



身心平静

要素

四

身、心、情、欲都平静才是真平静

[美] Jerry Dorsman

Bob Davis 著

周笑非 周智海 译

天津科技翻译出版公司

身心——平静

④

要素

身、心、情、欲都平静才是真平静

[美] Jerry Dorsman

Bob Davis 著

周笑非 周智海 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-99-26

图书在版编目(CIP)数据

身心平静四要素/(美)多斯曼,(美)戴维斯著;周笑非,周智海译.

—2版.—天津:天津科技翻译出版公司,1999.6(2006.1重印)

书名原文:You Can Achieve Peace of Mind

ISBN 7-5433-1149-6

I. 身… II. ①多… ②戴… ③周… ④周… III. 情绪-自我控制-方法
IV.B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第23774号

Copyright © 1998, by Prima Communications Inc.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in
any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

授权单位:Prima Communications Inc.

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:蔡颢

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:787×1092 1/32 8印张 104千字

1999年6月第1版

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价:12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)







序 言

你是否觉得不堪重负？

请不要服用镇静剂，也不要对朋友大喊大叫，或踢你的狗来撒气。这些都是通过外界来麻醉自己，排解郁闷，实际上于事无补。相反，你应该仔细分析自己的内心。为什么这么说呢？因为你的内心可以产生一种巨大的动力，使你的生活发生改变。

《身心平静四要素》这本书的目的在于帮助你找到这种巨大动力。它告诉你一百多种可行的方法。有了这种动力，你就可以学会使自己平静，让心情放松；就可以拓宽视野，改善人际关系；甚至可以使你延年益寿。如果你想得到这种动力，这本书就非常适合你。

在构思这本书的过程中，我们曾研究和实践了上



身心平静 四要素

千种获取内心平静的方法。我们在本书中提供的是那些我们认为最有效、最实际、最可行的方法。这些方法我们曾在消除压力培训班、心理治疗中心和心理咨询中使用过,取得了良好的效果。

通过获取平静,你的生活会变得更加充实。从对生活的满意程度来讲,只要你有意识地经常抽出时间来陶冶心情,就会获得非常大的回报。同时,这对你的家人、你的朋友、你的工作都十分有益。





前言

我们大多数人都认为，我们生活在一个浮躁、永无宁静的环境中，我们无法使自己摆脱周围喧嚣环境的影响。事实上，几乎每个人的内心平静都会受到环境的侵扰。

你是否知道自己的内心中存在着一种固有的安宁？只有寻找到自己内心的平静，你才会在这个世界上生活得很幸福。只要找到了它，就可尽情地享受美好的世界和它带给我们的一切。

“我们不需要喜悦，而需要宁静。”这是诗人阿尔弗雷德·罗得·坦尼森所说的，他将幸福等同于内心的平静。在今天的世界里，生活节奏远远要比坦尼森那个时代紧张得多，他的这种聪明的选择显得更为中肯



身心平静 要素

和贴切。要想体验到喜悦,有一个平静的心情是必要的前提。这种平静是指心中没有烦恼、勉强和狂热的阴云。它会很自然地带给我们幸福。

在你使自己平静的同时,世界上又多了一个平静祥和的人,世界也会变得平静一些。此外,当你透过宁静的双眼看世界时,无论你走到哪里,都会创造出安宁的气氛。

本书如何帮助你

阅读本书你可以得到许多实用的、可行的获取平静心情的方法。每种方法都有一步步的详细解释,告诉你在实际生活中怎样完成它。

其中的一些方法几个世纪以来一直被许多文化背景不同的人使用,非常成功。其他的方法则是近年来心理学、社会学、生物化学、生物工程、物理学甚至家庭发展学的研究成果。你可以学到精神认可、赞美身体、倾听、有意识吃东西、对媒体说“不”、对人生说“是”,甚至还有“让自己疯狂一把”等练习;它们可以加强你内心的平静。





本书提供的是全面的治疗方法。它分为四大要素——身体、心理、情感和精神。这是你幸福和健康所包含的全部四要素,在这四方面同时努力,可以使你全面地、整体地接近平静。

每一要素所包含的方法均在25种以上,你会发现这些方法从主动到被动自然排列。比如,在第一要素中,你会学到通过运动和放松身体来获取平静。在第二要素和第三要素,你会学到有时集中注意力是有益的,而有时分散注意力是有益的,这样可以使你从不同的角度来看世界,或使你丢开顽固的想法。

我们每个人的心中都有一块净土,里面没有焦虑、烦恼、担心和忧愁。本书提供了一百多种方法,可以帮助你到达这块静土。

如何使用本书

首先,把这本书当成一本菜谱,里面有许许多多、各种各样的烹饪方法。你不必从头到尾去读一遍,你可以选择那些适合你的烹饪方法。相信你的直觉,这是你最好的向导。



身心平静 四要素

其次，我们建议你那些最适合你的方法记在一张纸上。这四大要素中，每个要素至少要选择两种方法，以便使你取得整体的、全面的效果。记住，四大要素要一起进行，比如，如果你吃了许多糖、麻醉药，或喝了许多酒，那你还怎么能运用“心理放松”方法呢？这些物质会增加你精神的紧张程度。

第三，一旦你做好了选择，从头再仔细彻底地读一遍这些方法，如果确认这些方法确实适用于你，就开始有规律地适用它们。

最后，从头开始，随便从书中选择三种或三种以上的其他方法，作为辅助方法，选择那些你认为对你有帮助，而且你日常生活中有时间进行的方法。

如果在用了一种方法之后，你发现它不适合你，那就放弃它，再选择另一种。不同的人有不同的方法。你的内心平静也是你个人的事，有你自己的特殊性。所以，你要实事求是，选择那些你最喜欢、你认为最有效的方法。





目 录

第1要素 身体平静 / 001

第一节 运动身体 / 002

赞美身体可增强第六感觉 / 004

节律运动可放松身心 / 006

舒缓运动有利于心情平静 / 008

按摩有镇静作用 / 012

针刺疗法可缓解抑郁 / 014

有利于平静的接触和运动技巧 / 015

适度运动可保持内心平静 / 017

第二节 放松身体 / 020

有节奏的深呼吸 / 021

消除紧张的放松法 / 024

创造一个平静的生活环境 / 028



四 身心平静要素

第三节 滋养身体 / 037

有意识吃饭有益于身心健康 / 038

能促进心态平静的食物 / 041

巧用草本植物促进心情平静 / 048

感激你的食物 / 050

第2要素 心理平静 / 053

第一节 从思维定式中解放出来 / 056

不要受思维定式的驱使 / 057

关注呼吸有利于心理平静 / 061

把生活当成电影会使你如释重负 / 063

客观地观察自己有利于内心平静 / 067

利用高科技手段实现心理放松 / 070

打破逻辑框框用内心去思考 / 072

第二节 静思默想获取平静 / 076

肯定自己 / 077

设想美好 / 081

感受和谐 / 084





回忆当天的经历 / 088

全神贯注于现实生活 / 092

第三节 用感觉加深平静 / 094

聆听可带你走入内心世界 / 095

共鸣发声会使你内心平静 / 099

用童心去看世界 / 101

凝视会带来心理平静 / 106

转换焦点：从身外进入内心 / 108

第四节 珍惜时间把握现在 / 111

表达自我拥抱现在每一刻 / 111

抛却过去和未来才能获得平静 / 115

接受变化，抛却事事都要如意的苛求 / 119

回忆美好时光增长积极的情绪 / 122



第3要素 情感平静 / 125

第一节 用爱心联系起周围世界 / 127

用积极的行为维护自己的权益 / 129

用心灵去感受所看到的一切 / 133

四 身心平静要素

唱歌可以排解焦虑和烦恼 / 135

欣赏宇宙领悟个人的渺小 / 137

对人热情心感平静 / 141

把平静的心情传递给别人 / 142

充分表现自我 / 145

充满爱心投入工作 / 149

第二节 打破影响情感的常规习惯 / 153

用行为停止练习控制冲动 / 155

放弃虚构的自我才会得到快乐 / 161

友善地对待欲望内心会更平静 / 165

到寂静的地方感受平静 / 170

有意识地发泄疯狂情绪 / 174

理智地打破对媒体的依赖 / 177

第三节 幽默能驱散紧张的气氛 / 183

笑是人生最大的快乐 / 185

用微笑传递你的友善 / 191

第四节 奉献出你的真爱 / 193

敞开心扉表达爱心 / 196





让爱的阳光照进来 / 199

从爱自己到爱他人 / 201

第4要素 精神平静 / 205

第一节 走进内心中的天堂 / 207

找出你所爱之物,唤起你深沉的爱 / 210

注视心仪的画面会使心情平静 / 216

第二节 顺其自然面对人生 / 219

接受人生的本来面目 / 220

对人生说“是” / 224

同情是一剂良药 / 228

第三节 常怀感激之情会使青春永驻 / 231

祈祷会使你内心平静 / 232

赞美是最有益的营养 / 237

对生命充满感激之情 / 240



第1要素 身体平静

——●运动身体

——●放松身体

——●滋养身体

