



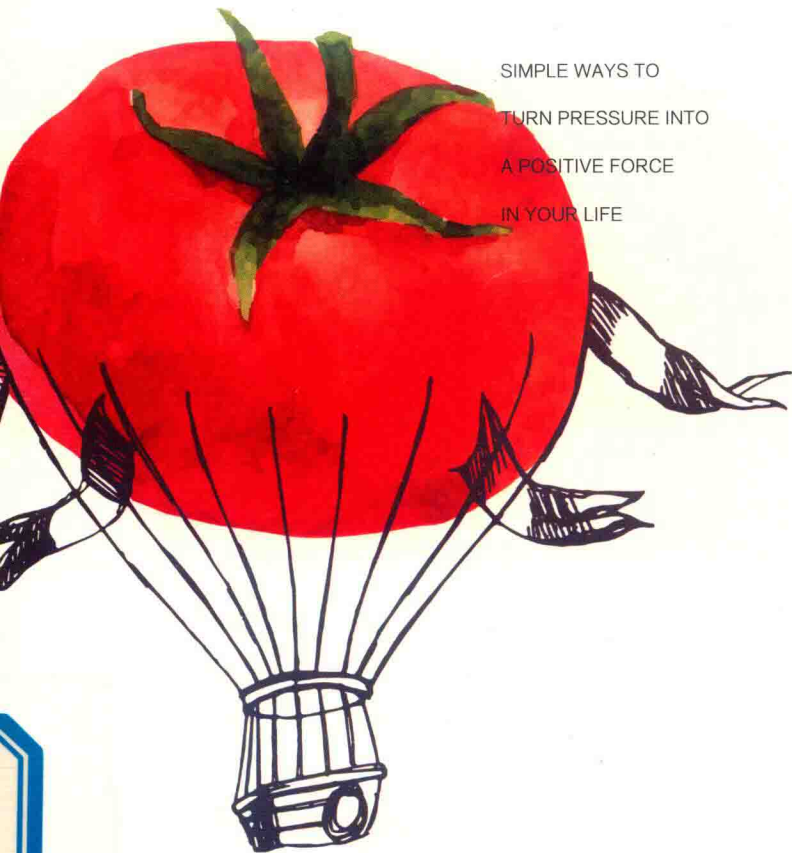
强大自我，
和压力做朋友

STRESS
LESS,
ACHIEVE
MORE

[美] 艾梅·伯恩斯坦 著
江唐 译

SIMPLE WAYS TO
TURN PRESSURE INTO
A POSITIVE FORCE
IN YOUR LIFE

心理自控力



压力是浓缩的能量
用想象力激励自己
掌控压力，自我疗愈，收获自信与幸福

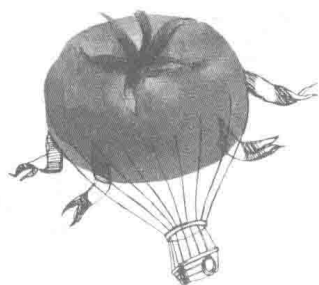
中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

STRESS
LESS,
ACHIEVE
MORE

[美] 艾梅·伯恩斯坦 著
江唐 译

SIMPLE WAYS TO
TURN PRESSURE INTO
A POSITIVE FORCE
IN YOUR LIFE

心理自控力
强大自我，
和压力做朋友



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

北京市版权局出版境外图书合同登记号 图字: 01-2018-3165

Stress Less, Achieve More: Simple Ways to Turn Pressure into a Positive Force in Your Life

Copyright © Aimee Bernstein

Published by AMACOM, a division of American Management Association, International, New York

All rights reserved

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得, E-mail: copyright@rightol.com)

图书在版编目(CIP)数据

心理自控力: 强大自我, 和压力做朋友 / (美) 艾梅·伯恩斯坦 (Aimee Bernstein) 著; 江唐译. —北京: 中国法制出版社, 2018.9

(快鱼经管书系)

书名原文: Stress Less, Achieve More: Simple Ways to Turn Pressure into a Positive Force in Your Life

ISBN 978-7-5093-9740-4

I. ①心… II. ①艾… ②江… III. ①心理调节—通俗读物

IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 207490 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 杨 智 冯 运 (fengyun1s@126.com)

封面设计: 古涧文化

心理自控力: 强大自我, 和压力做朋友

XINLI ZIKONGLI; QIANGDA ZIWO, HE YALI ZUO PENGYOU

著者 / (美) 艾梅·伯恩斯坦

译者 / 江 唐

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印张 / 14.25 字数 / 169 千

版次 / 2018 年 9 月第 1 版

2018 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9740-4

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

献给挚爱的父母，萨莉和沃尔特·伯恩斯坦

深深感激你们赠予的爱、

善意和勇气。真希望你们还在。

献给我最亲爱的良师益友罗伯特·纳多

他以高超的技艺指引我探索精神世界，

简化并提升了我的生活。

目 录

引言 善待压力 依循线索而行	/ 001
本书会怎样让你变得强大起来	/ 003
收集线索：弄清对你来说什么管用	/ 004
通往“无压力”境界的内心图谱	/ 006
一 要走心，别图快 从新的角度理解压力	/ 009
二十一世纪的压力	/ 012
重点不在于压力，而在于你与之建立联系的方式	/ 015
压力之下的领导能力	/ 017
个人实践	/ 024
适用于团队	/ 026
二 自己的想法不要尽信 超越你的人格类型带来的局限	/ 030
九种基本人格类型：它们对工作的影响	/ 032
正确的需要	/ 047
个人实践	/ 051

适用于团队	/ 051
三 心不在焉，无以致远 你的注意力用在何处？	/ 054
你的注意力受到的种种影响	/ 056
个人实践	/ 070
适用于团队	/ 071
四 由中心使力，来发挥作用 在压力下保持你的身心严整	/ 074
在压力之下找到平衡	/ 076
处于稳居中心的状态，感觉如何	/ 079
个人实践	/ 089
适用于团队	/ 091
五 倘若形势不妙，不妨纵情想象：拓展你的活力，赢得更强的表现力和创造力	/ 094
在遭遇挑战时，气发挥出的力量	/ 096
“对……还有呢？”技巧	/ 097
能量如何向我们“传达讯息”	/ 099
气场的力量	/ 103
想象出你最出色的样子	/ 106
由它去：心流的状态	/ 108
个人实践	/ 111
适用于团队	/ 112

六 分量至关重要：把你变得和任务一样强大	/ 116
你的心态与现实	/ 117
换挡：找到新的视角	/ 122
向上走：摆脱你的触发点	/ 123
个人实践	/ 132
适用于团队	/ 134
七 通过放手赢得掌控：和谐地化解冲突	/ 136
冲突的本质	/ 137
对矛盾冲突的反应	/ 140
合气道的冲突处理模式	/ 148
个人实践	/ 157
适用于团队	/ 159
八 没有人能独自成功：带上你的心去工作	/ 161
情绪与你的身心健康	/ 162
这是一门好生意：职场上的关怀	/ 163
如果你的公司缺乏同情心，该怎么办？	/ 168
个人实践	/ 182
适用于团队	/ 183
九 在重压下激发创意，解决难题：倾听不只是听见	/ 186
真正的倾听为何能够改变你的生活	/ 188

停止做，开始听	/ 195
要想找到解决方案，就倾听所有的身心线索吧	/ 203
个人实践	/ 205
适用于团队	/ 208
结语 你终将实现宿命，无须刻意强求	/ 211
宿命和自由意志	/ 213

引言

善待压力 依循线索而行

你需要的下一条指点，总是你眼下身在何方。

——拉姆·达斯（美国宗教事务权威兼作家）

联合国世界人道主义日那天，随着会场渐渐坐满，激动人心的气氛简直触手可及。碧昂丝身穿一条优雅的白色亮片长裙登上舞台。联合国的标志就在她的身后，她在舞台中央站定脚步，等待音乐响起。那份压力肯定很大，但她心无旁骛，身姿挺拔，丝毫没有表现出什么来。她唱起了《我曾在这里》，这是一首激励人们为大众福祉献身的歌曲。在她身后播放的录像里，世界各地的人们纷纷亮相。有那么一瞬，她把手放在心口。摄影机马上转向观众，他们显然被她的演出和歌词深深打动。

音乐逐渐变强，她的力量也展现得更为充沛，感染力遍及大厅四周。她将手臂自然抬起至胸前，然后向前画了个半圆。她身后的录像里，展现出各种救援行动的成果。这时现场的情绪被带动起来，观众全都起身站立。碧昂丝把腰弯了下去，扬起手臂、胸膛和头颅，就好像受到了来自上方的压力。她弯下了双膝，当她站直的时候，我能看出，她的站姿

非常沉稳。随着她用身体的动作对歌词加以强调，她的歌声也变得更加雄浑有力。唱完之后，她身姿笔直，神情专注，不声不响，似乎并未被刚刚在她体内涌动的巨大能量影响到。这段视频我看过无数遍，每次我都能发觉这样的线索：她是怎样善待压力的，如果不这样做，压力可能会带来难以承受的重负。我知道，我看到的是一位善于应对压力的高手。

尽管我们当中没有多少人能像她这样精于此道，但生命给我们提供了线索，通过指明能让我们的身 / 心 / 能量系统打开，并与滋养和支持着我们的大型能量场建立连接的理想状态是怎样的，指导我们该如何将压力化为己用。没有谁能完全明白，能量到底是什么，就连科学家们也做不到。不过，为了便于我们理解，我把能量定义为一种电磁振荡，它通过对讯息的传递，组成和连接着所有的生命。我们并不能始终感受到能量，但它始终存在，当个人和宇宙的能量场结合在一起时，那种感觉棒极了——让人感到备受鼓舞、充满力量、满怀自信、平静无忧。在这些时候，倾注在我们身上的能量会变成令人振奋的养料，让我们感到自己跟所面临的挑战一样举足轻重。因为我们的决定和行动反映的是我们的内心状态，所以我们能更为轻松有效地领导他人，完成职责。我们不光能从认识的层面，理解领导力的本质是什么，我们还能将它具体地展现出来。

要想更好地保持这种理想状态，过上“压力更少”的生活，我们需要认清并且察觉 / 感受到这些线索，还要弄清我们需要做出哪些改变。这就是本书的主旨所在。但很多时候，我们对自己的生活戏剧沉迷得太深——我升职了；我上司对我进行细节管理；我没能争取到那个客户——结果我们未能提出更为宏观的问题，因此错过了那些线索。但如果你后退一步，用研究者超脱的目光回顾一下你的经历，你就会发现，

在你的那些经历里面，有着某些习惯性的能量作用——某些重复出现的倾向。这些重复出现的倾向，就是你通常与能量进行互动的方式。比如，你可能会发现，你害怕被团队成员的期望吞噬。这一恐惧其实往往是因为你释放出来的能量（外流）不够，这会限制你充分参与和表达自己看法的能力。同样，你对老板行事专断的失望，可能源于你无法（像碧昂丝那样）凭借自身的力量站稳脚跟。如果你能做到，就不会因为受老板需要的掌控而感到苦恼。

运用能量的习惯，会突出并激活我们所有感知、情绪和行为模式。只要改变这些习惯，就能轻易摆脱自我设限、情绪反应和行为。同样，通过关注那些你表现精彩、自信和喜悦的时刻，你就会发现，哪些运用能量的习惯能让你与宏大的能量场相一致。弄清是什么在发挥作用，就可以将压力化敌为友，将异乎寻常变得寻常。

本书会怎样让你变得强大起来

《心理自控力：强大自我，和压力做朋友》为你和你的团队践行将压力转化为积极的力量，提供了一份按部就班的图谱。我不会只着眼于减轻忙碌生活中的压力——或许这不现实——我会告诉你，如何提升应对更大压力的能力，同时重新发现生命的奇迹。作为一名执行教练、心理治疗师、培训师和组织顾问，我曾与数百名客户一起实践这一流程，其中包括《财富》500强企业的高层与中层管理人员、心理学家、专业人士、科学家和艺术家，并取得了非凡的成果。通过转变他们运用能量的模式，他们学会了轻松转变他们备受局限的被动反应习惯和能力，使之变得更有技巧。多数客户表示，他们的自我意识得到了拓展，不再被

自我所主导。他们有了更强烈的联系感，能够更加轻松有效地应对职业和私人的挑战。

你将会看到，我并非在孤立无援中达成这一认识的。相反，我幸运地找到了一位杰出的老师，合气道黑带七段大师和意识状态的深入研究者罗伯特·纳多，他的工作一直是许多书的主题。如今，科学家的工作验证了他三十多年前所教授的内容。

甚至早在认识鲍勃^①之前，我已经就怎样才能与压力建立有效的联系，收集了一些线索，但我还没有理解它们或它们的意义何在。我向你讲述我的经历，希望它能启迪你，回顾你生命中的线索，鼓励你抽出时间来想一想，当你处在压力之下，达到最佳状态时的样子。这份经历有什么不同寻常之处？当时你有什么感受？你从你的经历中学到了什么？也许你会发现，在如何善用压力，而不让自己或他人受到伤害方面，你知道的比你想象的更多。

收集线索：弄清对你来说什么管用

在七岁的时候，我经历了第一次癫痫小发作，这是一种轻度的癫痫症。尽管十三岁时，我就已经越过了这一阶段，但我对癫痫的发作，还有哪些症状会导致发作，依然记忆犹新。体力的消耗和 / 或情绪的压力都会引起发作。在发作时，我感到我的意识透过身体向上升腾，我的腿变得软弱无力，失去了跟地面的所有联系。同时，我的世界收缩变暗，就好像四周的空间被吸进了我无法控制的漩涡。在寂静中，我听到类似

^① 系罗伯特的昵称，即罗伯特·纳多。

海潮的声音回荡在耳中，然后我失去了知觉。

如今我知道，这些情况是由于我无法承受压力所致。我的注意力习惯性地落在自身之外——他人当中；我更在意别人的想法和感受，而不是我做了什么。我很容易下意识地观察到别人的痛苦和紧张。为了生存，我变成了一个爱帮助别人和解决麻烦的人。

幸运的是，我的父母认识到我有舞蹈天赋，送我去舞蹈学校学习。我老师的名字是马乔里·马歇尔。如今她最出名的身份，或许是电影导演彭妮·马歇尔和加里·马歇尔的母親，但对我来说，她是第一位教我如何正面运用压力的人。她的学校坐落在布朗克斯一栋公寓楼的地下室，但入学就读十分不可思议。在那里，声音、体力消耗和老师的要求带来的压力，使我得到了拓展而非变弱。当我放下自我意识以及对理解、取悦和控制的需要时，我感到自己专注于、扎根于我的身体。这种内在的平衡给我带来一种非凡的幸福感。当我追从我最深的核心萌生的脉动时，我就从一副运动的躯体转入到无限的能量场中。我感到如释重负，并且连接到了远比我宏大的东西。我完全作为我自己而存在——我得到了自由。

若不是马乔里·马歇尔，也许我无从掌握处理压力的能力。她是（我父母以外）第一个教我懂得纪律的人，也是第一个教我明白纪律对度过困难时期有多重要的人。受无线电城“火箭女郎”舞蹈团整齐舞蹈的影响，马乔里让我们练习踢踏舞，直到我们的步调完全整齐划一。我们必须注意我们身体的边界以及我们之间的空间。尽管我没有意识到，但我们正通过学习将注意力从想法转移到身体和能量领域内部，来培养我们的运动感觉，从而避免磕碰。注意我说的是我们的身体内部，而不是上面：这是因为，除非你将注意力集中在你的身体内部，否则，你是

无法感觉到什么的。

尽管接受过这种训练，我依然不知道如何将我从舞蹈中学到的东西，转化到我生活中的其他领域。事实上，我从未意识到这是有可能实现的。我也不知道该怎样有意识地召唤出跳舞时偶尔出现的更具力量的自己。在舞蹈学校学习了一年之后，我母亲开始上班，我的舞蹈生涯也结束了。如今我意识到，舞蹈为我提供了一条处理生活压力的重要经验线索。十五年后，生活为我提供了更深层次的学习。

通往“无压力”境界的内心图谱

1978年，我开始向罗伯特·纳多学习合气道。与许多武术老师不同的是，他把重点更多地放在更好地应对世事，而不是学习技巧上。训练将我们置于压力之下：不仅是他人出手攻击的压力——这是人生挑战的一个隐喻；还有来自我们自身系统的压力——在回应攻击时，这份压力就会升高。我们没有被压力吞噬，而是通过练习学会开放，让压力通过我们的心灵 / 身体 / 能量系统流动。在我们沉浸于这份体验时，我们发现，自己与更高的意识水平联系在一起，感知力和表现得到提升。

为了帮助我们，鲍勃给了我们一份简单的内心图谱，它强调了注意力、专注力、“场”和能量或“气”的外流。在足够大的空间里，将这些要素结合在一起，就会产生出更有创造力、更能承受压力的崭新身份。不妨想象一下，当你把花草栽种在大花盆里，投入合适的养料，它就会长得越来越高，越来越壮，因为它有深入扎根的空间。当我们在合气道武术中单独或一起练习这些技巧时，新的通路就会铭刻到我们的神经系统上，使我们能够绕过习惯性的反应模式，转向更积极有效的生存和行

为方式。

这些要素实际上是作为一个整体来运行的，但为了帮你更好地理解它们，我先是阐述了这份图谱为何对高水平的表现和生活质量如此重要，以此奠定基础，然后分别在各个章节中，对它们逐一加以探讨。因此，第一章确立了本书的背景。在这一章里，我探讨了多数人在工作场所体会到的日渐沉重的压力、压力的本质、压力与压抑有何不同，以及在当下快节奏的世界中，常用的减压方法为何还不够。章节的末尾是如何在压力之下表现出色的公式。

第二章重点介绍我们的人格类型产生的心理模式，以及这些心理模式如何影响我们在压力之下的感知和行为。该知识的基础是九型人格，它是一种古老的苏菲派工具，描述了九种人格类型。随着越来越多的组织认识到性格对工作关系、决策和行为的影响，九型人格正在迅速赢得重视。在本章以及第六和第七章中，你会找到与你个性有关的应对方式和压力诱因的知识。第三到第六章的重点是内在能量图。这些章节提供了有关注意力习性的深入观点，这些习性会集结、支撑和拓展你的内在能量和开阔感。在这些章节中，我还探讨了为何这些成分对明智地运用压力至关重要，以及每种成分是如何转化到工作场所的。

在图谱的指引下，第七章着重探讨和谐地化解冲突（合气道的本质），而第八章则是通过与你的心（而不是头脑）建立连接，来化解压力。在第九章中，我们通过倾听我们内心的智慧，着眼于激发富有创造性的方案，来解决高压处境。最后，我们将回到原点，重点阐述信仰、希望、命运的问题，以及处理我们所有压力体验的各种线索有何重要之处。

虽然没有哪本书能取代技艺娴熟的老师能为学习带来的那份清晰感和力量，但我对本书的定位是指引你出发上路。在整本书里，你会看到

我称之为“真理之种”的引文，它们突出了关键点，而且我希望，我能让这些想法变得令人难忘。我称为“个人实践”的部分，包含心灵 / 身体 / 能量实践和反省问题，用以激发新的想法，提升理解水平。最后，每个章节包含一个题为“适用于团队”的部分，以帮助减少团队或工作场所的压力，鼓励合作，提升绩效。

对已经参与过冥想或其他灵修实践的更高级读者，《心理自控力：强大自我，和压力做朋友》将会提高你在日常生活中承受压力的能力，并深化你当前的实践。请按照你的心意，随意运用本书。无论你的实践或阅读是否完整充分，你都会发现某些内容是你目前需要了解的。这里没有孰是孰非的争议。

回顾我所获得的种种线索，以及引导我前行的老师们，我看到了我的生活是如何完美呈现的。早在三十五年前开始的寻求理解之旅，很快就超越了好奇和认知的领域，进入了整合经验认识的境地。我有幸学到了一种简单、有效和快乐的方式，来提升我的表现和生活质量。这本书便是我对自身学识的分享。

要走心，别图快 从新的角度理解压力

进步虽有可能迅速取得，但它是长久发展的结果。

——奥格登·纳什（美国诗人）

“工作简直要把我活埋了，”我朋友本哀叹道。他是专攻老年问题的律师。

“我很高兴你能赚到钱。”我说，“住在加州马林县，有妻子，两个十来岁的女儿，最好能赚到大钱。”我跟他打趣道。

“嗯，我干得不赖。”他有些敷衍地表示赞同。随后是长长的沉默。

“是吗？”我和和气气地问，“许多商业人士跟我说，他们要被工作活埋了。太可怕了。‘活埋’是多么消极的画面——无法呼吸，被越压越紧。被‘压扁’的样子想想就让人不怎么好受。”

本什么也没说。我和他认识几十年了，见证了他的巨大进步。刚认识他时他21岁，靠做兼职研究员勉强度日。那时，他会在白天毫不犹豫地去树林里散散步，而不是一直粘在办公桌上。最后，他说：“我爱我的工作。”又停顿了下，他说：“我只希望它别那么无情。”