

以其亲身体会
首次公开的惊人发现：

我们中的60%生活在

第三状态

Third State

THE THIRD STATE

黄利 / 著

① 压力时代

生活、工作、学习等各种压力，使每个人都可能进入第三状态。

② 危机人生

疲劳、虚弱、烦恼、沮丧的第三状态，剥夺了绝大多数人的健康、快乐和成功。

③ 自救计划

运用世界心理学最新研究成果，行成一套简单可行的摆脱第三状态技巧，令你掌握完满人生，开创幸福生活。

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

第三状态

黄利/ 编著 天津人民出版社

第三状态

黄利 编著

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

唐山市胶印厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 280 千字

1997 年 8 月第 1 版 1998 年 3 月第 2 次印刷

印数:1-15000

ISBN 7-201-02920-7/C·175

定价:19.80 元

生活、工作、学习的压力太大,令我们的身体疲惫、虚弱。

社会、家庭、个人的问题太多,使我们的精神烦恼、焦虑。

身心受损的第三状态,是人生的危机与悲剧。

我们改变不了压力与问题,但我们可以改变自己的意志。

这个世界的一切美好,只为意志坚强的人而准备。

目 录

关于这本书 (1)

上卷 灰暗

第一章

现代魔咒 (9)

“无望、无助、无力”，这是每个人在生活中或多或少的感受。60%以上的人类处于第三状态，而医院和传统心理学对此束手无策

第一节 隐形杀戮 (9)

- 快乐指数下降
- 七大求救信号
- 第三状态的四种生活形态

第二节 第三状态——划时代的伟大发现 (20)

- 医生没法，心理学没用
- 恩格尔改写的历史
- “第三状态”的全球热潮
- 暴君的疆域
- 活得真累
- “关心人类身心”运动

第二章

人类的第三状态时代 (32)

“现代”的另一种命名，就是“第三状态时代”

第一节 变化是强加的 (32)

第二节 不舒服的生活：环境危机 (33)

- 过度拥挤
- 封闭性
- 疏离感
- 自私

第三节 动不动被侵犯：交通危机 (36)

第四节 “狗理论”：人际危机 (37)

第五节 好人演不起：道理危机 (39)

第六节 习惯厌倦：生活危机 (41)

第七节 不及格的文化：人文危机 (43)

第三章

压出来的第三状态 (47)

现代人的一年要承担先人一百年轻受的变化，强大的压力中势必生长出第三状态

第一节 人心易碎 (49)

- 孤独
- 瘾者
- 忧郁
- 压力症
- 绝望症候群
- 心虚症候群
- 冷漠症

第二节 残忍的亲人 (61)

- “体贴游戏”症
- 婚姻失落症
- 外遇与感情三角债
- 单身

○亲子沟通失调症

○老人落寞症

第三节 新型“社会病毒” (71)

○变化恐惧症

○害怕落伍症

○“爱拼才会赢”症

○塞车症候群

○文凭主义综合症

○考试焦虑症

○失业症候群

○信息爆炸恐慌症

第四章

你是第三状态人吗? (82)

同样的压力,有着不同的承受能力。承受不住,意味着第三状态的光临。先天和后天因素,决定了你承受力的高低

第一节 压力反应 (83)

○消极思考造成压力循环

○压力循环造成第三状态

第二节 第三状态易感者 (92)

○了解自己的缺点

○与生俱来的缺点

○生活经验的影响

○“精神虐待”的受害者

○“精神虐待”的结果

○肉体暴力的受害者

○性侵犯的受害者

○性侵犯的后果

- 天灾人祸的影响
- 创伤后遗症
- 生活创伤受害者

下卷 光明

第五章

寻找压力的根源 (107)

——第三状态自我疗程(1)

自我治疗的第一疗程,是找出目前令你感受压力的问题。即使你具备强大的理性和判断力,也需要专业方法才能找准根本问题

第一节 错误判断的陷阱 (108)

- 首先感觉到的问题常常是假的
- 两个找错关键问题的故事

第二节 用“检讨日记”找真正原因 (114)

- “检讨日记”的功用
- “检讨日记”的内容
- “检讨日记”的格式
- 分析“检讨日记”

第三节 我的摆脱第三状态计划:第一疗程 (119)

- 我的“检讨日记”
- 分析我的“检讨日记”

第六章

改变处境 (124)

——第三状态自我疗程(2)

即使是在你觉得无能为力的情况下,只要能够改变环境

中的一部分,也可以减少第三状态的发生和严重度

第一节 改变你能控制的事物 (124)

- 找出哪些问题是你可以改变的
- 如何改变能够改变的事物
- 寻求建议排除障碍
- 独自解决问题的“五步技巧”

第二节 不自信与沟通不良 (133)

- 自信的得与失
- 了解自己的信心潜力
- 回忆能找出缺乏自信的原因
- 有话直说

第三节 我的摆脱第三状态计划:第二疗程 (145)

第七章

改变你自己 (149)

——“第三状态”自我疗程(3)

如果造成痛苦的一切问题都是你无法控制的,你还是可以通过停止“消极思想”,从“第三状态”中挽救自己

第一节 无法控制≠必须受害 (150)

- 消极思想是失败之母
- 你决定不去改变的情况
- 无能为力的过去与未来
- 自己看不起自己

第二节 停止“意念自杀” (155)

- 消极思想与生俱来
- 思想停顿法
- 如何学会对消极想法喊“停”
- 如何使用思想停顿法

○“意念自杀”的能量

○将问题说出来

○积极思考

第三节 我的摆脱第三状态计划:第三疗程 (167)

第八章

运动是为了力争“第一” (169)

——“第三状态”自我疗程(4)

运动是一剂天然吗啡,不仅能改变体质,同时也作用于心理。运动有助于你达到“第一”——成为健康的“第一状态”人

第一节 运动改变易感体质 (170)

○天然吗啡

○运动的其它好处

○不运动之害

○选择适合你的运动

○运动过程

○运动时间的长短

○运动次数多寡

○什么时候运动

第二节 不要为懒惰找借口 (183)

○“我没有时间”

○“我太累了”

○“我没有地方运动”

○“我不知道应该从事哪种运动”

○“我没有运动意愿”

○“运动注意事项”

第三节 我的摆脱第三状态计划:第四疗程 (191)

第九章

平衡与享乐 (193)

——“第三状态”自我疗程(5)

传统东方之道规划了一种平衡的生活,在万事万物中寻求享乐,则有利于身心的平衡

第一节 平衡就是做你喜欢的事 (194)

- 平衡的生活
- 人类共同的快乐之源
- 过真正有价值的生活

第二节 享乐人生 (202)

- 清贫乐
- 糊涂一下
- 轻松幽默过生活
- 做个“玩”人
- 善于自我调侃
- 找乐
- 充分休息与睡眠

第三节 增加有益的化学物质 (212)

- 脑内啡决定心情
- 吃去第三状态
- 阳光是特效药
- 笑傲人生
- 每天身体力行

第四节 我的摆脱第三状态计划:第五疗程 (227)

第十章

第三状态人群档案 (230)

本章集中描述了最易发生第三状态的 18 类人群。同时

让你了解如何简单区分第三状态与身心病。

第一节 18种第三状态高发人群 (231)

- 烦恼的孩子
- 考试地狱
- 问题少年
- 刚参加工作的人
- 人事纷扰的人
- 从事时髦职业
- 给自己打工
- 成功人士
- 明星
- 留洋或移民
- 民工
- 下岗或失业
- 回家的女人
- 知识分子
- 单身与二度单身
- 夜班
- 更年期
- 刚退休的老人

第二节 二与三之间的界线 (263)

- 免疫功能和微循环检查
- 身心病与第三状态的区别
- 第三状态如何过渡到身心病
- 第三状态与身心病的自我测试

第三节 中国人给现代人的礼物 (267)

附录:两种与第三状态有关的训练法 (269)

积极思想训练法 [美]皮尔博士 (271)

- 一、积极思想的奇效
- 二、具备成功的先决条件
- 三、不再失败
- 四、如何突破困境

N·L·P 心灵训练法 [美] 泰格·鲍威尔博士、

莱迪·鲍威尔博士 (290)

- 一、压力的快速减轻及放松
- 二、快速态度调整
- 三、神奇的心灵启动器

关于这本书

在我们一生当中，不时会有人告诉你：生活不是什么免费的见面礼，从你出生的那一刻起，你就得开始付出十足的代价。

绝大多数人都懂这个道理。于是，我们劲头十足，不断支付“代价”。或早或迟的一天，你开始感觉到“透支”：你的身体有些虚弱，生活显得乱糟糟的，你不再容易兴高采烈。实际上，你显露出一付被击败的样子：精力不支，情绪低落。

亲身体验

1994年前后，我有过很长一段通常所谓“身心状态不佳”的体验。极容易失眠，即使能睡着，白天也感到乏力。我对生活忧心忡忡，情绪反复无常。过去的熟人见到我总会问：“你病了？”而同事则认为我脾气怪，不好接近（这是他们后来告诉我的）。

有一次，我在单位走廊的反光玻璃上，看见了我自己：瘦削、僵硬、刻薄、两眼空洞无神。当着许多人的面，我尖叫起来。

我请了两天假，去医院全面体检。医生拿着一大叠检查单，有点诧异地对我说：“我好象从来没见过这么健康的人”。

我想我应该有理由健康。从小到大，我的体育成绩永远是满分，直到大学毕业，还是一个表现不错的竞技体操运动员。我不过二十多岁，家族没有任何遗传病史。但遗憾的是，当时的状况又让我无法接受“健康”的诊断。

我又去一家大医院的神经科检查。询问、做题、给身体很多部位贴上细管，不亦乐乎一番之后，是不了了之。医生被我逼急了，开了一张神经衰弱的休假条。那情形很象是在学校时，为了获得缓考权，而赖在医院里没病装病。

艰苦奋斗来的假条用不上，因为我可舍不得事业的春风得意。我当时是报社的“重磅记者”，要随时去做“轰动报道”，与此同时我兼职主编了一本全国性的青年杂志，是最年轻的杂志总编辑。

到了九四年底，失眠、厌倦与疲惫愈演愈烈，以致于我痛感工作的负担。厌倦占据了每天生活的核心内容，几乎可以把生活中的所有行动和内容前面，冠以“厌倦”两个字。

工作效率与成绩每况愈下，人际关系越变越糟。我很累，似乎没有任何乐趣。

就在这个时候，我从一份国外的杂志上接触到了第三状态理论。

共同的遭遇

原来，很多人和我一样，都身陷在这种莫明其妙的痛苦中。当然，不同的人感受的状况或重或轻，这种人竟然占了人

类中的 60%。

“没有病但却感觉不健康。”这就是第三状态的定义。

这个理论为我的痛苦命了名，同时，也给 60% 的人类遭遇赋予了名称。理论的意义正在于此。因为没有名称的事物虽存在却无意义，只有名字才能带来性格和意义。

同时，理论往往不是目的，它更象一个路标，让人从迷茫中找到方向。

第三状态理论正是这样带着强大的震撼力，进入了我的思想。

我把它作为一个坐标，开始研究社会与人。

也许纯粹出于巧合，我所学的专业是生物工程，这个专业给了我分析认识的科学方法和对生命本身的关怀；另一方面，我所从事的职业是新闻工作，这个职业给了我最大限度地观察和接触社会的机会。

三年来，我一边就第三状态的各个方面访问了大量的人，一边搜集有关第三状态的国内外最新研究成果和相关资料，并采访了各方面的专业人士。这个工作相当繁琐，我的心也越来越沉重。因为在访问中我不断深切体会到，第三状态侵蚀社会的广度和严重程度，甚至我的一大半家人、熟人和朋友，都或多或少没能幸免。

我第一次真正理解了“众人之痛也是我之痛。”

为你也为我

社会的巨变，生活节奏的加快，各种社会与个人问题，这一切使我们每个人都承受很大的压力，而第三状态正是因不

堪压力而产生的。

压力无处不在,我们难以摆脱,这是否就意味着我们没法告别第三状态?

这正是我几年来寻求解答的问题。我的目标很明确,我要找到某种方法,使自己摆脱第三状态。如果我成功了,我的方法就可能成为你的方法。

为此,我开始着手分析第三状态成因,并有了初步的结果。接下来,我进入了自我治疗阶段。

这不是我得心应手的领域,但我可以借助医学和心理专业人士的成功方法。我为此搜集了大量资料,它们都是国际上最新的成果。在进行综合比较和自我尝试后,我最终选出著名临床心理学家葛儿·瑞克利夫博士(Dr. Gail Ratcliffe)的方法做为自疗的基础。

我最大的收获是:我对第三状态的探究过程,也是我的自我治疗过程。三年来,我已经自己治愈了两次猛烈的第三状态,学会了随时调整自己以对付新的第三状态。我获得了健康,重新找回了工作的能力以及良好的人际关系。

第一本专著

今年年初,我开始动手写这本书,重获健康的我感到是时候了,我需要把心得告诉所有被第三状态折磨的人。

今年5月12日,中国第一次召开了关于第三状态的研讨会。同时,中国药学会也成立了第三状态的专门研究机构(中国学界现在暂时将第三状态命名为亚健康,以区别国外命名)。与此同时,越来越多的资料表明,国际上对第三状态的