

14个赶走压力，解决困境的心灵良方

[美] 卡伦·斯卡夫·利纳曼 著

张炜 吕丽菊 译

Just Hand Over
the CHOCOLATE
and No One Will
HURRY



交出巧克力， 没人会受伤

上海人民出版社



踢掉鞋子，蜷缩在一张柔软舒服的椅子上喝着热可可，感受着《交出巧克力，没人会受伤》的快乐气氛。

芭芭拉·约翰逊，畅销书作家

感到压力大？困惑？沮丧？

为了让你的生活发生积极的转变，卡伦检视了超过一打数量的增进快乐、缓解压力、建筑希望和快速调整的好主意和长期方案，帮助你的人生实现快乐的转变。

卡伦的幽默将压力转化为笑声，她的真知灼见照亮了通往完整人生的黑暗道路。

芭芭拉·约翰逊，畅销书作家

如果你曾经向往过巧克力和同情，这本书就是为你而做的！卡伦为你每天的生活提供了帮助、希望和幽默。

拉莫那·克莱默·图瑟，编辑，《今日基督教妇女》

卡伦的文字坦诚且明确，令人耳目一新。

《今日基督教妇女》

ISBN 7-208-04614-X



9 787208 046146 >

定价 16.50 元

易文网: www.ewen.cc



[美] 卡伦·斯卡夫·利纳曼 著

张 炜 吕丽菊 译

JustHandOver
theCHOCOLATE
andNoOneWillGet
HURT

**交出
巧克力，
没人会受伤**



上海人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

交出巧克力,没人会受伤:14个赶走压力,解决困境的心灵良方/(美)利纳曼(Linamen, K.S.)著;张炜,吕丽菊译.

—上海:上海人民出版社,2003

书名原文:Just Hand Over the Chocolate and No One Will Get Hurt

ISBN 7-208-04614-X

I.交... II.①利...②张...③吕... III.女性—压抑(心理学)—通俗读物 IV.B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026635 号

责任编辑	曹利群
	唐云松
封面装帧	王慧
插图	口袋巧克力

交出巧克力,没人会受伤

——14个赶走压力,解决困境的心灵良方

[美]卡伦·斯卡夫·利纳曼 著

张炜 吕丽菊 译

世纪出版集团

上海人民出版社 出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.25 插页 4 字数 118,000

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04614-X/B·376

定价 16.50元



序 言

每当我告诉别人,我写了一本有关如何妥善处理压力、危机、抑郁症和经前综合征(有些妇女来月经前表现出的各种症状,包括情绪不稳定、急躁、失眠、抑郁、头痛或腹痛——译者)等问题的书时,就会立刻引起他们的兴趣。毕竟,哪个女人没有过这样的经历?又有哪位丈夫身上没有几道疤痕以证明这些问题的存在?不过,当我谈到书名时,却往往会遇到两种不同的反应。

如果我和某位男士在交谈中,恰巧提到那本新书名叫《交出巧克力,没人会受伤》时,他会礼貌地付之一笑。但我意识到他并没有理解书名的含义,而是在等待我的明确解释。

但是,如果我对某个女人提起书名,她肯定会睁大眼睛,脸上流露出矛盾的神情,这是一种交织着痛苦、喜悦甚至是感激的神情。她会紧紧地拽住我的手臂,仿佛要说出内心的感想:“对!终于有人理解我了。”

当提到压力和巧克力时,女人不需要任何关键词语。我和她们之间有着一种共同的默契。

其实,当我们心情沮丧、困惑或焦虑不安时,吃巧克力似乎是解决问题的方法,难道不是吗?这也许是因为巧克





力能刺激一种叫苯乙胺的化学物质的分泌。苯乙胺又被称作“爱分子”，能够使人产生沉醉于“爱河”的感觉，有如初恋时的神魂颠倒。

因此，我们特别爱吃巧克力，这有什么奇怪呢？

巧克力也许是仅次于性爱的最好东西，但它无法创造奇迹。事实上，生活的压力确实令人无法忍受。即使吃一大包 M&M 巧克力，也无济于事。

当然，有时候我们觉得压力过大，纯粹只是因为没有足够的睡眠，或是每个月的“那些日子”来了。但另一方面，我们也会为了真正充分的原因而濒临崩溃，比如承诺过多、沮丧、界限不清、严重危机或新旧创伤等。

无论你的问题是短暂的，还是根深蒂固的，在本书中你可以找到 14 种解决的方法，它们能使你在身体上、情绪上和精神上感觉甚好。我必须承认，其中的某些方法是应急的权宜之计。例如：唱 TV - land 网站上的经典电视剧主题歌曲，并不能拯救你的婚姻或者使你忘却昔日的创伤。但是在其他章节中，我提出了行之有效的长远方法，能帮助你抚平甚至是最深的创伤。

在本书中你会学到：

- 从哪里可以查到《吉利根岛》主题歌的八段歌词。
- 如何使抱怨产生最佳效果。
- 如何重新燃起追求你梦想的激情。
- 抗抑郁症药品普罗扎克(Prozac)和盆栽用土有何共





同之处。

- 9种你必须去度假的预兆。
- 5种当你受伤、需要鼓励时,能对朋友说的心里话。
- 7种能简化你的生活,增加你步伐活力的方法。
- 如何在你工作繁忙之时,依然能享受轻松惬意的个人时光。

- 3种能使你无法摆脱怨恨的谎言。
- 猫王和外星人与抑郁症有什么关联。
- 3种能让你感觉青春活力的绝对有效的方法。
- 为何任何事都要保持健康的界限,犹如好邻居。

如果你经常觉得你的理智远离自己,仿佛是被装入了运尸袋;如果你认为罗雷兹(一种用于治疗胃酸过多的解酸药——译者)是主要的食品集团;如果你的眼睑常因紧张而抽搐,却让陌生男人误以为你是在抛媚眼,从而对你眨眼示意、并向你索要电话号码……那你就得小心了。这时你应该振作起来,因为你牢牢掌握着如何寻找欢乐、消除压力、构筑希望、给予自己温暖的主动权,以及解决问题的应急措施和长远方案。你可以从中挑选出几种方案,并参照着去谨慎行事。在你开始采取行动,以体验人生的全部或更大的快乐时,我愿上帝保佑你,鼓励你。



.....

目 录

序言 /1

1. 玛丽,玛丽,恰恰相反……

你花园中的植物生长得如何? /1

普罗扎克(Prozac)和盆栽用土 /3

盆栽用土治疗法 /4

2. “迷你”假期——连旅行代理人也会爱上 /17

你是否需要通过度假以恢复上次假期带来的疲劳 /18

找时间度个难忘的假 /20

你有一分钟吗? 度个假吧! /22

3. 患难中,你的确需要一个朋友 /33

按钮,按钮,谁有那个按钮? /34

成为更好的朋友 /37

想要一个能让我哭泣的肩膀 /41

你想打电话给谁? /45

4. 你抱怨时要不要吃些奶酪 /48

匿名抱怨的人 /50



给抱怨下定义 /51

抱怨？你可找到伴了。不过，现在是如何停止 /53

5. 一个名叫布雷迪的男人 /62

唱歌有利于心理健康 /64

6. 美梦成真 /69

你的梦想还在吗？ /71

梦想的力量 /72

你的十大梦想 /74

别再找借口 /77

伟大梦想的护理和培养 /78

7. 简化你的生活 /86

当思路出错时 /86

“硬件”的全新含义 /87

痴呆症和压力：是巧合还是密切相关 /88

少就是多 /90

简化你的生活 /90

厘清你的行为 /101

8. 请勿擅自进入 /104

私人领域，请勿擅自进入 /105



独处的益处 /108

个人时刻 /109

个人乐趣 /110

私密笑话 /111

自己的地方 /112

9. 妥善处理自己的怨恨 /115

没有怨恨的生活 /118

怨恨的多面性 /118

保留怨恨的“好处”和危险 /119

原谅：送给自己的礼物 /122

每天原谅 /126

10. 医生还在 /128

医生还在 /130

快乐天堂还是健康选择？ /131

让你的手指为你引路 /132

一条可行之路 /134

11. 孩子般地自我娱乐 /140

年龄只是一种感觉 /141

从孩子身上得到的提示 /143



12. 尽在你头脑中 /150

威力巨大的想法,影响你的生活 /153

你打算向谁求助? /156

转换频道 /157

找到问题的根源 /159

强调积极面 /159

思考这些事情 /162

13. 在沙滩上画线 /166

缺乏界限概念者的告白 /166

界限是我们的朋友 /169

感觉压力? 检查你的界限 /171

界限一览表和建议 /172

14. 爱护你的身体 /179

需要一些关爱吗? /180

你吃什么,就是什么 /181

运动的价值 /182

伸出双臂,与人拥抱 /183



.....



玛丽, 玛丽, 恰恰相反……

你花园中的植物生长得如何?

我家植物命运坎坷, 遭遇十分凄惨。

一天, 我那 11 岁的女儿对我的一个朋友说: “妈妈喜欢仿真植物, 因为它们不易被她弄死。”

我反驳道: “凯特琳, 你的话不对。你绝对没想到有多少仿真植物在我的照料下死去。”

造成我家中仿真植物枯萎的主要原因是叶片积尘过多。一想到要替 687 片丝质榕树叶清除积尘, 我就觉得犹如交纳税收或者做每年一次的妇科检查一样累人。

当然, 家中那些真植物的“死法”也十分有趣。我卧室里曾有一盆榕树, 它在遭受了漫长的、极其可怕的折磨后凋谢。最后我决定在父母亲来访前, 帮它结束一切痛苦。我母亲擅长种植花草——她什么都会种。我不想让她知道这次“重大”的园艺失败记录, 于是让丈夫把枯死的榕树藏匿到车库里, 然后驾车一起去机场迎接他们。

几小时后, 我邀请家人到卧室看一件新家具, 因为我自信屋里已没有任何的“犯罪证据”了。刚走进卧室不过几英尺, 我却停了下来。在房间角落原先放那盆榕树的地方, 有



一圈枯死的树叶，犹如犯罪现场用粉笔画出的圆圈那样引人注目。我仿佛看到一个侦探，拿着采集指纹的工具，从衣柜中走了出来。毫无疑问，只要快速抹一下洒水壶上的灰尘，就能将我定罪——很明显，我在壶上没有留下任何指纹，说明我从未向植物浇水，单凭这个最有力的证据，就能使地方检查官迅速对我作出“有罪”的裁定。

家中活得最长久的植物是一棵盆栽树。那是大约三年前，我在医院生最后一个孩子时，丈夫买给我的礼物。这棵茂盛的植物对我而言，简直是一个园艺奇迹。它是在我照顾下的那些不幸的植物中活得最长久的，不少树叶现在看来还十分可爱，而且它的根已穿过盆底，正向下延伸到桌面，增添了一种独特的景致。我猜想，如果在车库买卖中把整盆树卖掉，或许还能赚到一大笔钱。

现在主要的问题在于植物需要天天浇水，而这件事我却不可能每天都放在心上。只是在周年或丈夫让我拿电视机遥控器的那几个晚上，我会给它们浇水。

这倒让我想起了进化论，你一定知道我正在谈论的这个荒谬的理论。它认为一切生物在恶劣的环境中，能够克服重重困难、适应新环境，然后得以进化和生存。这简直是一派胡言。当然，这一理论也许能用于解释为何蟑螂或者那些在吃饭时间忙于打电话的推销员能在逆境中顽强生存下来。但是，从总体上看，那些我们想要消灭的生物，并没有通过进化而形成更好的生存方式。倘若那种进化果真发生的话，我家的植物现在应该已经学会说话了。那么，它们就会不断地缠着我，要我给它们浇水，就像我的孩子们吵着要买他们生



活中不可缺少的东西：例如电子游戏和激光唱片。

可是，我的那些植物却只是站在那儿，一声不吭地看着我不给它们浇水。所以，它们的死不该由我负完全责任，因为它们从未抬起过一片树叶以示需要帮助。

不过，我还是看到了一个令人鼓舞的讯号，那就是在我家里终于有了一棵存活的植物。而在以前的几年里，我的生活中几乎不可能有这样的事情出现。

普罗扎克(Prozac)和盆栽用土

曾经有好多年我过着一种麻木、压力过重的生活，饱受抑郁症的困扰，而这种心理疾病当时还未确诊。我只能靠照料家里的各种家务度日。那时候，凯特琳还没上学，当我能情绪稳定、体能正常地陪着她度过一天，就觉得自己成功了。在我的生活中，似乎没有多余的空间可以容纳诸如友谊、做饭那样的“奢侈品”，更不会去做培养盆栽、种植花草之类的事情，以加重早已疲惫的身心压力。

谁知道呢？也许当时做对了。我把个人世界里的所有事都搁置一旁，单单做了这件没有商量余地、必须负责到底的事情——照料女儿。我在这情感的蚕茧中，履行了自己的职责，直到由此引起的危机使我的婚姻和精神健康陷入了严重的困境。幸运的是，在那关键时刻，我所选择的那条狭长的小径最后还是通向康复和完美。

如果当初我能尽力栽种一棵植物，那就意味着我播下了一颗康复的种子。

你看，现在我已知道了许多当时不了解的东西：

