

适应环境 享受生活

ACHIEVING PERSONAL WELL-BEING

[英]詹姆斯·查尔默斯 著 刘超先 译



国外引进
最新顾问丛书

文艺出版社

国外引进最新顾问丛书

B848/59

ACHIEVING PERSONAL WELL-BEING

适应环境 享受生活

[英]詹姆斯·查尔默斯 著 刘超先 译

首都师范大学图书馆



21562072

Original edition published in English under
the title of Achieving Personal Well - Being.

"©How To Books Limited, 1998" where
1998 is the year of first publication.

适应环境 享受生活

[英]詹姆斯·查尔默斯 著

刘超先 译

责任编辑:唐、谢、易、徐

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省印研所实验厂印刷

*

1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5

字数:90,000 印数:1—5,000

ISBN 7-5404-2140-1

2·64 定价:7.50 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

目 录

第一章 找到你的平衡点	1
认识你自己	1
防患于未然	4
关注生活环境	6
认识你自己	9
要点一览表	15
案 例	17
第二章 追随太阳	19
标点天空	19
找到你的生日标志	24
改变星象标志的含义	31
要点一览表	33
案 例	34
第三章 弄清你的身体与心智类型	36
确定你是什么类型的人	36
探索个性	36
测定你的体质类型	51
填写你的性格类型档案	56

要点一览表	58
案 例	58
第四章 拥抱阳光	61
沐浴阳光	61
接受正确的信号	65
计算你在日光中度过的时间	71
采用人造光	78
吸收适量的阳光	83
要点一览表	83
案 例	87
第五章 获得平衡	90
情景复习	90
热量计算	92
防止过剩	100
力除过度	102
避免缺乏	115
采取个人行动	122
要点一览表	127
案 例	129
第六章 将最佳状态植入你的内心	132
影响我们的感觉	132
开 锁	136
提供答案	138
要点一览表	153
案 例	154

第一章

找到你的平衡点

认识你自己

你的身体和你的心智有着非常密切的联系。因此我们可以说：

身体健康，心智健康。

也可以反过来说：

心智健康，身体健康。

设法到达人生佳境

谈论身体健康与情感健康的书和音像制品数不胜数，可是它们往往只谈某一个特定的方面，比如，特技飞行训练，如何改善人际关系等等。

孤立地关注身体需要或情感需要，并不一定能达成你全方位的健康。本书要谈的是如何协同关照你的肉体与心灵，使你全方位进入人生佳境。

确定你的平衡点

你肉体与心智的平衡点是由一系列的比例关系来表示的，如图 1 所示。图的左边是你的肉体与情感需要，右边则是你的生活环境所能提供的。

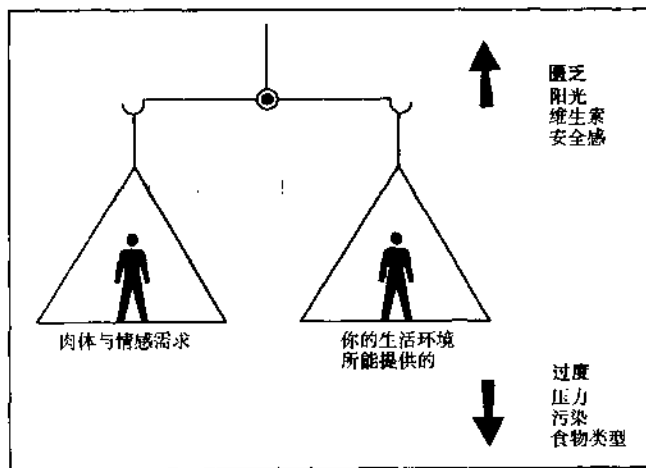


图 1 你的平衡点

肉体与心智健康的全部意义就在于在二者之间达到和保持一种平衡。

你必须让你的需要与你的生活环境相协调。

失去平衡

你将会失去平衡，如果你有如下两条：

1. 匮乏：你被剥夺了对于你的需要至关重要的东西。
2. 过度：你获得了你并不需要的东西，或者你获得了你正常需要的东西，但数量过大。

图 1 列举了一些最常见的匮乏与过度。

失去平衡将对你的人生状态产生直接而严重的影响。比如，你可能会：

- 生病。
- 发胖。
- 工作不顺心。
- 人际关系不和谐。
- 对自己的人生角色把握不定。

采取措施，迈向佳境

关于肉体与情感健康的平衡，有几点需特别注意：

1. 小小的不足与过度都有可能引发大问题。
2. 肉体障碍与情感障碍密切相联，一种障碍往往导致另一种障碍。
3. 无论肉体与情感，其良好状态下降的根本原因往

往难以确知。

通向人生良好状态的关键步骤是：

1. 弄清影响你的事物。
2. 弄清你是哪一类人。
3. 列出你的具体需要。
4. 采取行动调整你的需要。

防患于未然

当你意识到毛病时，其实你的身心健康早已失衡了。因为人体对匮乏与过度的耐力是非常有弹性的，一种失衡的不良影响也许要过上好几年才能显现出来。

仔细觉察毛病

多数人都可以举出一些这样的例子，他们认识的某个人尽管每天要抽二十支香烟、喝一瓶烈性酒，却能健康地活到九十九岁。这些例子只能说明不同的人对于滥用身体的忍耐程度是不一样的。我们应细心觉察我们身上潜在的毛病。

恢复均衡

幸运的是，人类的肉体与心灵都有自我修复能力。我

们应充分利用这种自我修复能力以及时恢复均衡。

以下是恢复均衡的要点：

1. 一旦知道自己已处于失衡状态，就得立即采取行动。最理想的是，在你知道自己出毛病之前便采取预防措施。

2. 恢复之后别再回到原来的旧习惯里去，下次你的抵抗力就不会如先前那么强了。

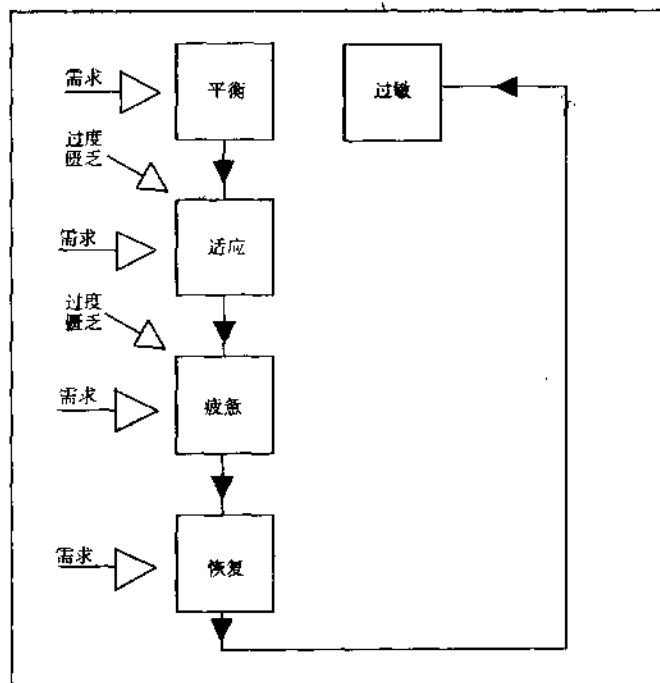


图 2 失衡与恢复循环

失衡与恢复周期如图 2 所示。你将在疲惫阶段意识到出了问题，这时你的身与心因疲乏而放弃了搏斗。恢复之后，你又重新处于亢奋阶段。如果你这时又重新让自己的身心承受匮乏与滥用，问题将比先前更为严重。

关注生活环境

维持着地球上人类生命的空气有一半是包含在地球上空一条四英里厚的带状物里。这与直径为八千英里的地球比起来，真是够小的了。

弄清环境怎样影响着我们的生活

有两种影响控制着我们的生活：

1. 产生于地球大气层以外的力量，其中包括阳光辐射、月光和昼夜循环。
2. 产生于地球或地球表面的力量，其中包括气温、食品和音乐。

这两大类影响都可再分为：

- 肉体影响——通过可测力或能量施加的影响。
- 感觉影响——通过感觉而受到的通常不可测的影响。

练习一

找一个四英里以外的路标，比如说就在山谷那一边。

然后,就用它来设想你头顶上空那维护生命的大气层。这将让你更直观地感觉到我们的大气层是多么薄、多么珍贵。

练习二

列出与我们的生活有重大影响的影响力,然后标出它们是属于地球的还是地球以外的,属于肉体的还是感觉的。

测量时间

我们的祖先既没有钟表也没有历书,他们全凭观察太阳的位置将一年分为四季十二个月。

星星被分为星群。我们的祖先将这些星群看作是神话中人和动物的象征。一共有八十个已命名的星群,它们形成了一幅横盖整个夜空的巨大地图。大多数星座依然用的是几千年前的名字。

太阳总是在十二个星座前面运行。这十二个星座被称为黄道十二宫。这使得人们将一年分为十二个等分,这便是占星历。

本书中将多次提到占星历。因为它是确定太阳位置和太阳辐射程度的有效方法,而太阳辐射又有着至关重要的作用。

标出你的生日

大多数动物只在一年的某个特定时间内产子，但人类却可以在任何时候生育。我们承袭了将生日与某个星座相联系的传统。比如，一个婴儿出生在一月三十日，他就属于宝瓶座。

许多人相信，每个星座都代表着一种特别的个性。如果这是有道理的，我们便可将标准的星座个性档案用作个人情感需要的指示器。

为什么生日不同个性就随之而异？这一点我们将在第四章中讲述。然而，这里只将星座用作性格档案的一种来源。本书不讨论占星术和算命。

天文学的来历

天文学是发明了望远镜以后从星象学发展而来的。天文学主要在于精确测量与运算，而星相学则在于观察。

天文学家依然用星相地图来辨认夜空的区域。因此，星象学不能被视为古代文明史中无关紧要的东西而被忽略。

七 星

在发明望远镜之前，人们只能看到五颗行星：水星、金星、火星、木星和土星。像太阳一样，这些行星在星象地图上的固定区域内运行。

这五颗星加上太阳和月亮，传统上被称为“七星”，英国许多公共建筑物被称为“七星”。许多人以为“七星”是星座名，这是错误的。

认识你自己

标准的星座性格档案使我们得以辨认个体的情感需要。要让我们弄清自己的肉体需求，我们必须首先弄清我们的神经系统是怎么工作的。

发 送 信 息

你就像一座有地铁的城市。这座城市的正常运转不仅依赖于办公室之间通过电话、电传和电子邮件进行的信息交流，也要靠一大批亲自送信的信使。他们在地铁上穿梭，不断上车下车，在不同建筑物之间收转信息。

了解神经系统

1. 中枢神经系统是由脊柱干线提供给肌肉的电波来进行工作的。这相当于城市里的电话、电传和电子邮件。

2. 内分泌神经系统的工作是通过腺分泌荷尔蒙到血液里，血液又由腺吸收进一步环绕全身。这就相当于穿梭于地铁上的信使。

设计你的身体

你是个什么类型的人，很大程度上取决于你的内分泌神经系统。那是你的蓝图。

要 点

1. 你的内分泌神经系统控制着你身体的许多功能，比如：

- 食物消化。
- 体的成长。
- 你的性欲。
- 你的月经周期。
- 你的思维方式。

2. 你的内分泌神经系统完全是在潜意识下进行的，因此你并不知道它在干什么，因而你也不可能有意识地干预。

——它会因为某种情况而联系中枢神经系统，如产生肾上腺素以帮你尽快脱险。

——它能提供有效运作的基本需要，如寻找食物的营养成分。

——它能忍受一定限度的滥用。

——它能与外界达成某些联系，如天黑时提醒你去睡觉。

根据生物化学分类

七十年晚期，美国的凯利博士创立了新陈代谢分类法。这一分类法是按照神经系统的运行情况来对人进行分类的。它是通过观察而不是通过严格的科学测算来进行的。这一方法就像我们的祖先用星相学来看待我们在宇宙中的位置。

新陈代谢分类法也被称为生物化学分类法。本书中简称生化分类法。生化分类法是我们了解自身运转情况的有效工具。

左 思 右 想

我们的大脑有两部分——左脑和右脑。每部分都有其特定的职责范围。

右脑就像公司的市场营销部。它负责制定良好的营销策略，增加销售量。

左脑则像公司的财务部。它必须牢牢控制营销部的开支。左脑往往控制着右脑。

大脑职责可概括如下：

左 脑	右 脑
分析的、语言的	直觉的、空间的
善于数学及计算性的工作	善于创造性和类比性的工作
注：这与左撇子或右撇子无关。右脑的功能所有的人都一样。	

解放我们的大脑

在大部分时间里我们大脑的左边控制着右边。这往往会妨碍创造性思维。然而艺术家却有能力让右脑不理睬左脑的指令。

有些情形能使右脑活跃起来，并产生突然的始料不及的灵感闪现，获得解决难题的绝妙点子。所以了解这