

DETOX

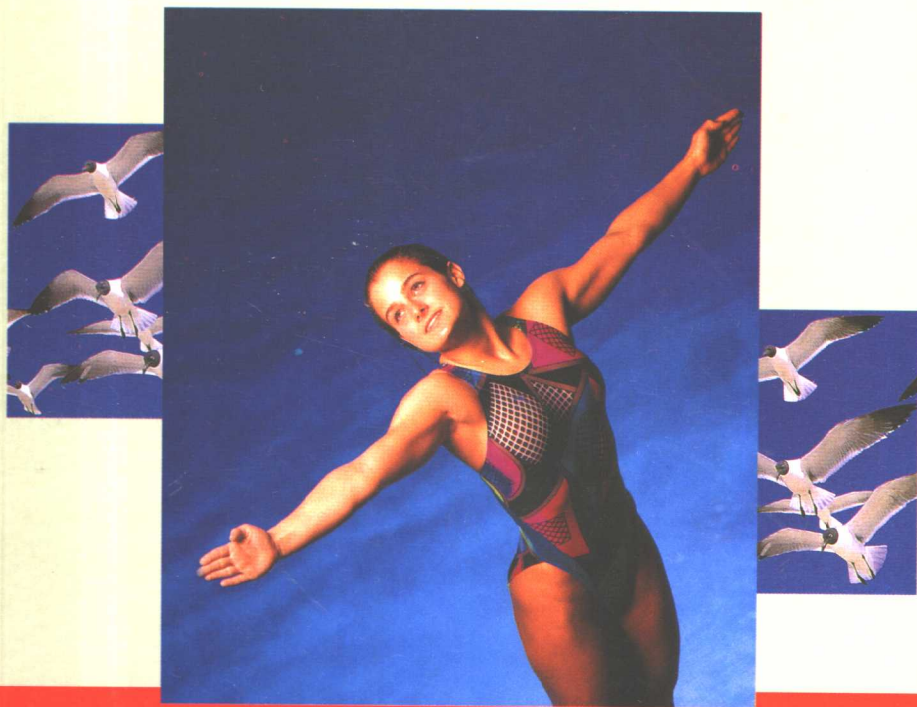
【英国】简·斯克利夫妮著

YOUR MIND

新世纪出版社

精神排毒

为你的头脑制定一个“健康计划”
彻底清扫心灵中的“精神垃圾”
给自己一个成功和幸福的世界



精神排毒

DETOX YOUR MIND

[英国]简·斯克利夫妮 著
吴云 译

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精神排毒/(英) 斯科克利夫妮著; 吴云译.-广州: 新世纪出版社, 2002.1

ISBN 7-5405-2335-2

I. 精… II. ①斯… ②吴… 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088544号

Detox Your Mind/Detox Your Life/Detox Yourself

Copyright (c) 1999 by Jane Scrivner

Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd

All rights reserved

选题策划符绩才

责任编辑熊雁

封面设计\自由博弈

责任技编王建慧

精神排毒

[英国] 简·斯科克利夫妮 著

吴云译

*

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 6.2印张 100,000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

《精神排毒》是由《身体排毒》这本书衍生出来的。如果你已经通过清除体内毒素而感到身体健康、精神倍增的话，你就能够体会到同样给你的头脑和思想排毒——对于整个身心来说——将会是真正“全面彻底的排毒”。这就像你在家进行大扫除并没忘记了塞满东西的橱柜，真正地体会到排毒的“感受”。

《精神排毒》是一项教人以积极的态度处事和思维的计划。它提供了多种方法彻底地清扫你的大脑。你将遵循一个 30 天计划，该计划将引导你甩掉并清除塞满我们头脑的各种“包袱”：就像《身体排毒》排出你体内的废物和毒素一样。这项 30 天计划将会迅速地将消极转化为积极；把每一天都变得生动有趣、令人振奋。在完成各项任务的时候，你将学会该如何应对各种不同的情况——在承受压力的时候该有什么反应，在拿不准的时候该怎样表现；在你害怕、得意、激动或沉思的时候该怎么办——这些也许是普普通通的日常情感或是你已经多年没有体验到的情感。你可以花些时间了解自己。你将会发现你只是经历了一些想法和感情却压根没有表现

出来。完成这项计划以后,你就会意识到没有什么能够让你心情沮丧。如今你能够思路清晰地分析任何情况,也有能力利用自身的条件得到想要得到的东西。每一天都将带来新的事物、不同的事物、令人期待的事物。你甚至会决定早点起床去做更多称心如意的事情。

只有你自己才能够决定你想从消极转变为积极;也只有你自己才能感受到你的努力所得到的丰厚回报。别人肯定会注意到一个“崭新的你”,不过因为只有你能够从内部了解情况,所以只有你才能真正体验到你的感觉是多么得奇妙。

当你想要更积极地面对这个世界、头脑更清晰地分析问题的时候,你经常会遇到“怎么办”这个问题。单单这一个问题就足以使你打退堂鼓,让你觉得积极地想办法继续下去实在是让人望而却步。但是如果你对自己和自己的能力充满信心的话,事情就会变得十分简单。不相信自己有迎接新挑战的能力很容易让你在有机会踏上一条新路之前就止步不前。30天的精神排毒计划将训练你发现自我、训练你相信自己,还会促使你去做一些你原以为不可能的事情。你将发现一丁点儿的成功就能带来信心,让你以一种更加积极的眼光审视自己。你将学会信任自己。

有了自信你便可以继续前行,考虑从现在开始你希望自己的生活是什么样的。如果你知道生活中你需要什么以及得到它的具体方法,那么你所做的一切将会对你

十分有利。你可以逐日为实现自己的目标而努力。如果你能够排除一切影响你实现目标的障碍的话,你就会有更多的空间和时间考虑自己到底想要什么。自我打算并不是自私;如果你对生活感到幸福满足的话,那么你的幸福和满足也将感染到其他入。我们知道笑是具有感染力的——悲叹也一样。谁都知道人们希望被感染上什么。

幸福能够带来成功,成功能够带来幸福。学会如何取得成功和幸福——就请给你的精神排毒。

目 录

第 1 章 决定排毒

你需要精神排毒吗?	(3)
精神排毒计划	(6)
你生活中想要得到什么	(8)
为现在而活着	(9)
开拓新视野,抛弃旧习惯	(11)

第 2 章 积极思维

消极思维示例	(17)
积极思维示例	(19)
习惯怎么样,结果就会怎么样	(20)

第 3 章 准备是关键

精神排毒购物清单	(27)
记日记	(28)

第 4 章 精神排毒开始之前

精神排毒规则	(33)
--------------	------

精神排毒任务一览表	(34)
开始之前.....	(35)

第 5 章 精神排毒 30 天任务

第 1 天,微笑	(41)
第 2 天,确定:“自我”时间	(43)
第 3 天,运用你的创造力.....	(46)
第 4 天,人为冒险活动	(48)
第 5 天,教老狗学习新把戏	(53)
第 6 天,机动日——休息一下!	(56)
第 7 天,倾听自己	(56)
第 8 天和第 9 天,运用你的想象力	(61)
第 10 天,弄清别人是怎么看你的	(65)
第 11 天,在你的脑子里腾出些空间	(69)
第 12 天,变化和休息一样是有益的	(72)
第 13 天,变化就像催化剂	(75)
第 14 天,进行一些刺激精神的治疗	(77)
第 15 天,让别人高兴,也使自己愉快	(87)
第 16 天,积极思维	(88)
第 17 天,梦想与愿望	(90)
第 18 天,学会五样新东西	(93)
第 19 天,你的五年计划	(95)
第 20 天,沉默是金	(98)
第 21 天,重温儿时的游戏	(100)

DETOX YOUR MIND 精神排毒

第 22 天,机动日	(103)
第 23 天,提神醒脑的方法	(103)
第 24 天,自尊	(107)
第 25 天,描绘你的一天	(109)
第 26 天,肯定自我与愿望形象化	(111)
第 27 天,改变情绪	(114)
第 28 天,机动日	(116)
第 29 天,个人祷文和默想	(117)
第 30 天,回顾时间	(120)

第 6 章 改善和维持排毒的健脑食品

饮食原则	(128)
不良营养	(131)
有益的营养	(132)
健脑食谱	(134)

第 7 章 精神排毒疗法

芳香疗法与香精油	(153)
芳香疗法与香精油——按摩	(155)
芳香疗法与香精油——沐浴	(156)
芳香疗法与香精油——吸气	(158)
芳香疗法与香精油——热敷	(159)
芳香疗法与香精油——油炉	(159)
芳香疗法与香精油——混合油	(160)

精神排毒 DETOX YOUR MIND

精神排毒的基底香精油	(162)
学会放松	(168)
深呼吸	(172)
学会深思	(173)
瑜伽练习	(177)

第 1 章

决定排毒

你需要精神排毒吗？

对下列任何一个问题如果你回答“是”的话，那么你就亟须精神排毒！这个计划将使你重新掌握正确的思维方法，获得一个“彻底干净”的头脑，准备迎接新的思维和新的方向。

你靠做白日梦摆脱日常烦恼吗？

最近你忘记分析自己的情况了吗？

最近你为自己有什么事情没有办成吗？

一个杯子你认为一半是空的而不是一半是满的吗？

你脑子里常有一些苦恼和烦心事吗？

睡觉前你总是为过去的一天和将要到来的一天忧心忡忡吗？

你觉得你的思绪需要重新组织一下吗？

有什么事情你想做却始终抽不出时间去做吗？

每一天和每一周对于你来说没有什么区别吗？

你希望有什么事情发生能给你带来些变化吗？

你希望一觉醒来拥有一种积极的心态对新的一天充

满憧憬吗？

你希望做你从来没想到有可能办到的事吗？

你觉得自己的大脑就像天气一样总是雾蒙蒙的吗？

你希望你的邻居更加友善吗？

你清楚自己所处的地位吗？

你还需要为多开口笑一笑找个理由吗？

你希望痛痛快快地笑一笑吗？

你的脑子总是在琢磨那些陈谷子烂芝麻吗？

你希望改变你的世界吗？

《精神排毒》将一步步地教你运用上百种的方法，探索 and 清理你的头脑的每个角落，使其清新、活跃，能最有效地工作和思维。此外，你还将在此过程中和你自己的思想做游戏，从中享受无穷的樂趣。

心理健康和身体健康一样重要。但是我们从未考虑过为我们的头脑制定一个“健康计划”。我们都能意识到为了保持身体健康应该进行锻炼、注意饮食，但是我们却没有为保持心理健康和思想乐观做任何事情。我们习惯上总是看到事物不好的和消极的一面。我们从来没有让自己去看一看事情的另一面。我们遵循相同的思维方法，日复一日，年复一年，从来不会换个角度观察事物，或者寻找新的挑战。

“对心理和生理一视同仁”意味着我们对心脏做些什么也应该对头脑做些什么。《精神排毒》将教你通过做游

戏、做练习、补充营养、增强技能和辅助治疗等多种方法“彻底清扫”你的思想。仅仅阅读本计划就能让你精神振作、心态更加积极。

你将发现一些你一直认为自己不可能拥有的技巧，还将尝试一些能够改变你对未来看法的事情。你将学会改变自己，让你的朋友和家人以一种全新的眼光来看你。

该计划不要求你有极高的智商或灵活的思维，它只要求你敞开思想“尝试一番”。有些事情开始可能会让你觉得不自在，有些事情可能会让你感到有些不好意思，但是每件事都是为了让你拿自己做实验“打扫那些蜘蛛网”。一旦你适应了每天完成一些简单的任务，你将很快发现这些任务中有不少会成为习惯。它们将改善你的日常生活，让你用不着多想就能自然而然地去做那些事。

该计划分为“个人的”和“公共的”两部分，本书后面将对此做详细介绍。这意味着你所做的许多工作完全都是为了你个人——其他人不需要了解。然而，很可能你的朋友和同事会马上注意到你身上发生的变化。到那个时候是否透露秘密就完全看你自己了。

你已经拿起了这本书这一事实就说明你的头脑已经准备好进行彻底清扫，因此你很可能会成功完成该计划。你已经准备好清扫你的头脑，摒除消极思想，开始新的生活。

精神排毒计划

精神排毒计划历时 30 天,包含 30 项任务。每天你可以完成一项或一组任务,这些任务将使你用与从前不一样地眼光看待自己,看待你的处境,看待他人。从一种新的视角审视你的生活和环境使你有机会考虑你希望从生活和环境中得到什么,不希望得到什么。我们每天都在使用大脑,如果它阻塞了,那么我们的思维也就阻塞了。但是如果我们能够清晰地思考问题,那么做选择就是轻而易举的事了。《精神排毒》将帮助你做决定。你将学会如何对你想得到的东西说是,对你不想得到的东西说不,而不用像往常那样犹豫不决、内心充满矛盾。这将使你不再为你无能为力的事而感到焦虑和紧张,因为你的头脑里除了那些最基本的或者让人愉悦的思想,将别无它物。

在完成任务的过程中你会觉得有些棘手,可是一旦完成你便会感到欣喜万分。你将开始采用以前未敢尝试的方式思维,而这将改变你对各种鸡毛蒜皮的小事和烦恼的态度。难题变成了挑战,变成了令人兴奋的游戏,而不是无法克服的困难。你将以一种积极的眼光看待每一件事物。你旧有的思维方式将不复存在,取而代之的是独到的、崭新的眼光。

完成 30 项任务意味着你在仅仅一个月时间里就能排除精神中的毒素。你可以选择最适合你的一个月。你可以带着一个排除毒素后的头脑跨入新的一年；你可以以一种积极的心态参加考试；你可以开始一份新的工作，准备迎接任何挑战。或者干脆只是以一种全新的心态开始普普通通的日常生活。

在下面几页里，我们将简述一下 30 天计划所涵盖的几个主要方面，这样能使你对后面的内容有所感受。该计划本身将详细叙述每一天你该具体做些什么。不要提前“偷看”后面的任务——给自己一份惊奇是精神排毒中的一个重要因素。有些事情孤立地来看可能有点奇怪，但是放到计划里面它们看起来就十分有意义了。

自我评估

这个计划不会使你不堪重负；相反它为你仔细认真地审视自己提供了一个难得的机会。你完成了 30 天计划，也就完成了一个全面的自我评估。你会发现你身上有一些让你自己感到惊讶的东西。

通常我们只是在事情搞糟以后，或者与人激烈争论中别人对我们说“你最好还是走开好好看看你自己！”的时候，才会反省自己，结果你可能下决心成为一个“更好的”人……而这通常坚持不了一两天。

执行精神排毒计划要求你停下手中的事，以一种清晰的眼光来分析你自己，而且还要分析你的内心和你周