

安静

一样

和这本书

[英]
迈克尔·阿克顿·史密斯

著

张佩

译

Michael Acton Smith

Calm the mind,
change the world

Calm

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

安
静

一
样

和
这
本
书

[英]

迈克尔·阿克顿·史密斯

著

张佩

译

Calm

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

和这本书一样安静 / (英) 迈克尔·阿克顿·史密斯
著; 张佩译. — 北京: 北京联合出版公司, 2016. 7
ISBN 978-7-5502-7900-1

I. ①和… II. ①迈… ②张… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129352号

Calm by Michael Acton Smith

Copyright © Calm.com Inc., 2015

First published 2015, in Great Britain in the English Language by Penguin Books Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

All rights reserved.

Copies of this translated edition sold without a Penguin sticker on the cover are unauthorized and illegal.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-3570



生活家



关注未读好书

和这本书一样安静

Calm

作者: (英) 迈克尔·阿克顿·史密斯

译者: 张佩

出品人: 唐学雷

策划: 联合天际

特约编辑: 李若杨

责任编辑: 李伟 刘凯

美术编辑: 王颖会

装帧设计: @broussaille私制

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 889毫米×1300毫米 1/32 7印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7900-1

定价: 68.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

电话: (010) 82060201

安
静

一
样

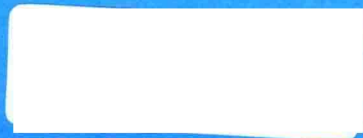
和
这
本
书

[英]
迈克尔·阿克顿·史密斯

著

张佩

译



Calm

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

和这本书一样安静 / (英) 迈克尔·阿克顿·史密斯
著; 张佩译. — 北京: 北京联合出版公司, 2016. 7
ISBN 978-7-5502-7900-1

I. ①和… II. ①迈… ②张… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129352号

Calm by Michael Acton Smith

Copyright © Calm.com Inc., 2015

First published 2015, in Great Britain in the English Language by Penguin Books Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

All rights reserved.

Copies of this translated edition sold without a Penguin sticker on the cover are unauthorized and illegal.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-3570



生活家



关注未读好书

和这本书一样安静

Calm

作者: (英) 迈克尔·阿克顿·史密斯

译者: 张佩

出品人: 唐学雷

策划: 联合天际

特约编辑: 李若杨

责任编辑: 李伟 刘凯

美术编辑: 王颖会

装帧设计: @broussaille私制

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 889毫米×1300毫米 1/32 7印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7900-1

定价: 68.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

电话: (010) 82060201

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



Calm

Calm the mind. Change the world.

Michael Acton Smith

把心静下来

我们都需要那种能让自己在上班途中遭遇堵车时仍旧心平气和的心态——CALM。这种心态能让我们在面对家人和同事的非难时，积极地去应对，而非跟他们争吵。这种心态能让我们不念过去、不畏将来，在夜晚睡个好觉。要是我们总能拥有这种心态，该多好啊！事实上，我们在日常生活中，特别是置身于混乱无序之中时，要想达到这种心境，很难。

为什么呢？对大多数的现代人来说，我们在此刻所感受到的压力和焦虑比之前任何时候都要严重。我们每天都在跟时间赛跑。我们离不开数码设备，感觉总是有处理不完的事情，神经高度紧张。我们执着于“接下来会怎样”，以至于经常对发生在眼前的事情视而不见。我们精疲力竭倒在床上时，总是盼望周末能早点到来；而当周末真的到来的时候，我们不是在为自己的失误后悔不迭，就是在忧心忡忡下一步该做什么。我们身体中充斥着皮质醇，这种应激激素会引起各种问题，比如造成肌肉紧张，让我们感到筋疲力尽。依当前的数据来看，去看医生的病人当中，超过 70% 的问题是由压力引起的。

那么，该怎么解决？

心静了，世界就静了

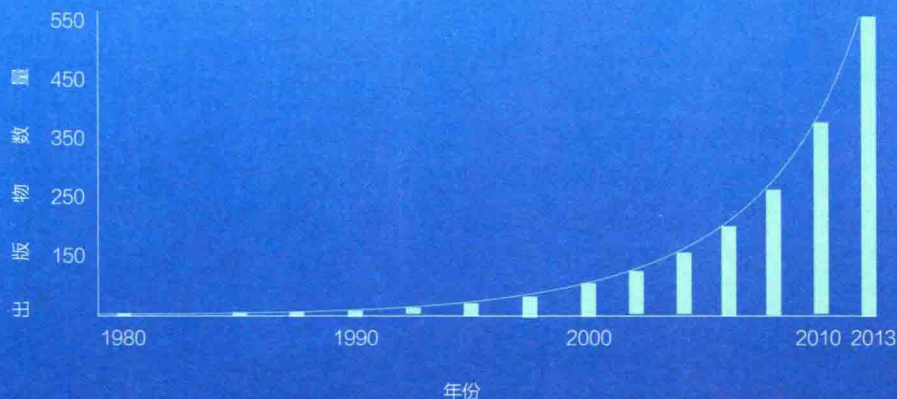
正念（mindfulness）是平和心境的基石。它能让我们每天从苏醒那一刻起就开始全身心地投入到当天的生活中；它能帮助我们形成智慧，摆脱惯性的影响；它能教会我们在对待他人和外在的事情时积极回应，而不是按照惯性被动应对；它能让我们察觉内心深处的真实想法，感受到身体内部的细微变化。

正念训练并不是让我们脱离意识或者不问世事。你既不需要逃到喜马拉雅山脉深处的静修所，也不需要变成一名禅师，方能挖掘其中精髓。正念训练的目的在于强化我们日常生活中的意识，让我们改变习惯性的回应模式，从而能够冷静清晰地思考。正念训练的不可思议之处在于，它能够彻底改变你的人生视角。正念让你专注于此时此刻，让你正视自己的情感、想法和身体的感受，并接受它。著名正念老师乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）将其称为“关注……此时此刻，不加评断”。

正念跟锻炼身体和外语学习一样，需要训练。正念作为一种技能，逐渐变成了一种生活方式。一所权威科学机构的研究显示，正念确实能带来好处。西方世界正掀起一股“安静运动”（calm movement）的热潮，医生和心理学家越来越多地推广正念训练，用来替代一些传统的药物疗法。学校正在开设正念的课程，因为研究显示，相比而言，经常冥想的孩子更加专注、更富有同情心，而且情商更高。一些公司，像谷歌、苹果以及华马威，已经把正念融入公司哲学之中。

来自世界各地的独立研究者们对正念进行了众多研究，我们对正念这门科学的认识也在不断增长。关于正念及其疗效，有大量的科学数据可以作为支撑。

正念研究相关出版物统计表 1980-2013



数据来源：D.S.Black (2014)

静下来，感受各种不同

研究已证实，正念能够提高生产效率，让人获得更大的工作满足感，还能提高解决问题的能力。2012年，美国医疗保健行业为49000位工作人员引进了正念和瑜伽项目。与此同时，杜克大学的科学家们对这个项目所产生的效果进行了研究。他们发现，不仅医疗保健成本消耗下降了7个百分点，员工的生产效率也得到了提高，相当于每天多出了65分钟。欧洲工商管理学院（INSEAD Business School）也得出了类似的研究结果：每天花15分钟用来进行正念冥想，理性思维能力和商业决断能力会相应加强。除此之外，正念还能提高创造力、专注力和深入思考的能力。

你的身心都会更健康

正念训练不仅能降低血压、缓解慢性疼痛、改善睡眠、调整食欲、改善心血管和呼吸道健康状况、强化免疫系统，还能降低体内有害的“压力”荷尔蒙，比如皮质醇的水平，减缓年龄造成的大脑某些方面的衰退。因此，定期进行正念训练的员工比其他员工请假天数要少，就不足为奇了。

近期的研究表明，借助冥想和正念而进行的静心训练，在治疗抑郁和焦虑方面，能产生和以药物为基础的治疗方法同样的效果。连续5天每天冥想20分钟的中国学生，较那些从不冥想的学生，更少经历焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。正念还能改善人际关系、增加同情心、让人们感到更幸福。

2005年，一项美国研究发现，定期进行正念冥想的人，大脑发生了物理变化。研究员发现，长期冥想者大脑中与注意力和感觉处理相关的部分，较不冥想的人更发达。

LESS
STRESS

TAMING THE INNER CRITIC

DEEPER
SLEEP

MORE
ENERGY

GREATER
COMPASSION

ENHANCED CREATIVITY

SHARPER
FOCUS

HAPPIER
OUTLOOK

BETTER

RELATIONSHIPS

STRONGER IMMUNE
SYSTEM

LOWER BLOOD
PRESSURE

Calm

如何冥想

刚开始进行冥想训练，要先选择好特定时间和地点。早晨大脑清晰，是理想的冥想时间，而且还能为接下来的一天奠定基调。

对于初学者，最好先进行 10 分钟一次的训练。久而久之，当更适应这种训练时，你就可以把时间延长到 15 分钟、20 分钟。经常进行短小的训练要比偶尔进行一次长时间的训练要好。

找一个安静不会被打扰的地方坐下。直起背，让自己处于一种舒服的姿态，然后闭上眼睛。将双手轻轻地放在膝盖上，或者手指弯曲放在大腿上。

让你的身体放松下来，好好休息，放缓呼吸。关注你的呼吸，感受气流进出你的身体。专注于你的腹部在一呼一吸间的起伏。

保持自然的呼吸节奏——不要试图改变你的呼吸节奏，注意到它就行了。留心吸气的开始以及转入呼气的地方。

思绪浮现时，给予注意，然后随它消解。总是让专注点回到呼吸上。

大脑放松下来后，你可以延展自己的意识，开始留意你的整个身体，关注你的感觉。不要对你所感受到的东西评头论足，去察觉正在发生的事情就好了。不要试图改变正在发生的事情，你只用去观察事情的本貌。

你会发现，你的思想飘着飘着，时不时会落到烦恼上，或者是落在让你分神的事情上，抑或是降落在回忆或者憧憬上。这就是思想的本质。当你意识到自己走神了，不要责怪自己，慢慢把关注点拉回到呼吸上。你可能不得不周而复始地这样做，没关系的。只要不断把注意力拉回到呼吸上就行。每时每刻，一呼一吸。

如何使用此书

这本小书分为八个板块——自然、睡眠、旅行、关系、工作、孩子、创造力和食物——但你并不需要按顺序从前往后读。你可以随便翻阅，尝试喜欢的练习，或者在觉得“压力山大”时，草草翻上一遍。我们设计这本书，就是为了给你灵感，让你形成日常的静心习惯。这些习惯会让你更留心生活——让你停下来，去体会周遭的愉悦和美好，让你努力活在当下。我们想激励你进行日常的静心训练，包括每天冥想，每天写日志。这两种练习能真正帮助你找寻一种更宁静的生活。

如何写日志

为了让你的生活更平和，我们建议你记日志——最好每天记一篇。写作是终止胡思乱想的绝佳办法，它还能作为一种治愈的过程，凸显事情的本质，帮你认清自己的所忧所患以及面临的挑战。

研究显示，记日记能缓解压力，增强自尊心，帮助我们更好地处理创伤性经历。更让人意外的是，记日记还能使我们的生理健康受益。得克萨斯大学的心理学家詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）研究了写作和免疫力之间的联系，他发现记日志能强化免疫细胞。用写作来结束忙乱的一天能产生治愈效果。写作是将大脑清空，预备新的一天到来的好办法。

而且，等到将来，你的日记会成为一样奇妙的东西。我们现在所能想到的伟大的日记作者，像塞缪尔·皮普斯（Samuel Pepys）、弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）、阿兰·本奈特（Alan Bennett）和托尼·本（Tony Benn），他们的作品的吸引人之处就在于及时性——当我们阅读这些作品时，我们被瞬间运送到他们所写的时间和地点。这也是你所记日记的可贵之处。

空白的日记页面贯穿本书，我们希望你能努力填满它们。我们建议你每天回答三个关键问题（见右页：今天什么让你心绪平和？今天什么让你充满感激？今天的三个亮点是什么？）。如果你不想用书里的这些页面，那就买个记事本，放在床头。

WHAT ^{MADE} YOU FEEL
CALM TODAY?

.....

.....

WHAT ^{ARE} YOU GRATEFUL FOR?

.....

.....

.....

WHAT ^{WERE} THREE
HIGHLIGHTS OF TODAY?

1.

2.

3.

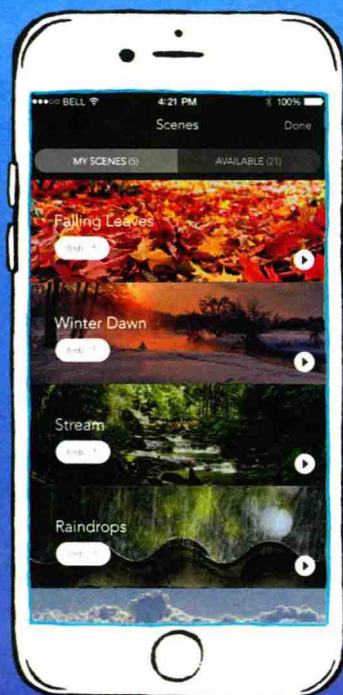
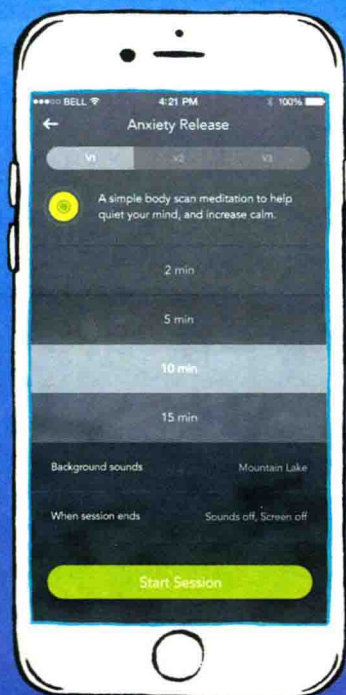
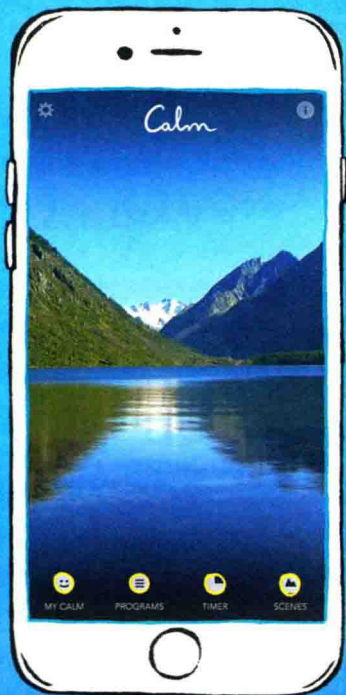
CALM 手机软件

这本书可以和 CALM 手机软件一起使用，或者你可以访问我们的网页 www.calm.com。有规律地进行冥想，益处最大，所以我们设计这款手机软件，帮助人们在日常生活中养成这种习惯。这款软件提供简单的引导式冥想，配有安谧的图片和舒缓的音乐，既宁静又有趣。单靠自己每天进行冥想训练是有难度的，引导冥想工具则能带来很大帮助。

跟其他改变一样，正念练习需要投入时间。不过，很快你就会发现：对生活的关注更多，生活就会变得更具乐趣和意义。

一定要告诉我们你的体验和进步！发推特给我们 @calmdotcom，或者通过 Facebook 或 Instagram 找到我们，然后加入我们的 CALM 群，你可以分享你的经历或者向大家提问。我们盼望你的回应。





心静，其实是一种超能力



我一直喜欢鼓捣新点子、新产品、新公司。我最奇特也最成功的创造就是 Moshi Monsters，它源于咖啡馆里的一张涂鸦，现在已经是一个拥有 800 万用户的网络世界，而且已经衍生出了杂志、玩具、书籍、音乐，甚至还拍成了一部电影。这是段奇妙的经历。

创业者的生活充满趣味，但也可能杂乱无序、无眠无休，异常紧张。我总是处于绷紧的状态，因为错失机会而懊恼，对将来忧心忡忡。我会因为担心错过重要的事情而放弃休假，也时刻离不开手机，经常在睡觉之前急匆匆敲出最后一封邮件。

我逐渐被这些压力和紧张感侵蚀，直到 2014 年夏天，接近崩溃。我总是觉得很累，经常头痛，工作曾经带来的快感逐渐变成一种隐痛。我迫切需要停下来，后退一步。我为自己安排了人生中首次独自休假，然后前往奥地利山区一个幽静的小旅馆。数年来我第一次有机会能喘口气。我感觉自己此前一直处在一台不停转动的洗衣机中，现在终于停下来。我开始长跑，打网球，大量阅读有关正念的书籍——一个我经常听到的话题。

我在这次旅行之前已经对正念颇感兴趣，只是总是很忙，没机会试一试。跟很多人一样，我觉得正念既神秘又显得“神神叨叨”，所以一直没开始练习。但是最大的问题在于，我根本不能停止胡思乱想。我一坐下，闭上眼睛，大脑就