

蒋理
傅莉
著

旅游的目的不在赶景而在于休心
本书将带领您踏上心灵休整之旅

*Traveling
with your mind*

跟着心灵 去行



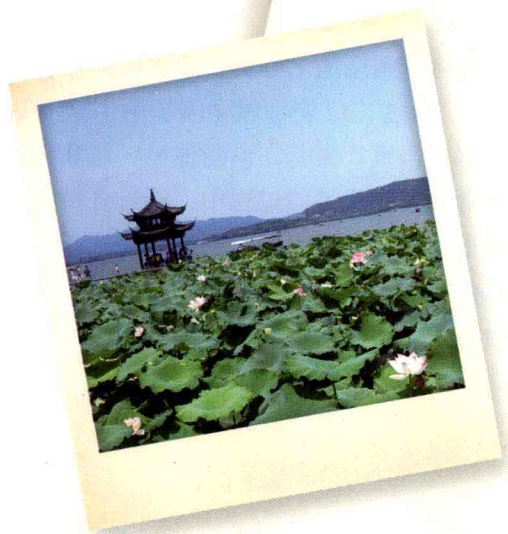
化学工业出版社

都市心灵减压书

蒋理
傅莉
著

跟着心灵

去旅



化学工业出版社

· 北京 ·

旅游的目的不在赶景而在于休心，本书将带领您踏上心灵休整之旅！作者精心选择了10处国内景点，结合各城市特点，通过“口袋心理学家”的方式对现代生活中焦虑、抑郁、孤独、抱怨、挫折感、自责、失恋、自爱他爱、自我迷失等各种常见心理问题进行了解答，指导读者如何在旅游的过程中，通过各种练习舒缓不适的心理状态，重建心理平衡。本书非常适合压力较大的普通大众减压休闲，通过阅读本书，读者可以让普通的旅游获得心理旅游的效果。本书文字优美隽永，心理学小练习实用且易操作，作为工作之余的休闲读物也毫不逊色。

图书在版编目（CIP）数据

跟着心灵去旅行 / 蒋理，傅莉著. —北京：化学工业出版社，2011.11
ISBN 978-7-122-12742-6

I.跟… II.①蒋… ②傅… III.心灵保健—通俗读物 IV.R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第224093号

责任编辑：肖志明 万仁英
责任校对：吴 静

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数175千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究



第1章 苏州

p.1 焦躁凋落在水乡

第2章 厦门

p.19 海边的忘忧草



第3章 重庆

p.37 火辣的日子淘尽孤独



第4章

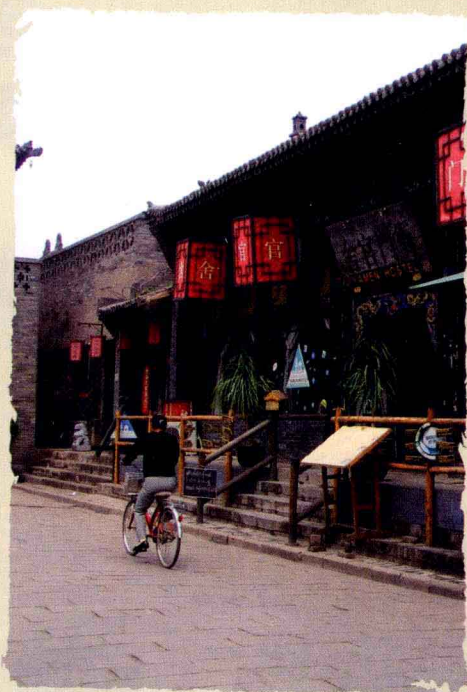
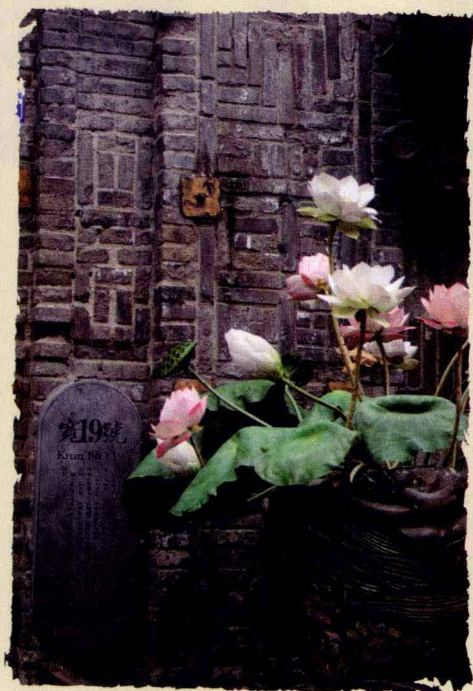
上海

p.55 在城市丛林告别抱怨

第5章

成都

p.73 慢火煨出生活芬芳



第6章

平遥

p.93 自责终结于灰色的别样之美

第1章

苏州

焦躁凋落在水乡

“君到姑苏见，人家尽枕河。古宫闲地少，水巷小桥多。夜市卖菱藕，春船载绮罗。遥知未眠月，乡思在渔歌。”每当读到这样的诗句，就会很自然地把自己想象成一叶碧螺春，在水城氤氲的雾气中苏醒、伸展；把自己想象成精致小碟中的抹茶冰激凌，在江南四月天阳光的温热中柔软、融化；甚至自恋地把自己想象成《雨巷》中那个结着丁香般愁怨的姑娘，撑着油纸伞，闲庭信步于古城的小桥流水之中……简单的想象总也能让人心情舒缓。

但最近身体似乎对单纯的想象有了免疫，焦虑感在紧张忙碌的工作中弥漫开来，“焦虑最令人恼火的特征是它的漫无目标”，总感觉自己被看不见的该死的藤条纠缠住了，正拖往没有一丝光亮和声音的深渊。身体，也传达着内心的反抗——肩颈的疼痛无以复加。我知道，这是又一次严重的警告，必须暂停下来了！那就立刻启程，去那个曾经无数次闭目神游的地方——苏州吧。

其实，每个人都来自于子宫的羊水中，对水有着天然的亲昵。也许苏州这样枕水而居的江南城市，正是我们每一个在焦虑当中迷失自己的人共有的故乡：拙政园空无一人的清晨，我们聆听着那些清新的鸟鸣；虎丘的色彩铺子里，找一个角落画出自己心中的斜塔；枫桥边的傍晚，听寒山寺的钟声撞击迷人的薄暮；随着七里山塘远行，看每一个枕水人家如何享受生命的庸常；渴了，去寻一扇飘着碧螺春芬芳的秀窗；饿了，推开桃叶铺点几色精致的甜点；困了，便倚靠在那艘没有名字的游船上，酥软在俞玖林、沈丰英的昆曲唱腔当中。

“对生命、对死亡，给予冷然一瞥。骑士驰过。”也许，我们无法像叶芝一样，用如此淡定的态度去面对生活，但我们也许能学着用它去面对焦虑。在苏州，在这精雕细刻的平淡当中，学着去阻断焦躁的疯狂复制，学着重返生命的庸常轨道。当湿漉漉的风吹透心扉，抚平毛躁，也许曾经波涛汹涌的焦躁便如同深秋的叶子，簌簌地凋落了。



口袋心理学

焦虑是一种复杂的综合情绪，它深深作用于人的内心，让人紧张、坐立不安、害怕、担心，同时它又直接影响着人的生理活动，出现心慌、胸闷、气短、心跳和呼吸次数加快、失眠等不适症状。通常，当我们预期到即将发生某种危险，或即将遭遇某种痛苦境遇时，焦虑作为一种适应反应或生物学的防御功能，便会发生。

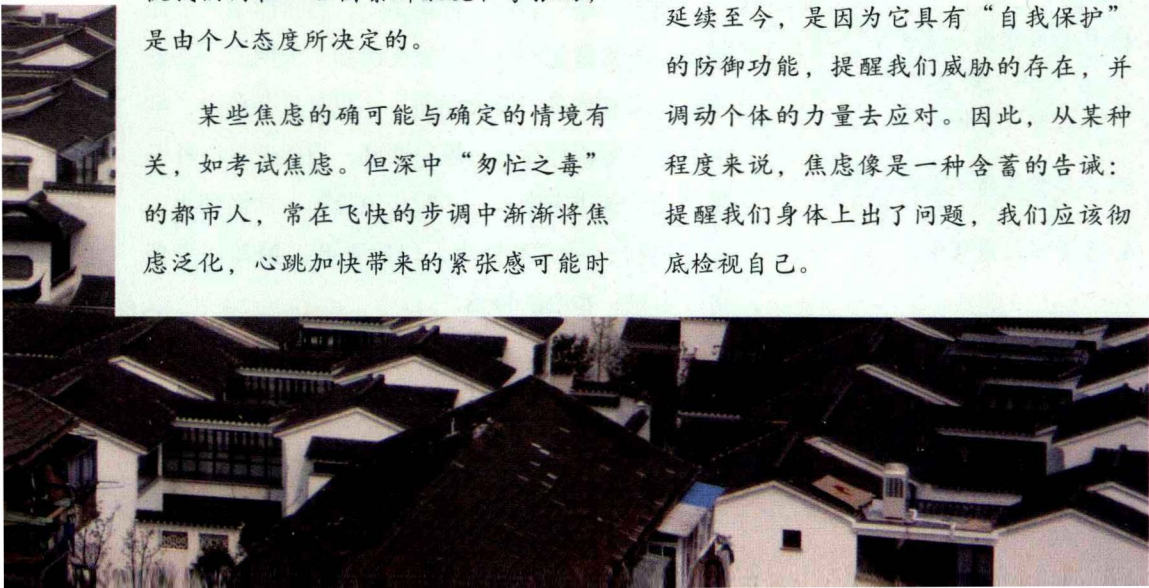
心理学家卡伦·霍妮（Karen Horney）认为，焦虑是现代社会最为普遍的心理障碍——神经症的基本因素。焦虑所指向的危险并不一定是客观存在的，往往是隐而不露和主观存在的，是被我们内在心理因素所激发和夸张的，是由个人态度所决定的。

某些焦虑的确可能与确定的情境有关，如考试焦虑。但深中“匆忙之毒”的都市人，常在飞快的步调中渐渐将焦虑泛化，心跳加快带来的紧张感可能时

时刻刻伴随着我们，而我们往往不知道它来自何方。

焦虑是一种内心不平静的状态，飞速旋转的思维可以不受时间、地点的限制，甚至在睡眠当中，我们仍然在思索：还有哪些事情要做，还有什么地方可以做得更好……我们总是想着下一步应该做些什么，大脑总是处于烦恼和焦虑之中，内心渴望却无法在此时此刻此地做短暂的停留。

当焦虑出现的时候，我们最初的反应通常是试图去回避和压抑，但却发现越是这样，焦虑越是将我们裹得越紧。从进化论的角度来看，焦虑情绪之所以延续至今，是因为它具有“自我保护”的防御功能，提醒我们威胁的存在，并调动个体的力量去应对。因此，从某种程度来说，焦虑像是一种含蓄的告诫：提醒我们身体上出了问题，我们应该彻底检视自己。



小测验

每个人都会有不同程度的焦虑，学会自我检查很重要。以下描述符合你的实际情况吗？每一条符合便记1分，不符合记0分。得分低于2分，则表明你的情绪比较平静，如偶有焦虑，及时调整就可以了。得分在2~4分，表明你可能存在中等程度的焦虑，值得你引起关注，并及时调整。得分高于4分，表明你处于严重程度的焦虑，你的身心可能已受到焦虑情绪严重影响。

1. 我常常心烦意乱或感到恐慌。
2. 我常常忧心忡忡，担心事情会有不好的结果。
3. 我常常感到难以集中注意力，心不在焉。
4. 我常常感到心跳很快，忐忑不安，或是气闷、窒息，呼吸不畅。
5. 我常常头痛、颈痛和背痛。
6. 我常常肌肉紧张。

心·灵·探·索·之·旅

清晨的拙政园里 那个忠实的倾听者

夹杂在拥挤的人流当中，在拙政园浮光掠影，只会加重你的焦虑，完美的拙政园只存在于清晨一段短暂时光之中，因为只有这个时候，你才能感觉到自己是这座园子的主人，与古人神交，与草木言笑，一切时间、空间在这里层叠，涤荡所有让你焦躁的枝枝蔓蔓。

拙政园诠释的是一种诗意的栖居，行走其中，你能体味到将生活溶入山水之中的那种匠心独具。百草丰茂，花落无言，湖光山色、小桥流水，曲径通幽，山岛孤悬，回廊百折，一步一景。然景致虽美，若等闲观之，也难知此中雅意。细会园中建筑之名，或能窥得当年园主人生活态度之美。

湖中一亭，名曰“待霜亭”，当年园主人于此独坐，坐待霜起叶红，心境之淡如一天闲云，来去不惊；又有亭名“荷风四面”，想夏日暮色中，亭中小憩，听雨打荷叶，香风四起，自然遁入心外无物之境；湖边有阁——“听松风处”，两面邻水，阁后植松，每风奏松涛，口饮香茗，抛却一身俗务，自是一番心旷神怡。

园中最著名的建筑则要属“香洲”，这是一座别致的石舫，由江南园林中亭台楼阁榭五种典型建筑叠加而成的：船头荷花台，茶室四方亭，船舱面水榭，船楼澄观楼，船尾野航阁。立于舫首，风过“不系舟”，自有“野渡无人舟自横”之妙，人生本如行舟，常常迷失方向与江湖之上，但谁又能识得“从流飘荡任意东西”的快意？

园中的“与谁同坐”轩，巧思独具，让人过目不忘。此轩筑于西园小岛的东南角，面对“月洞门”，背衬小苍山，前临碧波池。屋面、轩门、窗洞、石桌、石凳及轩顶、灯罩、墙上匾额、鹅颈椅、半栏均成扇面状，故又称作扇亭，凭栏远眺，依窗近观，均雅意四泄。其名让人想起坡翁词句“与谁同坐？明月，清风，我”，此非寂寞之叹，而是清风明月，天地浑然，物我两忘之境。

潘岳《闲居赋》中有“筑室种树，逍遥自得……灌园鬻蔬，以供朝夕之膳（馈）……此亦拙者之为政也”之句，读此佳句，终领略“拙政”之名所蕴藉之生活的清新洒脱，心中有风拂过，焦虑剥落。

练习

每一种负面情绪，都有它的表达方式，我们的身体就像一面镜子，它透露了大量关于自身的信息，欲求与疲惫，兴奋与紧张……只是在城市的喧嚣之中，匆匆忙忙的我们很少停下脚步，静下心来去倾听它。识别焦虑，可以帮助我们及时注意到身体发出的警报，及时地进行检查和修正。学会倾听身体，学会倾听来自我们内心的声音，可以帮助我们如实地面对自己，更好地了解自己。

在园林中寻觅一清幽之地，对山望水倚亭而坐，将自己的注意力集中到眼前的某一处景致上，可以是一盏莲蓬，一垂丝绦，一汪碧水，让自己的意念变得集中，呼吸变得平静。然后闭上眼睛，渐渐地，把注意力转移到自己的身体，从头到脚，去感知身体的各个部位，去感知它们现在的状态，体会它们此

刻的感受。梳理完各个部位之后，再睁开眼睛。

在笔记本上，用一页纸的大小画出一个完整的人形。接下来要做的就是把你刚才所体会到的任何紧张的、不舒服的身体部位在人形中标注出来。我毫不犹豫地用阴影标示出肩部紧绷僵硬的肌肉，肩膀为我承担了多少责任，扛起了多少重担，才这般的疲惫酸疼。接下来，我用线条将从鼻经胸腔到肺的呼吸道标注了出来。压力之下，我们常常会缺失维持平静呼吸的能力，心烦意乱的时候，我们可能会不由自主地屏住呼吸，抑制正常的呼吸频率，但这可能更加剧了我们的焦躁。我还感觉到自己怦怦的心跳似乎有点快，于是我在相应的位置画上了心型。原来，身体一直通过它独有的语言在向我们提示着紧张、焦虑情绪的存在。

接下来的练习需要我们依次把自己想象成这些标示出来的部位，想象一下，它们在诉说着什么、表达着什么。用可爱的对话框把它们的爱白写在旁边。也许开始你会觉得有点儿难度，因为我们很少站在身体的角度去为它考虑，却常常苛求它，责备它，为什么它不像机器那样不知疲倦，为什么它会生病，需要照顾。让氤氲的薄雾洗去铅华，随入口之香茗去感悟身体的真实。我似乎听见自己的肩膀在抗议：该承担的，不该承担的，都扛在我的身上，我的负担太重了，我需要减负！需要放松！需要休息！我听到心脏在快速的跳动中发泄着不满：可不可以慢一点？我感受着胸腔不规律的起伏，它用这样的节奏提醒：不要过分关注和干涉我，让呼吸自然而然地发生。在这个关注身体，用绘画、书写来表达身体的过程中，似乎我用意念对这些身体部位进行了温柔的抚慰与按摩。有多久没有这样真实地与自己的身体沟通、交流？

口袋心理学

美国著名心理学家艾利斯用“ABC”理论来解释负性情绪的产生。A (activating event) 代表诱发事件；B (belief) 代表当事人对事件的看法、解释、评价和信念；C (consequence) 代表继这一事件后，当事人的情绪反应和行为结果。我们常常认为是外部事件 (A) 直接引起了情绪和行为结果 (C)。这实际上忽略了当事人的内心活动这个重要因素，忽视了当事人对事件的解释和评价，正是这一部分 (B) 导致了不同的情绪和行为状态。因此，对自己的信念、解释、评价、态度等进行觉察、反思，是更好、更快乐生活很重要的一个方法。

ABC分析练习可以帮助我们去探索焦虑的源头，这是缓解焦虑非常重要的一个步骤。用两条竖线把一页纸分成三列，分别在最上面一行写下A、B、C三个字母。回想一下，在这次旅行的过程中，是否有什么时候发现了焦躁的迹象，让自己从这三个方面对之进行觉察和探索。我想起来刚才与爱人之间发生的一点不愉快，于是做分析如下。

A (诱发事件)	B (信念)	C (情绪反应和行为结果)
爱人给我拍照留念	我觉得他拍的照片与我的预期有差距，我希望每一张都是精品	失望、不满、烦躁

“哪能每一张都是精品，你的要求也太高了”，爱人的话提醒了我。也许我的信念中常常带有这种绝对化、完美主义的要求，并把它强加在别人或自己身上，而这些观念往往是不合理的、非理性的，这让自己的要求得不到满足，从而产生紧张焦躁。任何时候，只要发现焦虑或焦躁的迹象，就尝试通过这样的方式去思考，去自我觉察，最好能把它写下来。沿着这样的方向去探索，渐渐会找到答案。

平江路上那段水墨生活的留白

古语有云：“先有平江路，后有苏州城”。自拙政园东行，邂逅宁静的青石板小路。平江路与悠悠平江河“水路并行，河街相邻”。白墙黛瓦、桃花蘸水、小舟惹柳、石桥如虹，踏入平江路如闯入桃源，仿佛时间眷顾于此，如江上微波，过处不留痕迹，却最适合我辈来此“偷得浮生半日闲”。

不必再记挂那些工作中的琐碎，无需再担心那些快乐的易逝，只需要调动所有的感官去感受此时此刻生命的存在，让每过的一瞬间都完全属于我们自己。想走便走，欲留则留。看慈祥的老人玩牌逗鸟，随他们的喜乐而会心一笑；看写生的学生在画板上倾情山水，随他们的画笔思绪翻飞；看斑驳阳光透过雕花窗棂投射于青砖上，看天蓝色纸风车在小店的门口呼呼转动，看一支粉红雏菊在小店窗台上呼吸着阳光，看一袭袅袅的旗袍从小石桥上飘过，然后凝视发呆，然后若有所得。

遇见了谁都是缘分，买到了什么都会喜欢。想起过去就谈过去，说到未来就聊未来，能想起就想起，忘记了就笑笑。自行车铃铃、小摩托轰轰，对身边经过的一切嫣然一笑，把每一个陌生人当做未曾谋面的朋友。随波摇曳的小舟中，金发碧眼的情侣投来的温情一瞥；品芳茶社的临河阁楼上，绣窗里桂花酒酿送来的清香一缕；“猫的天空之城”书吧里，写着此时心情即将寄给未来的书信一尺，一切都在告诉自己，我可以如此愉快、慵懒、无忧无虑地生活着。

某时某刻某个地方，牵起身边人的手，看阳光摩挲他（她）的脸，看他（她）熟悉的眼中爬出新鲜的藤蔓，像重新学会了如何去相视而笑，重新学会了如何去淡定从容。我想，应该没有什么焦躁能够逾越我们给生活编织的这段留白。



练习

这一次，让我们告别自己一贯的节奏，在平江路做半天无所事事的闲人，认真地把这个过程作为一次心灵的别样体验，看看自己会有怎样的感受和收获。关闭手机，彻底忘记那些进行时中的工作；扔掉攻略，不再费心地计划行程；放下相机，抛弃透过镜头看世界的习惯。现在要做的是，牵起爱人的手，去做一次生命的减法。让自己思维的头脑暂时清空，阶段性归零，在“碧波垂柳、阡陌青葱”的绿意间汲取自我修复的能量。

口袋心理学

把握以下几个关键词，是“心灵空闲法”的核心与关键。

1. 顺其自然。日本心理学家森田正马在自身体验基础上发明的“森田疗法”以顺其自然为核心理念，主张老实实在地接受一切不适之感，真正认识到自己对它抵制、反抗、回避、压制都是徒劳，不要把它当做自己身心的异物，对其不排斥，不抵抗，带着紧张、焦虑、恐惧等负性情绪去学习和工作（即使被束缚也顺其自然，任其“固着”，“固着”到了尽头，就会淡漠、消失）。当心理活动能顺其自然，我们能自由自在、没有顾虑地去处事的时候，那些曾经困扰我们的情绪也就自然而然地远离我们了。

2. 此时此刻。心灵导师埃克哈特·托利告诫我们，我们一直都处在大脑或思维的控制之下，忘不掉过去，更担心未来。但实际上，我们只能活在当下，活在此时此刻。回想儿时的我们，

无忧无虑是因为我们总是完全沉浸在此时此刻的愉悦之中。快乐其实很简单，回归我们的童心与天性，去体验“此时此刻”在你身上产生的神奇效果。活在当下，我们就可以找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

3. 专注。当我们同时处理多个任务时，就很难把精力集中在正在完成的事情上，这是资讯时代的我们经常感到焦躁不安的元凶。在哈佛大学教授“幸福的方法”的心理学专家泰勒·本-沙哈尔博士建议我们，简单生活，一次只做一件事。如果我们每天只用固定的时间查信箱，其他时间不看；或者把电话关闭2小时，全神贯注地和家人在一起，那么，我们的生活就会因此而变得“更加幸福和光彩夺目”。调动我们的所有感官，将自己的注意力专注在自己之外的另一个主体上，我们就回归到了忘我的状态、静心的状态，这一刻，你可以感受到内心的宁静。

北寺塔

瞭望生活的重心

人生常若行走在桃花坞大街当中，努力寻觅着风流才子的踪迹，却发现这个名字的今天已然空洞庸常；生活宛若虎丘山上的佛塔，向着旖旎和不同寻常的方向去，却逐渐偏离正常轨道而无法自拔。我们常感怀焦躁，正因无法寻到生活重心。行走在烟花三月的苏州城，抬头瞥见巍巍北寺塔，若有所思，便循着塔影去了。

北寺塔自古是苏州地标之一，但将其作为必游之地的旅人不多，可算苏州景区中难得的清净之处。传统楼阁式佛塔宝相庄严，迷路的风从各个方向穿塔而过，使迈入塔中的瞬间变得清凉冷静。木制阶梯在脚下咯吱作响，通往凌霄处的路是一个逼仄螺旋，让人有一些憋闷。但最后登临一刻，心胸一阔，浊气尽吐。

依窗眺望，那些现代都市的水泥丛林，那些黑瓦白墙的苏州民居，那些花红柳绿中的亭台楼阁，那些曲曲折折中的大街小巷，都那么分明地存在那里。站立于此，我们才清楚窥见这座城市的重心：那些举世闻名的庭院，那些无与伦比的寺院，还有虎丘，都隐于城市的喧嚣和烟尘当中。细细寻来，会发现塔身上留下了游人们缤纷墨宝，抒发着他们登临的绝妙体会，字里行间充满了对亲人、朋友、爱人的思念和祝福。在尘世中忘记了生活重心的人们，在这凌风凭虚的地方，重新想起了生活中最重要的人，虽然他们采用了一种并不妥当的展现方式。塔东的一座殿宇叫做不染尘观音殿，似乎正说中我等登临者的某种心境。殿宇和塔比较起来，并不太起眼，但却是苏州保存最完整的明代建筑，如若错过了却也是些许遗憾。

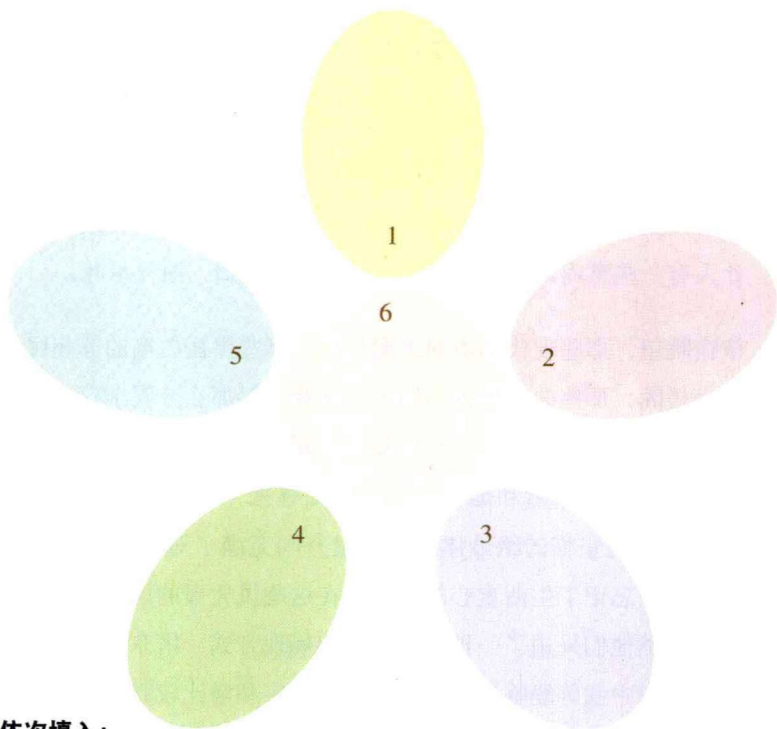
离开时看见墙头小字——此塔原是三国孙权报母恩所建，因而也叫做报恩寺塔——也许拨开那些我们苦苦追寻的浮云，一直默默陪伴在我们身边的人才是我们生活的真正重心。

而此时此刻，你会想起谁？

练习

在北寺塔的顶层，车水马龙的嘈杂似乎渐行渐远，凭栏临风，眺望姑苏，白墙、黛瓦、深巷……事物都被缩小了，用这样的心境反观内心，那些心里不想放下的，让我们焦躁不平的种

种，其实也不过如一粒微尘而已。于是铺开报纸，随意席地倚墙而坐，在自己的笔记本上画一幅生活花瓣图，在对生活的简单勾勒中修剪去繁枝冗节，在居高临下的俯瞰中，我们重新发现自己生活的重点。



在图中依次填入：

1. 生活中我最快乐的一件事。
2. 目前生活中我最大的成就。
3. 目前生活中我最大的决定。
4. 目前生活中我最大的失败。
5. 目前生活中我最大的梦想。
6. 个人的生活目标。