

Meditate Rejuvenate 与压力共处

[英] 保罗·加尔布雷斯/著
(台湾) 贺桂芬/译

静坐时脑部放送大量的 α 波
显示个人进入深度放松却又高度清醒的状态
静坐符合现代人亟需创造力却又渴望休息的需求
每日两回，每回十五分钟
就能坐掉压力，坐出活力与澄清心灵



学习静坐前，你可能……

没来由地愤怒或不耐烦
喝酒，抽烟过量
饮食过量或不振
睡不安稳，睡眠总是不足
头痛、颈部酸痛、心悸

Medicare Magazine

与压力共处

2011年10月10日出版
第10期 第10卷

本杂志旨在为患有慢性疾病或患有慢性疾病的人提供有关如何管理您的疾病以及如何与压力共处的信息。本杂志还包含有关如何与压力共处的信息，以及如何与压力共处的信息。



与压力共处

本杂志旨在为患有慢性疾病或患有慢性疾病的人提供有关如何管理您的疾病以及如何与压力共处的信息。本杂志还包含有关如何与压力共处的信息，以及如何与压力共处的信息。



Meditate Rejuvenate
与压力共处

[英] 保罗·加尔布雷斯/著
(台湾) 贺桂芬 译

心灵处方

图书在版编目(CIP)数据

与压力共处/(英)保罗·加尔布雷斯著. - 北京:中国
友谊出版公司, 2002.2

ISBN 7-5057-1722-7

I. 与… II. ①加…②贺… III. ①个人-修养②心理卫
生 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047050 号

Simplified-Character Chinese translation copyright © 2001 by 中国友谊出版公司,

Published by arrangement with Classic Communications Co.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权由台湾经典传讯文化授权

书名 与压力共处

作者 英国 保罗·加尔布雷斯

译者 贺桂芬

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京忠信诚胶印厂

规格 850 × 1168 毫米 32 开本

4.75 印张 84000 字

版次 2001 年 10 月第 1 版

印次 2001 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1 - 5000 册

书号 ISBN 7-5057-1722-7/G·135

定价 10.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

合同登记号:图字 01 - 2001 - 2814

前言

前言

你愿意为减轻压力,增进身心健康和追求快乐付出什么代价?

我只要求你在忙碌的生活当中,每天腾出两段、各十五分钟的时间。你只要准备一个安静的角落,以及一股使自己暂停的意志力,不需要华丽的服装,不用开车到体育馆,更不必付俱乐部的会费。

静坐时,自然会有一种焕然一新、充足活力的感觉,两者间的关系,就像马拉动马车一样。

这本书具有如曼恒罗般,使你的心境平和的效果。在意识层面上达到焕然一新的境界,会使你能够以成熟的态度,接受这世界纷然杂陈的事物;达到那种境界,你就是在朝着人生目标前进,可以庆祝胜利的到来;同时也让你能够以比较平和、幽默的态度,接受世事不会尽如你意的事实。请记住一

点,无论在家里还是在工作场合,和家人还是和朋友在一起,如果你刻意压抑烦恼或令人不愉快的事,都是没有意义的,只会徒增压力。

一颗充满活力的心会将困顿视为增强我们能力的挑战,因为我们终将明白沉静、快乐、喜悦及欢笑全是唾手可得的。

我在写第一本书《以自然方法扭转老化》(*Reversing Ageing—the Natural Way*)的时候,惊讶地发现,人们是多么希望能够消除压力。在我的研究过程当中,每个我访谈过的人都渴求“心灵的平静”。

这本讨论静坐的书,主要是告诉读者如何减轻压力。我们的压力主要来自两个层面,一个层面是在我们的日常生活当中,像是塞车、在银行或超级市场里大排长龙、邻居太吵、电话响个不停等等让我们烦躁的情境所引起的压力;这一类型的压力虽然强烈,但是短暂而浮面。另外一种压力则是持续不断,而且存在心灵较深处,它来自于深植心中的怨恨、没有获得纾解的愤懑与悔恨。

有些静坐的课程,可以消除第一种压力。你会注意到你的生活立刻不一样了。如果你持之以恒,再深一层的压力,也会逐渐消除。

我们并未过度强调静坐的累积效果。刚开始时,或许我们静坐的主要目的是为了消除压力,但我们同时也会获得其他的益处。当上述两种类型的压力渐消,我们便比较能够时刻洞察自身的状

况,精神比较集中,态度转趋正面乐观,也比较有自信。如此,更高层的意识自我显现,心境自然而然清明起来,同时也会让你更有创意,心情更好。这些都是静坐的附加利益。

毫无疑问地,静坐最大的附加好处是让我们变得快乐。凭借把压力驱逐出境、从容应付纷至沓来的生活琐事,以及在意识上有更高的领悟,我们对自己更满意,也更愉快。

我静坐多年,学过、实验过,也比较过无以计数的技巧,并一一检视它们的结果。这本书中建议的静坐技巧,是最有效的方法,自然、省事,且让人乐在其中。

我们的问题主要来自缺乏耐心。我们总希望能够立竿见影,就是不能等,不愿等;总是过度役使自己,然后又纳闷自己为什么压力这么大,这么不快乐?

同样的,我们都希望能马上得到放松及领悟,但是我建议你慢慢阅读这本书,并且随时做笔记。如果你迫不及待地囫圇吞枣,没有足够的准备,就急急练习静坐,效果就会很有限。有一些事前的练习,能够让你的静坐发挥最大的效果。这本书的设计是,当你读到第七章《你的静坐练习》时,你才真的是做好准备了。

把这每天两段各十五分钟的时间,当作你一生中最重要的投资,这项投资完全没有风险,又有无穷无尽的获利。

目 录

目 录

前言	(1)
第一章 了解压力	(1)
了解压力,它就不再那么可怕	(6)
压力负荷过重	(12)
工作压力	(15)
会带来压力的事件	(16)
慢性压力	(18)
向抑制剂说“不”	(21)
第二章 抵抗压力	(23)
健康的态度	(26)

建设性的作为	(27)
身与心的关连	(29)
健康的神经系统大有益处	(39)
定期休息	(46)
节制之道	(48)

第三章 培养有助于身心平和的

自觉性	(53)
简单又不费力	(56)
静坐的起源	(58)
为什么要静坐?	(59)
我们该期待什么样的变化?	(63)
如何立刻停止忧虑	(64)

第四章 静坐回春

当睡眠无法提供足够休息	(70)
静坐如何让你深度休息	(72)
深度休息恢复活力	(73)
放松而警觉的状态	(79)

第五章 “自我”与喋喋不休的

心灵	(83)
静坐的主要障碍	(86)
“自我”	(86)
喋喋不休的心灵	(92)
 第六章 两种最有效的静坐法	 (97)
呼吸静坐法	(99)
曼怛罗(吟诵)静坐法	(100)
 第七章 你的静坐练习	 (105)
和谐的生活	(108)
树立正确观念	(109)
准备	(111)
常见的陷阱	(117)
持续下去	(118)
 第八章 真正的成功是开发自己 ...	 (121)
为什么大部分的自助课程都无效 ...	(124)
有创造力的智慧	(133)
结论 自我反省的有用清单	(137)

第一章

了解压力

了解压力绝非为了逃避压力，
逃避压力就跟逃避食物、运动或者爱
一样不合理。

塞利博士 (Dr. Hans Selye)

根据“国际压力研究院”(International Institute of Stress)的创办人塞利博士(Hans Selye)的说法,老化只是每一个人一生中的疤痕以及紧张的总和。这些疤痕不光只是医学意义上、留在你皮肤上的痕迹;也可能是情感上和心灵上的疤痕,指的是无可挽回的创伤。

塞利教授在他四十年前开创先河出版的《生活压力》(The Stress of Life)一书中,即对内在压力带来的巨大危险有精辟深入的研究。他说,压力的杀伤力,比我们周遭环境中的任何事物都还要强大。

未化解的愤恨,积在心中的怒气,以及日益滋长的积怨,不但会让我们情绪不稳,更让我们的身体变得脆弱;这些负面的情绪,会让我们身体的免疫力降低,使我们常常觉得不舒服,接着感冒、发烧、肠胃溃疡和高度紧张等等的疾病也就悄然而至。

我们一同来看看压力对我们的影响。

你一定听别人说过他一早起来心情就不好,在接下来的一整天里,什么事都不对劲,情绪不好、别扭,连平常惯有的幽默感也不见了。

一早起来就心情不好的人,只要有人愿意听他发牢骚,他一定会劈里啪啦说上一大堆:

▶我昨晚没睡好,事实上,我几乎没睡着。

▶我在床上翻来覆去七八个小时,真是累死了,可就是睡不好。

▶我的脖子好痛,肩膀也好酸,但是还是睡不着。

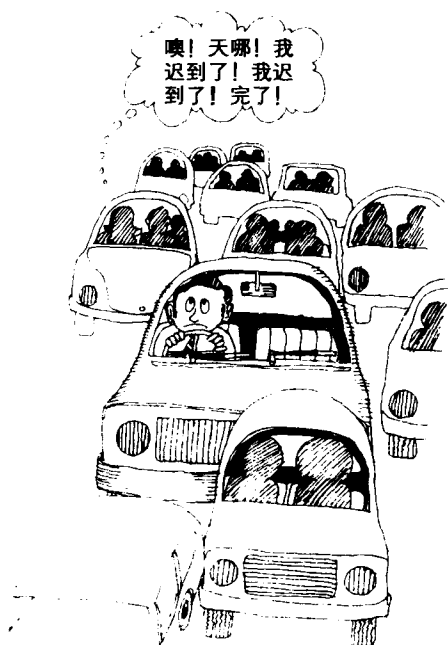
▶现在别叫我集中精神(“我的注意力早就四分五裂”)。

▶想到以上这些,我真想回到床上,把它们通通都忘掉。

但是几乎没有人能够这么好命,回到床上,把一切都抛开。不可能。那些潜藏的因素总是困扰着你、妨碍着你、威胁着你。这些因素,就叫作压力源,是说也说不完的。譬如说,再过半个小时就要开会了;电话响了;又有推销员来按门铃了;孩子上完芭蕾舞课,得去接她回来;报告已经迟交四天了;支票被退票;狗狗病了等等。

明天会变得更好吗?也许不会。今天的忧虑,通常会渗进夜晚的睡眠中,让人一直到天快亮了才睡着。通常,明天只不过是另一个痛苦的今天罢了。

对大多数人来说,生活不过是一连串枯燥乏味、死气沉沉又累人的日子。日子一天天过去,小问题变成了大问题。塞车变得愈来愈让人无法忍受,总机听起来似乎愈来愈没有礼貌,自己的配偶似乎变得愈来愈没有思想,这世界每一分钟都变得让人更加难以忍受。



人们打心里讨厌这一切，而这种日子仿佛又无休无止：一定要采取行动，改变它！

在我们自己变成周遭人的压力源之前，一定得采取某种行动改变它。好抱怨的人会是其他人沉重的负担。谁愿意一天到晚听别人发牢骚？你愿意跟认为这世界遭透了的人共度周末吗？

了解压力,它就不再那么可怕

其中一种解决的方法是别让自己醒来心情不好,这不失为一个好办法。但是,如果整个晚上都在和纷乱的思绪作战,如何带着微笑迎接崭新的一天?

要解决这个问题,只有一个办法:把压力控制在可以纾解的范围里,如此我们的身心才能够常保健康快乐。

找出压力的本质,对我们而言是非常重要的,因为一旦了解压力,它就不会那么可怕,也比较容易将它打倒。

对于压力,有个非常好、同时颇符合这本书目的的定义:“压力”是一种认知,认为某种情况超出个人能力所能应付的范围。

这项定义的关键在于“认知”这两个字。我们常常认为压力是外来的,一旦碰到了不如意的事情,就认为那是压力。所以我们会犯一种基本的错误,就是只注意外在因素。但事实上,我们所感受到的压力来自我们自己,是我们对压力源的反应。因此我们应该往内

心探索。

适度的挑战是让我们的人生不枯燥乏味的必要条件。每个人都讨厌枯燥无趣,而单调的生活方式,会对心理造成不健康的压力。心理学家赛登伯格(Robert Seidenberg),把这称为“生活平静无痕带来的心灵创伤”,生活一成不变、缺乏挑战的人就会罹患这种病。看科幻小说或者恐怖电影时那种毛骨悚然的感觉,往往可以减轻这种症状。我们真的需要压力吗?适度,而且在能够纾解范围内的压力,其实可以让生活变得更加亮丽。这就是为什么我们会不断地规划长途旅行,运动健身,订立人生目标,以及做各式各样计划的原因,我们这么做的目的是在告诉自己:“嗯,又完成一件事了!”

如果没有事情打断我们的计划,那再好不过。但是,真实的人生处处充满了突如其来的事情。如果你期待了一个早上的那通电话,刚好就在你洗完澡步出浴室的那一刻响起,那不叫人生;如果你刚把一整个礼拜分量的菜塞满冰箱,你的先生恰好带着六个饥肠辘辘的客人回家,那也不叫作人生。一般比较会发生的情形是,你在洗澡的时候电话来了,电话铃声被哗啦哗啦的水声盖过,使你没接到电话;或者是客人意外到访,你家的冰箱刚好唱空城计……

对于这些突如其来的事情,我们的反应非常重要。

对突发状况以及其他让人觉得有压力的情境,我