

莫让轻松从身边溜走

—— 引导你消除心理压力

(美) 简·纳尔逊 著
周笑非 周智海 译

天津科技翻译出版公司

莫让轻松从身边溜走

——引导你消除心理压力

(美) 简·纳尔逊 著

周笑非 周智海 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号：图字：02-99-12

图书在版编目 (CIP) 数据

莫让轻松从身边溜走——引导你消除心理压力 / (美) 简·纳尔逊著；周笑非，周智海译. —天津：天津科技翻译出版公司，1999.3 (2002. 1 重印)

ISBN 7-5433-1108-9

I. 莫… II. ①简…②周…③周… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06495 号

Authorized translation from English Language Edition published by Prima Communications, Inc.

Original copyright ©1997 by Jane Nelsen

UNDERSTANDING

Translation by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Co., 2002.

授权单位：美国普里玛出版公司

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022-87892476

E - mail：tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：天津宝坻第二印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32 开本 8.875 印张 168 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数：5 001—10 000 册

定价：11.00 元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

前 言

《莫让轻松从身边溜走——引导你消除心理压力》（以下简称《莫让轻松从身边溜走》）这本书第一版的面市不仅改变了我的生活，而且在最近几年里也改变了我的许多病人和学生的生活。当别人第一次向我介绍这本书时，我已经从事了多年教学和心理咨询工作。在我帮助我的病人排除心理障碍后，我觉得自己是一个成功的心理学医生。毕竟在排除心理障碍方面我还是挺擅长的。

《莫让轻松从身边溜走》使我进入了自己的内心深处，在那里自己渐渐愈合了心灵上的创伤，而我曾经认为这是不可能的。从那时起，我发现许多被我治疗过和开导过的人也都是这样。我告诉我的病人，《莫让轻松从身边溜走》这本书不能只读一二遍，而是要将它常留在心中，需一生坚持不懈地努力。尽管这是一本写给非专业人员看的书，但我每次读起它都会将我带回到内心的深处。这个版本我



莫让轻松从身边溜走

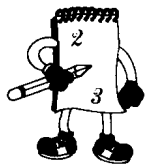
已经读过好几次了，平心而论，能够达到这种境界是别的书所做不到的。

精神心理学创建于 80 年代。彻底领会了纳尔逊博士的这本书后，我的热情和从她的工作中产生的亲身效果促使我收集和深入研究所有能够弄到手的有关这一新学科的资料。我很快就发现，没有任何一本书能像《莫让轻松从身边溜走》那样使普通读者能理解这门引人注目的新学科的原理和概念。

在我们的文化中，似乎有屈从“上司”的不平衡倾向，这使我们在所有的人际关系中很难永远感到愉快和满意。人们精神方面的疾病和大部分身体上的疾病都源于我们思考问题的思想体系。想让我们在这些思维定式的文化中成长起来的人认识到“后退一步，客观地审视大脑的思考”并不是一件容易的事。“只见树木，不见森林”，当我们用它来理解自己和自己的理想行为时，它就不再是陈词滥调了。在我的经历中，《莫让轻松从身边溜走》帮助我树立起了这种新的意识，这是其它文学作品所不能做到的。

我发现正确看待自己与自己、自己与他人的关系，仅仅是使人际关系恢复平衡的一部分。现在有许多医生，市

前言



场上也堆积着许多书，这都可以帮助我们发现我们的感情问题是怎样产生的。纳尔逊博士认为这样一些信息非常有帮助，我同意她的观点。当这些信息用来帮助人们消除那些进入内心深处，进入潜在智慧、精神源泉的障碍时，它可以打开个人成长的大门。然而多年的经验告诉我，一个人如果希望得到再生，仅仅了解他或她的心理疾病产生的原因是不够的，这就是为什么《莫让轻松从身边溜走》中所教授的原则有如此大的吸引力。

用清晰、准确、易于理解的话来说，纳尔逊博士使我们易于从思维定式中解脱出来，进入内心深处，在那里，开始发生真正的情感和行为的变化。重复读几遍这本书，就会毫不费力地出现这种变化。

后面的几章尤其有益，它给出了一些清楚的现实生活中的例子。它说明了改变心情可以改变以前和别人关系破裂的状况。在心理学中，情绪问题是最容易被误解，也是最容易受到惊吓的部分。理解各种情绪都是情感直接产生的，并学会控制自己的情感，这是20世纪“精神”方面研究的一大突破。当我进入自己的内心深处时，我的情感与在思维定式时完全不同。



莫让轻松从身边溜走

一个很有名的演员最近公开声明，是关于自救的书改变了他的生活，他一直在从不间断地看这些书。我个人非常理解他为什么这么讲。那些自己寻找成长道路并愿意为此付出代价的人是一定会成功的。我对我的研究班学生说，我的书你都可以拿走，但必须留下简·纳尔逊的《莫让轻松从身边溜走》，我依然用这本书来维持我的精神健康和生活的热爱。我告诉我的学生这样一个事实，我对生活中的幸福和满足程度以前只有 20% 感到很满意，80% 为一般状态，后来很快上升到 90% 感到很满意，而感到一般的只有 10%。

有人曾经说过，如果我们总是重复以前做过的事，我们就永远得不到新的东西。我们的社会一直推崇聪明和才智，并让它做我们的主人。我们试图用它来解决所有的问题，却没有发现问题就出在这里。我非常希望，并且梦想《莫让轻松从身边溜走》这本书的再版能引导我们做一些以前没有做过的事。这样我们就会有更有益的情感收获，换句话说，就是使我们“改变自己的心情”。这本书不仅是你新生活的开始，它将引导你一直到达幸福的彼岸。

梅丽·J·贝利

致 谢

我曾经是一个在工厂中收废品的商人。那时我常常幻想什么时候能发现一个能最终教给我魔法的工厂，给我以足够的能力和信心，能实实在在地帮助我自己和其他人。但我一直没有找到我所寻找的东西。可是我找到了更好的东西，这就是到哪儿去找能力、信心和智慧的原则，其实它们始终就在我自己的身上。我不止一遍地读到和听到这方面的衷告，但我不知道该如何做。

“天堂的境界在自己心中”和“心想事成”这两句至理名言对我并不陌生，但我从来没有真实的体验。还是最后我发现了一个讲解一些原则的研究班，它引导我感受到欢乐的内心世界和平和的心境。我特别感激乔治·布朗斯基和罗伯特·克森，他们不厌其烦地听我“什么……如……”、“是……但是……”的询问，直到最后我能听懂比较深奥的内容。



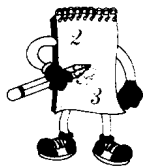
莫让轻松从身边溜走

我感受到了从乔治·布朗斯基和罗伯特·克森那儿学到的东西在我生活中所产生的巨大效果。从此我受到了鼓舞，花了6个月的时间在佛罗里达 Coral Gables 的高级人类研究所参加联谊活动。与瑞克·苏莱茨博士、肯伯利·基铎博士一起学习和工作，确实体验到美好的、丰富的感受。通过领悟这些心理学先驱者和革新者的智慧，我首先对内心资源有了更深的理解。

在肯伯利·基铎的鼓励下，我开始想同她一起来写这本书。当她决定不参加这本书的写作时，她鼓励我使用她的一些实例，因为正如她讲的：“理解这些例子，把它们变成你自己的东西，并将它们在书上发表，这将对很多人都会有所帮助”。她离开了我，基铎博士现在在佛罗里达的 Coral Gables 私人开业。

我对杰出的精神病专家威廉·佩蒂特表示衷心的感谢。当他知道心理学的这些原理后，毅然放弃了已取得的成就和职位，来担当大众成长研修班的国家培训教员。他把家也搬到了佛罗里达，中止了在高级人类研究所的工作，而我还留在那儿。他给我提供了许多帮助，我非常感激他，他给我的帮助在本书中都有所反映。

致 谢



收到韦恩·戴尔的签名信时我特别激动。他的书和录音带曾在几年内鼓舞着我和我的家人。他所写的书——《艾奇思的礼物》对于我们中乐观的人是一个特殊的礼物，我们从中学到许多意义深远的道理。当韦恩走出他的小屋通过纂写新书和讲演从事意义深远的心理学教学时，仍不断地给我以鼓励。

因为我的要求是帮助别人了解心理学的原则，从中感受到欢乐和平和，听到那么多人读过第一版的《莫让轻松从身边溜走》，我感到极大的满足。那么多人接触过这本书简直超出了我的想象，我希望通过这次再版能有更多的人恢复平和的心态。

这次再版的另一个原因是发现了一些新的概念，它们加深了我的领悟水平。这些新的领悟促使我对我的一个信念做了修正，即人不能老是纠缠在往事上。感谢瓦伦·西曼·莫尔顿和马克斯·斯克森，从他们那儿我学到了治愈往事创伤的方法，后来他们又帮助我抛弃了我们思维定式中已经建立起来的一些信念。现在看来这好像是一些很普通的信念。这些信念相当频繁地过滤着我们的生活感受，甚至是在我们没有自觉意识到它们的时候。新版中包含了许



莫让轻松从身边溜走

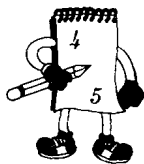
多治愈方法方面的信息。

我还要感谢杰克和黛博拉·巴特洛对我的帮助。在《莫让轻松从身边溜走》第一版自行发行后，他们就进入了我的生活。他们逐步地引导我（通过踢腿和放声大叫）到达美好的精神境界，而这如果仅仅靠我自己的思维定式是绝对做不到的。事实上做踢腿和大叫这些活动就是我的思维定式。现在我问他们当时是怎样忍受住我对他们的抵制的，他们的回答很简单：“在你的能力中就不存在抵制。我们对你的能力比对其它反映更注意”。他们的影响已被交错地安排在这本新版书中了。

我的好朋友比尔·哈切松博士是我多年一起在工厂收废品的伙伴。我们再不能容忍工厂把程式化的思想灌输到我们的思想体系中了，但是我们还是很喜欢工厂的，它已经深入到我们的心灵深处了。他建议我在最新一版中删除那些到目前为止我还不完全理解的问题。他和他的建议总是有一种绅士风度。

我还特别感谢我的丈夫巴里。我了解他，他是一个最热爱人民的人。某些潜意识创伤的治愈才使我接受和欣赏他的爱。通过写作《莫让轻松从身边溜走》这本书，我们学

致 谢



到了许多东西，甚至是在我们的思维定式发生了功能障碍时。我们互相关心，直到我们取得了体验或克服了障碍。

我不想给你一个生活总是美好的这样一个印象。我们在这个星球上学习和成长，每一次体验都给我们一定深度的学习和成长的机会。《莫让轻松从身边溜走》一书中讨论的所有原则都帮助我以感激的心情审视“好”和“坏”两种体验——更快或更迟。读完这本新版书后，你就会理解这一点了。

我最后要感谢的是我的孩子们，这本书是为他们而写的。我们始终互相爱着，互相学习着。我的女儿玛丽做了一个表格，把书中所讨论的各原则的价值统计起来。在一段较短的时间里，我感到不能控制自己，总觉得不安全，行为有些无理性。由于《莫让轻松从身边溜走》一书的原因，这段时间并不太长。玛丽后来对我说：“妈妈，我知道你会很快意识到自己正在做什么。”

我希望《莫让轻松从身边溜走》这本书能帮助你意识到你正在做什么，从中学习，迅速返回到你的内心深处，在那儿你将感受到愉快和平和。

简·纳尔逊

对《莫让轻松从身边溜走》一书的赞誉

“这是一本以满腔热情和精美语言写成的书，它将帮助人们在处理与孩子、配偶、雇员、朋友等的关系中，更重要的是与他们自己的关系中，找到理解和同情。”

肯伯利·金都

心理学家，Coral Gables 佛罗里达州

“通过读《莫让轻松从身边溜走》这本书使我的许多病人变得特别聪明，表现出了洞察力和智慧。纳尔逊博士通过谦逊、明了和幽默的语言指明了我们所有人内心中这个潜在的源泉。”

威廉·F·佩蒂

学会确认的心理学专家，南达科他州 阿伯丁

“我极力向我的所有朋友和学生推荐《莫让轻松从身



莫让轻松从身边溜走

边溜走》这本书是因为它给了我们一个最有效的工具，使我们在生活的历程中，始终保持真正的欢乐。它的再版真是太好了。”

马克斯·斯考森

曾写过 25 本书，管理方法和经济方面的国家级讲师，“通向平和的密匙”学科的创始人和教师

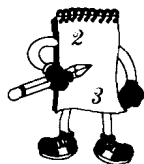
“说这本书完全改变了我对如何度过一生的看法一点都不过分。我很感激简，是她的简单方法帮我领悟，从而使我生活的各个方面：精神探求者、妻子、妈妈、治疗学家等形成了一个整体。我最终找到了精神和心理的完美结合。”

吉恩·斯洛伯·塞曼

批准的 M. F. C. C.，加利福尼亚州 圣地亚哥

“简·纳尔逊的清晰表述使我们理解到层次的思想，并上升到认识的高度。所有对控制他们的情绪，表达他们所有潜在的爱和愉快感兴趣的人都会从这本书的顿悟指南中

对《莫让轻松从身边溜走》一书的赞誉



受益。”

瓦伦·西曼·莫尔顿
《根治创伤》一书的作者

“感激！这是我和我的学生在读了《莫让轻松从身边溜走》一书后最常用的一个描述词。作为有 25 年教学和心理咨询经验的老医生，我发现简·纳尔逊用简捷的语言说明的哲理可以传递我用无数次讲演所无法表达的思想。谢谢你简：你使我笑，使我充满信心，使我不断成长。”

比尔·克尔
批准的婚姻和家庭临床医生和顾问

“试着放开、企盼和允许内心的平和吧！使我们真正自由的真理竟是如此简单。简·纳尔逊以如此容易理解的方法写下了这个自然的、我们每个人与生俱来的过程。请随身携带着这本奇妙的书吧！”

比尔·哈奇松
心理学家，加利福尼亚州 罗兹维乐

目 录

1	寻宝图	1
2	仔细听，别出声	13
3	把思考作为功能的原则	23
4	把情感作为指南针的原则	45
5	独立现实的原则	61
6	情绪水平和感知水平原则	75
7	斗争使我们领悟	95
8	有什么能使你甘心放弃自己的幸福呢？	113
9	平静	127
10	与大众观点相悖	147
11	岔路	169
12	人际关系	193
13	关于人际关系的错误认识	211
14	古训和古训的欠缺	231
15	打开欢乐之门的钥匙：综述	249

1. 寻宝图

