

生活白皮書

輕鬆一下

Dr Kenneth Hambly 著 ● 林芳瑜 · 徐清徽 / 譯



生活白皮書⑩

輕鬆一下

Dr Kenneth Hambly

著 □ 徐清徽・林芳瑜／譯

聯經



生活白皮書⑩

輕鬆一下

·A17023·
82.05.1467

中華民國八十三年五月初版

定價：新台幣100元

有著作權·翻印必究

Printed in R.O.C.

原 著 者 / Dr Kenneth Hambly

譯 者 / 徐 清 徽
秋 芳 瑜

發 行 人 / 劉 國 瑞

版權代理 / 博達著作權代理有限公司

出 版 者 / 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段555號

電 話 / 3620137 · 7627429

郵 撥 電 話 / 6 4 1 8 6 6 2

郵政劃撥帳戶：第0100559-3號

新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0958-2(平裝)

THE NERVOUS PERSON'S COMPANION

First published in Great Britain in 1988 by

Sheldon Press, SPCK, Marylebone Road, London NW1 4DU

Copyright © Kenneth Hambly 1988

Chinese Translation Copyright © 1993, by

Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.

Published by arrangement through

Bardon-Chinese Media Agency

All Right Reserved.

前言

本書如何幫助你

如果你一向是個神經質的人，或者最近才因故變得神經質，你可能會各式各樣的疑問。你不是世界上唯一一個神經質的人，自然也不是唯一有疑問的人，但是感覺上卻是如此。你很難跟別人解釋你的感覺，你問題的嚴重性。而別人也很難真正了解你的遭遇、感受，除非他們本身也有類似的體驗。你覺得非常孤獨。

神經緊張又處理不了疏離的感覺簡直是糟糕透頂。不過，當許多人也有同

樣問題的時候，你為什麼會覺得疏離、孤獨呢？為什麼一般人難以理解神經質的人會因神經系統過於活躍而經常產生嚴重症狀？

如果你正過著為神經質問題所局限的生活，甚或過著無視於嚴重不適的正常生活，那麼這正是你著手正視自身問題的時候了。當然，這並不容易，你能嘗試解決過，卻敗在處理事情的方法錯誤。運用不同的方法吧，你就能解決你的問題，消除恐懼不安，恢復正常生活。

你沒有覺得疏離、孤獨的理由。你的問題與許多其他偶爾覺得緊張、憂慮的人一樣平常。他們在公共場合時，跟你有同樣的症狀。他們可能已發現，跟其他人談論自己的問題沒有用，因為其他人根本不想知道。原因是每個人在自己的生活中都有驚惶不安的時候，而且不想再次被提醒。因此，一聽到類似經驗，便「退避後縮」。

然而你並不孤獨。一定有人了解你的問題，或者本身也有類似的問題。由於人們的反應方式，他們早已學到別談論這些問題。他們可能都參加頗有助益的「自助」團體。但是這種團體並不多見，而且僅能提供有限的協助，因為當你的問題惡化時，團體的成員不可能在你身旁。

有個夥伴是好的，在你不如意時，他可以陪著你，即時提出忠告。希望這本小書也具有同樣的功能。有時候，書是最好的夥伴。它從來沒有任何要求，僅僅提供忠告或者慰藉。如果你需要它，它就在那兒。任何時間、任何地點，只要你需要它，就可以參閱。書可以提供知己會提供的忠告。書會告訴你你真正想了解的事情。

你怎麼落入這種境況，你在何處會覺得焦慮、緊張，何時搭巴士或火車會覺得困難，或者去什麼場所，比方會議地點、電影院、超級市場、銀行、郵局，會引發不適症狀？為什麼你生活中有這許多痛苦？你是不是哪裡嚴重的不對勁呢？你如何把生活拉回正軌呢？

如果你的神經系統過於敏感，你終究會在某個承受壓力的境況下，體驗到不舒服的症狀。儘管你的症狀可能極為嚴重，但這並不表示你有什麼嚴重的毛病。我們可以為症狀的產生討論好幾小時，然而讓你明白你神經系統過敏，可能已經相當夠了。在這許多困窘的境況中，你的身體會產生一種稱作腎上腺素（adrenaline）的強力物質，它會升高你的血壓，使你冒汗、胃翻攪、戰慄、肌肉緊繃。無怪乎緊張兮兮的人總是不太舒服。

主要的問題在於，儘管困窘重重，神經緊張的人，仍得過他（她）的生活。他（她）依然得外出，參加會議及社交聚會。而這需要很大的勇氣。勇往直前不易，然而若不如此，也只能呆坐家中、一事無成。多數神經緊張的人都會盡力而為，而他們所獲得的鼓勵或協助則少得可憐。他們可能覺得某些活動自己做不到，比方去國外度假，並因而過著畫地自限的生活。

沒有人應該過著被神經質牽制的生活。人人都有權利擁有豐富、快樂的生活，而且沒有理由不應該擁有。問題原本就是有待解決的。最重要的是，著手解決問題的正确方式。而這就是本書的主旨。

一旦你有需要，本書就會提供你忠告、協助及鼓勵。本書將以正确的方法幫助你解決問題，讓你克服困難，恢復正常生活。第一章告訴你家居生活如何好自善處。後續篇章則與外出、過正常生活有關。

唯有藉著出門與外在世界接觸、面對各種狀況，你才能發現難題所在，擊敗種種恐慌的徵兆、症狀，重拾信心，恢復正常生活。這並不容易，然而有助力就有可能實現。本書即是這股助力。

我希望你很快就能丟開本書。一旦你做到了，本書便能恰如其分的發揮它

的功能。你將在先前覺得難堪的處境中享受到如魚得水的自在，你將擁有豐富的生活，你將得以擺脫「可能發生什麼事」的可怖恐懼。如果這些是你渴望獲得的，那麼盡早開始最好。

目次

前言	i
第一章 著手點	1
第二章 在家裡	9
第三章 旅行	17
第四章 社交活動	27
第五章 娛樂	39
第六章 動物	51

第七章	儀式典禮	61
第八章	購物	73
第九章	假期	83
第十章	如何與人相處	93
附錄	關於自己	99

第一章 著手點

在我們從事任何事情之前，總有一些「首先工作」待做。著手處理你的問題也一樣，首先，你必須練習。這樣你才能妥善整頓你的真正難題。我們就來起個頭吧。

你可以在家裡做三件事。完成這三件事，其他的就容易多了：

- 瞭解你的問題
- 學習放鬆運動
- 學習呼吸運動

練習沒多久，你就可以開始應用於現實生活狀況了。這些練習對你大有帮助

益，而且能強化你的自信，所以你付出的時間與努力絕對值得。當然，太陽底下沒有新鮮事，你可能老早就聽過這個方法了。不過，這回的練習別有目的。它僅僅是我們進入外在世界的一個步驟。我們應該從簡明敘述問題開始，同時確定我們所處理的問題完全一致。

瞭解你的問題

你是個焦慮、神經質的人，這意謂著你的神經系統過敏，常常有不適的症狀。這些症狀在某些特定的場合，比方超級市場的付費隊伍、銀行、你尤其不喜歡的人群中，更形惡化。

你為什麼會有這些症狀呢？大部分人的神經系統都是行自主作用，平常根本難以覺察。有些人的神經系統卻不夠自主，且較易察覺。你可能就是這些人中的一個。

比方，我們的肌肉都需要某種程度的張力。如果肌肉沒有張力，我們就會身體蜷曲、跌倒。當我們步行時，某些部位的肌肉張力會自動鬆弛，某些部位

的肌肉張力則自動加強。但是有些人的神經系統（控制肌肉張力）過敏，致使他們變得緊張過度。緊張一旦長時間延續，連睡眠亦會處於繃緊狀態。所有焦慮不停的人都有過上述體驗，這也是許多問題的主要起因。因此我們必須學習放鬆運動。

我們的神經系統也會引致其他症狀，比方痢疾、發抖、出汗，尤其最糟的是突發的恐慌。恐慌感突發時，我們會覺得驚懼、頭昏眼花、顫抖一波波襲來。這些症狀所造成的干擾可能極鉅。所以我們必須能重新控制自己的神經系統，即使在公眾場合亦然。而成功的控制必須透過放鬆、呼吸運動。

學習放鬆運動

我們應該在此敘述一種放鬆方法。當然，還有其他方法。如果你懷孕過，你一定學習過產前運動，也許你上過瑜珈課。在你備受壓力之際，這些運動都能提供良好的鬆弛效果。不妨在家多多學習、練習。選一間安靜暖和的房間獨自作運動，一開始可以做個二十分鐘左右。

首先找一張可以靠頭的椅子，或者躺在床上，確定自己很舒適後，試著放鬆一會兒，然後開始作運動。

先握緊右手拳頭，緊緊握住幾秒鐘再突然放開，現在，好好體會從手臂直達肩膀的鬆弛感。享受鬆弛的感覺後，換左手同樣做一遍，最後調慢你的呼吸。接著聳高你的肩膀，保持這個姿勢。然後放鬆，仔細體會肩膀、脖子的鬆弛感，享受這種感覺、放慢呼吸。慢慢、深深的呼吸。

再來放鬆脖子。通常脖子是最僵硬緊繃的部位。把你的脖子向後移，並且保持這種姿勢。繃緊頸部肌肉一會兒，然後突然放鬆，享受這種鬆弛感。多多練習，不斷練習。

下一步，繃緊你的臉部肌肉。皺眉蹙額、咬牙切齒一番，然後迅速放鬆肌肉，放慢呼吸。享受這種鬆弛感。

接下來是肚子。縮肚子，盡量讓自己顯得苗條。保持這種姿勢，然後放鬆。放慢呼吸。

最後輪到你的腿。腳尖盡量往地板伸，如果你躺著，就將腳尖盡量往外伸

展。這個動作會使你的腿部肌肉全部拉緊。別繃緊太久，因為萬一抽筋，就適得其反了。鬆弛腿部肌肉後，體會一下放鬆的感覺。

現在，你做完了運動，不過呼吸還沒完全調和。在做這些運動的過程中，你曾經放慢呼吸，現在繼續調緩呼吸。你應該能把呼吸調整為一分鐘八次。這會增加你的放鬆感。別期望馬上就可以獲得完全的鬆弛。你得花些時間而且天天練習，一旦身心得到完全紓解，你會覺得喜悅安適、優游自在。對於一個習慣性神經緊張的人，這是一種非常愉快的感受。

想像能讓你放鬆的事物，繼續保持輕鬆狀態。想像溫暖的海灘，舒適的床。想像放鬆，想像放慢，保持心情輕鬆。好，現在可以停止了。數數「三、二、一，醒來」——你就回到現實世界了。你會覺得輕鬆、煥然一新，不過這不是真正的重點所在。你學習了一項可以在任何地方運用的技巧。一項隨身攜帶，可以應付難題的技巧。你可以在巴士或會議上放鬆。最後，你可以自動放鬆，而輕鬆便取代緊張，成為你的日常情緒。別找藉口偷懶，你得天天練習，堅持不懈。這是重要的第一步。

學習呼吸運動

這種運動更簡易，看電視時也可以做。有些人的呼吸習慣性的過於沈重，而導致血液變化、肌肉緊張。這種人必須重新學習呼吸的方法，學習是值得的，因為你愈能控制你的身體，就愈有自信。

靜靜坐著，最好坐在電視機前。大多數人休息時，不用胸部肌肉呼吸。聽起來很奇怪，卻真實無比。他們用胃部肌肉呼吸，胸部鬆弛無用。

看看你自己怎麼呼吸吧。一手擺在胸部，一手擺在胃部。當你處於休息狀態時，放在胃部的手會動，放在胸部的手不會動。你的呼吸，應該是安穩的，而不是歎息、吼叫或深呼吸。持續這種狀態幾分鐘。

把注意力集中於放在胃部的手上。試著放鬆、調緩呼吸及胃部肌肉。試著以放鬆消除呵欠或歎氣。讓放在腹部的手上舉、下放。試著在休息時，訓練正常的呼吸，慢慢的、平穩的呼吸。如果有效，就找個低軟的座位坐下，半倚半靠。盡你所能，維持這種狀態一段時間，讓它變成一種習慣。本書所談，皆是

關於忘掉壞習慣，學習好習慣。

下一步是什麼？

現在該是外出、走進世界，開始過正常生活的時候。這也是你想做、你應該做的事。你在家裡所能磨鍊、完成的事有限。你必須實際面對、處理你認為構成困擾的事。在家時，你可以靠想像練習。你可以利用做完鬆弛運動後，徹底放鬆的時段，思考隔天可能會面對的難題。你可以在想像中斟酌這些難題，保持輕鬆，慢慢研究解決之道。你可以在腦袋中，想像自己克服所有的困難。

在想像中，你可以重新塑造情境，體驗你在真實狀態可能體驗的任何感受。你可以練習控制你的感受，這多少有所助益。但是，你仍然得外出，面對現實世界。一些對付的技巧，或許能讓你蒙受其惠。你學得的新放鬆方法，你擁有的勇氣、決心，都能協助你安然度過難關。

記住：不愉快的感受或症狀，不可能傷害你。學習習慣它們，處理它們。當然說起來簡單，做起來難。不過，閱讀過本書後，你將能一切「操之在我」。