

# 抛却沉重

——引导你消除心理压力

(美) 简·纳尔逊 著

周笑非 周智海 译

Understanding

指导读者寻找心理上的平静、祥和  
如何做心理上的自我调节  
如何从平和、  
等爱和欢快中获得愉悦

天津科技翻译出版公司

95.6

2

99  
R395.6  
102  
2

# 抛却沉重

——引导你消除心理压力

(美) 简·纳尔逊 著  
周笑非 周智海 译

XHP6d02



美国普里玛出版公司授权  
天津科技翻译出版公司出版



著作权合同登记号:图字:02-99-12

**图书在版编目(CIP)数据**

抛却沉重:引导你消除心理压力/(美)纳尔逊著;周笑非,周智海译.  
天津:天津科技翻译出版公司,1999.3

书名原文:Understanding

ISBN 7-5433-1108-9

I. 抛… II. ①纳… ②周… ③周… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 06495 号

Authorized translation from English Language Edition published by Prima Communications, Inc.

Original copyright © 1997, by Jane Nelsen

UNDERSTANDING

Translation by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Co., 1999.

授权单位:美国普里玛出版公司

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:边金城

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192 电话:022-23693561

传真:022-23369476 E-mail: tstitbc@ public. tpt. tj. cn

印刷:南开大学印刷厂印刷

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 5 印张 123 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 5000 册

定价 8.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

## 前 言

《抛却沉重——引导你消除心理压力》(以下简称《抛却沉重》)这本书第一版的面市不仅改变了我的生活,而且在最近几年里也改变了我的许多病人和学生的生活。当别人第一次向我介绍这本书时,我已经从事了多年教学和心理咨询工作。在我帮助我的病人排除心理障碍后,我觉得自己是一个成功的心理学医生。毕竟在排除心理障碍方面我还是挺擅长的。

《抛却沉重》使我进入了自己的内心深处,在那里自己渐渐愈合了心灵上的创伤,而我曾经认为这是不可能的。从那时起,我发现许多被我治疗过和开导过的人也都是这样。我告诉我的病人,《抛却沉重》这本书不能只读一二遍,而是要将它常留在心中,需一生坚持不懈地努力。尽管这是一本写给非专业人员看的书,但我每次读起它都会将我带回到内心的深处。这个版本我已经读过好几次了,平心而论,能够达到这种境界是别的书所做不到的。

精神心理学创建于80年代。彻底领会了纳尔逊博士的这本书后,我的热情和从她的工作中产生的亲身效果促使我收集和深入研究所有能够弄到手的有关这一新学科的资料。我很快就发现,没有任何一本书能像《抛却沉重》那样使普通读者能理解这门引人注目的新学科的原理和概念。

在我们的文化中,似乎有屈从“上司”的不平衡倾向,这使我们在所有的人际关系中很难永远感到愉快和满意。人们精神方面的疾病和大部分身体上的疾病都源于我们思考问题的思想体系。想让我们这些在思维定式的文化中成长起来的人认识到“后退一步,客观地审视大脑的思考”并不是一件容易的事。“只见树木,不见森林”,当我们用它来理解自己和自己的思想行为时,它就不再是陈词滥调了。在我的经历中,《抛却沉重》帮助我树立起了这种新的意识,这是其它文学作品所不能做到的。

我发现正确看待自己与自己、自己与他人的关系,仅仅是使人际关系恢复平衡的一部分。现在有许多医生,市场上也堆积着许多书,这都可以帮助我们发现我们的感情问题是怎样产生的。纳尔逊博士认为这样一些信息非常有帮助,我同意她的观点。当这些信息用来帮助人们消除那些进入内心深处,进入潜在智慧、精神源泉的障碍时,它可以打开个人成长的大门。然而多年的经验告诉我,一个人如果希望得到再生,仅仅了解他或她的心理疾病产生的原因是不够的,这就是为什么《抛却沉重》中所教授的原则有如此大的吸引力。

用清晰、准确、易于理解的话来说,纳尔逊博士使我们易于从思维定式中解脱出来,进入内心深处,在那里,开始发生真正的情感和行为的变化。重复读几遍这本书,就会毫不费力地出现这种变化。

后面的几章尤其有益,它给出了一些清楚的现实生活中的例子。它说明了改变心情可以改变以前和别人关系破裂的状况。在心理学中,情绪问题是最容易被误解,也是最容易受

到惊吓的部分。理解各种情绪都是情感直接产生的,并学会控制自己的情感,这是20世纪“精神”方面研究的一大突破。当我进入自己的内心深处时,我的情感与在思维定式时完全不同。

一个很有名的演员最近公开声明,是关于自救的书改变了他的人生,他一直在从不间断地看这些书。我个人非常理解他为什么这么讲。那些自己寻找成长道路并愿意为此付出代价的人是一定会成功的。我对我的研究班学生说,我的书你都可以拿走,但必须留下简·纳尔逊的《抛却沉重》,我依然用这本书来维持我的精神健康和对生活的热爱。我告诉我的学生这样一个事实,我对生活中的幸福和满足程度以前只有20%感到很满意,80%为一般状态,后来很快上升到90%感到很满意,而感到一般的只有10%。

有人曾经说过,如果我们总是重复以前做过的事,我们就永远得不到新的东西。我们的社会一直推崇聪明和才智,并让它做我们的主人。我们试图用它来解决所有的问题,却没有发现问题就出在这里。我非常希望,并且梦想《抛却沉重》这本书的再版能引导我们做一些以前没有做过的事。这样我们就会有更有益的情感收获,换句话说,就是使我们“改变自己的心情”。这本书不仅仅是你新生活的开始,它将引导你一直到达幸福的彼岸。

梅丽·J·贝利

## 致 谢

我曾经是一个在工厂中收废品的商人。那时我常常幻想什么时候能发现一个能最终教给我魔法的工厂,给我以足够的能力和信心,能实实在在地帮助我自己和其他人。但我一直没有找到我所寻找的东西。可是我找到了更好的东西,这就是到哪儿去找能力、信心和智慧的原则,其实它们始终就在我自己的身上。我不止一遍地读到和听到这方面的衷告,但我不知道该如何做。

“天堂的境界在自己心中”和“心想事成”这两句至理名言对我并不陌生,但我从来没有真实的体验。还是最后我发现了一个讲解一些原则的研究班,它引导我感受到欢乐的内心世界和平和的心境。我特别感激乔治·布朗斯基和罗伯特·克森,他们不厌其烦地听我“什么……如果……”、“是……但是……”的询问,直到最后我能听懂比较深奥的内容。

我感受到了从乔治·布朗斯基和罗伯特·克森那儿学到的东西在我生命中所产生的巨大效果。从此我受到了鼓舞,花了6个月的时间在佛罗里达Coral Gables的高级人类研究所参加联谊活动。与瑞克·苏莱茨博士、肯伯利·基铎博士一起学习和工作,确实体验到美好的、丰富的感受。通过领悟这些心理学先驱者和革新者的智慧,我首先对内心资源有了更深的理解。

在肯伯利·基铎的鼓励下,我开始想同她一起来写这本

书。当她决定不参加这本书的写作时，她鼓励我使用她的一些实例，因为正如她讲的：“理解这些例子，把它们变成你自己的东西，并将它们在书上发表，这将对很多人都会有所帮助”。她离开了我，基铎博士现在在佛罗里达的 Coral Gables 私人开业。

我对杰出的精神病专家威廉·佩蒂特表示衷心的感谢。当他知道心理学的这些原理后，毅然放弃了已取得的成就和职位，来担当大众成长研修班的国家培训教员。他把家也搬到了佛罗里达，中止了在高级人类研究所的工作，而我还留在那儿。他给我提供了许多帮助，我非常感激他，他给我的帮助在本书中都有所反映。

收到韦恩·戴尔的签名信时我特别激动。他的书和录音带曾在几年内鼓舞着我和我的家人。他所写的书——《艾奇思的礼物》对于我们中乐观的人是一个特殊的礼物，我们从中学到许多意义深远的道理。当韦恩走出他的小屋通过纂写新书和讲演从事意义深远的心理学教学时，仍不断地给我以鼓励。

因为我的要求是帮助别人了解心理学的原则，从中感受到欢乐和平和，听到那么多人读过第一版的《抛却沉重》，我感到极大的满足。那么多人接触过这本书简直超出了我的想象，我希望通过这次再版能有更多的人恢复平和的心态。

这次再版的另一个原因是发现了一些新的概念，它们加深了我的领悟水平。这些新的领悟促使我对我的一个信念做了修正，即人不能老是纠缠在往事上。感谢瓦伦·西曼·莫尔顿和马克斯·斯克森，从他们那儿我学到了治愈往事创伤



的方法,后来他们又帮助我抛弃了我们思维定式中已经建立起来的一些信念。现在看来这好像是一些很普通的信念。这些信念相当频繁地过滤着我们的生活感受,甚至是在我们没有自觉意识到它们的时候。新版中包含了许多治愈方法方面的信息。

我还要感谢杰克和黛博拉·巴特洛对我的帮助。在《抛却沉重》第一版自行发行后,他们就进入了我的生活。他们逐步地引导我(通过踢腿和放声大叫)到达美好的精神境界,而这如果仅仅靠我自己的思维定式是绝对做不到的。事实上做踢腿和大叫这些活动就是我的思维定式。现在我问他们当时是怎样忍受住我对他们的抵制的,他们的回答很简单:“在你的能力中就不存在抵制。我们对你的能力比对其它反映更注意”。他们的影响已被交错地安排在这本新版书中了。

我的好朋友比尔·哈切松博士是我多年一起在工厂收废品的伙伴。我们再不能容忍工厂把程式化的思想灌输到我们的思想体系中了,但是我们还是很喜欢工厂的,它已经深入到我们的心灵深处了。他建议我在最新一版中删除那些到目前为止我还不完全理解的问题。他和他的建议总是有一种绅士风度。

我还特别感谢我的丈夫巴里。我了解他,他是一个最热爱人民的人。某些潜意识创伤的治愈才使我接受和欣赏他的爱。通过写作《抛却沉重》这本书,我们学到了许多东西,甚至是在我们的思维定式发生了功能障碍时。我们互相关心,直到我们取得了体验或克服了障碍。

我不想给你一个生活总是美好的这样一个印象。我们在

这个星球上学习和成长,每一次体验都给我们一定深度的学习和成长的机会。《抛却沉重》一书中讨论的所有原则都帮助我以感激的心情审视“好”和“坏”两种体验——更快或更迟。读完这本新版书后,你就会理解这一点了。

我最后要感谢的是我的孩子们,这本书是为他们而写的。我们始终互相爱着,互相学习着。我的女儿玛丽做了一个表格,把书中所讨论的各原则的价值统计起来。在一段较短的时间里,我感到不能控制自己,总觉得不安全,行为有些无理性。由于《抛却沉重》一书的原因,这段时间并不太长。玛丽后来对我说:“妈妈,我知道你会很快意识到自己正在做什么。”

我希望《抛却沉重》这本书能帮助你意识到你正在做什么,从中学习,迅速返回到你的内心深处,在那儿你将感受到愉快和平和。

简·纳尔逊

### 对《抛却沉重》一书的赞誉

“这是一本以满腔热情和精美语言写成的书，它将帮助人们在处理与孩子、配偶、雇员、朋友等的关系中，更重要的是与他们自己的关系中，找到理解和同情。”

肯伯利·金都  
心理学家, Coral Gables 佛罗里达州

“通过读《抛却沉重》这本书使我的许多病人变得特别聪明，表现出了洞察力和智慧。纳尔逊博士通过谦逊、明了和幽默的语言指明了我们所有人内心中这个潜在的源泉。”

威廉·F·佩蒂  
学会确认的心理学专家, aberdeen 南达科他州

“我极力向我的所有朋友和学生推荐《抛却沉重》这本书是因为它给了我们一个最有效的工具，使我们在生活的历程中，始终保持真正的欢乐。它的再版真是太好了。”

马克斯·斯考森  
曾写过 25 本书，管理方法和经济方面的国家级讲师，“通向平和的密匙”学科的创始人和教师

“说这本书完全改变了我对如何度过一生的看法一点都不过分。我很感激简，是她的简单方法帮我领悟，从而使我生活的各个方面：精神探求者、妻子、妈妈、治疗学家等形成了

一个整体。我最终找到了精神和心理的完美结合。”

吉恩·斯洛伯·塞曼

批准的 M. E. C. C, San Diego 加利福尼亚州

“简·纳尔逊的清晰的表述使我们很容易理解深层次的思想,并能上升到认识的高度。所有对控制他们的情绪,表达他们所有潜在的爱和愉快感兴趣的人都会从这本书的顿悟指南中受益。”

瓦伦·西曼·莫尔顿

《根治创伤》一书的作者

“感激!这是我和我的学生在读了《抛却沉重》一书后最常用的一个描述词。作为有 25 年教学和心理咨询经验的老医生,我发现简·纳尔逊用简捷的语言说明的哲理可以传递我用无数次讲演所无法表达的思想。谢谢你简:你使我笑,使我充满信心,使我不断成长。”

比尔·克尔

批准的婚姻和家庭临床医生和顾问

“试着放开、企盼和允许内心的平和吧!使我们真正自由的真理竟是如此简单。简·纳尔逊以如此容易理解的方法写下了这个自然的、我们每个人与生俱来的过程。请随身携带着这本奇妙的书吧。”

比尔·哈奇松

心理学家, Roseville 加利福尼亚州

# 目 录

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 1  | 寻宝图 .....              | 1   |
| 2  | 仔细听,别出声.....           | 7   |
| 3  | 把思考作为功能的原则.....        | 13  |
| 4  | 把情感作为指南针的原则.....       | 25  |
| 5  | 独立现实的原则.....           | 33  |
| 6  | 情绪水平和感知水平原则.....       | 41  |
| 7  | 斗争使我们领悟.....           | 51  |
| 8  | 有什么能使你甘心放弃自己幸福呢? ..... | 61  |
| 9  | 平静.....                | 69  |
| 10 | 与大众观点相悖.....           | 81  |
| 11 | 岔路.....                | 93  |
| 12 | 人际关系 .....             | 107 |
| 13 | 关于人际关系的错误认识 .....      | 117 |
| 14 | 古训和古训的欠缺 .....         | 129 |
| 15 | 打开欢乐之门的钥匙:综述.....      | 139 |



## 寻 宝 图

我们都在寻找使自己幸福和心境平和的办法。虽然所有的人都这么希望,但还是有许多人觉得现实生活和复杂的人际关系使他们不可能拥有永远的快乐。实际上他们生活在压力、焦虑、不满、失望、愤怒和沮丧之中。镇静剂、毒品、酒精的使用在当今社会已十分普遍。但依赖于这些药物的人们并没有得到平和的心境,得到的只是暂时的放松。有许多人寄希望于物质生活、权力和名誉或从别人身上寻找幸福。结果只能使他们变得沉迷于无限增长的欲望中,他们需要更多的权力、更高的名誉、更多的人际交往和更丰富的物质享受。

从许多口头和文字作品中可以得到许多有关幸福的哲理。你可能曾经从这些至理名言中得到过鼓舞,并且发誓要从此改变自己。但过不多久,这种灵感就会消失,你又会感到有些失望。尽管你也知道自己应该怎么做,但还是觉得自己做不到。后来你又有许多次想向沮丧、失败、自责的感觉屈服,而后你又被某种力量所鼓舞,发誓改变自己,一定要做得更好,而这只不过是重复这个循环而已。

怎样才能使我们永远保持奋发图强的决心呢?如能这样的话,

这些哲理就真正对我们的生活有益了，而不仅仅是在我们脑海中留下“应该怎样怎样做”的教条。而这些要求又是我们感觉无法达到的。怎样才能正确领会那些至理名言，并把它们综合起来，使我们达到生活在愉快和感激之中的正常思想境界呢？怎样使我们在平和的心境中把自己的差错减小到最低限度呢？怎样更深地理解生活的目的，使我们回到幸福的自然状态，并从现实生活中得到启迪呢？

本书将给出心理活动的四条原则<sup>①</sup>，它会告诉你怎样才能寻找到内心的智慧和快乐。这些原则你肯定听到过多次，可能你还亲自经历过。我们都曾听说过“幸福就在自己的心中”这句话，但很多人并不领会这句话的真正含义。我们都是一直想方设法地从身外寻求快乐。

平静和快乐来自于我们每个人固有的美好情感。但这些美好情感往往被我们固定的思维定式所淹没。当我们这些固有的美好情感显露出来时，我们就会平静、自然地生活在一个充满美好、充满爱的空间。

你也许不相信，你有这种固有的美好情感，像愉快、聪慧、平静等，也许你相信它们存在，但你得不到这些情感，所以又感到很沮丧。当你不了解思维定式是怎样阻挠你，也不知道怎样克服它时，你就会觉得大脑被阻塞了，或被限制住了。这四条原则会帮助你打开禁锢你思维的大门。这些原则（见第3章到第6章）就是到达“心中天堂”的寻宝图。一旦你领悟了这些原则，你就能寻找到埋在你心底的宝藏。

固有的美好情感就像是水中的软木塞，除非你用手按住它，或把它埋在砂石中，否则它就会浮出水面。美好的情感是人人都有

---

① 里克·苏阿茨、罗杰·米里斯：《神智健全、精神错乱和共同的感觉：创立获取快乐的新方法》。

的,只不过它被砂石埋住了,这些砂石就是根深蒂固的消极思想(我们中的大多数人都已习惯了它)。《抛却沉重》这本书帮助我们搬开这些压力或砂石,这样,聪慧、感激和平静的情感就会浮上来。

虽说幸福、愉快和平静是我们每个人都固有的(在第3章中将予以详细说明),但只有在经历了生活对我们的考验后,我们才能真正地领悟到它。一旦领悟了它,我们再面临考验时,所有艰难险阻都会迎刃而解,否则我们就会被一些恐惧、焦虑、愤怒等坏情绪所击垮。在后面的几章里,我们会告诉你如何通过一些美好的生活信息将困难看成是朋友。当你认识到这种可能性,把这些美好的信息记在心中,恐惧、焦虑和愤怒就会离你而去。

这并不意味着我们时刻都在幸福之中。由于我们自己建立的思维定式的存在(见第2章),我们经常被限制在旧的思维模式中,迷失在我们的幻觉中。因此,这四条原则所构成的寻宝图是一件具有解放意义的礼物。有了它,我们就可以找到回家的路,这个“家”就是我们固有的美好情感。

为什么我这么说呢?我、我的朋友、病人和其他治疗专家都已经领悟了这四条原则。而这四条原则在我们的生命中起着至关重要的作用。当我们再次陷入我们的思维定式时,就会有一种声音提醒我们。我们只不过是出于旧思维作怪才会使自己走上岔路。我们不会在岔路上走得过远,因为我们很清楚自己在做什么。如果真的长时间不能自拔,我们就会知道自己需要帮助。我们仍然有一些根深蒂固的思想需要清除,而这个清除的过程只有在领悟了这四条原则后才能进行。

对这四条原则的领悟使我对许多事情有了新的认识,并且使我对听了多年的“聪慧”这个美妙的词的含义有了深刻的理解和体验。现在我不仅仅知道“天堂在心中”这句话是确凿无疑的,而且只要我按照四条原则所构成的寻宝图去做,就可以体验到这种妙不



可言的感受。

这并不是说我从不会迷失，从不会不快乐。这些原则会准确地告诉我我是怎样迷失的，并会指给我找到固有的美好情感的路。寻宝图和普通地图一样，只要用几次，熟悉了路之后就可以不用它了。我们很容易就会找到正确的路。然而就像我们有时也会在大道上迷路，走进羊肠小道一样，我们也会常常发现自己失去了那种固有的美好情感。一个思维定式往往要比一条公路复杂。坑坑洼洼、崎岖不平（陈腐的思想和信念）经常会把我们引入歧途。

也许我们并没有真正地误入歧途，它可能只是一个精彩进程的一部分。我们通过经历一段不平静的生活，可以得到更加丰富的生活经验。修订这本书的原因之一就是认识到了自己在“歧途”中的经验和教训的价值。当我再遇到不顺心的事和想不通的问题时，这些经验和教训就会阻止我自己摧残自己。

你肯定注意到过，一些人身不由己走入“歧途”时，感到非常气愤，而另一些人却把“歧途”看成是一种冒险和寻找新发现的机会。那些没有从现实生活中得到经验和教训的人会变得愤怒、沮丧，或者像是一个受害者。他们的生活变成了一种应付，而不是充满着惊喜和发现。

我们许多人擅长应付的手段也非常有用，因为应付毕竟比不应付要好。但它只不过是下一个问题到来之前给我们带来暂时的放松。应付就像是一条船有了洞，我们不知道如何堵这个洞，而只是一个劲地往外淘水（当然向外淘水比等待沉船要强得多）。

令人兴奋的是这四条原则告诉我们怎样来堵这个洞，怎样拯救这条船。我们不需要学会如何应付压力和焦虑，只要我们愿意，我们就可以将它们消除。本书中给出了许多生活和人际关系中普普通通的例子，它们可以告诉我们怎样通过《抛却沉重》这本书来解决实际问题。