

大众心理系列

The Pleasure Prescription

快乐处方

用爱、工作、娱乐来营造快乐生活

【美】Paul Pearsall博士 著 董利晓 常晓玲 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

The Pleasure Prescription

快乐处方

【美】Paul Pearsall博士 著

董利晓 常晓玲 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐处方 / (美) 皮尔索尔 (Pearsall, P.) 著; 董
利晓, 常晓玲译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.5
(新向导丛书·大众心理系列)
书名原文: The Pleasure Prescription
ISBN 7-5019-2838-X

I. 快… II. ①皮…②董…③常… III. 心理保
健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 17997 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.25

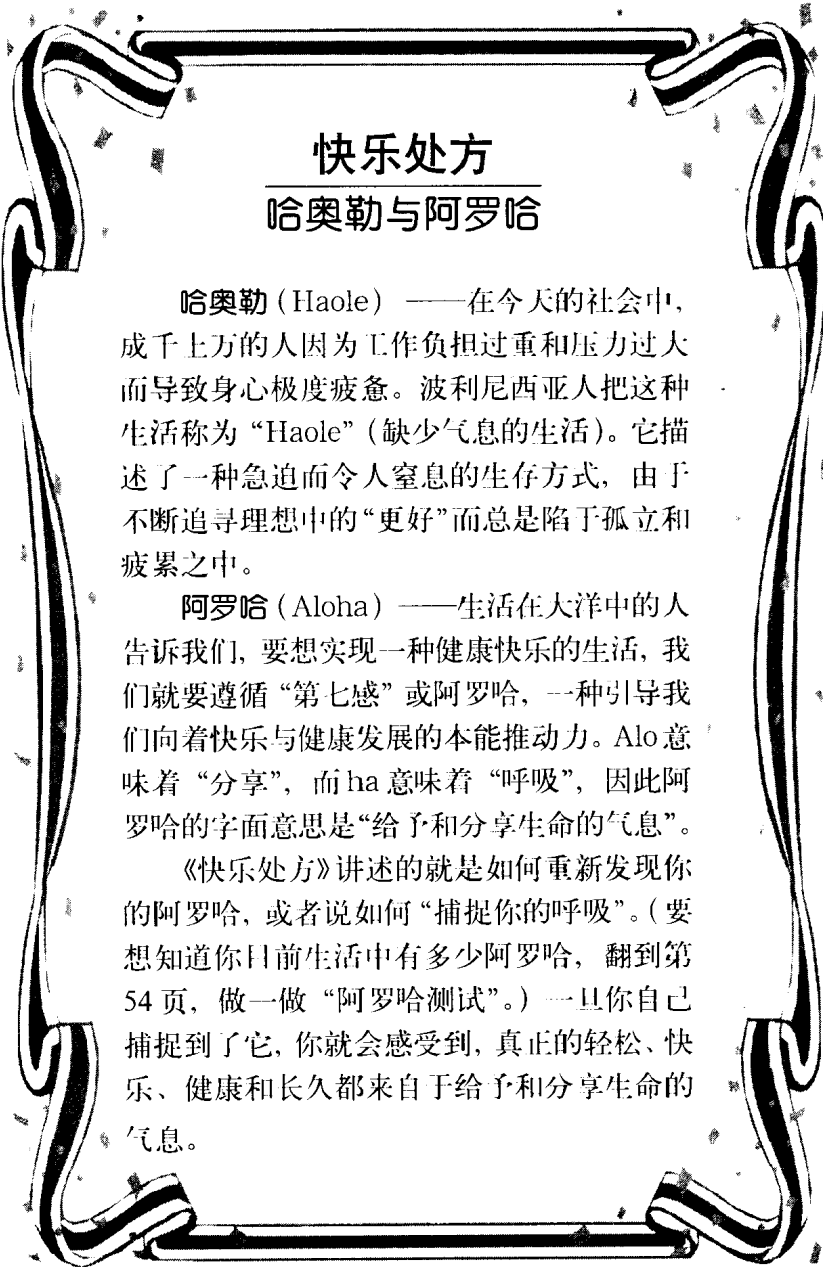
字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-2838-X/G · 173 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3052 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究



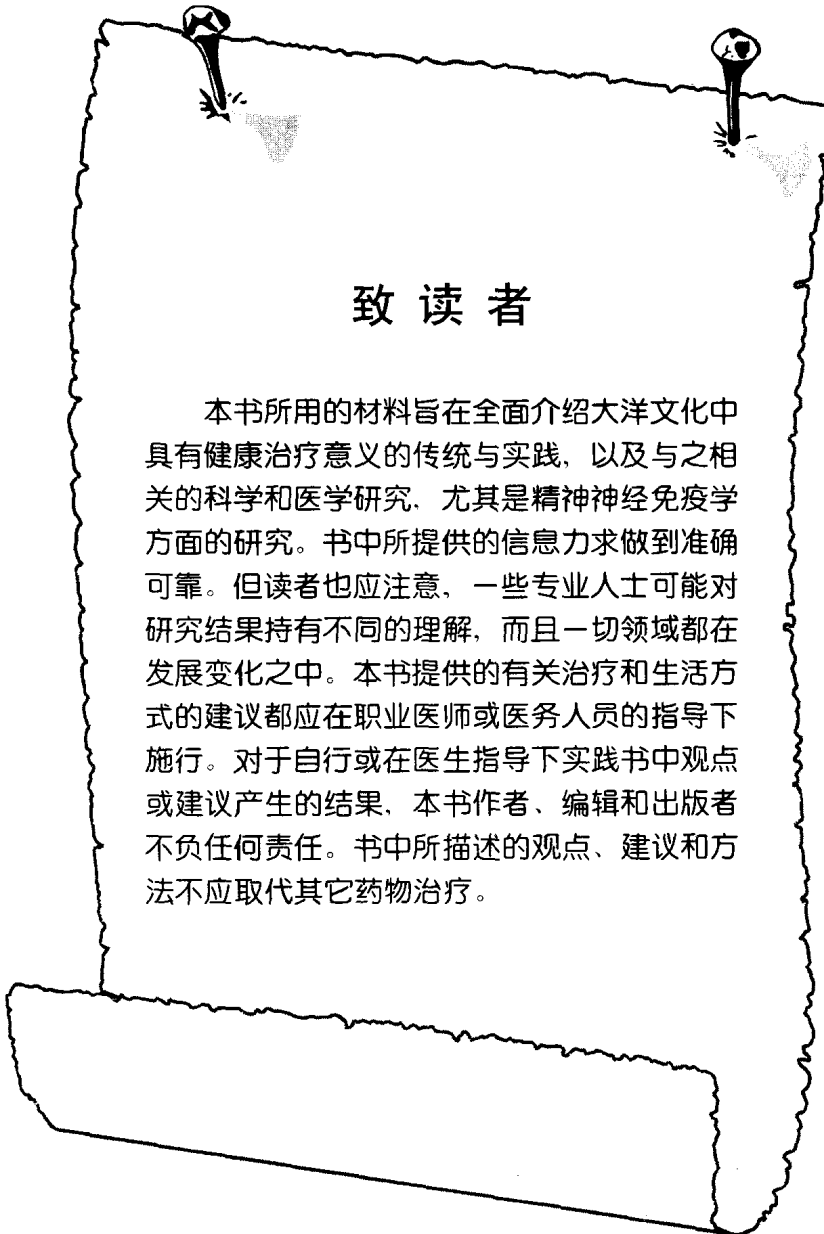
快乐处方

哈奥勒与阿罗哈

哈奥勒 (Haole) ——在今天的社会中，成千上万的人因为工作负担过重和压力过大而导致身心极度疲惫。波利尼西亚人把这种生活称为“Haole”（缺少气息的生活）。它描述了一种急迫而令人窒息的生存方式，由于不断追寻理想中的“更好”而总是陷于孤立和疲累之中。

阿罗哈 (Aloha) ——生活在大洋中的人告诉我们，要想实现一种健康快乐的生活，我们就要遵循“第七感”或阿罗哈，一种引导我们向着快乐与健康发展的本能推动力。Alo意味着“分享”，而ha意味着“呼吸”，因此阿罗哈的字面意思是“给予和分享生命的气息”。

《快乐处方》讲述的就是如何重新发现你的阿罗哈，或者说如何“捕捉你的呼吸”。（要想知道你目前生活中有多少阿罗哈，翻到第54页，做一做“阿罗哈测试”。）一旦你自己捕捉到了它，你就会感受到，真正的轻松、快乐、健康和长久都来自于给予和分享生命的气息。



致读者

本书所用的材料旨在全面介绍大洋文化中具有健康治疗意义的传统与实践，以及与之相关的科学和医学研究，尤其是精神神经免疫学方面的研究。书中所提供的信息力求做到准确可靠。但读者也应注意，一些专业人士可能对研究结果持有不同的理解，而且一切领域都在发展变化之中。本书提供的有关治疗和生活方式的建议都应在职业医师或医务人员的指导下施行。对于自行或在医生指导下实践书中观点或建议产生的结果，本书作者、编辑和出版者不负任何责任。书中所描述的观点、建议和方法不应取代其它药物治疗。

目 录

引言	1
创作原动力	3
第一部分 快乐程式	9
第一章 捕捉生活的气息——保护你的生命	11
测试“快乐缺失综合征”	12
接受快乐处方	13
捕捉你的气息	15
跳舞，在生命的每一刻	16
摆脱健康恐惧主义	17
长寿的秘密	23
针对所谓非健康因素的 20 个快乐发现	23
第二章 快乐——第七感	31
脱离自我	32
大脑和思维	34
你脑中在想什么	34
如何控制自私的大脑	36
第七感觉	39
快乐反论种种	40
库姆：教授第三种生活方式的人	45
第三章 “阿罗哈”测试	47
人、地方还是物？	49
根植于波利尼西亚的新科学	50
进行“阿罗哈”测试	52

	解释你的“阿罗哈”分数	58
第四章	来自天堂的请柬	63
	Ahonui: 耐心, 特点是坚持不懈	64
	Lokahi: 完整, 特点是和谐统一	66
	'Olu'olu: 随和, 特点是友善愉快	68
	Ha'aha'a: 谦卑, 特点是忘记自我	70
	Akahai: 温和, 特点是宁静平和	71
	成熟的快乐	72
	成熟三问	75
	快乐的三大障碍	76
第五章	让日常生活重焕活力	85
	急迫反应状态: 不正常的快乐神经体系	87
	健康摆动	90
	快乐反应: 最终的超然感觉	91
	恢复天生的思维	94
	获取每日快乐的第三种方法	97
	健康五要素	100
第六章	大脑兴奋点——快乐心理神经学	107
	冲动的头脑还是清醒的头脑	111
	沉溺于快乐	112
	身体如何影响意识	114
	神经激素下的草裙舞	121
	快乐医生或忧郁医生	122
	渴望天堂	125
第二部分	学习阿罗哈	129
第七章	耐心的快乐——阿罗哈式成功	131
	漂浮的悲哀	132
	超越“使命时代”	132
	不容忍的危害	134

	是巨大的成功，还是一种轻度的疯狂	135
	循环性精神病的症状	136
	迷失在树林中	137
	有关恶性成功综合征的更多信息	138
	恶性成功综合征的七个症状	140
	这就是获得成功	151
	耐心一课	153
第八章	联系的整体—克服孤立意识	155
	疾病与脱离	157
	第一需要	158
	个人的联系：与自我融合	160
	人与人之间的联系：与他人融合	162
	超个人的联系：与一切事物融合	163
	僧侣、医师和波利尼西亚人的泛神论	164
	夜间彩虹	166
	贝蒂大婶的祝福	167
	仪式的凝聚力量	169
	对 Lokahi 的现代研究	169
	完整一课	171
第九章	友善的力量——没有愉悦，就没有收获	173
	敌意的构成	174
	被浪费的心跳	175
	对愤怒的描绘	177
	对愤怒的剖析	179
	有关愤怒的十种误区	186
	怎样处理情绪炸弹：“供认”你的愤怒	191
	友好一课	192
第十章	谦卑的魔力——消隐自我，拯救灵魂	195
	“自我功效”流行病	196
	顿悟现象与附生物	198

流动的快乐	201
自我感的悲哀	205
一个无私欲的自我	209
神话与多个自我	213
谦卑一课	216
第十一章 来自给予的报答——试着温柔一点	217
你怎样看待自己的身体?	218
家庭的力量	219
大洋风格的爱	221
批评的危险	223
致命的爱	224
在生活中放入更多的 Pana'i	225
爱的风险与回报	227
谈故事	228
怎样“谈故事”	229
承诺: 由“特曼人”想到的	231
美满婚姻的五要素	232
关怀: 对陌生人的爱	233
利他主义的阿罗哈训练	235
幽默的关怀	236
温柔一课	238

第三部分 实践阿罗哈 239

第十二章 做一对快乐伴侣	241
大洋式伴侣	243
快乐关系提词 1: 快乐、健康的关系建立在 耐心之上, 而不是建立在热情之上	246
快乐关系提词 2: 一切关系都是永远的, 因此 结束我们的关系并不是一件可选择的事	248
快乐关系提词 3: 在婚姻中避免用讥讽、指责、	

猜疑、要求或贬损性的语言	249
快乐关系提词 4: 每批评一次, 就赞扬五次	251
快乐关系提词 5: 试着温柔一点	251
第十三章 在生活的压力中创造快乐的家庭	255
家庭的机构化和电脑化	256
Ilo'oponopono: 波利尼西亚人的家庭处方	257
快乐家庭提词 1: 一同营造耐心快乐的 家庭气氛	260
快乐家庭提词 2: 全家一起多出去走走	261
快乐家庭提词 3: 保持冷静—感觉不同于事实, 不必总是将它们表现出来	264
快乐家庭提词 4: 关心家中其他人的感受	265
快乐家庭提词 5: 不断给予温暖、关爱与抚慰	267
第十四章 带着爱工作: 工作中的健康与平衡	269
工作动机测试	269
波利尼西亚人的工作观	271
有关工作的一些随意调查	272
快乐工作提词 1: 工作是为了活着, 但活着不 是为了工作	274
快乐工作提词 2: 工作不是你自己的, 而是 我们大家的	276
快乐工作提词 3: 选择一个快乐的工作理由, 不要为工作而工作	277
快乐工作提词 4: 向自己和他人说明工作的 目的, 而不是工作的内容	278
快乐工作提词 5: 平和地工作, 不要拼命工作	279
第十五章 通过苦难学会爱	283
灾难的准则	285
治疗提词 1: 只要有一点坚忍, 一丝风度, 一腔爱意, 一切都会过去	288

治疗提词 2: 如你内心受伤, 就走出家门, 舒展自己, 自我救助是不可能的	291
治疗提词 3: 痛苦中的你不要成为令人讨厌的人 ..	292
治疗提词 4: 你的苦难并不只属于你一个人, 你还远远不是世界上最不幸的人	294
治疗提词 5: 铭记“身体高于思维”, 放松身心, 自然治愈。切勿让沉重的痛苦 终日坠浮于大脑	296
第十六章 通向世界的快乐: 关爱我们迷人的地球	299
可怕的警告和绝妙的希望	300
健康快乐的生态心理学	302
生态—免疫性: 地球的免疫系统	303
快乐地球提词 1: 放慢速度, 高速度会扼杀地球 ..	305
快乐地球提词 2: 物主代词标志着地球的苦痛	306
快乐地球提词 3: 竞争和冲突会扼杀地球	307
快乐地球提词 4: 期盼你拥有的, 而不是试图 得到你想要的	308
快乐地球提词 5: 以地球之父(母)的姿态 去行事	308
附录	311
波利尼西亚语词汇表	311

引言

请看下面少数几位当代“成功人士”的生活：

- 毕业于内华达大学、在拉斯维加斯“奔跑狂人”篮球队任教的年轻教练被急速送往医院。几天后，他辞去了这份曾梦寐以求的工作，理由是过度的疲劳和在比赛中取胜的压力。他说他承受不了这种压力，生活对他来说“毫无快乐可言”。
- 哈佛大学校长尼尔·鲁登斯汀（Neil Rudenstine）为获得这一显赫职位奋斗了大半生，而最近他发现自己开始在一些重要会议上打瞌睡。在事业处于巅峰的时候，他决定出去度假，去“寻找生活中的快乐——读一读路易斯·托马斯的书，听一听拉威尔的乐曲，和妻子一起在加勒比海的海岸上散散步。”
- 在几百万人的注视下，正在O.J.辛普森一案法庭审判中作开庭陈述的洛杉矶地方律师威廉·霍奇曼（William Hodgman）突然抓住了自己的前胸。他随后被立即送往医院。他妻子珍妮特说他昏倒是因为“过于劳累，不留半点余暇给自己”。
- 会计师玛姬·史密斯（Marge Smith）在即将被提升为公司全权代理的前几天辞去了她的工作，而这一职位是她自

大学毕业起就一直努力寻求的。她说她受够了每天忙忙碌碌的生活，“试图得到一切，最后却发现自己除了忙碌之外什么也没得到”。她卖掉了房子和用工资预购的奔驰汽车，带着她的孩子登上了前往加勒比海的飞机。她对机场售票员说：“我要离开这里。我已经筋疲力尽了，孩子们也筋疲力尽了。可我们甚至连在一起抱怨的时间都没有。我要到牙买加去，买鱼钩，和孩子们在海滩上玩，我想现在这么做还来得及。”

这些人所经历的正是目前世界上越来越多的人每天所面对的：一种不健康的成功，在生活中缺少快乐的苦恼，以及种种由工作过量和休息不足引起的疾病。但同时，所有这些人又都受到体内“第七感”的促动。这是一种超越肉体和心理感觉的意识：它引导我们去关注那些对一种真正健康快乐的生活至关重要的方面，而远离那些剥夺我们获得快乐的正常能力的东西。

在世界各地，人们从不同的角度看待由压力引起的身心疲惫。西方人发明了种种对付工作压力的方法，却不能从根本上消除压力，结果减轻压力本身变成了一项带来压力的繁重任务。东方人则将这一状态归因于自我的觉醒不够，认为通过自省的方式可以改善它。然而，如果一个人用大量的时间独自反省，他就很容易忽视与世界和他人的联系，从而造成他本人及其家人的孤独感。日本人将过度工作称为KAROSHI，意思是“疲劳死”。而目前这正是导致日本人死亡的主要原因。许多日本人在工作一段时间之

后，安排一周紧张而匆忙的假期（他们称之为“金色星期”），试图以此减轻工作带来的压力。

这本书不但指出了造成各种压力和紧张情绪的内在原因，还介绍了一种消除压力的新方法，那就是快乐处方。

目前，许多书籍、电视节目、报刊文章和治疗专家都在努力向我们宣扬，通过锻炼、饮食、运用减轻压力的技巧、保持永远积极的态度，我们可以变得更快乐、更健康、更完美。他们的方法实际上是使我们在恐惧和训练中获得健康。而这本书提供了一条通向健康的全新道路，它建立在“不断得到启悟的享乐主义”之上，而不是“顾虑重重的健康主义”之上。这不是一本有关消除、放弃和屈从的书。它也不是在谈如何获得永无止境的快乐。《快乐处方》告诉我们，怎样依据来自头脑和身体的信号发现健康与快乐。它告诉我们怎样在日常生活的快乐与不快乐之间达到平衡，以实现我们对意义和联系的根本需求。如果完整也是一种治疗的话，那么我们既需要享受快乐的时光，也需要从不快乐的境遇中吸取教训。我们要避免一味寻求快乐，躲避痛苦，学会坦然接受生活中一切正常的纷繁杂乱。作家戴维·肖（David Shaw）指出，生活是一种死亡率高达100%的传染疾病——没有一个人能够幸存。因此，我们必须在我们还有时间、还有机会的时候尽可能得到更多的智慧、爱与欢乐。

创作原动力

我提供的快乐处方来自于波利尼西亚。它构建的基础观点是：

我们生来一起分享快乐。赋予我们快乐的事物也赋予我们生活。快乐并非仅仅是一种兴奋感，而是一种平衡的精神毅力。它使我们能从生活的每一方面找寻、发现快乐。它是一种勇气和坚忍，使我们历经所有的情感状态，坦然自如地对待复杂的生活，并援手救助我们业已污浊的世界。哲学家丁玲(Ding Ling)曾写道：“幸福是激越暴风雨中的奋争与拼搏，而非月下操琴弄弦，花间吟诵诗篇。”

在本书中我不仅谈到了西方科学的审美观及其医学和心理学方面新近的研究发现，还提及了东方精神领域的反思与冥想。它们作为两种不同的哲学观，对我们现今的生活产生了强有力的影响。我以它们为背景来揭示快乐处方的秘密：基于大洋文化传统的生活五原则。同时，我还参考医学和科学发现，以此向你表明快乐处方的原动力和运作方式。

波利尼西亚并非只是散布于太平洋中的一组小岛乐园。有人认为把其称为“特大尼西亚”才能更准确地反映它的面积。根据现代所绘地图，它北部自赤道以北的夏威夷群岛一直向北延伸，东南延伸至拉帕岛，西北至奥蒂劳阿（构建新西兰的大陆巨大离体和许多海岸小岛）。因为这些岛屿贯穿大洋，我称它们的文化为大洋文化。大洋文化不是东、西方大陆传统的截然对立面，而是有别于东、西方的第三种视角。

东、西方传统或是追求自我完善或是致力于自我启示，都推崇“个人”。大洋或波利尼西亚传统推崇“整体”。许多关于健康快乐的书籍是根据东方或西方文化倾向或两者的糅合而写成的。

虽然我们接受并固守这两种传统，但许多人依然感到一种需求没有得到满足，一种对深层精神联系的渴求。我希望你们借助这本书找到响应这种渴求的方法。

首先，我希望你们认为此书读起来令人轻松愉快，尽管它含有不少有关如何生活的警告。如果这些内容没有带给你快乐，我的意向就全部落空了。我希望你能认识到，正如快乐本身一样，波利尼西亚不仅仅是游玩的好去处，它有着二千年的智慧底蕴，预示了我们目前最新的科学突破，提供了一种进行思考和生活的全新方法。本书阐述了世界上经久不衰的五条有关快乐、健康和长久生活的经验，并以免疫系统方面最新且最重要的科学发现来支持证明它们。

本书分为三个部分，书尾附有书中所用波利尼西亚词汇表。第一部分“快乐程式”介绍了“受启悟的享乐主义”，认为这一观点是通向健康和幸福的关键之途。它以进化中生理和精神方面的需求为背景，探讨了我们现行的生活方式。它还引介了两个新领域：心理神经免疫学（PNI）和心理神经心脏病学（PNC），以此表明现代科学正在逐步揭示快乐处方的威力。第一部分的一章讲述了如何抑制“自私”的大脑，重新踏上天然的快乐之途，重新恢复由于大脑偏爱急迫激素而令我们丧失的第七感。第二部分“学习阿罗哈”详细阐述了阿罗哈的五要素。共有五章，每一章都配以目前的科学发现，来引证波利尼西亚人如何构建了阿罗哈。每一章结尾处都辅以指导你在日常生活中践行阿罗哈的具体举措。第三部分“实践阿罗哈”告诉你如何运用快乐处方对待生活中的

各种挑战。

如果你目前由于疾病、工作问题或家庭矛盾而感到生活中缺乏快乐，你会在第三部分读到与此切实有关的章节。如果你读书时喜欢有选择性地翻阅某些部分，你或许可以先做一做第三章的阿罗哈测试，检验自己的“快乐之脉”。如有可能，和你熟知的人一起参加测试，共同讨论结果，然后阅读和你的需要或兴趣有关的具体章节。如果你是一位医疗保健专家，你或许想开始读第一部分，因为它讲述了快乐程式的理论和医学基础。如果你想从头到尾通读此书，尽管开始吧！

书尾的附录首先解释了波利尼西亚的读音，并对书中使用的波利尼西亚词语做了简短的解释。

书中我介绍了几个测试，并使用简洁的模式和一些箴言总结了复杂的观点。我还直接引用了同100位波利尼西亚Kupuna（长者）和Kahuna（医师）会谈时的原文。我认为这些语句是最好的路标。它们会指引你越过一些困难体验，学习如何践行快乐处方。请记住，波利尼西亚文化中还有许多复杂方面，无法在本书中一一阐述。我的家在夏威夷，但我已游遍了整个波利尼西亚。各岛之间存有差异，但共同的一个主题是阿罗哈生活方式的五要素：耐心、完整、随和、谦卑和温和。

阅读本书时请谨记：快乐处方围绕着“联系”——了解你的身体、思维和精神中如何共同协作。你的健康与幸福不仅自身紧紧相连，还同你周围的世界密切相关。因为奠基快乐处方的观点和支持这些观点的研究不呈现线形关系，而是错综交织成网状。