

全球心理自助第一品牌作家
韦恩·戴尔继《你的误区》后又一力作

平衡之道

避免生活失衡的 9 大法则

[美] 韦恩·戴尔 / 著
Wayne Dyer

这本书试图帮助你恢复生活中的各个方面的自然平衡。保持平衡，并不是让你采用一些新的策略去改变自己的行为，而只是让你重新排列自己的思想，并在生活的愿望与日常行为间创造一种真正的平衡。

——韦恩·戴尔博士

Being in Balance



天津社会科学院出版社

平衡之道

調查生活史與野外調查法則



平衡之道

避免生活失衡的9大法则

[美]韦恩·戴尔 / 著 宋 苗 / 译

Being in Balance

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡之道:避免生活失衡的9大原则/(美)戴尔(Dyer.W.W.)
著;宋苗译. —天津:天津社会科学院出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80688-504-8

I. 平… II. ①戴… ②宋… III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188377 号

Copyright © 2006 by Wayne. W. Dyer. Original edition published by Hay House Inc.
Simplified Chinese edition published by Tianjin Academy of Social Science with the
aranyement of Hay House Inc. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2009-94

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:720×960 毫米 1/16

印张:10.5

字数:160 千字

版次:2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定价:25.00 元



版权所有 翻印必究



目 录

第一章 一粒橡子的梦境中沉睡着一片森林 001 ——你的生活梦想与现实习惯的平衡

- ❖ 保持平衡的一个最重要工具是要知道，你梦想中的生活与那些阻碍梦想实现的生活习惯之间的失衡都是你自己一手造成的。
- ❖ 如果你失去了平衡，那主要是因为你用自己的习惯定义了你的生活。那些习惯及其带来的结果，都是你施加于它们之上的能量所带来的后果。

第二章 生活中不只有匆忙的脚步 013 ——享受生活的愿望与追求成就的需要的平衡

- ❖ 如果充满压力的思想使得天平失去平衡，那就是“吸引力法则”发挥作用的结果。记住：你想什么，就会得到什么！
- ❖ 为了在你平静生活的渴望和满足生活中的各种需求的愿望之间达到平衡，你必须练习如何“做”和“成为”一个符合你期望的人。
- ❖ 通过有意识的努力，放松你的思想，从而放慢生活的脚步

步。稍微多花一些时间享受你的生活：多进行观察和思考，从星星、白云、河流、动物、暴风雨以及所有大自然的景观中发现美的存在。

第三章 你亲吻不到自己的耳朵 027

——你的自我意象与客观形象的平衡

- ❖ 你需要下定决心，积极地重新调整自己，平衡你理想中的自我形象和你在大多数人眼中的真实形象。
- ❖ 把世界看作一面巨大的镜子，映照出你的真实形象。如果你真的是一个博爱之人，世界在你眼中就是一个充满爱的地方，这也将是你在他人眼中的形象。
- ❖ 如果你将快乐当作赖以生存的东西，并且在你所到之处散播快乐，如果你的到场会给周围的人们带来快乐，那么你就是个快乐之人。

第四章 你不想要的东西，多少都不会让你满足 041

——你的内心愿望与成瘾行为的平衡

- ❖ 各种类型的“瘾”实际上都是人们用来搭乘的交通工具，其目的是到达某个更高、更愉悦、更平和、更和谐、更兴奋的地方。
- ❖ 当我们练习与我们的生命之源重新接轨时，我们就不再那么容易出现成瘾行为。
- ❖ 要想改变成瘾思想造成的失衡，第一步和最后一步是，你必须意识到你在自己的精神之源的帮助下，已经拥有了立即终止这种失衡状态所需的一切。

第五章 重要的不是你吃的东西 055

——保持健康与营养锻炼的平衡

- ❖ 当你改变自己的想法，以及对于自己能力的信念时，你就改变了一切，包括你的生理情况。你需要通过想象自己拥有健美且感觉良好的身体，从而热切地相信自己是一个完美健康的典范。
- ❖ 不断地提醒自己：我想什么，就会得到什么，不管它是不是我所希望的。

第六章 你无法通过透析黑暗而发现光明 067

——渴求富足与贫穷习惯的平衡

- ❖ 财富从财富中产生，财富是取之不尽的。你可以将贫困的思想从头脑中完全根除，开始将金钱视为一种取之不尽的能量。
- ❖ 如果你渴望过上富足的生活，却吸引来贫困，很显然你失去了平衡。

第七章 与逆境抗争只会增长它的势力 081

——对和平的渴望与听到坏消息的平衡

- ❖ 重新恢复平衡生活的秘诀不在于改变你的行为，而在于调整你自己，创造一种文化来替代战争。
- ❖ 意只会导致更多的人为的破坏性能量。因此，我选择将自己的注意力放在我的使命之上，让自己感受真善美。我支持和平，而非战争。

第八章 爱是激情消退后的遗留物 093

——渴求得到爱与不满足感的平衡

- ❖ 感受不到爱的人一心所想的是自己没有得到的东西，而不是自己已经得到的东西。
- ❖ 从现在开始，你必须立下誓言，只用爱的形式看待自己，让爱随时陪伴着你。自卑或自我否定都无法使你失去平衡；你的心中只有爱要奉献给世人。

第九章 人世间的每日都能感受天堂之美 107

——你的精神生活与物质享受的平衡

- ❖ 当你失去了平衡，你的天平严重倾向于物质生活的一端，你会为此付出沉重的代价。最为严重的后果是，你会以一种错误的方式看待自己。
- ❖ 天堂是一种心境，而不是一个特定的地方，因为精神是无所不在的。如果你想要恢复物质生活和精神生活的平衡，就需要有意识地在你遇到的每一件事和每一个人身上寻找精神的存在。

第十章 韦恩·戴尔每日智慧 119

——通往平和心境的精神之路

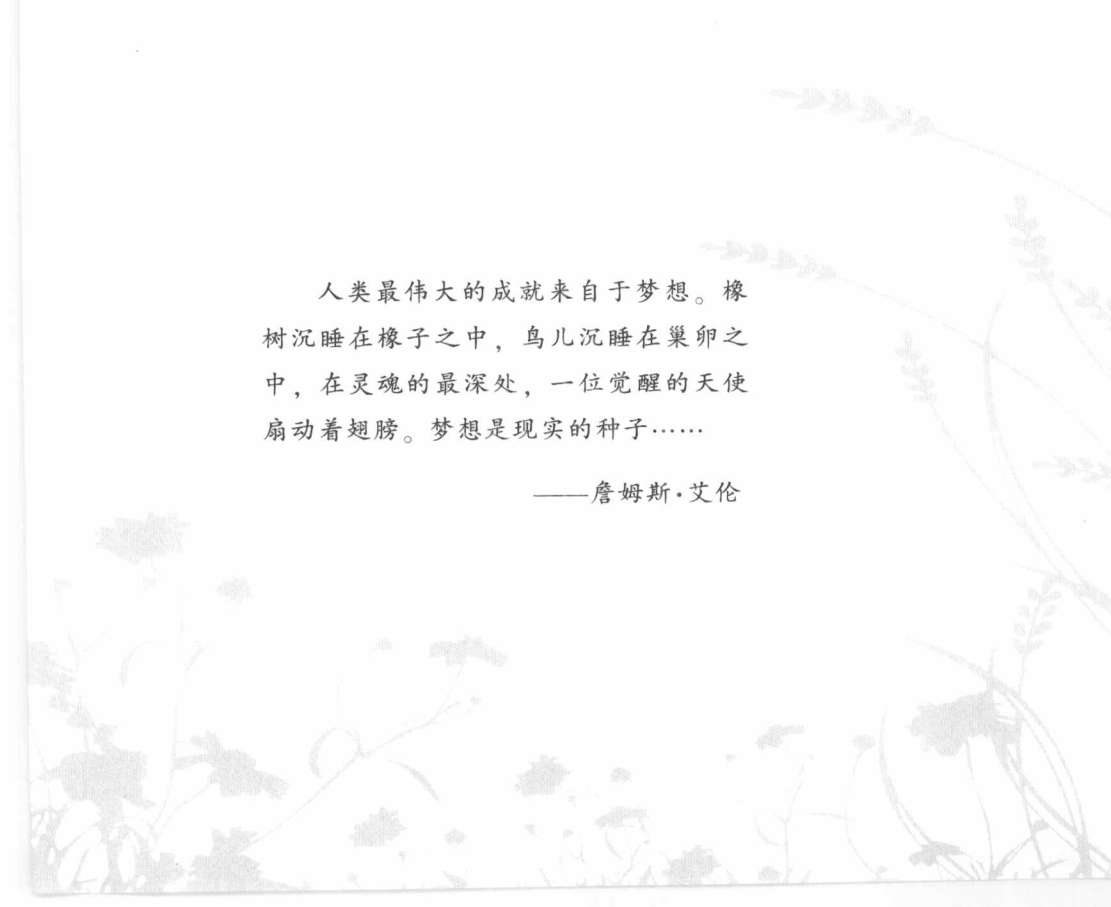
- ❖ 享受生活中发生的每一件事，但是永远不要让你的快乐或成功依赖于任何人、任何地点或任何事情。
- ❖ 当你坚信没有任何事是你做不到的，你就会得到你所渴望的一切。

一粒橡子的梦境中沉睡着一片森林

你的生活梦想与现实习惯的平衡

人类最伟大的成就来自于梦想。橡树沉睡在橡子之中，鸟儿沉睡在巢卵之中，在灵魂的最深处，一位觉醒的天使扇动着翅膀。梦想是现实的种子……

——詹姆斯·艾伦



在你的生活现状（日常生活和生活习惯）与你对完美生活方式的梦想之间，通常存在着某些差异，这便是生活中的失衡现象。在本章开头的引言中，詹姆斯·艾伦用富有诗意的方式向我们阐释了梦境是孕育新生命的神奇王国。在你的内心深处，隐藏着无限的创造力，艾伦把它称作“觉醒的天使”，这位天使渴望在你的心中种下实现梦想与命运的种子。此外，欧内斯特·霍尔姆斯把这种充满活力的想象力称作“来自天堂的火种”。这些智慧之言都在提醒着我们，如果你希望过上一种平衡的生活，就必须细心呵护这个燃烧的火种。

生活中为如何会出现失衡状态

梦想与现实之间的失衡可能是非常微妙的状态。它不会

表现出一些明显的症状，例如胃灼热、抑郁、疾病或焦虑——它更像一位不受欢迎的伙伴，时常陪伴你左右，不断在你耳边低语，告诉你有一些东西被你忽略了。你会感到，在你的生活中经常存在着一些朦胧不明的任务或经历。它可能是无影无形的，但是你能感到一种对理想生活的渴望。你能感到，你的生活应当变得更有意义，你的生活方式和生活的理由都失去了平衡。为了使你重新获得平衡，这些微妙的感觉将不断刺激你的神经，直到你对它们予以关注。

想象一个一侧高一侧低的天平，或是一个一边坐着胖孩子，另一边坐着瘦孩子的跷跷板。在这种情况下，导致天平失去平衡的沉重的一端就是代表你日常行为的胖孩子：你所从事的工作、你居住的地方、你交往的人、你的地理位置、你读的书、你看的电影，以及填满你生活的各种对话。这些东西本身并没有什么问题，但是失衡状态之所以存在，是因为它们对于你的生活来说是不健康的——它们不符合你对理想生活的想象。如果它们是不健康的，便是错误的，并且你会在某种程度上感知到这一点。一成不变地过着机械的生活是很容易的，但是你心中聚积的不满会为你目前的生活带来巨大的失衡。

这种不满不断困扰着你，令你无法摆脱内心深处的空虚感。当你沉睡时，梦境中出现了自己理想中的生活，而醒来

后却继续过着一成不变的日子。这时，空虚和不满的情绪便会袭上心头。当你脾气暴躁，与他人发生争吵时，你的梦境也会浮现出来，因为在现实生活中，你對自己感到灰心丧气，不得不通过向别人发泄怒气来释放压力。失衡状态会伪装成对当前生活方式的挫折感。如果你允许这个“来自天堂的火种”在你心中生根，接着你就会用解释和臆想来证明自己过着一种合理的生活，但是在你心中却深知这些都只是借口，因为你不认为自己拥有使生活恢复平衡的工具。

当这种不满发展到某种程度，你可能会感到仅靠一己之力越来越难以支撑，因此开始寻求药物和其他治疗方法，来缓解生活中的不足感——也就是所谓的“抑郁”。你会不可避免地变得越来越烦躁易怒，越来越喜怒无常，一些小毛病也会随之出现，例如感冒、头疼和失眠。随着失衡状态的继续，你对生活中种种单调辛苦的工作的热情日益减少。现在，工作对你来说只不过是例行公事，缺少了目的和动力。这些低落状态开始出现在你对待家庭和你所爱之人的行为之中。你变得焦躁不安，总是对其他人吹毛求疵。如果你能对自己诚实一点，就会意识到，造成你烦躁易怒的根源就来自于你的生活现状与美好梦想之间的失衡，而现在，这个梦想正在离你越来越远。

当你的生活中出现这些微妙的征兆时，重要的是要探究

一下你施予天平的力量，不论这种力量是导致平衡还是失衡。沉重的焦虑使你对生活的意义产生了怀疑——但你是唯一能够使你的生活重新恢复平衡的人。以下这些工具可以帮助你恢复平衡的生活，首先，你要弄清的是，你在以哪些方式破坏你自己的生活。

让你的梦想无法得以实现的精神能量

过上美好生活的愿望是你的精神能量的一个方面。为了在你的生活中创造这一方面的平衡，你必须运用思想的力量来调和现实与理想。你的精神能量吸引着你的思想。当你想象着自己遭受挫折时，挫折就会真的降临。当你说出“我什么事情也做不了，我的生活失去了控制，我陷入了困境”这样的话，或是有了这样的想法，你的生活就真的会变成这样——这是一种阻止你的最高愿望得以实现的反作用力！每一个灰心丧气的想法都会为你带来更多的挫折失败。每一个认为自己已经陷入困境的想法都是在祈求上天给你送来更多的困难。

保持平衡的一个最重要工具是要知道，你梦想中的生活与那些阻碍梦想实现的生活习惯之间的失衡都是你自己一手

造成的。你可以重新调整自己的精神能量，让上天给你送来修正这种失衡状态的机会。当你这样做的时候，就会发现，尽管现实世界存在着种种限制，但是想象的世界却是无边无际的。在这个广阔无边的想象世界中，有一粒现实世界的种子，如果把它放在平衡的环境之中，它便会生根发芽。

恢复平衡

这个原则的目标是在梦想与现实习惯之间创造平衡。要想实现这个目标，最简单的着手方法就是先认清你习惯的生活方式，然后学着转换你的思想，使之与你的梦想达到平衡。那么，你的梦想是什么？植根在你内心深处永不消失的希望是什么？在你的思想与梦想中，永远闪烁着光芒，哪怕只是微弱光芒的夜明灯是什么？不管它是什么，不管它在其他人眼中有多么荒谬可笑，如果你希望恢复梦想与习惯之间的平衡，就必须改变你施加在你的梦想之上的能量。如果你失去了平衡，那主要是因为你用自己的习惯定义了你的生活。那些习惯及其带来的结果，都是你施加于它们之上的能量所带来的后果。

在恢复平衡过程的早期阶段，你必须认识到：你想什

么，就会得到什么，不管它们是不是如你所愿。因此，你应当想着自己所希望的，而不是去想你的梦想是多么遥不可及。给你的梦想保留一个位置，把它们悬挂在天平的一端，这样你就能在想象中看到它们，并能让它们吸收它们应得的能量。思想是一种精神能量，它们就像是货币，可以用来购买你所渴望的东西。你必须学会停止挥霍那些不符合你心愿的思想货币，即使你会感到不得不将习惯的行为继续下去。在一段时间内，你的身体可能会继续停留在一贯的位置，但是在此期间，你的思想已经与你的梦想结成了同盟。备受尊敬的19世纪作家路易莎·梅·奥尔科特用一种鼓舞人心的方式表达了这一观点：

在阳光下那遥远的地方，
有我最崇高的梦想。
或许我无法接近它们，
但是我可以仰望它们的美丽，
我可以把它们当作一种信仰，
并努力朝它们的方向前进……

只要牢记奥尔科特女士的话，“仰望并看到它们的美丽”，“把它们当作一种信仰”，你就有可能在一定程度上重

新找回梦想与习惯间的平衡。这些词句能够激发一种积极的思想调整。你不再固守那些一成不变的思想，而是开始仰望和寻找，并对你寻找到的东西抱有坚定的信仰。当你开始用这种方式思考时，上天就会助你一臂之力，给你送来你心中所想的和你相信的东西。这种改变并非总是在瞬间发生，但是一旦你的思想开始进行重新调整，你就踏上了恢复平衡的道路。

调整思维习惯，向你的梦想看齐

奥斯卡·王尔德曾经说过：“我们所有人全都身陷沟渠，但是有一些人能够仰望天空中的星星。”这句话很好地说明了怎样调整你的视野与思想，让它们与你的理想达到平衡。类似于“我要创建一个机构来帮助贫困儿童”这样的想法，在现实中就是一个传递给上天的信息。如果你强烈地感到你降生在世上是为了某一个目的，那么你就应当聚积与这个梦想相匹配的能量。你的生活境况和你当前的经济状况都丝毫不会妨碍你追求自己的理想。即使你的面前出现了一群反对者，也不会动摇你的决心，或是让你对使命的召唤产生怀疑。在你努力使生活与梦想达到平衡的过程中，你的所作所