

用平静梳理一生

——使自己放松的 140 种方法

(美) 杰丽·多斯曼 鲍勃·戴维斯 著

周笑非 周智海 译



天津科技翻译出版公司

用平静梳理一生

——使自己放松的 140 种方法

(美) 杰丽·多斯曼 著

鲍勃·戴维斯

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：02-99-26

图书在版编目 (CIP) 数据

用平静梳理一生：使自己放松的 140 种方法 / (美) 多斯曼, (美) 戴维斯著; 周笑非, 周智海译. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 1999.4 (2002. 1 重印)

ISBN 7-5433-1149-6

I. 用… II. ①多…②戴…③周…④周… III. 情绪 - 自我控制 - 方法 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 23774 号

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

Original copyright ©1998 by Jerry Dorsman and Bob Davis

You Can Achieve Peace of Mind

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 9.125 印张 175 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)

序 言

你是否觉得不堪重负？

请不要服用镇静剂，也不要对朋友大喊大叫，或踢你的狗来撒气。这些都是通过外界来麻醉自己，排解郁闷，实际上于事无补。相反，你应该仔细分析自己的内心。为什么这么说呢？因为你的内心可以产生一种巨大的动力，使你的生活发生改变。

本书的目的即在于帮助你找到这种巨大的动力，它告诉你 140 种可行的方法。有了这种动力，你就可以学会使自己平静，让心情放松；就可以拓宽视野，改善人际关系；甚至可以使你延年益寿。如果你想得到这种动力，这本书就非常适合你。

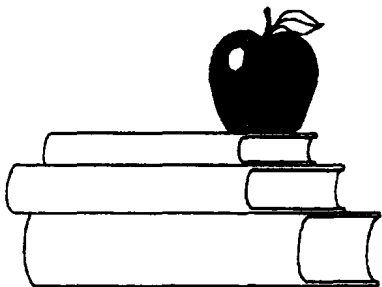
在构思这本书的过程中，我们曾研究和实践了上千种获取内心平静的方法。我们在本书中提供的是那些我们认为最有效、最实际、最可行的方法。这些方法我们曾在消



用平静梳理一生

除压力培训班、心理治疗中心和心理咨询中使用过，取得了良好的效果。

通过获取平静，你的生活将会变得更加充实。从对生活的满意程度来讲，只要你有意识地经常抽出时间来陶冶心情，就会获得非常大的回报。同时，这对你的家人、你的朋友、你的工作都是十分有益的。



前 言

对于现代人来说，要找到幸福很困难吗？在回答这个问题之前，请注意以下事实：

自1960年以来，美国暴力犯罪案件的数量增加了560%，未婚生子女的数量增加了400%以上，离婚率上升了4倍，青少年自杀人数上升了200%。在20世纪40年代，美国校园中最严重的三个问题是在课堂上随便说话、嚼口香糖和出怪声。而到了20世纪90年代，最严重的三个问题成了吸毒、酗酒和未婚先孕。调查显示，在美国居住的居民平均每三年就要搬一次家。目前我们这个星球的污染情况比任何时候都要糟糕，而且还在不断恶化。我们甚至被“噪音污染”和“电磁污染”所淹没。与此同时，我们还不断地从媒体中听到坏消息，比如说城市过于拥挤、世界上许多国家的人口危机等等。

我们大多数人都认为我们生活在一个浮躁、永无宁静



用平静梳理一生

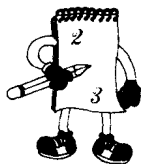
的城市中。我们无法使自己摆脱周围喧嚣环境的影响。事实上，几乎每个人的内心平静都会受到环境的侵扰。

中国古代有一句咒语，“愿你生活在美好的时代”。我把这句话称作咒语而不是祝福是因为它会误导你，使你总感觉自己所处的时代不如人意。现在的时代无疑是美好的：每分钟都会有数不清的新鲜事发生，各种各样的变化令人眼花缭乱，还有那么多的美好诱惑吸引我们不停地追逐。生活在这样好的时代，我们更有必要使自己拥有一个平静的心情。让我们用平静梳理一生，走进平静，体会安详，走进这片属于我们自己的天地，一个完全不同的人生将从这里开始……

你该怎么做

你是否知道自己的内心中存在着一种固有的安宁？只有寻找到自己内心的平静，你才会在这个世界上生活得很幸福。只要找到了它，我们就可以尽情地享受美好的世界和它带给我们的一切。

“我们不需要喜悦，而需要宁静”。这是诗人阿尔弗雷德·罗得·坦尼森所说的，他将幸福等同于内心的平静。在今天的世界里，生活节奏远远要比坦尼森生活的那个时代



紧张得多，他的这种聪明的选择显得更为中肯和贴切。要想体验到喜悦，有一个平静的心情是必要的前提。这种平静是指心情中没有烦恼、勉强和狂热的阴云。它会很自然地带给我们幸福。

你要想获得这一生活历程，首先要接受当代我们每个人都面临的挑战——获取平静心情的挑战，这需要付出一些努力。但当你获得回报时，就会觉得付出的努力是值得的。

在你使自己平静的同时，世界上又多了一个平静祥和的人，世界也会变得平静一些。此外，当你透过平静的双眼看世界时，无论你走到哪里，都会创造出安宁的气氛。

本书如何帮助你

阅读本书你可以得到许多实用的、可行的获取平静心情的方法。每种方法都有一步步的详细解释，告诉你在实际生活中怎样完成它。

其中的一些方法几个世纪以来一直被许多文化背景不同的人所使用，非常成功。其他的方法则是近年来心理学、社会学、生物化学、生物工程、物理学甚至家庭发展学的研究成果。你可以学到精神认可、赞美身体、倾听、



用平静梳理一生

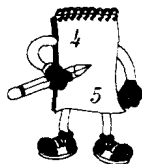
有意识地吃东西、对媒体说“不”、对人生说“是”，甚至还有“让自己疯狂一把”等练习；它们可以加强你内心的平静。

本书提供的是全面的治疗方法。它分为四部分——身体、心理、情感和精神。这是你幸福和健康所包含的全部四个方面，在这四方面同时努力，可以使你全面地、整体地接近平静。

每一部分所包含的方法均在 25 种以上。你会发现这些方法从主动到被动自然排列。比如，在第一部分中，你会学到通过运动和放松身体来获取平静。在第二部分和第三部分，你会学到有时集中注意力是有益的，而有时分散注意力也是有益的，这样可以使你从不同的角度看世界，或使你丢开顽固的想法。

作为本书全部提纲的一部分，我们提供了一些反面的方法。它和正面的方法相互补充。通过比较它们，你可以使自己的生活更加平衡。

我们每个人的心中，都有一块净土，里面没有焦虑、烦恼、担心和忧愁。本书提供了一百多种方法，选择那些对你最适用、最有效的方法，可以帮助你找到这块静土。



如何使用本书

首先，把这本书当成一本菜谱，里面有许许多多、各种各样的烹饪方法。你不必从头到尾地去读一遍，你可以选择那些适用你的烹饪方法。相信你的直觉，这是你最好的向导。

其次，我们建议你那些最适合你的方法记在一张单子上。这四个部分中，每个部分至少要有两种方法，以便使你取得整体的、全面的效果。记住，四个部分要一起进行，比如，如果你吃了许多糖，或喝了许多酒，那你还怎么能运用“心理放松”方法呢？因为这些物质会增加你精神的紧张程度。

第三，一旦你做好了选择，从头再仔细地彻底地读一遍这些方法，如果确认这些方法确实适用于你，就开始有规律地运用它们。

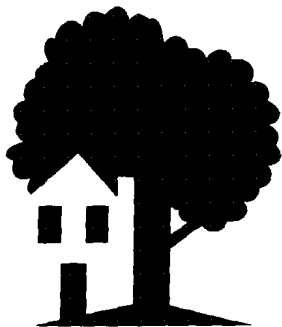
最后，从头开始，随便地从书中选择三个或三个以上的其他方法，作为辅助方法，选择那些你认为对你有用，而且你日常生活中有时间进行的方法。举个例子，“缓慢运动”和“唤起回忆”这两种方法的运用需要一定的时间，而一些“转变观点”的方法，如“中止”、“感激”和



用平静梳理一生

“注意呼吸”等方法，你随时随地都可以做，不占用你的时间。

如果在用了一种方法之后，你发现它不适合你，那就放弃它，再选择另一个。不同的人有不同的方法。你的内心平静也是你个人的事，有你自己的特殊性。所以，实事求是，选用那些你最喜欢，并且你认为最有效的方法。



目 录

第一部分 身体平静	1
第 1 章 运动身体	5
赞美身体	6
按一定的节奏运动	9
缓慢运动	11
按摩身体	16
针刺身体	18
接触和运动技巧	20
从外部运动到内心平静	22
第 2 章 放松身体	26
呼吸的音乐节律	27
让紧张消失	30
创造一个平静的环境	35
第 3 章 滋养身体	45



用平静梳理一生

有意识地去吃	46
能促进心态平静的食物	49
用草本植物促进心情平静	55
感激你的食物	57

第二部分 心理平静 61

第4章 从思维中解放出来 66

不要受思维的驱使	67
----------	----

关注呼吸	70
------	----

把生活当成电影	72
---------	----

观察	76
----	----

技术辅助方法	79
--------	----

打破逻辑	82
------	----

第5章 陷入思考 87

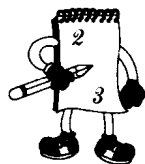
认可个人的平静	88
---------	----

设想宁静	92
------	----

感受整体	94
------	----

唤起回忆	98
------	----

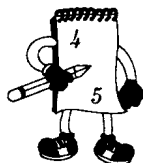
把握住你的存在	101
---------	-----



宇宙的魔术	104
第 6 章 用感觉加深宁静	108
听觉	109
从发声到内心平静	113
全新地观察世界	115
凝视	119
转换焦点：从身外到身内	122
第 7 章 时间	125
爆发是每一个新时刻的冲击	125
抛却过去和未来	129
与变化融为一体	133
回忆一个幸福的时刻	136
第三部分 情感平静	139
第 8 章 建立联系	143
维护自己的权益	145
用心灵去感受	149
自唱自娱	151
宇宙永恒	153



想像拥抱你遇到的每一个人	156
向别人发射平静	158
创造性接触	160
通过工作寻求平静	164
第9章 断绝联系	168
中止运动	170
分离	176
抛弃消极的渴望	180
拥抱寂静	185
让自己疯狂一把	189
对媒体说“不”	192
渴求信息	194
打破文化局限	197
第10章 幽默	208
你是不是错过了人生最大的喜剧?	210
微笑	216
第11章 爱	218
敞开心扉	220
让爱的阳光照进来	223



从自己到他人 225

第四部分 精神平静 229

第 12 章 与上帝紧密相连 233

内心中的天堂 234

寻找你自己的上帝 236

第 13 章 性 243

深爱你的配偶 244

第 14 章 接受 248

接受人生的本来面目 249

接受死亡 252

对人生说“是” 258

同情 262

第 15 章 感激 265

祈祷 266

赞美 270

对生命充满感激 273

第一部分

身体
平静

