

Minutes To Stress Relief

减压心理学

【美】劳伦·E.米勒 著

戎佩珏 周政权 译 戎林海 审校

金典译丛——给你一片宁静的心灵绿地

大众心理学金典译丛



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

Introducing The Stressor Paradigm

减压心理学

第2版 2004年出版

ISBN 7-309-05444-9

定价：35.00元



清华大学出版社

Minutes To Stress Relief

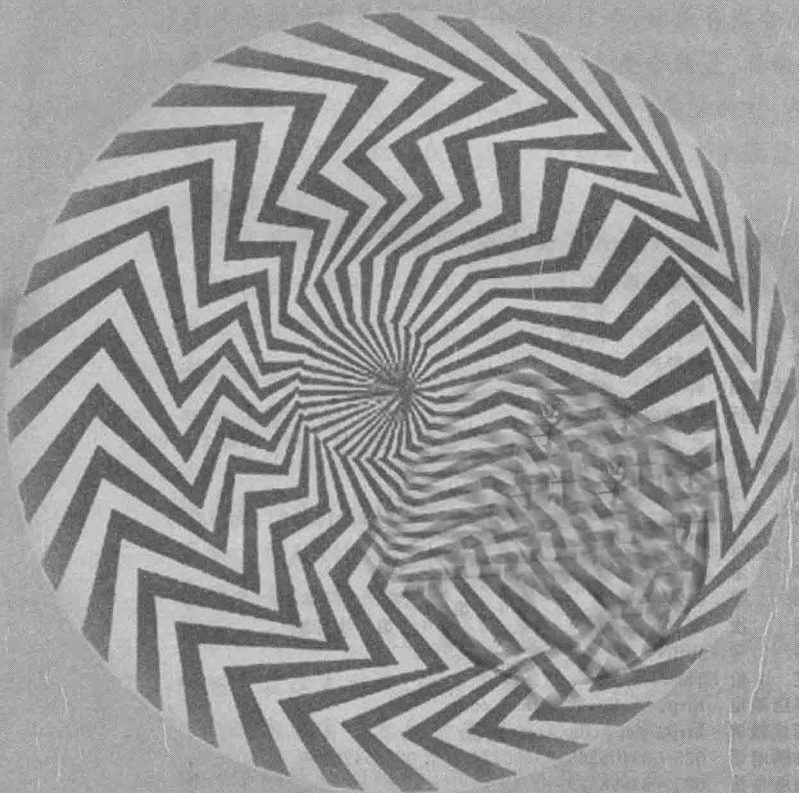
减压心理学

【美】劳伦·E.米勒 著

戎佩珏 周政权 译 戎林海 审校

大众心理学金典译丛

金典译丛——给你一片宁静的心灵绿地



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

减压心理学 / (美) 米勒著 ; 戎佩珏, 周政权译
— 南京 : 江苏凤凰教育出版社, 2014.9
(大众心理学译丛)
ISBN 978-7-5499-4413-2

I. ①减… II. ①米… ②戎… ③周… III. ①压抑 (心理学) — 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212524号

书 名 减压心理学
编 著 劳伦·E. 米勒
翻 译 戎佩珏 周政权
审 校 戎林海
责任编辑 韩宇新
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版有限公司
印 刷 镇江中山印务有限公司(电话 0511-86917816 86917818)
厂 址 丹阳市朝阳路1-3号
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 6.25
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-4413-2
定 价 18.00元
网店地址 <http://jsfhjybs.tmall.com>
新浪微博 <http://e.weibo.com/jsfhjy>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

前言

这些年来,我同时经历了生命中两个最大的压力源:癌症晚期和离婚。我切身体会到关注焦点的不同,结果也全然不同。你读完这本书后,蕴藏在你选择的关注点和期待的结果中的力量就会恣意扩展。压力只是你身体发给你的一个简单信号,让你有机会来确定、来调整你对境况的认知。我认为,压力的三个主要来源是:恐惧、焦虑和怀疑。

我很自信,我有意识地选择了上帝、生活和爱,而不是恐惧、焦虑和怀疑,再加上医生对我的指导,这些都在我完全康复和重生中发挥了重要的作用。

在两年的治疗期内,我失去了头发和乳房,可以说是面目全非,这一经历给了我一个绝佳的机会来拥抱真我的源泉。在癌症治疗期间,我那才十岁的儿子看见我因为头发掉光而啜泣时,对我做了提醒,他说:“妈妈,不要哭了。你的灵魂依然有头发的。”就是这样一个小小的却十分重要的信息,让我在认知上发生了根本的转变。

我认为,在你思维的大门旁,你能有意识地选择保持清醒,这是增强自信的最大作用之一。思想是通过你的五个感官对生活的一个客观观察。然后,你会给它贴上威胁的标签。一旦你认为这种想法威胁到你的安全(精神上的、情绪上的、或身体上的),压力就会溜进你的身体,在你体内窜动。你的身体,乃至每一个细胞层,都在仔细倾听你的所思所想。在这本书中,你将了解到更多这方面的内容。

这本书富于真知灼见。我写这本书的目的是让你,让读者,了解一些具体的减压的技巧、减压的认知和方法,让你可以马上将这些应用到生活中去,提升你的信念和目的感,拓展内心的平静,明确关注点和动机,拓宽基于解决问题的思维。

我知道压力和疾病是形影相随的，因此，我致力于在减少压力和焦虑方面进行不断的教育与实践。我常常感到，现在我虽然穿着“尘世间的衣服”，唯一目的就是引导人们回到他们那个完完全全的、上帝赋予的本真状态：即有信仰的、快乐的、平静的、有创造力的和充满爱的本真状态。希望你读完这本书之后能够臻于这种状态。

“上帝啊，请你让我更爱这世上的人，以使我生活的重心与神一致。”

简介 读这本减压手册时,不要有压力

写这本书的目的是创造一个“无压力”的减压手册,为此我选用了通俗易懂的语言,简洁明白的格式。这本书将提供一些最优的“快速”减压小贴士,对个人和公司团队进行指导,努力减少他们在生活和工作中的压力。

本书内容推崇每个个体的独特性。选取对你有用的方法来制订你自己的减压计划。毕竟,没有人比你更清楚什么能给你带来增强的自信心和内心的平静。读这本书的时候,想象那些激励你的东西。选取能和你连接的内容——能让你顿悟“哦,原来如此”的内容——照着它的要求去做。

每隔几天尝试一个或者两个不同的技巧,如第十三章中的在升降电梯里面的自发性动作,或第八章中的删除与替换。

人们被他们生活中所熟悉的事物所吸引。如果你习惯了扮演受害者,你就会不断地抱怨,注意力集中在失败上面,那你就会失败。当你选择了自己“不熟悉”的事物,它可能将你的注意力转移到成功上面,转移到对你的生活能全权负责的事情上面,这时你自己要耐心一点,对这个过程要耐心一点。这个转变需要时间,需要付出,所以开始的时候试着每天练习那些对你来说有用的技巧吧,就从那里开始。

这本书里列有许多不同的减压技巧和练习。每一个都被证实是有效的,很多可以在不到五分钟的时间里做完,以此来减压。我用简单的语言对每个技巧和练习进行讲解,这样读者就可以从今天开始尝试。记住:要有创造性,要幽默。幽默对我们每个细胞和身心健康都有直接的效果。因此,第一次练的时候,对这些练习不要太认真太在意。

愿你平安,快乐

劳伦·米勒

目 录

第一章 你是如何表现压力的？

- 第一章 你是如何表现压力的？ / 1
- 第二章 压力的背后究竟有什么东西呢？ / 4
- 第三章 成长过程中我们所得到的启示 / 9
- 第四章 依恋和快乐 / 13
- 第五章 你对爱和接受的内心清单 / 18
- 第六章 精神泥潭滋养了拖延的习惯 / 22
- 第七章 分清主次，作决定很简单 / 29
- 第八章 无压力环境的三要素 / 33
- 第九章 无论你关注什么，它都会变大 / 40
- 第十章 作出改变 / 44
- 第十一章 一句可以挽救你生命的箴言 / 50
- 第十二章 获得转变背后的能量：情绪释放技巧(EFT) / 54
- 第十三章 五分钟之内就可以完成的快速减压技巧！ / 66
- 第十四章 自我欣赏笔记 / 82
- 第十五章 感恩的力量与随意的善举 / 85
- 结论：安宁的时刻 / 87
- 作者简介 / 91
- 审校说明 / 92

是否定的,我请你再思考一下,你为自己的身体健康所有太照顾设计重压的

心中充满希望的话说,“心中安静,是肉体的生命。”(圣经,应为《箴言》14:30——

第一章 你是如何表现压力的?

就我个人经历而言,作为A型性格的人,我一直在过度地消耗自己的体力和精力,使身体支撑不了升迁工作压力和人际关系(尤其是爱情和婚姻)的压力,细胞连续破裂细胞破裂到一定程度,就会导致工作失常(28)人死掉之前一生有三阶段——

你觉得下列陈述哪一个似曾相识?根据美国心理学协会的统计:
~四分之三的美国人在某个月中有过这些压力的症状:

某天的同事突然暴毙,立即让我重新思考工作压力是人的致命一击吗——

~77%的人会有生理症状。

~73%的人会有心理症状。

~三分之一的美国人认为他们生活在极度的压力之下。

~约有二分之一的美国人(48%)感到他们的压力在过去五年中有所增加。

~金钱和工作是产生压力的两个重要因素(75%的美国人这样认为)。

~压力引起的生理症状有:

~疲劳(51%)。

~头疼(44%)。

~胃部不适,肠胃不调(34%)。

~肌肉紧张(30%)。

~食欲不振(23%)。

~磨牙(17%)。

~性欲变化(15%)。

~头昏眼花(13%)。

~压力引起的心理症状有:

~烦躁或愤怒(50%)。

~紧张(45%)。

~精神萎靡(45%)。

~欲哭无泪(35%)。

~压力引起的心理症状有:

~烦躁或愤怒(50%)。

~紧张(45%)。

~精神萎靡(45%)。

~欲哭无泪(35%)。

~压力对生活影响巨大：

~约有二分之一的美国人认为压力对他们的个人生活及职业生涯产生负面影响。

~约有三分之一的在职成人(31%)难以兼顾家庭和工作。

~超过三分之一的在职成人(35%)认为工作影响到了他们的家庭和私人生活，是一个重要的压力源。

~压力使超过二分之一的美国人(54%)与自己关系亲密的人发生争斗。

~四分之一的美国人报告说压力使得他们与朋友、与家庭成员之间的关系疏远了。

~8%的美国人认为压力会导致离婚或分居。

~由于职场的压力，人们每年在医疗保健、失业和释放压力方面的花费超过3000亿美元。

~有报告说，有职场压力的职员花在医疗保健上的费用比没有压力的职员高出46%，平均每人花费大约600多美元。

公司的压力是我们社会种种压力中最常见的一种。公共演讲、职业安全、横向沟通、旷工、会议、时间危机/期限、业绩评价、配额、预算、对人群的恐惧、对封闭空间的恐惧(如电梯恐惧症)和对飞行的恐惧，都是极能引发公司压力的因素。

采取行动

压力是你身体发出的一个信号，它让你有机会认清现状，并对此作出调整。除非你自己愿意，否则你就不是生活的受害者。但是很多承受着职场压力的人往往就认为自己是生活的受害者，自怨自艾。

努力使自己成为生活的旁观者，而不是当局者。努力使自己成为一个有好奇心的人，对你面前的一切感到好奇。当你扮演旁观者角色的时候，你开始记得有时间思考如何回应的问题。由于我们生活在这样一个快节奏的社会，所以我们常常成为时间的牺牲品。在事情发生之后，在你尚未有满意的回答之前，留出一些时间来。试着让时间慢下来。三思而后行，选择好自己生活的样式。

也许你有一个陈旧的思维模式认为：“我必须动作快，反应迅速，才能达到我的目标。”但如果这是你给自己设计的程序，那就应该由你去调整它、改变它，以期适应你想要创造的生活。

问一下自己：“我是否生活在这样一个生活节奏里，它使我内心平静？”如果答案

是否定的,我请你再思考一下,你为自己的身体健康所付出的代价。就像《箴言》13:30 中充满睿智的话所说:“心中安静,是肉体的生命。”(经查,应为《箴言》14:30——审校注)

就我个人经历而言,作为 A 型性格的人,我一直在过度地消耗自己的体力和精力,使身体支撑不住。由于我没有时间调整好自己的身体、精神和情感,所以,癌细胞在我的身体里肆意妄为。

让你的生活充满宁静。纵观历史,人类曾在宁静中获得和平。这本书将告诉你如何收缩自己,让时间慢下来,并告诉你如何与你最珍视的东西重新连接在一起。

很多时候,我们都会感到一种莫名的压力,这种压力并不是来自于外界,而是来自于我们自己的内心。这种压力会让我们感到疲惫、焦虑、甚至抑郁。这种压力的来源,往往是我们对自己的要求过高,或者是对未来的担忧。这种压力会让我们失去对生活的掌控感,让我们感到无助和绝望。

本书将教你如何识别自己的真实情感,并学会如何表达它们。你将学会如何设定合理的目标,并学会如何面对失败。你将学会如何放松自己,并学会如何享受当下的生活。你将学会如何与他人建立良好的人际关系,并学会如何寻求帮助。你将学会如何爱自己,并学会如何尊重自己。你将学会如何成为一个更加完整的人,并学会如何成为一个更加快乐的人。

而这些不受时间影响的“亲笔文件”就构成了你的真实自我。这些“亲笔文件”被他人点阅了(或读下),你看到别人喜欢你,并上校稿并要寄出,你不会觉得任何压力。在当时对事情的反应,不是一时冲动,而是深思熟虑后的决定。这些“亲笔文件”被读到时你正在花时间去思考它。它们不会消失,它们不会被遗忘。

举个例子,你有一个关于你的“全息照片”,你不需要说你不舒服,很紧张。20 年,或 30 年,或 40 年,或 50 年,或 60 年,或 70 年,或 80 年,或 90 年,或 100 年,或 110 年,或 120 年,或 130 年,或 140 年,或 150 年,或 160 年,或 170 年,或 180 年,或 190 年,或 200 年,或 210 年,或 220 年,或 230 年,或 240 年,或 250 年,或 260 年,或 270 年,或 280 年,或 290 年,或 300 年,或 310 年,或 320 年,或 330 年,或 340 年,或 350 年,或 360 年,或 370 年,或 380 年,或 390 年,或 400 年,或 410 年,或 420 年,或 430 年,或 440 年,或 450 年,或 460 年,或 470 年,或 480 年,或 490 年,或 500 年,或 510 年,或 520 年,或 530 年,或 540 年,或 550 年,或 560 年,或 570 年,或 580 年,或 590 年,或 600 年,或 610 年,或 620 年,或 630 年,或 640 年,或 650 年,或 660 年,或 670 年,或 680 年,或 690 年,或 700 年,或 710 年,或 720 年,或 730 年,或 740 年,或 750 年,或 760 年,或 770 年,或 780 年,或 790 年,或 800 年,或 810 年,或 820 年,或 830 年,或 840 年,或 850 年,或 860 年,或 870 年,或 880 年,或 890 年,或 900 年,或 910 年,或 920 年,或 930 年,或 940 年,或 950 年,或 960 年,或 970 年,或 980 年,或 990 年,或 1000 年,或 1010 年,或 1020 年,或 1030 年,或 1040 年,或 1050 年,或 1060 年,或 1070 年,或 1080 年,或 1090 年,或 1100 年,或 1110 年,或 1120 年,或 1130 年,或 1140 年,或 1150 年,或 1160 年,或 1170 年,或 1180 年,或 1190 年,或 1200 年,或 1210 年,或 1220 年,或 1230 年,或 1240 年,或 1250 年,或 1260 年,或 1270 年,或 1280 年,或 1290 年,或 1300 年,或 1310 年,或 1320 年,或 1330 年,或 1340 年,或 1350 年,或 1360 年,或 1370 年,或 1380 年,或 1390 年,或 1400 年,或 1410 年,或 1420 年,或 1430 年,或 1440 年,或 1450 年,或 1460 年,或 1470 年,或 1480 年,或 1490 年,或 1500 年,或 1510 年,或 1520 年,或 1530 年,或 1540 年,或 1550 年,或 1560 年,或 1570 年,或 1580 年,或 1590 年,或 1600 年,或 1610 年,或 1620 年,或 1630 年,或 1640 年,或 1650 年,或 1660 年,或 1670 年,或 1680 年,或 1690 年,或 1700 年,或 1710 年,或 1720 年,或 1730 年,或 1740 年,或 1750 年,或 1760 年,或 1770 年,或 1780 年,或 1790 年,或 1800 年,或 1810 年,或 1820 年,或 1830 年,或 1840 年,或 1850 年,或 1860 年,或 1870 年,或 1880 年,或 1890 年,或 1900 年,或 1910 年,或 1920 年,或 1930 年,或 1940 年,或 1950 年,或 1960 年,或 1970 年,或 1980 年,或 1990 年,或 2000 年,或 2010 年,或 2020 年,或 2030 年,或 2040 年,或 2050 年,或 2060 年,或 2070 年,或 2080 年,或 2090 年,或 2100 年,或 2110 年,或 2120 年,或 2130 年,或 2140 年,或 2150 年,或 2160 年,或 2170 年,或 2180 年,或 2190 年,或 2200 年,或 2210 年,或 2220 年,或 2230 年,或 2240 年,或 2250 年,或 2260 年,或 2270 年,或 2280 年,或 2290 年,或 2300 年,或 2310 年,或 2320 年,或 2330 年,或 2340 年,或 2350 年,或 2360 年,或 2370 年,或 2380 年,或 2390 年,或 2400 年,或 2410 年,或 2420 年,或 2430 年,或 2440 年,或 2450 年,或 2460 年,或 2470 年,或 2480 年,或 2490 年,或 2500 年,或 2510 年,或 2520 年,或 2530 年,或 2540 年,或 2550 年,或 2560 年,或 2570 年,或 2580 年,或 2590 年,或 2600 年,或 2610 年,或 2620 年,或 2630 年,或 2640 年,或 2650 年,或 2660 年,或 2670 年,或 2680 年,或 2690 年,或 2700 年,或 2710 年,或 2720 年,或 2730 年,或 2740 年,或 2750 年,或 2760 年,或 2770 年,或 2780 年,或 2790 年,或 2800 年,或 2810 年,或 2820 年,或 2830 年,或 2840 年,或 2850 年,或 2860 年,或 2870 年,或 2880 年,或 2890 年,或 2900 年,或 2910 年,或 2920 年,或 2930 年,或 2940 年,或 2950 年,或 2960 年,或 2970 年,或 2980 年,或 2990 年,或 3000 年,或 3010 年,或 3020 年,或 3030 年,或 3040 年,或 3050 年,或 3060 年,或 3070 年,或 3080 年,或 3090 年,或 3100 年,或 3110 年,或 3120 年,或 3130 年,或 3140 年,或 3150 年,或 3160 年,或 3170 年,或 3180 年,或 3190 年,或 3200 年,或 3210 年,或 3220 年,或 3230 年,或 3240 年,或 3250 年,或 3260 年,或 3270 年,或 3280 年,或 3290 年,或 3300 年,或 3310 年,或 3320 年,或 3330 年,或 3340 年,或 3350 年,或 3360 年,或 3370 年,或 3380 年,或 3390 年,或 3400 年,或 3410 年,或 3420 年,或 3430 年,或 3440 年,或 3450 年,或 3460 年,或 3470 年,或 3480 年,或 3490 年,或 3500 年,或 3510 年,或 3520 年,或 3530 年,或 3540 年,或 3550 年,或 3560 年,或 3570 年,或 3580 年,或 3590 年,或 3600 年,或 3610 年,或 3620 年,或 3630 年,或 3640 年,或 3650 年,或 3660 年,或 3670 年,或 3680 年,或 3690 年,或 3700 年,或 3710 年,或 3720 年,或 3730 年,或 3740 年,或 3750 年,或 3760 年,或 3770 年,或 3780 年,或 3790 年,或 3800 年,或 3810 年,或 3820 年,或 3830 年,或 3840 年,或 3850 年,或 3860 年,或 3870 年,或 3880 年,或 3890 年,或 3900 年,或 3910 年,或 3920 年,或 3930 年,或 3940 年,或 3950 年,或 3960 年,或 3970 年,或 3980 年,或 3990 年,或 4000 年,或 4010 年,或 4020 年,或 4030 年,或 4040 年,或 4050 年,或 4060 年,或 4070 年,或 4080 年,或 4090 年,或 4100 年,或 4110 年,或 4120 年,或 4130 年,或 4140 年,或 4150 年,或 4160 年,或 4170 年,或 4180 年,或 4190 年,或 4200 年,或 4210 年,或 4220 年,或 4230 年,或 4240 年,或 4250 年,或 4260 年,或 4270 年,或 4280 年,或 4290 年,或 4300 年,或 4310 年,或 4320 年,或 4330 年,或 4340 年,或 4350 年,或 4360 年,或 4370 年,或 4380 年,或 4390 年,或 4400 年,或 4410 年,或 4420 年,或 4430 年,或 4440 年,或 4450 年,或 4460 年,或 4470 年,或 4480 年,或 4490 年,或 4500 年,或 4510 年,或 4520 年,或 4530 年,或 4540 年,或 4550 年,或 4560 年,或 4570 年,或 4580 年,或 4590 年,或 4600 年,或 4610 年,或 4620 年,或 4630 年,或 4640 年,或 4650 年,或 4660 年,或 4670 年,或 4680 年,或 4690 年,或 4700 年,或 4710 年,或 4720 年,或 4730 年,或 4740 年,或 4750 年,或 4760 年,或 4770 年,或 4780 年,或 4790 年,或 4800 年,或 4810 年,或 4820 年,或 4830 年,或 4840 年,或 4850 年,或 4860 年,或 4870 年,或 4880 年,或 4890 年,或 4900 年,或 4910 年,或 4920 年,或 4930 年,或 4940 年,或 4950 年,或 4960 年,或 4970 年,或 4980 年,或 4990 年,或 5000 年,或 5010 年,或 5020 年,或 5030 年,或 5040 年,或 5050 年,或 5060 年,或 5070 年,或 5080 年,或 5090 年,或 5100 年,或 5110 年,或 5120 年,或 5130 年,或 5140 年,或 5150 年,或 5160 年,或 5170 年,或 5180 年,或 5190 年,或 5200 年,或 5210 年,或 5220 年,或 5230 年,或 5240 年,或 5250 年,或 5260 年,或 5270 年,或 5280 年,或 5290 年,或 5300 年,或 5310 年,或 5320 年,或 5330 年,或 5340 年,或 5350 年,或 5360 年,或 5370 年,或 5380 年,或 5390 年,或 5400 年,或 5410 年,或 5420 年,或 5430 年,或 5440 年,或 5450 年,或 5460 年,或 5470 年,或 5480 年,或 5490 年,或 5500 年,或 5510 年,或 5520 年,或 5530 年,或 5540 年,或 5550 年,或 5560 年,或 5570 年,或 5580 年,或 5590 年,或 5600 年,或 5610 年,或 5620 年,或 5630 年,或 5640 年,或 5650 年,或 5660 年,或 5670 年,或 5680 年,或 5690 年,或 5700 年,或 5710 年,或 5720 年,或 5730 年,或 5740 年,或 5750 年,或 5760 年,或 5770 年,或 5780 年,或 5790 年,或 5800 年,或 5810 年,或 5820 年,或 5830 年,或 5840 年,或 5850 年,或 5860 年,或 5870 年,或 5880 年,或 5890 年,或 5900 年,或 5910 年,或 5920 年,或 5930 年,或 5940 年,或 5950 年,或 5960 年,或 5970 年,或 5980 年,或 5990 年,或 6000 年,或 6010 年,或 6020 年,或 6030 年,或 6040 年,或 6050 年,或 6060 年,或 6070 年,或 6080 年,或 6090 年,或 6100 年,或 6110 年,或 6120 年,或 6130 年,或 6140 年,或 6150 年,或 6160 年,或 6170 年,或 6180 年,或 6190 年,或 6200 年,或 6210 年,或 6220 年,或 6230 年,或 6240 年,或 6250 年,或 6260 年,或 6270 年,或 6280 年,或 6290 年,或 6300 年,或 6310 年,或 6320 年,或 6330 年,或 6340 年,或 6350 年,或 6360 年,或 6370 年,或 6380 年,或 6390 年,或 6400 年,或 6410 年,或 6420 年,或 6430 年,或 6440 年,或 6450 年,或 6460 年,或 6470 年,或 6480 年,或 6490 年,或 6500 年,或 6510 年,或 6520 年,或 6530 年,或 6540 年,或 6550 年,或 6560 年,或 6570 年,或 6580 年,或 6590 年,或 6600 年,或 6610 年,或 6620 年,或 6630 年,或 6640 年,或 6650 年,或 6660 年,或 6670 年,或 6680 年,或 6690 年,或 6700 年,或 6710 年,或 6720 年,或 6730 年,或 6740 年,或 6750 年,或 6760 年,或 6770 年,或 6780 年,或 6790 年,或 6800 年,或 6810 年,或 6820 年,或 6830 年,或 6840 年,或 6850 年,或 6860 年,或 6870 年,或 6880 年,或 6890 年,或 6900 年,或 6910 年,或 6920 年,或 6930 年,或 6940 年,或 6950 年,或 6960 年,或 6970 年,或 6980 年,或 6990 年,或 7000 年,或 7010 年,或 7020 年,或 7030 年,或 7040 年,或 7050 年,或 7060 年,或 7070 年,或 7080 年,或 7090 年,或 7100 年,或 7110 年,或 7120 年,或 7130 年,或 7140 年,或 7150 年,或 7160 年,或 7170 年,或 7180 年,或 7190 年,或 7200 年,或 7210 年,或 7220 年,或 7230 年,或 7240 年,或 7250 年,或 7260 年,或 7270 年,或 7280 年,或 7290 年,或 7300 年,或 7310 年,或 7320 年,或 7330 年,或 7340 年,或 7350 年,或 7360 年,或 7370 年,或 7380 年,或 7390 年,或 7400 年,或 7410 年,或 7420 年,或 7430 年,或 7440 年,或 7450 年,或 7460 年,或 7470 年,或 7480 年,或 7490 年,或 7500 年,或 7510 年,或 7520 年,或 7530 年,或 7540 年,或 7550 年,或 7560 年,或 7570 年,或 7580 年,或 7590 年,或 7600 年,或 7610 年,或 7620 年,或 7630 年,或 7640 年,或 7650 年,或 7660 年,或 7670 年,或 7680 年,或 7690 年,或 7700 年,或 7710 年,或 7720 年,或 7730 年,或 7740 年,或 7750 年,或 7760 年,或 7770 年,或 7780 年,或 7790 年,或 7800 年,或 7810 年,或 7820 年,或 7830 年,或 7840 年,或 7850 年,或 7860 年,或 7870 年,或 7880 年,或 7890 年,或 7900 年,或 7910 年,或 7920 年,或 7930 年,或 7940 年,或 7950 年,或 7960 年,或 7970 年,或 7980 年,或 7990 年,或 8000 年,或 8010 年,或 8020 年,或 8030 年,或 8040 年,或 8050 年,或 8060 年,或 8070 年,或 8080 年,或 8090 年,或 8100 年,或 8110 年,或 8120 年,或 8130 年,或 8140 年,或 8150 年,或 8160 年,或 8170 年,或 8180 年,或 8190 年,或 8200 年,或 8210 年,或 8220 年,或 8230 年,或 8240 年,或 8250 年,或 8260 年,或 8270 年,或 8280 年,或 8290 年,或 8300 年,或 8310 年,或 8320 年,或 8330 年,或 8340 年,或 8350 年,或 8360 年,或 8370 年,或 8380 年,或 8390 年,或 8400 年,或 8410 年,或 8420 年,或 8430 年,或 8440 年,或 8450 年,或 8460 年,或 8470 年,或 8480 年,或 8490 年,或 8500 年,或 8510 年,或 8520 年,或 8530 年,或 8540 年,或 8550 年,或 8560 年,或 8570 年,或 8580 年,或 8590 年,或 8600 年,或 8610 年,或 8620 年,或 8630 年,或 8640 年,或 8650 年,或 8660 年,或 8670 年,或 8680 年,或 8690 年,或 8700 年,或 8710 年,或 8720 年,或 8730 年,或 8740 年,或 8750 年,或 8760 年,或 8770 年,或 8780 年,或 8790 年,或 8800 年,或 8810 年,或 8820 年,或 8830 年,或 8840 年,或 8850 年,或 8860 年,或 8870 年,或 8880 年,或 8890 年,或 8900 年,或 8910 年,或 8920 年,或 8930 年,或 8940 年,或 8950 年,或 8960 年,或 8970 年,或 8980 年,或 8990 年,或 9000 年,或 9010 年,或 9020 年,或 9030 年,或 9040 年,或 9050 年,或 9060 年,或 9070 年,或 9080 年,或 9090 年,或 9100 年,或 9110 年,或 9120 年,或 9130 年,或 9140 年,或 9150 年,或 9160 年,或 9170 年,或 9180 年,或 9190 年,或 9200 年,或 9210 年,或 9220 年,或 9230 年,或 9240 年,或 9250 年,或 9260 年,或 9270 年,或 9280 年,或 9290 年,或 9300 年,或 9310 年,或 9320 年,或 9330 年,或 9340 年,或 9350 年,或 9360 年,或 9370 年,或 9380 年,或 9390 年,或 9400 年,或 9410 年,或 9420 年,或 9430 年,或 9440 年,或 9450 年,或 9460 年,或 9470 年,或 9480 年,或 9490 年,或 9500 年,或 9510 年,或 9520 年,或 9530 年,或 9540 年,或 9550 年,或 9560 年,或 9570 年,或 9580 年,或 9590 年,或 9600 年,或 9610 年,或 9620 年,或 9630 年,或 9640 年,或 9650 年,或 9660 年,或 9670 年,或 9680 年,或 9690 年,或 9700 年,或 9710 年,或 9720 年,或 9730 年,或 9740 年,或 9750 年,或 9760 年,或 9770 年,或 9780 年,或 9790 年,或 9800 年,或 9810 年,或 9820 年,或 9830 年,或 9840 年,或 9850 年,或 9860 年,或 9870 年,或 9880 年,或 9890 年,或 9900 年,或 9910 年,或 9920 年,或 9930 年,或 9940 年,或 9950 年,或 9960 年,或 9970 年,或 9980 年,或 9990 年,或 10000 年,或 10010 年,或 10020 年,或 10030 年,或 10040 年,或 10050 年,或 10060 年,或 10070 年,或 10080 年,或 10090 年,或 10100 年,或 10110 年,或 10120 年,或 10130 年,或 10140 年,或 10150 年,或 10160 年,或 10170 年,或 10180 年,或 10190 年,或 10200 年,或 10210 年,或 10220 年,或 10230 年,或 10240 年,或 10250 年,或 10260 年,或 10270 年,或 10280 年,或 10290 年,或 10300 年,或 10310 年,或 10320 年,或 10330 年,或 10340 年,或 10350 年,或 10360 年,或 10370 年,或 10380 年,或 10390 年,或 10400 年,或 10410 年,或 10420 年,或 10430 年,或 10440 年,或 10450 年,或 10460 年,或 10470 年,或 10480 年,或 10490 年,或 10500 年,或 10510 年,或 10520 年,或 10530 年,或 10540 年,或 10550 年,或 10560 年,或 10570 年,或 10580 年,或 10590 年,或 10600 年,或 10610 年,或 10620 年,或 10630 年,或 10640 年,或 10650 年,或 10660 年,或 10670 年,或 10680 年,或 10690 年,或 10700 年,或 10710 年,或 10720 年,或 10730 年,或 10740 年,或 10750 年,或 10760 年,或 10770 年,或 10780 年,或 10790 年,或 10800 年,或 10810 年,或 10820 年,或 10830 年,或 10840 年,或 10850 年,或 10860 年,或 10870 年,或 10880 年,或 10890 年,或 10900 年,或 10910 年,或 10920 年,或 10930 年,或 10940 年,或 10950 年,或 10960 年,或 10970 年,或 10980 年,或 10990 年,或 11000 年,或 11010 年,或 11020 年,或 11030 年,或 11040 年,或 11050 年,或 11060 年,或 11070 年,或 11080 年,或 11090 年,或 11100 年,或 11110 年,或 11120 年,或 11130 年,或 11140 年,或 11150 年,或 11160 年,或 11170 年,或 11180 年,或 11190 年,或 11200 年,或 11210 年,或 11220 年,或 11230 年,或 11240 年,或 11250 年,或 11260 年,或 11270 年,或 11280 年,或 11290 年,或 11300 年,或 11310 年,或 11320 年,或 11330 年,或 11340 年,或 11350 年,或 11360 年,或 11370 年,或 11380 年,或 11390 年,或 11400 年,或 11410 年,或 11420 年,或 11430 年,或 11440 年,或 11450 年,或 11460 年,或 11470 年,或 11480 年,或 11490 年,或 11500 年,或 11510 年,或 11520 年,或 11530 年,或 11540 年,或 11550 年,或 11560 年,或 11570 年,或 11580 年,或 11590 年,或 11600 年,或 11610 年,或 11620 年,或 11630 年,或 11640 年,或 11650 年,或 11660 年,或 11670 年,或 11680 年,或 11690 年,或 11700 年,或 11710 年,或 11720 年,或 11730 年,或 11740 年,或 11750 年,或 11760 年,或 11770 年,或 11780 年,或 11790 年,或 11800 年,或 11810 年,或 11820 年,或 11830 年,或 11840 年,或 11850 年,或 11860 年,或 11870 年,或 11880 年,或 11890 年,或 11900 年,或 11910 年,或 11920 年,或 11930 年,或 11940 年,或 11950 年,或 11960 年,或 11970 年,或 11980 年,或 11990 年,或 12000 年,或 12010 年,或 12020 年,或 12030 年,或 12040 年,或 12050 年,或 12060 年,或 12070 年,或 12080 年,或 12090 年,或 12100 年,或 12110 年,或 12120 年,或 12130 年,或 12140 年,或 12150 年,或 12160 年,或 12170 年,或 12180 年,或 12190 年,或 12200 年,或 12210 年,或 12220 年,或 12230 年,或 12240 年,或 12250 年,或 12260 年,或 12270 年,或 12280 年,或 12290 年,或 12300 年,或 12310 年,或 12320 年,或 12330 年,或 12340 年,或 12350 年,或 12360 年,或 12370 年,或 12380 年,或 12390 年,或 12400 年,或 12410 年,或 12420 年,或 12430 年,或 12440 年,或 12450 年,或 12460 年,或 12470 年,或 12480 年,或 12490 年,或 12500 年,或 12510 年,或 12520 年,或 12530 年,或 12540 年,或 12550 年,或 12560 年,或 12570 年,或 12580 年,或 12590 年,或 12600 年,或 12610 年,或 12620 年,或 12630 年,或 12640 年,或 12650 年,或 12660 年,或 12670 年,或 12680 年,或 12690 年,或 12700 年,或 12710 年,或 12720 年,或 12730 年,或 12740 年,或 12750 年,或 12760 年,或 12770 年,或 12780 年,或 12790 年,或 12800 年,或 12810 年,或 12820 年,或 12830 年,或

第二章 压力的背后究竟有什么东西呢？

假如你早知道不会失败，那你还敢做什么呢？

——匿名

在承受生活中的种种压力时，了解压力背后你自己的想法是非常有益的。根据你的想法，你作出了选择，根据你的选择，你塑造了生活。研究一下你情绪背后和你用来描述你生活中压力的词语的意思，也是十分有用的。

完成这个句子，写下你的答案：

当……的时候，我觉得压力很大，难以承受。

在生活中，造成你有压力的原因是什么？

～害怕失败？

～未满足的期望？

～害怕没有做好工作，所以害怕别人的评价？

～害怕你不能处理好这种情况？

～害怕你不行，当下的你不行？

压力是什么？如果你查字典，压力是使人过度紧张或者扭曲的一种力量（例如，对一个人的情感和资源产生巨大的要求）。对生活中的其他人、事情以及周围的环境来说，你究竟是谁？你常常放弃定义你是谁的权利，转而交给其他人、其他事和周围的环境。从而你为压力创造了无数的机会。

你有没有考虑过这种可能性，即你与你生活中所有的人和事都完全没有关系？如果那样的话，你每天会有多少压力？

你的压力背后隐藏着何种情绪？比如：

~恐惧。

~尴尬。

~脆弱。

~无价值。

~愤怒。

~焦虑。

~怀疑。

~内疚。

~羞愧。

实际上,压力就是包裹在糕饼上的那层酥皮。而这个糕饼就是压力后面的主要情绪。它常常以身体的某种疼痛予以伪装(例如,背疼、头疼或脖子疼)。在身体疼痛的伪装下,你把真实的情绪隐藏起来,而身体疼痛其实是身体在表达你情感上的痛苦。

你常常压抑自己的真实情感,因为在成长过程中你常常受到这样的教育:“不要去想,”“不要去感受,”或“不要讲话。”大多数情感和身体上的问题都是源于那些曾在你生活中发生过但并没有解决的具体事情。

一份“亲笔文件”是一份完全由个人书写,并带有个人签名的文件。你从自己的生活中拍下“全息照片”,然后你允许这些静态图像来对你下定义。

而这些不受时间影响的“亲笔文件”就构造成你的自我形象。而一旦你的“亲笔文件”被他人点击了(或被下载),你就勃然大怒。之后,你又会怀疑:“为什么我会这样反应过激?”你当时对事情的反应,不是处于你当下的状态,而是处在当年“全息照片”被拍摄时你所在的年龄及情感状态。

举个例子,你有一个童年时的“全息照片”,你的教练说你不协调、很笨拙。20年后,你长大成人,在工作中是小组团队成员之一。你说话结巴,一个同事开玩笑地嘲笑你的不幸,而你却勃然大怒。你情感上的反应和焦虑,直接与你过去那静态的一刻息息相关,而不是针对你同事的回应。

我在本书中讲了一些不同的方法来减压,所以,如果你对什么是“全息图片”的概念很困惑,不用紧张。理不理解这个概念对减压无关紧要。

如果你有时间来观察小孩子,你就会发现,他们竟然不知道什么是压力。为什么?他们的身体能量体系中没有什么阻塞和隔断。而你,从你的角度来看,为了生存,在你的一生中制造了许多这样的阻塞和隔断(源于你生活中经历痛苦)。

儿童产生一种情感，它很容易会发泄。之后，他们依然如故，只对眼下的事件敏感，同时不管什么情感，当笑即笑，当哭即哭，而不作任何的判断。他们不会在体验生活的时候尝试着去分析、解释或总结生活；他们只是在体验生活，体验当下的每一刻。

当我们慢慢长大，当我们像孩子一样自由表达某种情感的时候，我们收到了负面的反馈。于是，我们开始感到紧张、感到压力，因为害怕被他人评价而抑制住本真的自我。作为成人，我们忘记了生活就是体验。你的情感就是要感受，而不是被描述。你允许他人来描述你的情感状态，好还是坏；可接受，还是不可接受；这样，你就依照别人对你的看法，构建自己的自我价值感。

当你因为害怕被他人评价而否认自己真实感觉的时候，压力就产生了。当你不受他人评价的影响，再次把你的感觉和情感连接时，你就释放了自己。自由自在地去爱，去接受全部的自己，当下的自己，而不管生活中的其他任何环境因素。

在压力现象的背后：

“我害怕什么？”

在愤怒的背后是恐惧。下次你感到很愤怒时，就问自己：“如果我失败了呢？”要知道你自己对失败的定义来自于你的信念系统(第三章中有详细阐述)。

“其他人会怎么想呢？”

当我们担心其他人的想法时，我们最后就会变成自己的宣传员，为了保护自己的名誉而竭尽所能。我们每天为了控制别人对我们的伤害而过度紧张，我们完全可以把放在这上面的精力转而放在其他的地方，如学习、成长和想出解决方案。

“我忧虑什么？”

“忧虑”在德语中是“压抑”的意思，在希腊语中是“分心”的意思。“doubt”(怀疑)这个单词是“对某事不确定”的意思。大多数时间，你怀疑自己，怀疑自己应对一种局面的能力，你就感到有压力了。耶稣谈论过生命中忧虑的疯狂，他说：“你们当中哪一个能用思虑使自己的寿数多加一刻呢？”

“什么东西我不能当着众人的面讲？”

你会在后面的第十章中看到，你可以对任何负面的陈述进行再定义，把它们转化为正面的陈述。

举个例子。你可以把“我不能做那件事”转换为“我只是到现在还不知道如何做那件事情”，或者是“上帝啊，请指引我通过这次自我怀疑的经历，重新认识到我内心充满着移山的力量”。这种练习可以帮助你调整状态，找到解决问题的方法。

当你醒来，意识到这个世界充满了学习和成长的机会，你就能找到创造性的解决方案，解决生活中的任何问题。

你是自己的主审法官。宽恕原谅和心甘情愿是你在这世上历练必不可少的两个因素，它们使你富于创造性思维和行动力，从而茁壮成长。

“为什么我觉得自己被分离了，没有安全感？”

人类需要有安全感，这样才能有灵感、创造力和生产力。积极的反馈是强大的动力。这种积极的回馈可以来源于内心，如个人的满足感和自我肯定，也可以来源于同事和外界对你的评价。当你试着记住你自己的价值时，你周围的世界也将开始认识到你的价值，并有所回应。

“为什么这不是我原本认为的境况呢？”

无论你关注的是什麼，它都会变大。你所关注的是你的选择。释放掉你身上那是因为期望未得到满足而产生的负能量。这样你就有机会将负能量转变为创造性的解决方案和自信力。

当你处理这些负面思维，试着用正面思维来取而代之时，你是在拒绝接受现实所发生的事情。让自己自由自在地去感受，然后寻求上帝的恩典，求上帝让你走出你的感受。记住你自己的价值和能力，它们能引导你恢复内心平静。

“为什么我觉得自己无人重视、无人倾听、无人赞赏呢？”

从你的角度看，这些感觉也许都是真实的。然而，如果你选择一直保持这种状态，一直待在这种能量里面，你就处在情感麻痹之中。

你一直不断地寻求周围世界对你的认同，这实际上是一种痴迷(瘾)，它会变成你生命的主宰。你每天的心情都会随着周围世界对你的评价而起伏跌宕。你就会一直觉得疲乏、沮丧、浑浑噩噩。

事实是，你行，当下的你行。你也许不知道这一点，也许你知道，但你只是忘记了一点：你不是你周围世界对你的评价(第四章中有详细阐述)。

要当心“扮演受害者角色”的不同表现(例如责备、抱怨和评价)。这些表现以最快速、最确定的方式卡在你的人生旅途中。这种行为对任何人都无益，尤其是你。

对你的人生负起全部的责任，这可以增强你的自信力，也与下文内容契合：

我相信我有能力来处理任何事情。我信心满满，对于这种状况，我有能力拿出创造性的解决方案。我想要做的事情，其方法一定存在，我只是现在还没能找到而已。行动吧！

观察你的用词。用自己的话语描述你的生活经历。当你对生活经历的描述与实际发生的不一致时，焦虑就产生了。例如，当你邀请某人约会却被拒绝了。你可能用这种情况——或把它与过去的情况相比较——来概括你所有的约会经历。这会让你

沉湎于负面情绪之中而不能自拔，而且你会把这种情绪带到下一个情境中去。

当诸如此类的事情发生时，看一看你整个的生活轨迹，找出一个或几个例子，来反驳你所持有的“我所有的约会都十分失败”的观点。如果你能找到一个信息来反驳你那低迷消极的现实观，说你生活的每个方面都不行，那你就展示出了你的能力，能让你生活经历中其他信息协调好，让你自己进入积极的状态。

很多时候，你都会使用全称量词性的表述，如“我从未做过什么对的事情”或“为什么这种事情一直发生在我身上”或“没什么对我有用”。注意使用全称量词的词语，如“总是”“从不”“没一点儿”“没有人”和“一切”来描述你的生活经历。这些都会引起极端的思维，会束缚你寻求解决方案的思维能力。

当面对看似困难的挑战时，试着使用基于解决方案的词语，如“我愿意相信我有能力可以调整好”或“过去，我成功应对了不少次挑战；而现在，我相信我可以再一次成功”。

快速减压小贴士

~当你了解自己压力背后的真正感觉时，你就有机会看到当下境况的积极面，这会带来创造性的解决方案。生活需要体验，不需要描述。试着放下你对事情不停解释的欲望，让自己专注于历练中得到的经验教训。生活中有机会让你拓展爱的能力。

~让你自己去体会每一种、任何一种、不带评价的情感。你年轻时曾这样生活过，从负面情感快速回到内心平静也是可能的。

第三章 成长过程中我们所得到的启示

无论你认为你能或者不能，你都是对的。

——亨利·福特

我常常要求我的客户把他们成长过程中所学到的启示列出一张清单。我请他们自己去发现，他们大部分的压力都是源于对错误信念的理解，而这些错误的信念对他们的生活已不再适用。下面这些话语你听起来是不是很熟悉？

“为了被爱、被接受，我需要变得完美。”

许多人，尤其是完美主义者，都活在自我批评的牢笼之中，与之相伴的还有那种“必须”：“必须”任何事情都要做对，“必须”掌控好每一种局势、人和结果，以期获得安全感和连接感。

我自己也曾经生活在这个牢笼之中，直到我面临死亡。三十八岁那年，我离婚诉讼开庭前一周，我被诊断为三级乳腺癌。由于癌症的性质，同时又出现了大面积的淋巴瘤，医生告诉我，我只有 50% 的生存希望。

突然之间，真实的自我，那个由于生活中的痛苦和错误的信念而被我忘却的真我，变得异常的清晰：“我信守了一辈子的信念和别人对我的评价，认为这些信念和评价描述了我是谁；然而这些都是错误的，这些都不是我。我不是我的头发，不是我的乳房，不是任何的成就，譬如我的二级柔道黑腰带。”我开始每天念一段祷文，来帮助自己完成这个自我认知的转变。

即使我相信我需要变得完美才能获得被爱、被接受，我也愿意去爱自己、去接受我自己。

即使我不够完美，我犯错，我说了一些要反悔的话，我也愿意去感受，我值得爱，值得去接受。我选择铭记自己的价值。

即使我身体的力量因为癌症而受到损害，我也愿意记住，我最大的力量与防御都来自我的灵魂深处，由体内到体外。