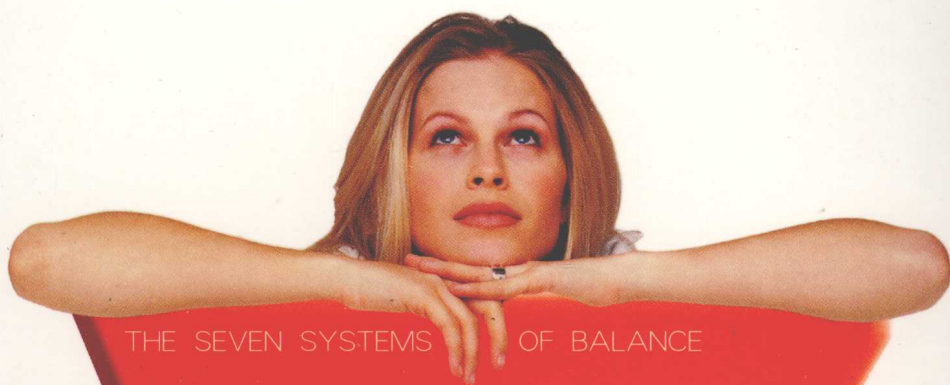


HCI
Books 美国HCI心理调适丛书



THE SEVEN SYSTEMS OF BALANCE

身心的七种平衡

健康身心的自然疗法

〔美〕保罗·J. 索吉/著
王瑜 顾冰/译

你是否总是感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？

你是否被工作、生活压得喘不过气来，恨不能生出三头六臂？

你是否为了沽名钓誉而苦苦挣扎？

你是否连自己身为何人、所要何物都不知道？

你是否无法对周遭环境做出合适的反应？

你是否是一个生活的冷眼旁观者，想参与其中却苦于没有门路？

你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？

要想使生活保持平衡，是否需要简化你的生活？

中国妇女出版社

HCI
Books 美国HCI心理调适丛书



身心的七种平衡

THE SEVEN SYSTEMS OF BALANCE

健康身心的自然疗法

〔美〕保罗·J. 索吉/著
王瑜 顾冰/译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心的七种平衡：健康生活的自然疗法/（美）索吉著；王瑜 顾冰译. —北京：中国妇女出版社，2007.5

ISBN 978 - 7 - 80203 - 405 - 1

I. 身… II. ①索…②王…③顾… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050762 号

Original title: The 7 Systems of Balance

Copyright © 2001 by Paul J. sorgi, M. D.

Chinese evnslation copyright © 2007 by China Women Publishing House

Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield Beach, FL, U. S. A.

本书中文简体字翻译版由美国 HCI 公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾）独家出版发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号：01 - 2006 - 2264

身心的七种平衡——健康生活的自然疗法

作 者：〔美〕保罗·J. 索吉 著 王瑜 顾冰 译

责任编辑：魏 可

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：145 × 210 1/32

印 张：8.125

字 数：160 千字

版 次：2007 年 6 月第 1 版

印 次：2007 年 6 月第 1 次

印 数：1—8000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 80203 - 405 - 1

定 价：18.80 元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

| 平 | 衡 | 来 | 自 | 内 | 在 |

你是否总是感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？

你是否被工作、生活压得喘不过气来，恨不能生出三头六臂？

你是否为了沽名钓誉而苦苦挣扎？

你是否连自己身为何人、所要何物都不知道？

你是否无法对周遭环境做出合适的反应？

你是否是一个生活的冷眼旁观者，想参与其中却苦于没有门路？

你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？

要想使生活保持平衡，是否需要简化你的生活？

前言

Introduction



前言

“身体的体验，尤其是大脑的体验是心理学需要了解的精神世界。”

——威廉·詹姆斯《心理学原理》

你有压力吗？是否感到疲惫，心情不好，或睡得不好？你是否被生活压得喘不过气来？你是否总是感到紧张，不敢有一刻放松？你的生活是否失去了平衡？

许多书都告诉你，要想使生活保持平衡，就要简化你的生活。你需要放弃那些“不良嗜好”，压缩你的工作时间，改变那些习以为常的生活习惯，甚至于减少心底的欲望。当你达到“不以物喜，不以己悲”的境界时，你的生活就达到了平衡。

~ 1 ~



事实并不仅仅是这样！

幸亏有了对大脑和意识的重大发现，人们才有可能在不牺牲兴趣和爱好的前提下，使自己的生活保持平衡。研究人员已经破解了生活平衡的秘密，下面我将一一阐述。

我是一名心理医生，我的工作就是帮助别人调节心态、应对每日紧张繁忙的生活。在工作中，我了解到心态平衡的重要，因此建立了一套帮助人们自我调适的方法。它作用于大脑和神经系统，使身体和心灵都达到平衡的状态。

在这套方法的帮助下，你不需要改变原有的生活习惯。因为平衡来自于你的内在心态而不是外在的形式。你可能会怀疑它的成效，但事实胜于雄辩，科学依据和几千名病人的实例能够证明一切。

这套方法依托的科学理论是：

大脑进化论

我们生活在一个科技高度发达的时代，我们的大脑却停留在原始的部落时代。那些让我们引以为傲的发明却是破坏大脑平衡系统的罪魁祸首。本书的宗旨就是帮助大脑适应今天的世界，恢复被打破的平衡。

平衡的七种系统

大脑在一系列既定指令的控制下正常运转，形成了七种平衡系统。

神经心理学领域的研究证实了这一点。研究人员通过实验定义了控制大脑的指令，发现了生活平衡的法则。这个发现使人们对于大脑和思维的功能有了新的认识。在此之前，一个人只能是“聪明的”或是“愚笨的”。思维受到“性格”的影响，也就是说，你要为大脑的反应方式负责。人们总是强调意志力和自制力。

对于大脑神经系统的研究表明，人们的大脑系统生来就是不同的，因此每个人的能力和习惯才会有所差异。了解大脑的运行机制，你可以更合理地使用大脑，安排好自己的生活。

机制和激情的平衡

大脑的基本功能单元是由来自于大脑低级中枢的能量组成。大脑的高级中枢控制这些平衡的能量，并使其转化为有目的的行为。当你了解了大脑的平衡机制，将体内的激情和能量转化为协调的、有目的的行为，你的生活就会平衡。

平衡来自内在。理解了大脑神经系统的平衡机制，并且在日常生活中不断调整自己，每个人都可以生活得充实且平衡。

我在本书中提出的平衡方法就是基于大脑的平衡机制。我用这种方法已帮助过数以千计的人恢复了平衡。现在我将这套方法和你们分享。如果你想要改变，愿意尝试，那么请打开你的心扉，跟随我开始你的平衡之旅吧！

目 录

Introduction



目
录

第一章 谁动了你的平衡

现代生活带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了固有的自然平衡。我们的原始大脑要对现代文明做出反应。大脑不能同高科技同步，也就无法保持平衡。

现代性平衡问题/2

现代生活打破了你的平衡/8

万事皆有可能/9

家庭很幸福，她却不幸福/12

生活平衡的秘密/15

为什么平衡对你很重要/18

第二章 大脑的 N 条军规

现代生活使人承受巨大压力，大脑的本能部分总是处于高度紧张状态。当你的生活失去平衡，你就会：过度焦虑，缺乏斗志，消沉，纵欲，情绪化，出现睡眠问题。



生活失去平衡将会怎样/22

大脑的平衡机制/25

人类的合成密码/28

控制你的能量流/30

第三章 孤单与狂欢的平衡

有时你在人群中却感到莫名的孤单。人们因为越来越多的应酬而感到疲惫，变得急躁、没有耐心、易怒。无论在什么时代，人们都需要真诚的情感交流。

归属感/36

人群中的孤单/40

什么是孤单和狂欢的平衡/43

如何平衡孤单与狂欢/46

如何与人共处/48

找到你的交往方式/53

小贴士/56

第四章 活动和休息的平衡

运动将大脑的能量和思维联系在一起，继而产生想法和感觉。运动使思维活跃。保持适当的活动，好好休息，你的生命就会充满活力。生命不息，运动不止。

她唯一的运动就是看孩子/63

生命不息，运动不止/66

思维狂想曲：大脑如何支配运动/67

什么是活动与休息的平衡/69

大脑在奔跑，身体在睡觉/72

运动点亮生活/74

舒缓的活动/75

哪些舒缓的活动适合你/76

小贴士/80

第五章 过去和现在的平衡

每个人都有与众不同的灵魂和个性。大脑帮助人们寻找最合适的生活方式，一种达到平衡的方法。找出每日活动间的关联，以及它们与过去的牵绊。

生活在此时/84

为他人而悦/87

大脑如何平衡过去与现实/92

精疲力竭的哈尔/95

选择你的利器/101

创造你的生活/105

生活在彼时，生活在此时：解读自己/107

保罗的故事/110

小贴士/112

第六章 欲望和能量的平衡

物质的极大丰富使欲望急剧膨胀。用心寻找有益有趣的活动，用成就感取代肤浅的感官享受。发现生活中平凡的美丽，享受生活中简单的快乐。

丰富的物质生活/116

为什么我们消耗得这么多/117

刺激和抑制（德比的故事）/118

欲望、能量、平衡/122

酒精不是解脱/129



小贴士/133

第七章 思维和情绪的平衡

你是否每天都精力充沛？你是否不知该何去何从？你幸福吗？你的生活有意义，还是枯燥乏味？你是否被工作的最后期限搞得焦头烂额，因堵车、飞机晚点而火冒三丈？

情绪是思维的能量/138

郁闷的克里斯托弗/141

谁动了情绪和思维的平衡/145

现代生活割裂了思维和情绪/146

战胜自杀的恶魔/151

寻找思维和情绪的平衡/156

点燃你的情绪能量/162

思维和情绪的平衡/164

小贴士/165

第八章 睡眠与清醒的平衡

每天睡多久合适？你的睡眠是否充足？你是否睡得过多？每个人每天所需的睡眠量都是特定的。了解你的生物钟，打造属于你自己的睡眠平衡。

每天应该睡多久/168

药物能让你睡得更香吗/177

睡眠平衡的原理/185

熬夜一族也能幸福生活/190

构建和谐睡眠/195

小贴士/202

第九章 信念与怀疑的平衡

信念能够引领和组织大脑中各种独特而重要的功能。相信自己，相信比自己更大的智慧，实践这些信念，遵循信念的自然法则，疑惑的阴云自然会散去，你将明白该何去何从。

被破坏的信念/207

不知如何与人相处/213

不断变化的社会/217

信念平衡疑惑/221

让信念成为习惯/226

信念的自然法则/228

信念让她重拾自信/238

信念是平衡生活的核心/244

小贴士/245

平衡的画面/249



第一章

谁动了你的平衡

现代生活带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了固有的自然平衡。我们的原始大脑要对现代文明做出反应。大脑不能同高科技同步，也就无法保持平衡。



现代性平衡问题

“我想当护士，并且一直为此而努力，但是现在一切都变了。我正经历婚姻危机。为了给孩子看病，我借了很多钱，不得不靠加班、兼职来维持生计。做护士的理想似乎离我越来越远了，我不知道该何去何从。”

作为一名有 15 年工作经验的心理医生，我帮助过很多和凯特有同样问题的人。她的经历听起来是不是很熟悉？继续读下去，你就会发现，这种情况非常普遍。生活给人们提供了很多选择的机会。人们总想抓住机遇，与此同时也承受着越来越多的烦恼和压力。

现代社会的变革不断刺激我们的大脑，而我们的大脑构造和700百万年前的没有什么不一样。社会的变化速度让大脑很难与之同步。当大脑面对新的境况却和过去做出一样的反应时，你的生活就失去了平衡。因为生存的法则已经改变，世界在过去的200年中发生了翻天覆地的变化。如果人们不能随之调整自己，就会出现不平衡的状况。在你的工作、生活中都可能出现这样的不平衡。许多人都和凯特一样，因生活失去平衡而苦恼。

让我们回到凯特的问题上。如果我们把凯特送回1800年的俄亥俄乡村，她就不会像现在这么矛盾了，她的生活也不会失去平衡。在那个地方住着50多个人，彼此之间都很熟悉。凯特和她的家庭成员住在一起，每个晚上亲戚们都聚在一起吃饭、聊天。如果她的婚姻出现问题，家人和朋友会帮助她。那时候，人们不需要在晚上工作，也没有工作需要在夜间进行。夜色降临后，大家就睡觉了。那时候，人们不需要为工作奔波，她可以整日陪在孩子身边。当然那时候人们也要劳动，但是整个家庭会一起承担。一个人遇到了困难，他的亲朋好友就会挺身而出，帮他渡过难关。那时候的生活很简单，如果这样的生活一直没有变，她现在就不会感到困惑了。

在21世纪，凯特的家人们住在几千里以外的地方。她不认识街坊邻居，而那些熟人也无法帮助她，因为他们也要整日工作。她想和孩子们待在一起，但是她必须工作挣钱，于是每晚她



都在电脑前工作到很晚。她的丈夫正计划搬往洛杉矶，他想把孩子也带过去。现在凯特的每一天都被照看孩子和工作占得满满的，她的生活严重失去了平衡。她感到很痛苦，却不知道该如何改变。

在工业革命中，基本的生活必需品，比如食物和衣服的生产实现了自动化。这大大降低了生产成本。随之而来的是蒸汽机、电灯、汽车、电话、飞机、电脑、网络、收音机、电视、照相机、摄像机、洗衣机、微波炉……

我们的生活发生了很大的变化。大卫·布思博士在《美国心理学家》中一针见血地写道：“现代社会已滋生出许多顽疾，它们还没有引起人们的重视，或是刚刚才被发现……现代人被铺天盖地的媒介资讯重重包围，受到媒介意象的影响而产生不切实际的幻想……我们的祖辈同他们的大家族生活在一起，而现代家庭却变得越来越小，亲情越来越淡漠。”

我们在享受现代文明时，不要忘记随之而来的问题。虽然它的影响现在还不明显，却已日渐凸现。

当你住在远离家人的地方，没有人帮你分担烦恼，在你生病时没有人帮你照看小孩，你会怎样？当你的作息 time 变得混乱、日夜颠倒时，你会怎样？当你整日被扭曲的媒介意象狂轰乱炸时，你会怎样？当你发现自己不过是个无足轻重的小角色，在竞争激烈的生活中随波逐流，你会怎样？当你乘飞机远渡重洋、降

落在陌生的国度，周围的一切都是崭新的，你会怎样？当面对面的交谈被电子邮件、电话、语音信箱和传真所取代时，你会怎样？

这一切都在影响你的意识，更确切地说，它们使你的思维和生活失去了平衡。凯特对她的生活感到困惑，这并不稀奇，因为现在什么事都有可能发生。

作为一名心理医生，我知道身心平衡的重要性。通过对神经系统的生理分析和对病例的研究，我找到了使身心恢复平衡的方法。下面我将为大家解释如何调节身心平衡。

首先，平衡是一种动力，它是大脑和生命的动力之源。珍惜生活所赋予你的一切，努力使生活变得充实而精彩。对周围的人和工作要有热情，尤其是那些真正重要的人和事。然而，光有热忱是不够的。热忱使凯特陷入了窘境。当护士的想法使她的婚姻、家庭、身体都失去了平衡，给她的生活造成了混乱。

因此热忱需要同理性平衡。只有在合适的时间、合适的地点，以合适的方式热忱才会发挥最好的作用。当生命的各个部件紧密地啮合在一起，运转平稳，引擎开始启动，生命之航便开始起程了。

身心平衡的秘密就在于热忱和理性的平衡。

你也许会问，这 and 现代生活有什么关系？当然有，而且关系重大。我们这个时代为你提供了数不清的机遇，使你能够追逐梦