心自己做错了，要抵制住这种想法的诱惑，在一般情况下，当你教训那些损害你的人时，他们对你的新举动将会不知所措。所以遇到这些情况时，千万不要动摇。

记住：你自己所扮演的角色和用言行确立的形象正是别人应该怎样对待你的样板。如果你把它作为生活中的指导原则，那么，你就能够维护自己的尊严和独立的人格，掌握自己的命运。

(韦恩·韦得伊尔)

3. 学会心境转换技巧

有一天，我的一位叫弗莱德的朋友情绪异常忧郁。要是在平常，此时此刻他会一个人独处直到心情恢复平静。但是今天却不同，他还需要去开一个重要会议。于是，他决定强打精神，佯装笑脸。整个会议期间，弗莱德微笑着、打趣着，俨然真的成了一个快乐而兴奋的人。令他奇怪的是，他很快感觉自己真的不再忧郁了。

弗莱德做梦也没有想到，他已经不自觉地发现并亲身实践了心理学研究中的一个重要原理：努力扮演一个我们想要体验的角色，有助于我们感受到那种角色的心境——在痛苦的境遇中需要得到更多的自我安慰，在事情弄糟的情况下需要感受到更大的快乐。

许多年来，心理学家和心理治疗学家一直这样认为，病

人在改变情感之后才能够改变他们的行为。在治疗中，首先发现造成病人情感的原因，然后治疗者和病人便一起致力于改变那些情感，情感的转变最终即可促成病人行为的转变。这种治疗模式在治疗严重的心理疾病时往往是必不可少的。但是，在日常生活中我们却可以用一定的行为改变我们的情感。

旧金山加利福尼亚大学的医学院在这方面提供了新的证据。心理学家鲍尔·伊克曼和两位同事让自愿参加试验者作六种脸部表情：惊讶、厌恶、悲哀、愤怒、恐惧、幸福。令人惊奇的是，当受试者表示害怕的时候，他们的生理反应也象真的受惊一样：心率加快，体温下降。当作出其他五种表情的时候，也程度不同地出现了类似的生理反应。

其实，在现实生活中，我们许多人已在不自觉地体验并运用着这一原理。例如，当我们劝说哭泣着的孩子时常说“笑笑”，而当孩子不情愿地咧嘴笑时，他常常真的会转怒为喜。

那么，在每个人的生活和工作当中，怎样才能自觉地运用这一原理呢？下面介绍的就是几种自我改善心境的方法：

会心的微笑会使你振作精神，但半心半意的笑则达不到目的。心理学家伊克曼告诫说，太突然、太短暂、只咧咧嘴不眯眼睛的假笑，并不能表示或者促成快乐的感情，因此必须认真地去笑。开始时，你可先作温柔的微笑，而后慢慢咧开嘴哈哈地笑，最后痛快的大笑。即使你想不起什么可笑的趣事来，也可以假装看到或听到了可笑的事情。无数事实证明，这确实是你转换心境的一把钥匙。

大声地朗诵也能有助于改善心境。有表情地阅读，读些不含任何悲伤情感的著作，如马克·吐温小说中的滑稽情

节，狄更斯小说中的讽刺片断等等。研究表明，有表情地大声阅读这类书籍的抑郁症患者会明显地改善自己的心境。

自然放松也可以减少焦躁或害怕。使自己的身体肌肉放松，或者到比较舒适的海滩、公园等地转转，这些放松技巧常常能够迅速、明显地减缓心率和呼吸，缓解由于焦虑、害怕而引起的生理反应。

驱除郁闷的另一种有效的办法，是玩诸如猜字谜一类的游戏，或者去看一场有趣的电影，以便能大声地笑出声来。笑声可以为你驱散郁闷，使你转怒为喜。

另外，当你遇到厄运时最重要的是需要保持冷静。假使你丢失了一些重要的文件，或者你的家突然遭到狂风暴雨的袭击，你要保持克制和冷静，从容不迫，言谈依旧。这样会使你想起更多的办法应付厄运。

总之，运用身体和动作来改变情感，是有助于度过人生难关的有效途径。正如著名小说家乔治·伊莱特所写的那样：“我们可以左右行为，行为反过来也同样可以左右我们。”记住这一格言吧，它会给你的生活带来更多的快乐。

(莫顿·亨利)

4. 莫让“琴弦”绷得太紧

有位叫唐纳德·阿·图贝兴的教育心理学家，曾经把人的情绪比作小提琴琴弦的张力。他说，如果琴弦绷得太紧，它会突然断掉；但如果琴弦太松，则无法演奏音乐。为了使人们妥善对待紧张情绪，他创造性地提出了一套简单控制情绪的方法：

第一步，先确定好你正经受的紧张情绪是有益的还是破坏性的。为此，你可以对自己提出这样一些问题：是否一些小事就会激怒自己？是否因睡不好觉自己醒来后常发脾气？是不是自己对周围许多事都看着不顺眼从而常常牢骚满腹？是否对一些自己所爱的人恶言恶语？如果对上述问题哪怕仅仅是其中一个问题的回答是肯定的，那就说明，你正在经受的可能是有害的紧张情绪。

有许多原因都可以引起紧张情绪，诸如内部或外部对成功的压力；与孩子或同事的冲突；不现实的期望；睡眠太少；对钱财的忧虑；缺乏自信；生活理想的冲突；漫无目的等等。能引起某人情绪紧张的事情不一定引起另一人的紧张，而对同一个人来说，引起他情绪紧张的事情可能只影响其生活中的某一方面，不影响其他方面。紧张的原因往往是中性的，但由于每个人的信仰和价值观念不同，它对人们的生活就可能产生不同的作用，或是积极的、或是消极的。

图贝兴指出，经常的紧张情绪只不过是对一定环境的习惯性反应的结果，但我们可以清醒地做一个不同的选择，在一段时间内打破这些紧张习惯。他提出了四种方法来调整人们对紧张源的反应：

一、制定计划。要掌握使用时间的办法，学会避免把价值十美元的力气花在只值十美分的问题上。图贝兴建议用他的“填空式陈述法”来分解目的，然后分别为今后的五年（或一年、一个月、一天）制定计划，列出具体的行动，以达到这些目的。

二、改变环境。一位名叫鲍勃的参加了“紧张情绪技能实验班”的人，试图用图贝兴的第二项技术来驾驭他的紧张情绪，在所谓“情景改换技术”的帮助下控制环境。这种技术

包括奋斗、积极退避和倾听。在工作方面，鲍勃选择了退避的方法，离开使他产生紧张的工作去开设自己的商店。在家中他也尝试着掌握倾听别人感情的艺术。

三、改换心境。你可以通过控制自己的态度来驾驭紧张情绪，特别是通过图贝兴所称的“再认识、自勉和想象”来重新做起。这种在每个问题中看到希望的艺术，可以使人在面对挑战时也不觉得那么紧张。自勉和想象也都可以促成人们心境的转换，从而达到消除紧张情绪的目的。

四、增进体力。锻炼身体、增进体力也是一种驾驭紧张情绪的有效方法。图贝兴就建议情绪紧张的人吃有益于健康的饭食，逐日安排娱乐次数，并养成锻炼的习惯。

我们总有办法妥善处理紧张情绪，然而，如果我们正感受到紧张情绪的压力，我们习惯性的办法或者活动显然是不能胜任的。所以我们必须采取新的对策。为了帮助你了解应采取的对策，图贝兴提出了他个人运用过的一些具体办法：身体方面：慢跑，修剪灌木；感情方面：热爱与拥抱自己的孩子们，赞扬妻子；社会方面：给朋友打电话；精神方面：赞美周围世界的美；智力方面：阅读，听音乐。最后再花十分钟时间做自我反省。

每个人最好选择一种最有效的方法应用于自身。通过练习，依靠对日常生活中压力的不同反应，你就可以打破你的紧张习惯。了解你的紧张源，找出它们引起你紧张的原因和方式，积累方法，并利用它们来了解你自己，变换环境，改变心境并加强你自己的体力。过一段时间，更有益于健康的对付紧张情绪的新方法就会代替你原来的消极的旧方法。

(唐弗尼·博尔克)