

DETOX

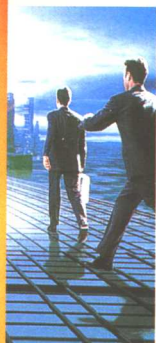
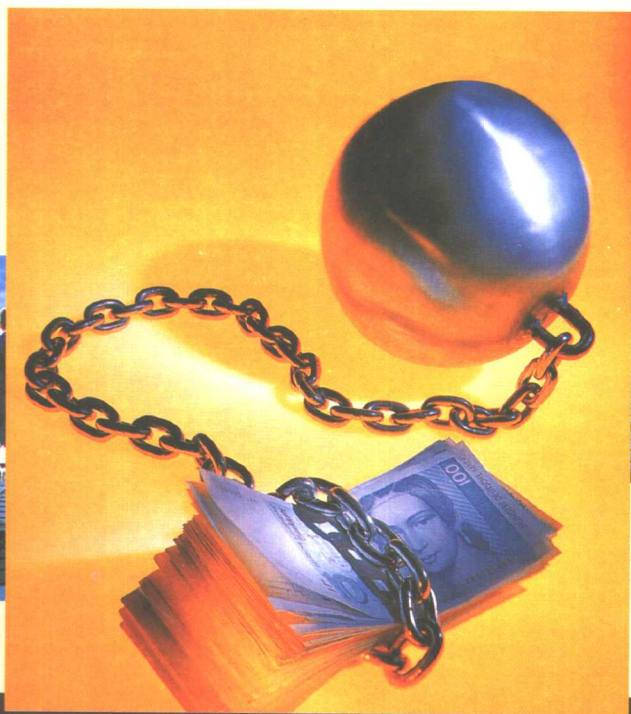
【英国】简·斯克利夫妮著

YOU RLIFE

新世纪出版社

生活排毒

不做现代生活的牺牲品
通往生活排毒的25个步骤
获得一个完全解毒的全新生活



生活排毒

DETOX YOUR LIFE

[英国]简·斯克利夫妮 著
齐萌 译

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活排毒 / (英) 斯科利夫妮著; 齐萌译. - 广州: 新世纪出版社, 2002.1

ISBN 7-5405-2333-6

I. 生… II. ①斯… ②齐… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088543号

Detox Your Mind/Detox Your Life/Detox Yourself

Copyright (c) 1999 by jane Scnivner

Published by arrangement with judy Piatkus (Publishers) Ltd

All rights reserved

选题策划符绩才

责任编辑鲁倩

封面设计自由博弈

责任技编王建慧

生活排毒

[英国] 简·斯科利夫妮 著

齐萌译

*

新世纪出版社出版发行

肇庆市端州报社印刷厂印刷

厂址: 广东省肇庆市建设一路2号

850×1168毫米 32开本 7印张 120,000字

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

定价: 12.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

《生活排毒》里面汇总了诸多有用的技巧,运用这些技巧可以让你彻底进行“排毒”,从而以全新的面貌去积极开拓人生。

《身体排毒》主要是教你如何去清除体内常年累积的垃圾和毒素。对你毫无益处的或者是你不能很好吸收的食物、秽物以及有害物将从你的体内清理干净。

实施一个排毒计划即意味着一边要清除废物、一边还要给体内补充一些能转化为燃料和动力的有益营养品,也就是要清除那些具有负面作用的食物,囊括那些能有效改善健康、增强活力的食物。

《精神排毒》主要是教你如何解除日常生活中精神上的压力和疲惫,如何清理头脑中诸多挥之不去的烦恼和问题。给你的精神排毒能化劣势为优势,让你用全新的眼光去打量这个世界。所有的问题都消失了,取而代之的是各种机会和挑战。

《生活排毒》教你在生活中如何运用那些对精神和身体进行排毒的技巧,帮助你明确真正的方向。教你如何择取自身的优势并用适当的方式把它们发挥出

来。给你的生活排毒并不是教你自私或者只是一味地追求自身的利益而去损及他人的利益。《生活排毒》是教你如何去建构生活中最重要的事业，如何给自己创造最好的环境以便能轻松地达到目的。它将帮助你获得你真正想要得到的东西。

我们的私人生活和职业生活原本都可以是非常富有激励性的、非常有意义的和非常令人满意的。如果生活顺当，人们就会说那是我们走运或者说那是因为我们命好。然而这些个说法都忽视了这样一个事实：那就是我们在化解与克服各种各样的困难时，我们都是曾作了计划，付出了艰苦的劳动并且充分利用了身边每一个机会的。给你的生活排毒就要确定哪些是重要的，哪些不是，然后将各种计划安排妥当以达到趋利避害的目的（至少也应使得它们实施起来要相对容易一些）。给你的生活解毒就是要明确你现在想要去做什么，然后就去做。

要给你的生活排毒就要有极大的诚意，要有努力去改变的决心，还要有富于成效的艰苦劳作——这样你才能获得你真正想要得到的任何东西。给你的生活排毒，将助你勇往直前——马上行动吧！

目 录

第 1 章 如何运用本书

曲奇罐理论.....	(1)
准备行动.....	(4)
本书纲要.....	(7)
生活要有方向.....	(9)
做一个斯沃特(SWIT)分析.....	(13)

第 2 章 生活排毒的 6 项任务

确定你的生活目标	(18)
斯沃特分析任务 1: 家庭生活	(20)
斯沃特分析任务 2: 社交生活	(24)
斯沃特分析任务 3: 个人感情生活	(29)
斯沃特分析任务 4: 职业生活	(33)
斯沃特分析任务 5: 业余生活	(36)
斯沃特分析任务 6: 健康	(39)

第 3 章 生活排毒的 25 个步骤

步骤 1: 将含有化学品的兴奋剂

生活排毒 DETOX YOUR LIFE

- 从生活中清除掉..... (45)
- 步骤 2: 给你的免疫系统排毒(49)
- 步骤 3: 训练你的呼吸(53)
- 步骤 4: 给你的思想排毒(56)
- 步骤 5: 给你的头脑补充养料(59)
- 步骤 6: 顺应自然季节去生活(67)
- 步骤 7: 寻求他人帮助(71)
- 步骤 8: 用禁食来给身体排毒(73)
- 步骤 9: 给你的身体补充水分(79)
- 步骤 10: 用冥想来给精神排毒.....(81)
- 步骤 11: 清理你周围的空间.....(87)
- 步骤 12: 学会放松,战胜压力(91)
- 步骤 13: 把烟戒掉.....(96)
- 步骤 14: 立足于当前.....(98)
- 步骤 15: 做自己最好的朋友(101)
- 步骤 16: 照料好自己的身体(103)
- 步骤 17: 冲洗毒素(120)
- 步骤 18: 干刷皮肤,擦洗和清除.....(126)
- 步骤 19: 消除电磁场(141)
- 步骤 20: 开源节流(145)
- 步骤 21: 展望未来(147)
- 步骤 22: 营造一个良好的居住环境(151)
- 步骤 23: 培养能力,提高素质.....(155)
- 步骤 24: 锻炼身体(157)

步骤 25: 对你的住宅和办公室进行清理(165)

第 4 章 饮食排毒 7 天计划

准备工作.....(172)

执行 7 天的饮食排毒计划.....(173)

第 1 天和第 2 天.....(173)

第 3 天和第 7 天.....(174)

执行计划应遵循的原则.....(177)

第 5 章 生活排毒过程中的推荐食谱

早餐类.....(183)

小吃类.....(189)

便餐、色拉及配菜类(190)

主菜类.....(198)

甜点类.....(207)

第 1 章

如何运用本书

曲奇罐理论

“如果你的曲奇罐是空的,你就不可能给别人以曲奇饼。”

将你自己设想成是一个曲奇罐。你的罐子里面装满了刚刚烘烤好的巧克力片、姜片、橙子干、肉桂、奶油巧克力、乌饭树果、葡萄干、胡桃和麦片饼。它们不光是味道好,看起来也很赏心悦目,而且营养丰富。你很喜欢这些曲奇,因为它们是你自己烘烤的。你颇为自得,因为你已经完成了某种创造。现在你可以和任何想要品尝这些曲奇的人一起来分享美味了。

任人们尽情品尝这些曲奇是件非常愉快的事。他们用
手打开盖子,香气便扑鼻而来,刺激着味蕾,这些曲奇质地
酥脆,其美妙的滋味更是可以从令人垂涎的第一口持续到
最后一片碎屑。他们非常高兴,也非常满意。他们让你感到
满足,并且能够让你整整一天都保持着良好的情绪。

当那些曲奇被吃光了、被分享完了之后,你只要每晚
再烤上一炉放到自己的罐子里,就可以恢复原貌了。你
这样做并不会感到劳累,因为烘烤本身和看到别人是如
此的高兴会给你带来无穷的乐趣。你和你的生活都沉浸
在“曲奇的天堂”里了。

几周之后呢,你做的曲奇便赢得了一个好名声。曲奇
还是以前的那种曲奇,你也照样为它们投入了一定的热
情和精力,可是曲奇消失的速度却越来越快,给曲奇罐不
断地补充“货源”就成为你的一项工作了。你的烤箱相对
你所要烘烤的量来说,已显得不够用。人们不停地从罐子
里掏取曲奇,甚至都没有时间停下来去品尝品尝。有些人
则甚至于将这些曲奇大把地拿给他们的朋友!不过这也
没什么,因为这些曲奇的质量还是很好——人人都得到
了高品位的曲奇。可是根本就没有人知道你已经筋疲力
尽,因为给很快就空了的曲奇罐补充货源花费了你太多
的时间。也没有人意识到你实在需要一些时间来休息休
息,因为无论什么时候人们揭开罐盖去拿曲奇的话,你都
要确保有足够多的曲奇去给他们拿,而无法顾及到你坚
持这样做会有损你的健康和生活的质量。

自这些人第一次品尝你的曲奇的六个月之后，他们开始变得不安了：罐子里并非总是满满的，即使是满的话也只要一、两种口味的曲奇，有些还烘烤得有点过头了，更糟糕的是有些还回了潮。你只能早早地就起来以便能烘烤得更多一些，你躺在床上休憩时已疲惫不堪，因为你为了让他们高兴而不得不花大量的时间费尽心思去弄出新的口味、做出新的花样。为了明智起见，你决定只做一种口味，并希望它能令所有的人感到满意。你也决定不再多做，曲奇如果吃完了或是变了质，也不去管它。这时你意识到自己已不再对烘烤报以热情和兴趣了。你只要能把它烘烤成曲奇就行了。甚至这些曲奇都不是属于你的——它们已变成了公共财产。

曲奇的品尝者们都能品出这些个变化，都表现出不满。他们抱怨道：“为什么我们不能够吃到像我们以前吃的那种曲奇？为什么我们不能尝遍所有的口味？为什么总还不够味？为什么你不能够对烘烤曲奇付出更多一点的热情？这究竟是怎么回事？曲奇罐为什么是空的？”

如果你把曲奇罐理论联系到你自己的生活中来，可能会感到比较贴切。如果你不能够很好地给自己及时补充精力而又对自己感到不满的话，你就没有什么资本去帮助别人和理解别人，为别人而耗费时间。如果你生活得并不愉快，而又为了别人牺牲了很多原本可以给你带来益处、可以给你补充能量的大好时光，这将会把你整个人都给耗空。如果没有人往曲奇罐里添放东西，你又

怎么能够给其他人提供曲奇饼呢？给你的罐子里添放东西的最佳人选就是你自己。你可以给你自身补充“燃料”，从而使自身恢复生机，保持充沛的精力，也可以让自身感到满足，使自身发展壮大，因为你才是唯一能够真正明了生活中你所期望发生的和你所不期望发生的事情的那个人。

给你的生活排毒就很自然地成为下一步要去做的事了。本书将帮助你对生活的方方面面进行估量、权衡和评价，并作出决断。它可以让你去除那些你所不期望的东西，让你不再做那些你所不愿意做的事情，让你不再只是为了取悦别人而活着。它将帮助你去除那些消极的因素，同时也将帮助你聚拢、强化并利用那些积极的因素。

准备行动

敬请留意：此项排毒计划将会极大地改善你的人生。

对于我们大多数人来说都一样：出生，成长，然后尽心尽力的活着。对未来没有什么太多的计划，甚至都没有考虑过我们自己究竟想要得到什么。当我们老了之后回首人生，审视我们所做过的所有的事情，为那些我们从未去做的事情而深深地感到后悔，然后就与这个人世告别了。这样的情形是再平常不过的了。很久很久以前

就是这样，很多年以后也还会是这样。

现在让我们抱着同样的态度来对待生活中的某件大事。就以做生意为例吧，假如你对你的父母和朋友或银行分行里的经理说你想去做一笔新买卖，你只是去稍微打探了一下就把所有的钱投在上面了，然后开起了店铺，就一心想着会有很多人前来光顾的。再拿婚姻来作个比方吧，你认识了某个人，他看上去还不错，但你和他只处了一个星期左右，你就去教堂挑那个最近的可以预定的日子，把它定下来，然后又邀请了一大堆亲朋好友，然后就结了婚。不管是哪件事，你这样做的话是不是疯了？不做任何计划、不做任何分析、相互之间根本还不了解、不知道是赢利还是亏损、没有任何预算、没有一个商业计划、没有来宾的名单、没有来自家庭的忠告、没有去验证两个人是否都是真心地想去缔结姻缘、没有和他的父母见过面、没有工作的乐趣、没有任何目标、对未来没有任何打算、没有任何自己的想法，你根本就没有想过你自己究竟想要什么、什么东西对于你来说才是最好的！

我们不应该连一个计划都没有就想着去着手做一笔新买卖，也不应该对未来都没有一个具体的打算就想着去和谁结婚。我们从不去想我们当下的生活是否处于所能追求的最好的状态，照样高高兴兴地去忙着应对日常生活。我们都已把“不求最好”当成一项基本的生活准则了。

即使你什么也没去做，但只要是写下你的生活目标和6项主要任务(请参看第2章)的话，你就会拥有一个

可以向其咨询的“私人生活顾问”了。对于所有那些你已意识到的方面、对于所有那些你必须要去处理的事务以及对于所有那些你将逐步去放弃直到它们从你生活中消失的东西，你都将会有一个清晰的认识。

记住要在小册子上写下你自己的名字并写清楚准备以何种方式去实现它们。

要完成这 25 个步骤，在给生活进行排毒的那些日子里，就要每天专门花上半个小时。也就是说你要每天花上半个小时在本子上或在电脑上作笔记（你可能会在想给生活排毒应该远远不止是需要 30 分钟或者是 30 天的时间吧，其实这只是整个的生活排毒计划的开始部分而已）。

给你的生活排毒不是要将你的生活变得完美无缺和纯净无瑕，而是让你明白你自己真正想要得到什么，然后努力去创造最好的条件来实现它。全面地改善你的生活是给生活进行排毒的主旨所在。只要你对你的生活及其运作方式能多加留意，你就会渐渐步入一个奇妙的境地。每天都挤出一点时间来：在乘公交车赶去上班的路上；在厨房里（当宝宝在睡下午觉的时候）；在关灯以前拿着一杯可可茶躺在床上时候；在三明治店里吃午饭的时候；在读完星期日报之后的周末；在自助洗衣店里（在你把小件衣着物品放在那儿烘干的时候）。

准备一支笔和一些纸或其他一些什么东西以便能随时作笔记。给你的人生解毒属于个人的私事，所以应专门准备一个笔记本或者在你的电脑上专门建一个文件夹，以免

被别人翻看到。你要像对待个人财产一样来小心保护它。

本书将帮助你去回想所有可能与你的生活有关的事情。假如你生活的某些方面在书中没有被提及,你也可以自己把它们添加进去——你完全可以添加与你相关的任何方面的事。

当你对生活中不同的领域进行分析的时候,你可能会发现它们在很大程度上存在着一些交叉。比如,你的某些朋友可能同时也是你的同事。这种情况下,你既要结合这两种身份又要把这两种身份分开来对他们进行评估,以便能获得一种新的看法。

当你结束了6项主要任务后,你就可以去着手——完成对你生活进行排毒的25个步骤。假如你的生活原本就很清晰明朗,你可能就会决定不去做任何改变——这样当然最好不过了。假如你在对生活进行审查之后,决定要去做出某些改变,这些步骤将会促你奋进,帮助你获得一个完全排毒了的全新生活。

本书纲要

给你的生活排毒是件很有益的事,它将给你带来洋溢着活力的全新感受。可是你也必须得付出一定的努力和代价才会取得良好的效果。

在以下几页中，一切都将变得清晰和明澈了。但首先，让我们来看一个简明的总结：

- 你要去做什么。
- 每一个阶段准备按什么样的顺序去做。
- 每一个阶段要花多长时间。

好比面对一张考卷，在你动笔做之前你应该将试题的整个内容都通读一遍，以确保正确地理解。

通过以下的阶段，你会越来越清楚对你而言什么是有益的、你想要得到什么，你会越来越明白对你而言什么是有害的、你想要放弃什么。

1. 明确你的生活目标

你要花上几个小时来制定你的生活目标（参看下一节以及第2章中第1节的内容）。然后把它搁上一个晚上或一段时间，对其进行反思，再做最后的改定。你可以对所写的内容不断地作些调整，但一定要经过深思熟虑，不能大而无当。明确你的所求将有助于从生活中屏除那些无益的东西。

2. 对生活的6个主要领域分别进行斯沃特分析^①

每天花上几个小时就一个主要生活领域做斯沃特分析，一边写一边思考。有些方面对你而言可能会显得不太重要，但也要对其加以分析，看个究竟。一旦完成了斯

^①即 SWOT 分析，具体含义请参看本章的最后一节。

沃特分析后,你就会很轻松地决断出生活中哪些方面还是比较满意的,哪些方面显然是比较糟糕的。

3. 完成 25 个排毒步骤

每天实际上只需要半个小时就能完成一个步骤,但另外也得要花上大量的时间去作进一步的思考和权衡。最好是能一天完成一个步骤。这样的话,只需要一个月就能结束整个计划,你也就能得以集中地体会你切身的感受和真实的想法。时间太长了将会对你平时的生活造成比较大的干扰,时间太短了又会弄得你很紧张,说不定就半途而废了——欲速则不达。

4. 执行一个为期 7 天的饮食排毒计划

这个为期 7 天的计划将对你的体内进行彻底地清洗,把你生活中所残留的种种毒素全部扫除干净。

生活要有方向

要想到达某地,所要迈出的第一步就是决心不再原地踏步走了!

确定你的生活目标就好比制定一个旅行计划。比如,你准备和家人一起开车去拜访某位刚搬了家的朋