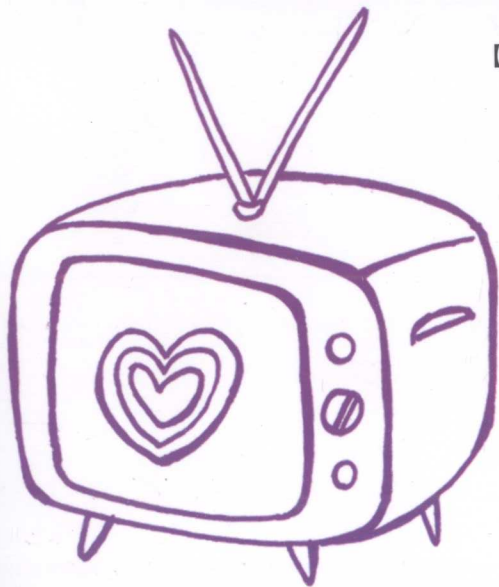


【美】伯尼·S. 西格尔 著
刘立胜 邹素 闵璇 译



品质生活，
从♥开始

让您的身体、心灵保持健康的贴心指导

献给心灵的 101项锻炼



NLIC 2970698140

101 EXERCISES
FOR THE SOUL



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

【美】伯尼·S. 西格尔 著
刘立胜 邹素 闵璇 译

品质生活,
从♥开始

献给心灵的 101 项锻炼



APERTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1210748

图书在版编目(CIP)数据

献给心灵的 101 项锻炼/(美)西格尔(Siegel, B. S.)
著;刘立胜,邹素,闵璇译. —合肥:安徽科学技术出版
社,2011.2

(品质生活,从心开始)

ISBN 978-7-5337-4896-8

I. ①献… II. ①西…②刘…③邹…④闵…
III. ①心理保健-通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 239435 号

First Published in United States of America by New World Library
Arranged through CA-LINK International LLC.

献给心灵的 101 项锻炼

(美)西格尔(Siegel, B. S.)著 刘立胜 邹素 闵璇 译

出版人:黄和平 选题策划:张雯 责任编辑:张雯
责任校对:潘宜峰 责任印制:梁东兵 封面设计:武迪
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印制:合肥杏花印务股份有限公司 电话:(0551)5657639
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:889×1194 1/32 印张:5 字数:121 千
版次:2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4896-8

定价:14.00 元

版权所有,侵权必究

编者的话

现代社会快节奏的生活让我们很少有时间停下脚步关注一下自己的心理,殊不知,在忙碌之间,心灵或许已经缺失了该有的滋养,等我们发觉问题存在时它已经枯萎不堪。也许,从现在开始,我们就该让脚步慢一些,关注自己多一些,而“品质生活,从心开始”或许能在这个过程中起到些作用吧。

看到这套书是在国外的亚马逊网站上。我首先被它的封面吸引,淡雅、清新,一眼看去就自觉内心迎来平静和安逸,浏览了内容简介和样张,发现封面的吸引力竟远不及内文的丰富,然后中文的系列名字——“品质生活,从心开始”——立刻呈现在我的脑海中。这就是我们现代人所需要的生活,从心开始,不管过去怎样,让我们从现在开始,重新营造高品质的生活和充实的人生。

《365帖心灵良方》为我们提供每天的贴心呵护,让心灵得到宽慰和启发,给予希望和灵感。

《献给心灵的101项锻炼》帮助我们给心灵做运动,实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态,远离心理亚健康。

《读懂你的心》讲解我们存在的心理状况,剖析日常最普遍的情绪,并给出最合理的解决方法和巩固练习。

《心想事成的秘诀》教会我们倾听自己内心最真实的呐



喊,了解自己最真实的渴望:身体健康、学业顺利、事业有成、爱情甜蜜、好友常伴……如书所示,一切都能心想事成。

我们细心呵护自己的心灵,相信生活会一天比一天美好;若人生需要精彩,心灵的健康绝不可忽视,让“品质生活,从心开始”系列为你带来新鲜空气,让心灵自由呼吸吧!

序

大多数人知道,锻炼身体很重要,但是我们试过锻炼心灵吗?在一如既往的日常生活中,人们很容易迷失自我,忘掉生活中有意义的事情。我们每天只是忙于工作,而忽略了我们自己。长此以往,真实的自我最终将会远离我们,渐渐死去。然而,通过锻炼,我们能够提高生存能力,增加生活的热情与活力,并且能提升克服生活中的困难和障碍的能力。

任何一个想步入卡耐基音乐厅的表演者,或是想参加奥林匹克运动会的运动员都知道,必须练习、练习、再练习。缺乏日常练习,永远完不成自己力所能及之事。心灵的锻炼也是如此,要想获得心灵成长中的奖牌,我们必须有一个能胜任的教练,因为单独锻炼是很困难的。在过去30年里,我为生命垂危的重病患者提供建议,病人是我最重要的老师和教练。在这本书中,让我成为你的教练。至少,给我一个尝试的机会,我将尽我所能来鼓励你达到自己的目标,帮助你完成心灵之旅。

整本书简单易解,即使读者随手翻看,也能从书中获取使生活更有价值的办法。每章都会聚焦心灵成长的某个具体方面,既有改善态度的方法,又有发现内部动机的途径。每章都以教练提示开篇,介绍五项锻炼的基本概念及目的(第101项是“期末考试”)。锻炼是你保健的真正开始。

你会发现,一些练习相比较更具有挑战性。你可以随意在任何地方开始阅读这本书;可以首先阅读适用于你当前生活

的一章,这样它能提供你即时援助;可以选择吸引你的练习开始第一次锻炼。不需要热身,直接开始。但因为我不能亲自提醒你每天练习,尽量把这本书放在触手可及的地方,并且时常回应你的心灵需求。

你会不知不觉地意识到你的生活更有意义,感觉更为舒适。这种变化一开始可能很小,但随着我们完善自我,个人生活和整个世界将会焕然一新。我们的愿望和目的越是远大,锻炼越多,我们的成效也就越大。通过自己选择要做的事情,我们可以积极地改变世界。

我们的身体和心灵一起工作。要做到这一点,必须尊重身体,保持健康。我们也必须理解、尊重和照顾心灵。开始阅读之前,审视一下你的心灵——它是什么样的形状?它是否被允许表达自己,是否经常锻炼?是否能全面发展?想象一下,你的心灵和肌肉一样,会通过锻炼变得更加强壮、精炼、灵活。为了拥有一个健康的心灵,首先要让它讲话,而不是让恐惧填充它,更不用在乎别人怎样。我们必须相信心灵引领的神圣方向,让心灵帮我们提升生活。

你的心灵之旅马上就开始了!

相信我,力量与你同在。

你的教练

伯尼·西格尔

谨以此书献给我的妻子博比和我们生命中已经存在并继续存在的其他人。



苦乐草·白英

伯尼·西格尔 博士

我们骑自行车外出时，
她指着路边，说道：“白英。”

“什么？我没听清。”

她又指了一下。

我看到白英草的美，
感觉到它的美带来的平和。

苦乐草，虽然没有意义，
但我觉得它意味深长，
它诠释了我们的整个生活，
指出了通往平和之路。

苦，残留的灯光，
柜台上一片凌乱，
待洗衣服已展开，
累了，忘记了。

甜，她的爱、微笑和笑声，
触摸、关爱、美丽，
苦乐草，但我感觉不到苦，
她是如此甜蜜。

生活苦乐参半
感谢上帝，只因为你，
希望你会永远调味我的生活。

目 录

1. 态度决定一切 1
不要为大小事物而汗流浹背,以省除臭之资
2. 保持健康 8
增加力量:超负荷体能锻炼
3. 将幽默进行到底 15
不管你参加何种比赛
4. 练 唱 22
发现自己的声音,唱出自己的歌
5. 团队精神 29
创建你的团队,参与生活
6. 发自内心 36
做你热爱的事情
7. 走进阳光 44
大自然蕴育一切
8. 发现最适合自己之物 51
做关心自己之人
9. 寻找鼓励 58
在饮食中注入热情
10. 痛苦是必要的 65
生活中不期而来的礼物(你并没有失去自己)
11. 毛茸茸的朋友 72
理想的模范角色始自皮衣

12. 梦想、绘画与符号	79
空白帆布会成为艺术品	
13. 动 机	86
站起来,干起来	
14. 做个行动家	93
参与其中:现在就去	
15. 精神体操	100
内心的锻炼	
16. 做你害怕的事	106
拥抱恐惧,看着它在你怀中入眠	
17. 911心理	113
面对压力:生存行为	
18. 锻炼创造能力	120
让手头之物成为艺术珍品	
19. 平衡运动	127
你也有需要	
20. 生命中的障碍跑道	134
没有错误	
 致 谢	143
作者简介	144
《献给心灵的101项锻炼》,赞颂之词	145

1

态度决定一切

不要为大小事物而汗流浃背，以省除臭之资



别人只能暂时地成为你的障碍——而只有你自己才会永远地成为通向成功之路的绊脚石。

——齐格·齐格勒

教练提示 一

保持积极态度。任何情况下，你都要尽力发掘幸福和成就感。为何如此？那是因为，如果你的态度消极，心里充满担心和恐惧，你将身心俱疲，精神不振。实际上，如果把时间花在乱想些不愉快的未来上，那么，你的未来就真有可能不愉快了。要记住，思想指引着你的决定，消极的想法会导致消极的决定。总是惧怕最坏的结果，将一事无成；但是一心想获取最好的结果，将事半功倍。乐观主义者可能在生活中回想过去或者畅想未来时缺



乏细腻感触,但是他们往往比悲观主义者长寿。

上帝的办公桌旁有一个牌匾,写着:“如果你总是说自己生活凄惨,那么我将告诉你什么才是真正凄惨的生活。如果你总是说自己生活如此美妙,那么我会向你展示真正的美妙。”积极的态度能为你打开多扇门,创造你期待的生活。

态度消极首先会时时刻刻毁灭你的幸福。我是在很多年前发现这个真理的。我的孩子当时7岁,照了X光,发现得了骨肿瘤,并且很有可能是恶性肿瘤,他可能最多活不过一年。我当时怀有沮丧的心情,并且影响了我妻子和她的4个兄弟姐妹的态度,他们也很沮丧。毕竟,亲人将要离开时,谁会笑呢?一天,我正坐在房间里,儿子走过来,说:“爸爸,我能和你说几句话吗?”

我说:“好啊,谈些什么?”

他说:“爸爸,这件事你处理得一点儿也不好。”

孩子的话让我意识到任何孩子和动物都本能地知道的事:今天才是唯一实在的日子。在我儿子看来,我太执着于将来,大错特错。我的孩子战胜了疾病,直到现在仍生活得很快乐。将来是不可预知的,不管明天怎样,我们都不应该让恐惧、担忧及消极的态度阻止我们享受今天,找到成就感。

当出现失望和挫折时,学会重新审视一切,那将会重新引领你找寻并得到美好的东西。母亲教给我这一点,这能使人的态度向积极的方向转变,并能以积极的态度对待将来。对生活充满希望是心灵锻炼的一个重要方面。如果定期进行以下锻炼,你将会有积极的态度直面人生,并创造想要的生活。





锻炼1

满怀感激之心

记住某些事情



你为何要这样生活？你是否曾经停下来思考？或者，你是否经常抱怨？感谢是改善态度和生活最好的方法之一。充满感激之心使一个人不会觉得烦恼。重复这项锻炼，你会收到相同的良好效果。

拿上纸和笔，找一个安静的地方坐下，写下生活中至少20件值得你感谢的事情。可以从生活的基本需求写起，例如有房子住、有椅子坐、有饭吃、有床睡等。然后写一些对个人生活更有意义的事情，例如朋友、家庭、工作、宠物和健康。

列完这些值得感激的事情之后，把列单放在能经常看到的地方，经常看看，尤其是面对困扰的时候。接下来的几个星期继续在其中添加内容，坚持每天都花时间读一下所写的，提醒自己生活中所有要感谢的人和事物。





锻炼2

肯定自己

自言自语,最为重要



你的意愿决定你的将来。当对自己的愿望充满信心,不再恐惧,你的目标也就越来越近了。这是因为你为所求的结果做好了准备。

拿出一张纸,沿中间画一条直线,然后用几分钟的时间考虑生活的几个重要方面,比如,你的身体、工作、同伴等。想想消极的想法,把它们写在左边,即使那些想法是瞬间的。写完后,再读一下这些消极想法。然后把这些想法转变为积极想法,写在右边。例如:

今天很累

但愿今天不用工作

我讨厌自己的身体

但愿我是称职的家长

今天精力充沛

希望今天工作富有成果

我对自己的身体充满感激

每天尽力做个称职的家长

把你最喜欢的人生信念贴在能看到的地方——浴室的镜子上、冰箱门上、桌子上等。每天大声阅读几遍或者睡前默读几遍,这样坚持一个月。每个月更改你的列表,选择新的信念。随着态度的改善,你的身体和生活将会如你所愿。





锻炼3

向大师学习

古老的智慧



当优秀的教练和老师在你面前时，你为什么还要煞费苦心地独自学习呢？让古代圣贤留下的至理名言来指引你吧。读一本你所崇拜的名人的著作。可以考虑读以下名人的著作，例如海伦·凯勒^①、安妮·弗兰克^②、德蕾莎修女^③等。他们有的心灵受过创伤，有的是伟大的教师。花些时间读一下经典诗人的著作吧，如埃米莉·迪更生、埃德娜·圣文森·米雷和威廉·布莱克。

阅读过程中，把你最喜欢的名言、引言以及诗词记下来。如果有这本书，可以在书上标记一下你最喜欢的段落。把积极向上的片段摘录下来，放在镜框里，挂在房间墙上。看到这些语录时，时刻启发自己。这些先师以及他们的教诲启发了无数人，他们就像助产师帮助孕妇生产时减轻疼痛一样，会帮你克服生活中的疼痛，逐步养成健康的态度。

① Helen Keller(1880~1968)，19世纪美国盲聋女作家、教育家、慈善家、社会活动家。她以自强不息的顽强毅力，完成一系列著作，并致力于为残疾人造福，建立慈善机构。

② Anne Frank，德国犹太少女，15岁死于贝尔根-贝尔森集中营(Bergen-Belsen concentration camp)，她的《安妮日记》成为第二次大战期间纳粹消灭犹太人的最佳见证，日记中展现了惊人的勇气与毅力。

③ Mother Teresa(1910~1997)，是世界著名的天主教慈善工作者，主要替印度加尔各答的穷人服务。





锻炼4

最伟大的老师

拒绝不良的态度



最近，在一次教师会议上，我问大家，他们认为谁才是他们最伟大的老师。有许多不同的答案，一些最心酸的答案是“痛苦”和“迷失”，而我的回答是“死亡”。我不允许任何人或状况干涉我的工作，因为我知道，我们的生命有限。

我知道，每个人的生命都是有限的。如果我伤害了别人，我会及时弥补和道歉。如果我感觉恐惧，我会考虑做自己害怕之事，如果不威胁到生命或健康，我就会尝试一下。

我家小狗叫弗飞，看到比它体型大10倍的小狗时，它会友好地打招呼，没有恐惧。它有很多朋友，我正向他学习。宠物训练书籍也告诉我们态度的重要性。如果你怀着恐惧的态度接近其他的狗，你的小狗同样会变得害怕，很可能会有冲突。我们的态度可以通过周围的事物表现出来，它们影响我们的内在魅力，也影响别人对我们的态度。

作为一项锻炼，你可以假设你面对的那一天就是生命中的最后一天。品味每一分钟，哪怕是最枯燥的那一分钟。充分利用每一分钟。如果每天都锻炼着用积极的态度面对生活和其他人，别人也会以友好的姿态对待你，而不是矛盾冲突。

