

# Meditations

FOR PEOPLE  
WHO (MAY) WORRY TOO MUCH

# 无忧历书

作者 / Anne Wilson Schaef

译者 / 邱紫颖

作者不用科学方法探究，  
而是鼓励读者一起探索忧虑的过程、主题和趋势。

她劝读者对烦恼一笑置之，  
重新检视自己的不满和无穷的控制欲。

当代世界出版社

一生的历书 3

# 无忧历书

Meditations for People  
Who(May) Worry Too Much

作者 \* Anne Wison Schaefer

译者 \* 邱紫颖

当代世界出版社

图字：01-2000-2625

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的历书/ (俄) 托尔斯泰等著; 庄安祺, 邱紫颖  
译. —北京: 当代世界出版社, 2000.8  
ISBN 7-80115-337-5

I. 一… II. ①托…②庄… ③邱… III. ①格言-世  
界-汇编②随笔-作品集-世界 IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 41037 号

---

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海淀求实印刷厂印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 12

字 数: 230 千字

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

印 次: 2000 年 8 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN7-80115-337-5/H·19

定 价: 75.00 元/套 (全三册) 本册定价 25.00 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。  
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

## 前言

我做梦也想不到《给忙碌妇女的沉思》(*Meditations for Women Who Do Too Much*)竟然国内国外都畅销。该书伟大的书名(其实一开始我并不赞同这个书名)确实触动美国及世界各地妇女的心弦。但我认为书名取得好,不是本书畅销的唯一原因。无数妇女的信函如雪片般飞来,诉说该书给予她们极大协助,也成了她们的随身书。我深感欣慰,因为该书代表我初次探索自己的生活哲学以及我在“生活进行式”(Living in Process)传授的生活方式。之前的著作较重我对周遭世界的观察,点缀以个人生活感触。我在《给忙碌妇女的小语》中将理念形诸文字,结果获得广大回响。

我本想写“续集”: Meditation for Women Who Are Recovering from Doing Too Much,但我想另找新主题(我是牡羊座的)。

于是我坐下来思索,除了忙碌,还有哪些事能夺走我们的生活能力? 瞬间灵光一现,我想到了,是忧虑。忧虑是国际共通的消遣,然而却没人去操心自己是否忧虑过了头。“忧虑”和“忙碌”不尽相同,因此我决定为杞人忧天者写一本书。

## 【关于作者】

Anne Wilson Schaef

## 安·韦尔森·雪佛

著名的作家、讲师及教师。首创“生活进行式治疗法”。《无忧历书》为其畅销著作。

## 《一生的历书》系列

1. 《智慧历书》：托尔斯泰透过不同作家创造的丰富智慧遗产，把智慧带给广大的人群。让大家迈向充满善良、满足与快乐的生活。
2. 《天地历书》：借着每日反省思索户外天地的朴实，让我们和大自然的恩赐建立深厚的关系。
3. 《无忧历书》：透过每日的阅读，了解忧虑的根源，进而摆脱忧虑，过着自由自在的生活。



## 忧虑

据估计,全美逾一千三百万成人罹患慢性忧虑症。美国心理健康研究所(National Institute of Mental Health)认为“焦虑症”(anxiety disorder)是美国最常见的心理疾患。

—艾美·柏格(Amy H. Berger)

老天爷!这表示有一千三百万人需要读我这本书吗?但愿如此!

说正经的,瘟疫已悄悄蔓延,我们却毫无所觉。差不多每一个人都有忧虑,却还不把忧虑当成问题来处理,也许我们已将忧虑彻底融入生活,成为生活方式,以致不会留心。

忧虑的层面众多,不简单,也不易解决。我们有可能担心着忧虑问题,然后又因担心着忧虑问题而担心。就像猫追着自己尾巴一样,没完没了。

我们显然需要探究忧虑、了解忧虑、共同分享忧虑的经验和智慧。今天是一元复始,还有三百六十六则小语可以喂养我们、治疗我们的心。

体认到自己并不孤单,的确可因此获得慰藉:有一千三百万人陪着我一起忧虑呢!



## 忠于自己

《章氏大辞典》第九版给“担忧”下的第一个定义即是“勒束或窒闷”，其德文、法文、英文字根都是同一个意思。担忧能使担忧的人和被担忧的对象都停滞不前、喘不过气来。

——贝西·马丁(Betsy Martin)

害自己喘不过气来，害别人喘不过气来，我们就是经常用这种微妙的方式来贬抑自己而不自知。

我们经常觉得自己太“大牌”，“很难搞”，因此刻意“泄自己气”，显得渺小、不重要，才不致给别人造成威胁，殊不知别人也抱着跟我们一样的想法。

如果我害自己喘不过气，家人、朋友、同事和身边所有的人皆无法幸免。当我害身边的人喘不过气时，自己也遭殃。

我想“膨胀”多大就多大，不用担心会侵犯到别人，别人对我不满，那是他们自己的问题，相信他们有能力解决才是。



# 1.03

## 单轨式思考

思想即是能量,你可以凭思考改造世界或毁灭世界。

——苏珊·泰勒(Susan Taylor)

思想是项了不起的天赋——神妙又有创造力,然而我们却将思想训练成生活的敌人,着重理性和逻辑,忘了以直觉、真心、感情或灵性来制衡。

思考挂帅的我们好分析、诠释、执著、担忧,获得的结果或许非常理性、合乎逻辑,却不具丝毫意义。

卤莽之心灵暴君是宁谧生活之大敌。



# 1.04



## 正常不一定自然

担忧无非是人类最天生自然的举止,如今我们该了解,甚至学习怎么个担忧法比较好。

——路易士·汤玛斯(Lewis Thomas)

开办“担忧专门学校”!亏他想得出!注册的新生一定多如潮水。其实我们早在家中、教会,尤其是学校和大学里接受了多年训练。我们以为担忧乃属“天生自然”,其实是每天受到文化熏陶所致。

社会如此沉迷于控制欲,难怪会认为担忧是“人类最天生自然的举止”,但“担忧”虽已成为常规,并不代表它就是与生俱来的自然行为。

“自然”和“正常”必须作一分野,切记,情况失常时,“正常”不一定就有益身心。



## 意外/控制

美梦难成真，意外却频生。

——英国政治家及小说家

班杰明·狄斯累利 (Benjamin Disraeli)

意外真教人惊叹！我年岁够长，足以回顾一生，想起好几次我认为当时人生已圆满，只希望时间就此打住，永远停止在那一刻——不要意外——只要一切不变、永远那样完美！

幸好我没有暂停时间的魔力，否则不知错失多少。厌恶意外的程度恰与控制欲成正比。

最担心会发生的意外才是勇气的真正试炼。



# 1.06



## 立志创造,不做受害者

二十世纪人类注定要焦虑。

——美国小说家及记者

诺曼·梅勒(Norman Mailer)

如果命中注定要焦虑,那我们应有所改变,来迎接二十一世纪。

比方说,我不相信造物者刻意将人类塑造成时刻焦虑的生物,而是人类自作自受。

这不啻为一桩好消息。如果焦虑是人类一手自导自演的,那么我们就有能力加以改造。

我们不单是环境的受害者,我们有能力开创新局。



## 平静

神圣大地之母、树木和大自然，都见证你的所思所为。

——温尼拜戈(Winnebago)

平静——读这一段话带给我心灵平静。

一位印第安长者经常对我说：“病痛和伤心的时候，不妨回归大地之母，将头靠在她胸前，她会为你疗伤止痛。”

我必须平心静气，放下手边的事，走近大自然，席地而坐，才能办到。我在大地之上伸展四肢，全身放松，果然舒服多了。

有时候我甚至跑到最心爱的树下，依着树干，悠然而坐，直到身心舒畅。

所思所想都值得树木和大自然见证，该有多美妙！

# 1.08



## 担忧、工作和创意

担忧为害比工作更烈,因为担忧的人口多于工作人口。

——美国诗人罗勃·佛洛斯特(Robert Frost)

创意地结合工作与担忧,最能损耗寿命。爱担忧的人最喜欢担忧工作,担忧工作往往造成工作过劳,因此工作和担忧形成震撼又自我支持的关系。

在营造致命关系方面,我们多有创意呀!

佛洛斯特运用创造力的方式与我们大相径庭。他的诗作文字浅显,但文意深奥,靠着简单的观察,开玩笑式地唤醒我们注意复杂的问题。这才是真正的创造力。

假使我担心工作,而且把创意发挥在担忧上面  
——我可能没抓到要点。



# 1.09

## 闲嗑牙

爱情和丑闻使茶更甜。

——英国小说家亨利·菲尔丁

(Henry Fielding)

啊！下午茶。小憩一会儿，悠闲地和朋友同坐，还有闲嗑牙，多么惬意！

大家都错怪闲聊了，我认为闲聊可保朋友间消息灵通，彼此深入了解。

闲聊时切记两件事：关怀之情、不可伤人。首先，要愿意当着当事人的面直接说出来。

第二，不可论断是非。搞不清楚这两点的人最好把嘴紧紧闭上。

话说明白最重要，否则就会错过“爱情和丑闻”了。

# 1. 10



## 人际关系与逃离亲密

不再为孩子操心之后,反而开展了崭新的亲子关系。

——派蒂(Patti)

我们经常利用担忧来逃避重要人际关系的亲密感,而且这一招还真能奏效。

我担心某个人,例如我的孩子,等于在我俩之间筑起一道雾墙。假借关心和忧虑之名,我技巧地避开了亲密感。

“雾墙”含有许多成分,令人更看不清。首先,担心带我离开了当下,无法和我担心的人在一起,因为我游离到过去,甚至到了未来,就是“不在现场”。既然不在场,如何与人建立关系?第二,担心我所爱的人就经常无法尊重他们以及他们的因应能力。最后一点,也许我是拿担心做自我中心的幌子,根本没办法专注在对方身上。

爱孩子最好时常陪伴他们。



## 计划与顺其自然

我把担忧当成有创意的计划。

——贝芙(Bev)

说得好！说得妙！你说担忧是有创意的计划，但只有一个小问题——它无法顺其自然。

我曾就创意计划向众多人士与众多组织请教。计划要有效率需要注意两个重点；(一)计划时尽量发挥创意，同时做好计划或许无法实现的心理准备。(二)能够提得起，放得下，反正你控制不了计划的进展。

记住，计划的真正价值在于过程当中会激荡出新资讯，帮助个人或组织往新方向迈进。

担忧和创意计划最大的差别在于当事者能否顺其自然。

执着于结果之好坏等于控制，不是发挥创意。



# 1.12



## 善

善是平静不声张，善持续发光，并不稍纵即逝。

——大卫·葛瑞森 (David Grayson)

近来善举不多见。善往往不声张，缓缓靠近我们，就像漫长的一日将尽，天边低垂如珊瑚的落日。善就是出了车祸，未曾照过面的邻居送来一条刚烤好的面包。

善举未获大肆赞扬，不曾激起肾上腺素分泌、挑起冲突或亢奋的情绪，我们以为上述情绪才能证明我们活着。

善是日常生活，是发现别人穿了新衣、关怀他人的痛苦，注意别人的不诚实。

善是温柔，令爱成为持久的过程，而非心血来潮偶尔为之。

善永远不会流行，我们必须放慢脚步才能看见及体验自己和他人心中的善。