

品·智 女人

• 003 •

理所应当当地 生活

As a Matter of Course

〔英〕安妮·佩森·考尔 著
王少凯 郭丽莉 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

♥ Annie Payson Call

理所应当
生活

It is a Matter of Course

理所应当地 生活

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 安妮·佩森·考尔 2009

图书在版编目(CIP)数据

理所应当当地生活 / (英) 考尔著; 王少凯, 郭丽莉译.
沈阳: 万卷出版公司, 2009.8
(品·智女人)
ISBN 978-7-5470-0060-1
I. 理… II. ①考…②王…③郭… III. 女性—精神障碍—
精神疗法 IV. R749.055
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 123987 号

设计制作 /  智品书案

理所应当当地生活

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	7.5
字 数	70 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明
书 号	ISBN 978-7-5470-0060-1
定 价	24.00 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

攀登山峰，如轻车熟路，随路而登，任其引领就可以自由自在地领略山峦锦绣风光。同一山路，有山石挡路，如能竭尽全力，当机立断，跨越过去，那么，就可免去羁绊之苦，省下时间，心情愉悦地享受登山之乐。

日常生活中，到处都有路障羁绊，也许会轻松跨过，也许被其绊倒。奇怪的是，越思前想后、顾虑重重，越易被绊倒。于是就会感到脚趾阵痛，以及随之而来的精神困扰。此外，偶然间跨过路石，却被当成必然之事，这是危险的。因为你的挚友，甚至你自己，会格外关注这件事情，你的神经会非常紧张，以至产生精神困扰。即使能跨过这石头，也会被下一个山石绊倒，碰得鼻青脸肿。如果还执迷不悟，不积蓄力量爬起来，努力向前，鼻青脸肿的次数还会更多，也更不值得。

生活中这样的绊脚石给人的神经系统造成困扰，其困扰时间比人们想像的要长得多，成为外在的影响人生的因素。如果能正确地对待这些苦难的羁绊，它们就渐渐隐退，不再成为障碍，最后消失得无影无踪。

这样，我们就能深入地接近人生的内核，更

深刻地认识人生的真谛。

文明赋予人新形式的自由，对于未获得之人，新形式的自由难以言表，更无法定义。这种自由也许会完全束缚人的心智，而一旦人意识到精神压抑，就会心甘情愿地出卖不朽的希望，成为脱缰之野马，入山之老虎，狂放不羁，直至死亡。这些自由的绊脚石是畸形文明的恶果，带给人精神压抑和不必要的痛苦。

还有身体上的绊脚石。关注健康，坦然处之，如同优雅之人，关注整洁一样，生活就会过得轻松自在！健康这块绊脚石，要尽力绕行，一不小心被它绊上，会带来很多精神上的束缚，如鬼魅随行。只要一跌倒，其后果十分严重，如同堂吉珂德精疲力竭地同风车做无谓的搏斗。好动的小女孩被香蕉绊倒，受到父亲的责备，她会辩解说：“爸爸，不怪我，是香蕉。”其道理不言自明。

还有一些由过度关注产生的绊脚石。与尽力跨越或绕行的绊脚石不同，其地位经常不合时宜地被抬高，尊为王者，高高在上。这就会产生一种无奈，无法享受普通人的欢愉，藐视与人同乐之福。不言而喻，娱乐如人生的钟摆，摆动越大，快乐越多；但其带来的反作用也越强。反之亦然。

另一个不可小觑、人为的绊脚石是人的“显微”功能。大多数人都具有这种功能，把累卵之石放大成擎天巨石。对小小的卵石坦然对待，这些石子就会沦为沙石，或随风飞散，或填平道

路。情绪如石子，凛然跨过，不如一脚踢飞。扫走偏狭的绊脚石，铺上同情之路石，虚心接受他人的观点，使人生之路开满鲜花。

与人相处，正视自己，会遭遇无数的羁绊。如果正确对待，羁绊会自行消减，你就可以悠然跨过，甚至可以无视它们的存在。对待疾病和贫困，如不把它当成人生的指南，任其束缚掌控，这些鬼魅山石就会与日俱增。驱除这些鬼魅的良方就是心胸开放、自由自在地与孩子们相处。

如同遵守任何自然规律一样，把跨越精神的羁绊当成人生坦然面对之事，而不戚然处之，会使人受益无穷。

先辈们过去常因琐碎之事互相杀戮。随着文明的进化，自制发展成美德。能掌控自己，不滥杀无辜的人，被誉为英雄。因此，大开杀戒与文明社会格格不入，对对手谦卑容忍也是理所当然。

现在，不知道杀人这一古老的欲望已被遏制多少次了，只是随着脑海中仇恨的烙印在加深，就产生了精神上的困扰，人的性情就受到影响。为解决令人压抑的精神困扰求助于杀人，不太现实，因为文明早已带我们远离那一荒蛮的年代。文明并不意味着压抑。在当今的文明社会中，许多粗野的行为已变得优雅起来，但仍然可以被摒弃，就像我们的先祖摒弃更为粗野的行为一样，因为这样，才有了今天彬彬有礼的餐桌礼仪。鉴于我们正走向真正文明的社会，我们所取得的进步应该远远大于我们粗野的先祖。科学研究不断

加速，科学发明日新月异，那么，人际交往的水平为什么不该飞速提升呢？

内心压抑着的野性会导致精神困扰、过度激动或者疾病，难道复杂的文明社会不会吗？治愈的方法就是不让野性恣意妄为。的确，这对我们大多数人来说，很难，毕竟我们背负了数辈人压抑的情感。这么做，如同脱胎换骨、转世投胎。

当然，精神压抑仅仅是人类进化的表象。没有一个医术高超的医生允许精神压抑存在于机体之中。细想之下，人生的许多方面亦如此。

必须有切实可行的办法来搬除这些绊脚石，这些荒蛮时代的残余，直至让它们消失得无影无踪。

首先，必须采取切合实际的方法，而不要感情用事，这样才能发现真正的情感，而不会失去真正的情感。

其次，每一天，甚至每一小时，要循序渐进，严格行事，直到轻松自如。如此，渐渐地，我们就能摆脱非正常的精神困扰，更为真实地面对生活。



目录

CONTENTS

1	放松你的身体.....	6
2	给自己放个假.....	14
3	远离不愉快.....	22
4	和琐事说再见.....	34
5	做情绪的主人.....	42
6	在忍耐中获得解脱.....	50
7	不要吝惜你的同情心.....	60
8	与外界保持距离.....	68
9	与自己和平相处.....	76
10	像孩子一样生活.....	84
11	擦去疾病的烙印.....	92
12	感情与伤感的对决.....	102
13	让问题自己解决.....	110
14	结语.....	114

Having gained that, or even approached it, we are taken by the rest—wind itself, and it is strong enough to bear our full weight as it swings us along to renewed life and new strength for work to come.



休息或者近似休息之后，强劲有力的休息之风会带着我们，飘然飞起，飞向焕然一新的生活，让我们获得无穷的力量，投入新的工作当中。



1



放松你的身体

PHYSICAL CARE

休息本能是最不为人所顺从，也是人最需顺从的本能。

The rest-instinct is most generally disobeyed, most widely needed, and obedience to it would bring the most effective results.

努力工作，同时注意清新的空气，进行足够的休息，加强锻炼和补充营养，这是保持健康体魄的物质保证。实际上，保持身体健康的整个过程一目了然，再写这方面的事情似乎有些不可思议。然而，文明社会有不少既复杂又无意义的东西，使人们不断地违背自然规律，这就是我写本



章的唯一理由。

如流水一样，身体健康有一定规律可循。这种规律，一旦遵守起来，就会变成一种本能，知道什么该做，什么不该做。就像洗手一样，需要洗的时候就去洗了。要经常洗，才能保持手的清洁。究其原因，就是因为该洗的时候不洗，人不舒服。在洗手的过程中，香皂和水不会造成不快，不需要排斥任何东西。为了保持消化系统的畅通，经常要忍痛割爱，不吃那些不适宜的、只带来一时之快的东西，这是非常必要的。对任何东西都来者不拒，日积月累，就不再遵循身体健康的营养规律，也不再具有基本的饮食本能。于是，生活变成一团乱麻，一方面因为总是想该做什么，不该做什么，无从下手；另一方面，经常因为吃了不该吃的东西而心烦意乱。花几个小时去想，最后吃的蛋糕能消化不？这样的情况司空见惯。天长日久，就会对吃东西非常敏感。即使再有营养的东西，有时也会敬而拒之。这是一种常见的营养不良，由病人缺乏营养造成的。

幸运的是，如果你愿意接受，重新进入饮食营养链并非难事。难就难在做出勇敢的决定。如果真吃了什么难以消化的东西，暂且听之任之，要像一个真正的男人那样勇于承担后果，找到减





轻不良影响的办法。吃了难以消化的东西，必然要经历痛苦的过程，知道某种东西不可吃，就要下决心不碰，无需耿耿于怀。事物不为人生存。对消化不良过分神经过敏，会延长消化不良对你造成的痛苦，让你心怀芥蒂，这不仅让它更易恶梦重演，而且更易诱惑你偷吃禁果。仅仅因为以前禁果伤害过我们，就想当然地认为，它不会再伤害我们了。在某种程度上，的确如此。吃东西伤食，给人带来苦痛和折磨；吃得舒服，才是有营养。这样，人们才知道一个虽浅显、却放之四海皆准的道理：不要让消化器官过度劳累。喝一杯暖饮，告诉你的胃，晚一会儿吃饭；稍稍休息一下，然后再吃饭；这些都是饮食健康的规律。它们简单易行，但人人不同，其差异需个人自己体会。

“但是，”有人会反驳道：“为什么如此小题大做，为什么对吃什么如此劳心伤神？”为吃东西煞费苦心，既是为了养成良好的习惯，又是为了让我们忘记消化方面的事情，就像因忘记洗手而感觉不舒服一样，先洗了手，然后就又把洗手的事情抛之脑后。不遵守自然规律，自然规律就变相地扰乱我们；遵守自然规律，而且把它当成理所当然之事，自然规律就表现得像一位温柔的母亲，帮助我们，成为真正的朋友。





各式各样的锻炼赋予我们一种复杂的自我意识，却不能让我们自然地锻炼身体，任何事情都没有比它更令人愉悦，任何事情也都不能比它更易激发大自然的幽默感。简单的锻炼非常有益。如果天气恶劣，无法在户外锻炼，最好在空气流通顺畅的室内进行锻炼。空气清新，空间宽阔，与其他人一起锻炼，令人精神焕发，兴奋不已。但是，人为选择的锻炼形式最能体现这代人的主观状态和自我意识。他们选择的不是游戏、娱乐或在乡村悠闲地散步，而是追求无穷无尽、各式各样的身体文化。当然，如把锻炼当成达到目的的手段，则大部分的锻炼是有益的和有帮助的；然而，如把锻炼当成目的本身，则毫无好处。因为它过于在意自己和自己的肌肉，让人服务于肌肉，而不是让肌肉造福人。锻炼越简单化，越为客观，越对人有益。攀援高山是让人敬佩的锻炼，只是因为山峰就是我们的目的地，爬山本身也是客观的，只是为了促进身体更好地进行血液循环，享受精神焕发的甜蜜，仅此而已。体操锻炼也挺相似。实际上，许多锻炼的目的也是客观的，于是肌体锻炼顺理成章。这就是人的锻炼本能，顺从这一本能，才能真正地拥有它。如果不遵循这种锻炼本能，只会遭到一系列的痛苦，那



么再屈从本能就相当容易了。

一些人，当然仅仅是一些人，培养了一种非同寻常的呼吸“清新空气的本能”。一般人害怕冷气，也就失去了这种本能。因害怕冷气，肌肉会因紧张而收缩。肌肉缩紧阻碍血液循环，自然会着凉。

污浊的空气对人的影响无须言表。安静时需呼吸新鲜空气，锻炼时最好在户外；一旦认识到它们的好处，其必要性就越发在我们心中清晰起来。感受到必要性，就要把治疗方法，当成理所当然之事。

休息本能是最不为人所顺从，也是人最需顺从的本能。遵从这一本能，对人大有裨益。平和的头脑和身体让人从锻炼、新鲜空气和营养食品中获得最大益处。休息本能更易违背，因为对休息的需求，似乎总会伴随着无法休息的无奈，这样每个阻碍休息的事情都被夸大了，产生了一些虚假的障碍。只有下定决心，意志坚定，才能克服这些似真似假的障碍，从休息之河引来真正的清风。休息不总是安静地呆着，但安静地呆着时一定是休息；真正的能体会心神宁静之人寥寥无几。休息或者近似休息之后，强劲有力的休息之风会带着我们，飘然飞起，飞向焕然一新的生

活，让我们获得无穷的力量，投入新的工作当中。

休息的秘诀就是在获得大自然的暗示时即转入安静状态；睡眠应该是安静的本质所在。

如果能随心所欲地休息，呼吸新鲜空气，进行锻炼和获取营养，那是再好不过了。然而，很多人却没有这种自由。任何人都可以轻而易举地想出一打人，他们无法享受上面所说的益处，只是抱怨。的确，一些人也许发现这种形式的绊脚石会阻挡我们的道路。尽己所能，怀抱感激之心，不仅使我们从每个健康之源获取益处，而且为我们开辟了道路，让我们更清楚地看到获取更多益处的方式。但是，抱怨与其说是阻碍，不如说是自怨自艾，吹毛求疵，往往来自于那些可以有自由充分享受的人。他们一心认为自己的身体极其需要健康，却无暇顾及及其他因素。这些人数以百计地加入各种各样的健身文化场所，传播休息疗法，乐于接受任何新潮的健身方法。结果，健身不见成效，却产生了更多的健身文化，更多的休息疗法和更多的健身狂。哦，有时还有另外一个结果——疾病。这些活动让他们有了实实在在的事情去从事。但是，所有的饮食、呼吸、锻炼和休息并没有带来持久的活力和健康，就是因为他们以此为目的，只有他们自己才是中心和全部。



健康本能培养得越早，就会被当成顺其自然之事，身体也越早成为完美的仆人，给以很高的礼遇，却不必时时记挂。这是荒蛮的祖先留下的本能，也许会在未来的文明中被保留和提升。这种本能是天生的，听从它能使我们获得更多、更高级的本能。即使当初先祖拥有这些高级的本能，也因它们仅处孕育阶段，无法用语言表达出来。

营养、空气、锻炼和休息，不能轻松对待，要泰然处之；违背本能，就会带来拦路的石头，形成难以逾越的高墙。然而，如果能睁开慧眼，就能看见过墙的阶梯。小心爬过，可以跨过墙外拦路的石头，踏上健康之路。