

品·智 女人

• 001 •

宁静中的 力量

Power Through Repose

〔英〕 安妮·佩森·考尔 著
王少凯 关明孚 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

♥ Annie Payson

宁静中的
力量

Power Through Relaxation

宁静中的 力量

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 安妮·佩森·考尔 2009

图书在版编目(CIP)数据

宁静中的力量 / (英) 考尔著; 王少凯, 关明孚译.
沈阳: 万卷出版公司, 2009.8
(品·智女人)
ISBN 978-7-5470-0065-6
I. 宁… II. ①考…②王…③关… III. 女性—心理保健—
普及读物 IV. R161.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124048 号

设计制作 /  智品书业

宁静中的力量

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路 29 号
邮 编	110003
联 系 电 话	024-23284089
电 子 信 箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河市宏达印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅 面 尺 寸	780mm × 1194mm 1/16
印 张	11
字 数	80 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
责 任 编 辑	刘应诚
书 号	ISBN 978-7-5470-0065-6
定 价	26.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



导语

忙碌生活中的我们就像一只不知疲倦的陀螺，渐渐地发现生活不是属于自己，而是被别人所占据，在人生的旅途中飞速航行，到了彼岸，可是忽视了沿途的风景。其实也可以找一个山清水秀的地方就此安顿下来，守着心中渴望寻找的东西，那会是一种超凡脱俗的透明。

也可以在下雨天，给自己放个长假，窝在自己的小屋里，打开一本相册，拾起尘封的记忆，这种温情是在晴朗的天气中找寻不到的。

也许最快乐时光莫过于看庭前花开花落，望天外云卷云舒，这是一种恬淡释怀的心情，物欲充斥的世界，找一个属于自己的心灵小屋，好好的安顿一下曾经受伤的心，善待自己，就从现在开始吧。

快乐是一种很神奇的东西，如果你与别人分享，快乐就会放大N倍。所以现在不要总是抱怨生活中不如意的事情，你可以认为这是生活带给你的磨练。也可以在周末选一个美丽的天气，自己一个人或者是和最爱的人结伴，去一个一直很想去的地方，将工作、收入、人际关系等等都抛在脑后，感受阳光的温暖！渐渐的就会发现开心

是如此的简单！

靠近大自然，感受大自然赋予我们的一切，
将自己融入其中，放松身体，放松心情。给自己的
心灵做个SPA，做一个健康又快乐的女人。



目录

CONTENTS

1	认清现在的状况	4
2	甩掉疾病	8
3	五星级睡眠	14
4	休息的N种方式	20
5	大脑还在加班吗?	26
6	身体的快乐驿站	34
7	给心情放个假	42
8	痛要大声说出来	46
9	远离你的坏脾气	52
10	亲亲大自然	68
11	爱像婴儿一样	78
12	修养心之灵性	86
13	肢体的舞蹈	102
14	增强你的优势	114
15	艺术思考的魅力	124
16	接受生活的赠予	136
17	要时刻关心自己	144
18	快乐地与人交往	152
19	不要透支明天	162
20	结语	172

It is of course quite natural that it should be a prevailing idea, because hitherto the mention of nerves by man or woman has generally meant perverted nerves, and to dwell on our perversions, except long enough to shun them, is certainly unwholesome in the extreme.



目前，一谈及人的神经，就想到神经质，想到神经紊乱，再就是避而不谈，这些做法都是极其不健康的。

1

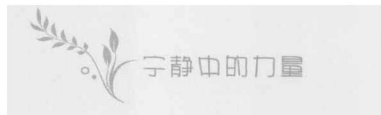


认清现在的状况 THE GUIDANCE OF THE BODY

一般认为，常识应该引导我们更好地使用身体这部机器。

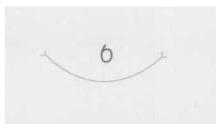
The general impression seems to be that common-sense should lead us to a better use of our machines at once.

有关身体保健的文章铺天盖地，不胜枚举。这些文章涵盖广泛：饮食，呼吸，着装，保养等等，本无需再费言补充，但作为理性的人，为了更深刻地揭示身体健康的规律，为了每天感受到遵守规律获得的益处，就必须要做一些锦上添花的工作。



希望我苦心积虑阐述的这些道理，能更好地为人们服务，成为身体这台机器的健康指南。尽管人们一直在关注身体过度损耗的问题——不在意休息和过度疲劳——花样繁多，毫无节制，都是那些想法扭曲、却具有丰富创造力的聪明人的杰作。但似乎没有人意识到，这些大大小小的问题，如同工作中对肌肉力量的要求一样，只要经过定期的训练，循序渐进，都能得到很好的解决。对自然规律运用的扭曲现象已绵延数代人，我们第九或十代人，即使能真正地睁大双眼认识到这种扭曲，也绝不可能退回到那个人们正常运用规律的年代。我们必须努力夺回井然有序的生活，并且一步一步地夺回。其回报就是清楚地认识到遵守自然规律的伟大及违背自然规律的错误。理解自然规律，认识自然规律的作用，是我们人生中最大的快乐。

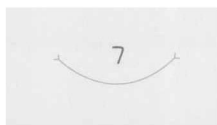
一般认为，常识应该引导我们更好地使用身体这部机器。然而，常识不会促进我们自身肌体的发展，也不会带来牵动机体的真正动力。常识只让我们认清其必要性，这需要我们开辟出一条前进的道路。人们已开辟出一些肌肉锻炼的道路，需要锻炼的人沿着这条路前行。但就普通人而言，最好的肌肉锻炼的道路仍然在寻找中。现





在的训练针对的都是那些身手敏捷的表演者、杂技演员或魔术师，仅局限于专业人员。

肌体由神经控制，我们对肌体的训练，就体质而言，首先是为了更好地发挥神经系统的作用。神经系统，无论正常与否，其力量的强大，着实令人叹服。当人们意识到神经系统中存在着人们无法探知的博大精深时，就更加慨叹。许多人，特别是无知的人，认为神经系统是一个该回避的话题，这就不足为奇了。举个例子来说，当女儿因神经系统出现偏差，处于神经衰弱的边缘，正遭受痛苦时，她的妈妈却说：“我不想让我女儿知道，她有些神经质。”可怜的孩子其实早就已经知道了这个问题，只不过知道的方式错了。要是她能学会健康地、正常地发挥她身体内神经系统的作用，未尝不是件好事。谈到孩子时，很多父母都会说与那位母亲同样的话；谈及学生时，老师也会如此。这是一种普遍的想法，是很常见的。目前，一谈及人的神经，我们很容易就会想到神经质，想到神经紊乱，再就是避而不谈，这些做法都是极其不健康的。



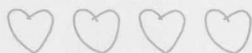
Extreme nervous tension seems to be so peculiarly American, that a German physician coming to this country to practise became puzzled by the variety of nervous disorders he was called upon to help, and finally announced his discovery of a new disease which he chose to call "Americanitis".



极度神经紧张似乎是美国人的怪癖，以至于一个来到美国的德国医生对前来问诊的病人所患的希奇古怪的神经失调症状迷惑不解，最后竟宣称他发现了一种新病，并称之为“美国病”。



2



甩掉疾病

PERVERSIONS IN THE GUIDANCE OF THE BODY

违背自然规律，就会患病；坚持不懈地严格遵守自然规律，就能保持健康。

When illnesses are caused by disobedience to the perfect laws of Nature, a steady, careful obedience to these laws will bring us to a healthful state again.

在损害身体方面，人的能力发挥到了扭曲的地步，可以说花样百出，数不胜数，似乎再没必要谈论她们。然而，从另一角度看，这却是非常必要的。因为尽管她们已泛滥成灾，每天都造成

恶劣的影响，让我们品尝苦果，但我们却仍视而不见，听而不闻，缺乏对这些可悲错误更充分的认识。

这样很危险，我们会越来越深陷于其所带来的混乱之中。从神经衰弱发展成忧郁症，继而发展成其他的精神疾病，这个过程并不漫长。

个人机体的衰竭会导致国民素质的堕落。这似乎给人一种启示，但是，一想到由于个人主观能动性给我们造成的恶果，就觉得这种启示还不足以让人信服。

神经药物的广告可以趾高气昂地对研究国民身体发展趋势的专家说三道四，他们甚至信口雌黄地鼓吹任何状态都逊色于人为状态，也逊色于人用来调整自己并适应自然规律所使用的人为方式。在大多数情况下，这些人为方式有助于让人的自然生活面貌保持得更长久。但是，对自然的一味模仿迟早会导致他们有一天一无所有、甚至比一无所有更为糟糕。即使是休养疗法，这种最简单、最无害的神经恢复方法，也会让人误入歧途。

由于神经系统紊乱而患上神经疲劳症的病人——通常称为过度劳累。这种病人可以通过休息享受自然规律，接受母亲般温暖的帮助等方法

让疲劳的身体恢复正常的状态。

但是，人并没有找到让自己的神经机器更好运转的方法，就如同如何娴熟地驾驭马，如何让拍打马背的手更温柔一些。他知道必须轻松地看待生活，但即便已经意识到这一必要性，他能做的事情也微乎其微。多数享受过休养疗法的病人不得不一次又一次地接受“休养”。

过度劳累导致的神经失调一直困扰着我们，严重的神经衰弱也十分猖獗地困扰着人们。理性地研究人们的脸色，更细微地了解他们的生活，也许我们就会清楚地知道，许多人在度假之前，一直长期生活在神经衰弱的状态下。

由于我们缺乏认真的思考，缺乏对如何使用神经机器的仔细研究，几乎没有人能真正了解自己的神经官能。随着研究的深入，我们对自己的了解程度就会加深，这样每天都会有惊喜，快乐也随之增加。

极度神经紧张似乎是美国人的怪癖，以至于一个来到美国的德国医生对前来问诊的病人所患的稀奇古怪的神经失调症状迷惑不解，最后竟宣称他发现了一种新病，并称之为“美国病”。现在，我们所患的“美国病”花样百出，不胜枚举。



医生研究她，神经药物不断出现，神经医院建了一家又一家，休养疗法层出不穷。但是，这种病的病根却非常简单，只不过人们完全忽视了她而已。

违背自然规律，就会患病；坚持不懈地严格遵守自然规律，就能保持健康。

自然规律天性善良，我们付出十分之一的努力，就会得到自然规律十分的回报。实际上，她一直在注视我们，希望与我们融为一体。如果我们稍稍对她示好，她就会飞快地拥抱我们。可相反，我们却不愿接受这个非常简单的法则，不能按照她所安排的完美的方式从事，而想通过那些人工方法迅速地回到她的领域，其结果只能是离她越来越远。

只要遵守自然规律，就有利于我们恢复体力。我们一直在不断地违背自然规律，同时却靠药物恢复精力，这有什么好处呢？一旦习惯与药物发生对抗，任何药物也起不到治疗的作用，最后只能适得其反。

如果为了不顾精神疲劳，过度地损耗身体，即使吃一些药物安身静气，这有什么用呢？人们早晚会痛哭流涕的，因为自然规律向来能及时帮助我们找寻真正的生活方式。可一旦她失去耐

心，她的惩罚也会相对地严厉。

或者可以这么说，规律是固定不变的，如果我们不遵循规律，不断地违背规律，就会自食恶果。