



心灵励志袖珍馆 III
POCKET BOOK



让大忙人 心灵小憩的小小港湾
将心灵提升一个境界，将幸福提升一个层次

心灵减压手册

Nerves and
Common Sense

【英】安妮·佩森·考尔 著
胡 〇 译

哈尔滨出版社

经典
随身读





青少年励志经典文库
POCKET BOOK

13

心灵减压手册

Nerves and
Common Sense

【英】安妮·佩森·考尔 著
胡 戣 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

心灵减压手册 / (英) 考尔著 ; 胡彧译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4160-8

I. ①心… II. ①考… ②胡… III. ①压抑 (心理学) — 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第050488号

心灵减压手册

作 者: [英] 安妮·佩森·考尔

译 者: 胡 彧

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 109 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4160-8

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*Nerves and
Common Sense*

目 录

心灵减压手册

CONTENTS



第 1 课	不好的习惯会造成精神紧张	001
第 2 课	女人如何远离精神紧张	004
第 3 课	劳累感来自于你做事的方式	016
第 4 课	别人不会成为你希望的样子	027
第 5 课	令人讨厌的家庭成员	037
第 6 课	易怒的丈夫	048
第 7 课	安静与长期兴奋	058
第 8 课	过度强调疲劳感	067
第 9 课	生病的原因与康复的方法	072
第 10 课	体育教育对女孩有益吗	078
第 11 课	学会悠闲地工作	088
第 12 课	让想象给自己一个假期	097
第 13 课	邻座的女人	103
第 14 课	电话与打电话	108
第 15 课	别过多说话	113

II

心灵减压手册

第 16 课	不要对自己的饮食大惊小怪	119
第 17 课	照顾好你的胃	128
第 18 课	面部表情的暗示	133
第 19 课	声音的高低	138
第 20 课	惊恐是根源	144
第 21 课	不要有抵触心理	147
第 22 课	针线活中的真理	154
第 23 课	匆忙的害处	159
第 24 课	照顾病人的技巧	165
第 25 课	为什么会习惯性生病	171
第 26 课	什么使我如此紧张	180
第 27 课	积极的情绪和消极的情绪	193
第 28 课	心灵的尘埃	204
第 29 课	简单的日常生活常识	216
第 30 课	最后的建议	227

III

*Nerves and
Common Sense*



第 1 课

不好的习惯会造成精神紧张

人们有些习惯易引起神经紧张。长期受这些坏习惯影响的人，神经系统就会失去控制，产生严重的精神抑郁或神经衰弱。如果能关注他们的病根，病人就迈出了对习惯进行彻底改变的第一步，把神经紧张转化为精神力量，身体疾病就可能好转，即是获得永久健康的开始。然而，有些人不对病根深究探源，只是简单地采取强迫休息的方法，这样做后病人看起来变“好”了，却过着生不如死的生活，还可能再次犯病。

如果精神痛苦能教会我们如何避免精神紧张，那么，遭受些痛苦也是有价值的。更理想的情况是不遭受精神崩溃的极端痛苦，仍可以避免神经紧张。

指出所有的不良习惯，提出切实可行的治疗方法，是本书的宗旨。本书列举了许多日常生活中的实例，并讲解了其中道理。

如果身体器官没有疾病，那么毫无疑问，不管是天生的还是后天的性格缺陷，都是所有神经疾病的根源。要是人们能认识并承认这一点，那么他们就已经有了根除疾病的良好开端。

问题是，人们出于羞愧心理，不愿直面自己的恶习。他们不知道，羞辱也可能有益身心健康。不敢面对可以让自己改变恶习的羞耻，就会处在雾一般的懵懂状态。固执地认为自己性格坚强，宁愿生病、遭罪，也不愿直视自己性格的弱点。人们应该像男人一样坦然面对，走出户外，呼吸新鲜的空气，保持精神的健康，获得生活的力量。

智者只要稍微考虑一下自己，就能认识到作出错误选择是很愚蠢的。他们就会采取行动，阻止错误的发生，

于是，所有神经衰弱的病根就会大白于天下。

所谓信仰疗法、宗教疗法、精神疗法、催眠疗法、心理疗法或其他神经疗法，充其量只是一种精神疏导，是生命长河中的一条支流，起不到根本的治疗作用。只有真正地认识到病根，人们才能把握自己，保持健康的心态，积极努力，发挥自己的主观能动性，培养坚强的性格。这才是永久的治疗方法。

我认为，坚强的性格来自个人的主观能动性，而且只有个人的主观能动性才可让我们认识并主动相信，我们所依靠的力量来自外部，而真正自我力量的源泉就是尽可能减少对外部力量的抵制。为了不对身心健康造成影响，我们需要坚持不懈地努力并保持高度的警觉。但这么做是值得的——我们得到的回报远远大于付出！而且我认为，精神紧张问题虽然如此常见，但它可以转化为一种动力，指导人们获得比以往任何时候都更为强壮的身体。所以我们必须努力！我们必须放弃旁观等待的思想！



第2课

女人如何远离 精神紧张

许多人遭受不必要的精神紧张的痛苦，只是缺乏对其本身的了解，不知道如何调整自己，保持健康。举个例子，一位妇女已生病八年了——这八年本是她人生风华正茂之时——就是因为她自己和家人都不认识通往痊愈的正确道路。现在，她已经找到了这条道路，短短的六个月她就恢复了健康，前景一片光明。这是多么美好啊！

现在我给你讲讲她生病的经过和治愈的过程。一天

晚上，她非常劳累，睡不着觉，房子里各种各样的噪音让她烦躁不安。刚阻止一种噪音，另一种噪音又响了起来。她情绪非常亢奋，对噪音异常敏感。听见的声音被她人为地夸大了，她似乎能听见各种常人根本听不见的声音，所以她痛苦不已，彻夜未眠。

由于被噪音干扰一夜未眠，第二天，她疲惫不堪，精神紧张。家人为此很担心，讨论了之后，还叫来了医生。

这位妇女整天神经紧张不安，变得很脆弱。她的兄弟姐妹们认为，她像孩子般敏感，渐渐对她也不耐烦起来，这使她更紧张不安。家里人对她的过度关心和无力的、不明智的同情，使她变得软弱、自我；对她的不了解、自私和不耐烦更使她变得精神紧张。接着，家里人对她又产生了各种各样的担忧，她自己也感到非常闹心——所有的这一切让她患上了神经衰弱。

后来她开始感觉消化不良，胃部堵得慌，食物“消化不了”，各种神经紧张和过度疲劳的症状开始出现。于是，她的胃部消化功能开始失常。她就担心该吃什么，不该吃什么。胃部劳累过度，一些简单的食物也会让她不适。她把所有的不舒服都归咎于食物，却不是追究其

真正的原因，即劳累的胃部背后的原因——精神紧张。其恶果是，一种接一种的食物因为无法下咽而中断。她开始厌烦周围任何不喜欢的事物、不喜欢的人，变得喜怒无常。她的病成了整个家庭的中心问题，家里人表现得要么过分关心，要么烦恼焦虑。

你看，她不断地加深大脑对过度疲劳的印象：首先，没睡着让她感觉闹心；然后，她对噪音感觉闹心；接着，亢奋让她彻夜难眠，于是她就感觉到沮丧；后来，她对自己和周围的人产生了抵触情绪和恼怒。这位妇女自己以及其周围的人一直反复讲述精神疾病的事情，让她刻骨铭心，以至她的余生都深陷其中，不能自拔。如同创伤一样，希望它痊愈，就不停地挠它，其结果恰恰相反。妇女也许有世界上最健康的血液，但如果自己弄破了皮肤，就抓挠伤口，或者在伤口上撒上盐。这么做，伤口永远不会愈合。

现在，讲讲这个妇女是如何痊愈的。她做的第一件事就是在床上做一些非常简单的放松锻炼，尽可能放松地、慢慢地抬起胳膊，然后举起手，伸展，放松手指，然后用力地放下双手和前臂，让它们先是缓缓下垂，然

后全力加快速度。她试着像婴儿睡觉那样闭上眼睛，长长地、缓缓地、平静地呼吸。诸如此类的锻炼加深了她对静心放松的印象。这样，她就可以很敏锐地认识到不必要的精神紧张。

她对噪音感觉闹心时，能很容易感到自己的身体变得僵直、紧张。做完放松锻炼，她感觉心静了。但如果发生了不顺心的事情，或者有人说了违背她心思的话，眨眼之间，所有锻炼的成效会马上消失殆尽，她又变得紧张不安，烦躁易怒。

不久她认识到，如果想痊愈，就必须克服身体紧张的坏习惯。她还认识到更重要的一点——远远比第一点重要——她必须弄清楚紧张的原因，否则她永远不会痊愈。后来她发现，一切的罪魁祸首是她对噪音的怨恨心理和抵触情绪，还包括对环境、人和所有使她“精神紧张”的事物。

然后，她开始下定决心培养坚强的性格，从而使自己走向健康、幸福的生活之路。她开始努力改变以往固有的印象。听到噪音，她就凭借坚强的毅力引导自己的注意力，克服对噪音的抵触心理。为了克服对噪音的心

理抵触，她集中精力做身体放松训练。最后，她开始喜欢上了这种锻炼，也喜欢上了一系列高级的身体恢复试验。当然，她选择了健康的生活方式和明智的爱好，身体恢复得就很快。她不仅体验到了越来越多轻松自如的感觉，而且也感受到了亲身体验试验成果的快乐。

伤口的痊愈与精神的痊愈只有一个差异：伤口痊愈后，身体能恢复如初；而精神紧张痊愈后，每一次运用坚强的意志力把自己从烦恼中解脱出来，我们获得的不仅是精神的自由，而且还是新的精神动力。

如果能抱有正常的心态，深刻地认识精神疾病，那么人会变得比以往更加坚强。

精神紧张在妇女身上的表现通常是她们不停地说话。不断地说呀说呀，多是关于自己的琐事：疾病、担忧和那些妨碍她们痊愈的障碍。这些唠叨并不像有些人认为的那样是一种解脱，实际上纯粹是浪费精力。但假如唠叨被迫加以控制，会造成更大的浪费。唯一真正有帮助的是，她自己意识到说话中的紧张而去“放松”，直至沉默。

治愈精神紧张——真正地治愈——必须要认清自

己。精神紧张的原因在于性格和待人接物的方式，所以在这些方面认识到自己的错误是非常必要的。要勇敢地面对这些错误，尽自己最大努力，消除神经紧张的病根。

现在讲讲两个男人的故事。他们都患有严重的精神疾病，生活艰难。其中一个人总是抱怨周围的环境，抱怨自己的境况，抱怨身边的人。每件事、每个人，除了自己之外，都是他痛苦的来源。他就是这样不断地没事找事，给自己增加压力，最后精神崩溃。即使他间或好转，也是自然规律崇尚健康对他的眷顾，而不是他自己的努力。

另外一个人因不知如何工作，经常感觉精疲力竭，于是他选择了外出度假。回来时，他的代理商在车站接他，代理商告诉了他一个坏消息。听到这个坏消息，他没有感觉害怕，也没有抵触心理，身体并没因紧张而变得僵直。相反，他把这当做一次克服抵触情绪的良机。他先前已学会了放松训练，他就尽可能地提醒自己，让自己安静下来，“听之任之”。他运用自己的意志力，放松下来，消除抵触情绪，所以没有表现得非常难过。代理人非常吃惊，以为他一定会崩溃的。他问代理商：“还

有其他的事情吗？”是的，代理人还有另外一个跟第一个一样糟糕的消息。“接着说吧，”这个得过精神疾病的人说，“告诉我其他的事情。”

代理人如实告诉了他五件事情，每一件都非常糟糕，让人揪心。听每件事情时，这个人尽其最大可能强迫自己抛掉抵触心理。于是，这样做起到了积极的作用，让他很好地应对了这些不顺心的事情。

当然，后来他花了很长的时间去努力克服抵触情绪，渐渐养成了固定的生活习惯，于是他的头脑变得比以往清醒，意志力变得惊人的坚强，生意也取得了巨大的成功。

生意上的成功只是小事。头脑清醒、意志坚强也都是小事，重要的是要感激幸运女神。在他刚疗养回来的几个月间，幸运女神似乎一直与他作对，现在幸运女神已经开始对他有所青睐了。幸运女神与他作对的那段时间是他获得的最大的收获，因为他遭遇到了几乎所有的不幸，这些不幸很好地磨炼了他的意志力，使他坚强、有毅力。

这两个男人是两个极端的例子。第一个人不知如何

对待生活。他本有机会可以跟第二个人做得一样好。第二个人经过努力帮助自己走出精神困境，寻找到了保持精神健康的真谛。

然而很遗憾的是，有些人非常脆弱，不能坚持，即使有机会，也不愿学习。看见一些人遭受痛苦，却不愿意勇敢面对，不愿意去追寻可以帮助他们摆脱折磨的方法，真不知道是什么滋味。

麻烦的是，我们想走自己的路，却也不愿丢弃不良习惯。对于那些曾经精神崩溃的人来说，唯一获得长期健康的方法就是：当事情不按自己的意愿发展时，要学会抛弃抵触情绪带来的压力。不少轻松痊愈、却又掉入“神经衰弱陷阱”的例子不断出现，都证明了这一点。即使那些似乎痊愈后一段时间都安然无恙的人，要是没有养成很好的习惯，克服身心压力，就会发现他们对自己的过度照顾，意味着恐惧暂时被隐匿起来——甚至背后隐藏着更大的恐惧风暴。

对有些创伤，医生认为必须切开，不论过程多么痛苦。因为医生知道治愈创伤必须从伤口内部开始。只让创伤外部愈合只能意味着内部在腐烂，甚至死亡。在大