

THE INNER The inner game of stress GAME OF STRESS

正念修炼 放宽心的8个内在修炼

W.蒂摩西·加尔韦 (W. Timothy Gallwey) 爱德华·汉兹利克医学博士 (Edd Hanzelik, M.D.)
约翰·霍顿医学博士 (John Horton, M.D.) / 著 朱菲菲 郝红尉 / 译

谨以此书献给那些不懈追求内心平静和智慧的人们
入选全球50部心灵自助经典作者

THE INNER
The inner game of stress
GAME OF STRESS

正念修炼
放宽心的8个内在修炼

W.蒂摩西·加尔韦 (W. Timothy Gallwey) 爱德华·汉兹利克医学博士 (Edd Hanzelik, M.D.)
约翰·霍顿医学博士 (John Horton, M.D.) / 著 朱菲菲 郝红尉 / 译

图书在版编目(CIP)数据

正念修炼/(美)加尔韦著;朱菲菲等译. —北京:华夏出版社, 2014. 1

书名原文: The inner game of stress

ISBN 978-7-5080-7786-4

I. ①正… II. ①加… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第189980号

THE INNER GAME OF STRESS

by W. Timothy Gallwey, Edward S. Hanzelik, M. D., and John Horton, M. D.

Copyright ©2009 by W. Timothy Gallwey, Edward S. Hanzelik, M. D., and John Horton, M. D.

This translation published by arrangement with Random House, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-0720 号

正念修炼

著者 (美)蒂摩西·加尔韦
译者 朱菲菲 郝红尉
责任编辑 朱悦
责任印制 刘洋

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市兴达印务有限公司
装 订 三河市兴达印务有限公司
版 次 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16
印 张 14.75
字 数 210千字
定 价 36.80元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。



智·慧·爱
Sapientiae et Cordi

了 解 和 爱 ， 终 将 成 就 一 切 ！



推荐序 调节好压力，才有动力 / 001

测测你的压力程度 / 004

前言 / 007

引言 / 009

第一部分 制造负面能量的罪魁祸首

第一章 压力就是你自己创造出来的！ / 012

第二章 两个自我之间的矛盾 / 018

第三章 压力制造者的五个把戏 / 029

把戏1：身份盗窃犯 / 031

把戏2：引发巨大恐惧 / 032

把戏3：渲染负面情绪 / 035

把戏4：自我攻击的高手 / 037

把戏5：生成错误预期 / 038



第二部分 转化负面能量

第四章 面对压力，不一定非要迎难而上 / 044

第五章 别以为放松是件简单的事 / 058

第六章 ACT觉知、选择、信任 / 072

第七章 平衡树 / 085

第八章 铸造自己的抗压盾牌 / 095

第九章 生活就是你自己的 / 107

第三部分 回归正能量的修炼

第十章 最有奇效的方法 暂停 / 118

第十一章 令人愉快的方法 坐在总裁的椅子上 / 128

第十二章 让你豁然开朗的三个问题 / 135

第十三章 最能带给人希望的方法 改变态度 / 142

第十四章 最安静的方法 倾听心声 / 152

第十五章 最重要的能力 穿上对方的鞋 / 157

第十六章 脑筋急转弯 重新定义对你有压力的概念 / 163

第十七章 完美的PLE三角形 Performance · Learning · Enjoyment / 171

第十八章 艾琳的故事 / 175

第十九章 面对衰老和死亡的内心调节 / 183

总结 人生的内心游戏 / 195

关于压力、大脑、健康的11个问题 / 211

致谢 / 226

推荐序

调节好压力，才有动力



中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任
史占彪博士

在如今高速发展的快节奏生活中，“压力山大”不仅仅是部分社会精英的感受，更成为了大多数城市人的普遍心态，因此各种心理问题、亚健康状态、躯体怪毛病相继而来。都市中的人们在社会变革的大潮中浮沉，兴奋又难免疲惫地前行。如今，我们一生的工作量和需要处理的事情，可能是我们父母的几倍，乃至几十倍，而人的生理构造并没有进化以适应这样的节奏。压力，成为所有人共同的话题，在聚会和餐桌上，“压力”都是个极有共鸣的经典话题。

面对压力，我们常常感觉无所适从，甚至难以忍受。长期以来，我们被“有压力才有动力”这句话绑架，将压力视作理所应当，但其实这句话没说明白，事实上，只有“调节好压力，才有



动力”。如果压力过大，并且没有及时调适，很容易成为我们生活和工作中的阻力。压力调适能力，已经成为衡量一个人综合素质的重要标准。

长期以来，面对市场上“嗷嗷待哺”的都市压力人，各种压力调节书籍也是层出不穷，令人眼花缭乱。这些书籍中虽不乏精品，但是有些难免晦涩。另外更多的所谓“心灵鸡汤”类书籍，倒是易懂，但又显得浅显，往往读起来无味无趣。总之缺乏根基扎实、深入浅出、操作性强、符合时代特色的书籍。

第一次阅读到这本书的时候，便觉得眼前一亮，在我所阅读的同类书籍之中，可谓独树一帜。

首先，这是一本立足生活、充满智慧的书。作者关注职场人压力下的生活和工作，面对压力积累了丰富的经验、技巧，甚至灵性智慧，比如说压力是自己制造出来的，倾听自己第二个自我的声音，重新定义压力等等，充满着哲学深度的思考和人生经验智慧。更为难得的是，作者用一种诚恳的态度娓娓道来，真诚坦然，没有任何敷衍与应付，甚至字字珠玑，让人感到清晰流畅。

第二，这是一本案例丰富、注重实用的书。作者在书中叙述了大量的案例，这些案例给读者提供了丰富的参考，也可以帮助读者理解专业的描述；同时具有很强的操作性，比如暂停法、坐在总裁的椅子上、穿上对方的鞋等等方法，都是很实用的实战技

巧，这也是本书的特色和亮点。读者可以根据自己的情况，随机选择并且灵活运用这些方法，去管理自己内心的压力，寻找解决途径，进而适应压力、激活动力。

第三，这还是一本有着扎实专业基础的书，融合了自我研究的理论、脑科学的进展、后现代心理学思想、认知行为治疗的最新发展趋势。轻松自然的笔触背后具有坚实的理论基础。这保证了这本书的科学性，可以说很多方法经得起考验。

还要表达的一点是，这本书的中文翻译实在值得称道，在读这本书时，除了几个外国人名之外，涉及心理技巧、减压方法等文字，毫无“见外”的感觉，那么清新自然、行云流水、朴实随意。在这个浮躁、讲究速度的时代，还有这份心意认真斟酌文字，实在也令人尊敬！

总之这本书融合实际，充满智慧，立足专业，通俗易懂，是心理学自助图书中一本值得推荐的好作品。

测测你的压力程度



压力不是一个空洞抽象的概念。它是真实的，充满个人体验的。知晓自己的压力水平能让你更好地摆脱它带给你的伤害。

拿出一张纸，写出下列问题的答案：

1. 不用多想，用数字 1 到 10 来表示你最近所受压力的程度。

2. 列出所有可能产生这一压力的原因。用数字 1 到 10 标明这些因素给你带来的压力程度。比如：

- 老板给你设定了不切实际的最后期限。(7)
- 青春期的儿子和你较劲。(5)
- 付不起电费。(9)
- 家里老人有病住院。(8)
- 该给朋友买结婚礼物了。(3)

这个清单可长可短。即使很微不足道的事都可能成为引起压力的原因——比如孩子们吵着早餐要喝麦片粥，而这时你发现没有麦片了。日常生活中，所有这些小的因素加起来都会让我们产生压力。

3. 写出这些事情带给你的感受，例如：

身体症状：手心出汗、头痛、胃痛；

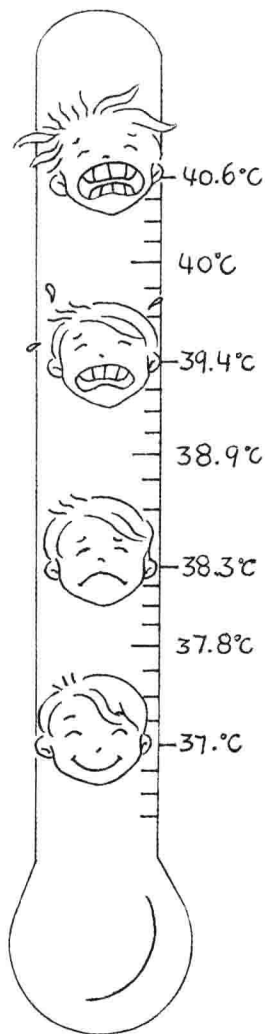
情感症状：激动易哭，总想用拳击墙；

心理症状：思路不清，注意力分散；

社交症状：担心自己会失败，或遭老板批评，甚至被开除。

4. 仔细考虑自己的答案，对照下文的描述，确定自己的压力程度。

正常情况下，如果发烧了，你都会认真对待，不去上班，待在家里好好休息。如果体温超过 38.3℃，你就会去看医生。你肯定不会说：“我挺挺就好了。”压力发烧也是同样的道理。但很多人都以为自己挺挺就能好，其实压力发烧的时间越长，问题就越严重，你就越不可能摆脱压力的困扰。



↗ 40.0°C 或更高

深受压力毒害，已患有压力疾病。你深知自己身上有很多压力引起的病症，但却不知道如何停下这一切；对未来要发生的事恐惧万分；身心俱疲；日常责任根本无法完成，需要依赖药物生活、入睡；再有一点儿压力就会让你彻底崩溃。

↗ 39.4°C

接近压力的危险水平。身心深受压力病症的困扰；大多数时候都感到筋疲力尽，很难承担日常责任；再有一点儿压力，你就会垮掉；你总是在有意无意地试图逃离。

↗ 38.9°C

压力较大。易怒，身心都受到压力的困扰；头脑不如往日清晰，大多数时候都会觉得比较疲倦，负担较重；如果再有一到两个重担，你可能会崩溃。

↗ 38.3°C

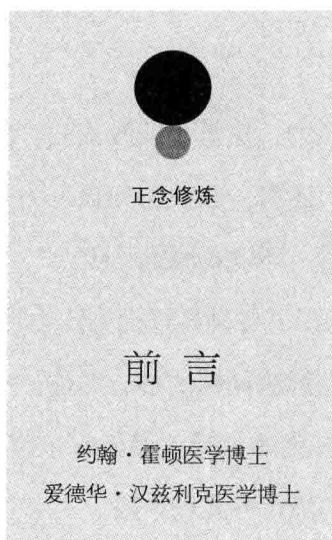
压力水平处于中等状态。无论在身体、心理、情感还是社交上，都受到压力的影响；感觉有些疲惫；责任成了负担，打破了整体平衡。

↗ 37.8°C

有轻微压力及相关症状，如颈部僵硬、消化不良等。感觉有些亢奋，或者轻度疲倦；压力并没有严重影响你进行消遣娱乐，思维较清晰，办事效率尚可。

↗ 37°C

正常。感觉身体放松，精力充沛，做事效率高；懂得消遣娱乐，有时间思考身边发生的事情；无论在身体、心理、情感还是社交上，丝毫没有任何压力症状。总之，你感觉良好。



作为医生，我们每天都会遇到一些因为压力过大而罹患疾病的患者。美国压力协会（AIS）估计，有 75% 到 90% 的人因为压力带来的不适去看医生。尽管医学研究人员目前还很难确切地说出压力带给人们的影响到底有多大，但临床经验和科学研究都表明，长期的、持续的压力，对人的身心健康都是有百害而无一利的。

人们深知重压之下的滋味不好受，知道有些疾病就是因为压力过大而导致的，比如头痛、肩痛，恶心、腹泻、腹痛，或者心悸、焦虑、压抑等。当然，有些人对压力带来的影响感觉并不明显；而对另一些人来说，压力则会导致危及生命的大病。

大多数患者都清楚，生活中的压力已经给他们的身体造成了很大负担。但面对压力，人们通常觉得别无选择，因为外部环境



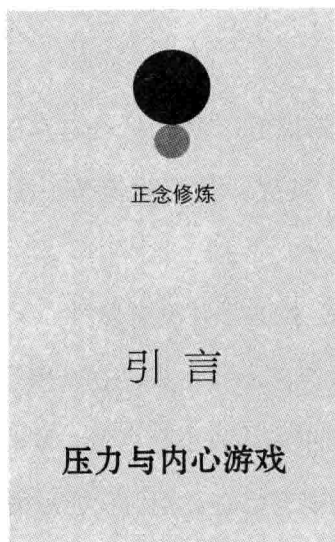
决定了他们要承受压力，这是不能改变的，所以他们只能被动接受，苦苦渡过难关。还有一些人明知自己为压力所困，却不懂得如何改变目前的习惯、环境或情感反应。

临床中，我们见识了各种各样因为压力带给患者的巨大影响。为此，我们试图找到解决问题的核心办法。比如，我们尝试过心理辅导，也取得了一定的效果。但仅仅依靠语言疏导是不够的，患者们需要更实际的治疗方式和手段。

长期的压力对人体有害，是被越来越多的科学证据明确的事实。如何帮助人们顺利度过生活中的各种经历和体验而不再反复激活压力系统，成为我们研究的重要课题。

我们开始教给患者一些内心游戏的技巧，告诉他们如何摆脱长期的压力。12年中，我们取得了惊人的成果，见证了内心游戏的神奇疗效，无论是应对急性疾病还是慢性疾病，内心游戏都可以为患者带来不可思议的惊喜。同时我们还发现，像压力这种危害性极大的状态是可以通过内心游戏来控制的。

在与患者的共同努力中，我们看到了感激的目光，这为我们开启了一扇尽情享受医学实践的大门。在这本书中，我们把内心游戏技巧与当前人们对医学的解读以及患者康复的故事融合在一起，希望通过这些来帮助患者减轻压力，提高生活质量，达到人生的巅峰。



一名世界级的高尔夫运动员曾对我说，“在任何一场争夺名次的比赛中，每每到最后几洞时，我的手就会发抖，完全找不到在俱乐部打球时的感觉。”

之所以会出现这种情况，是因为如果可以再赢两场比赛，她就能入围高尔夫世界名人堂候选人。这使她的压力在无形中增大了。

由于很难模拟她承受压力时的场景，我只问了两个很简单的问题：

“打高尔夫的目标是什么？”

“你为什么打高尔夫？”

她的回答简单明了：“打高尔夫的目标就是以最少的杆数赢得



每一局比赛。”她接着说道：“我为什么打高尔夫？首先，我热爱高尔夫的场地环境。其次，我喜欢竞争，更想展示自己在高尔夫方面的天分。”

在说这些的时候，她的手并没有发抖。

她接着说道：“我很感激高尔夫。在从事这项运动之前，我只是个无名小辈，是高尔夫让我小有名气。同时，我也很感谢我忠实的粉丝，他们对我很有信心，相信我能赢得每场比赛。”

当话题从她对高尔夫的热爱转移到别人对她的评价和期待时，她的手开始发抖了。她的紧张来自于她已经预见到，终有一天，她不再是知名职业高尔夫运动员，不再拥有忠实的粉丝。

实际上，这位职业高尔夫运动员遇到的困扰，是我们每一个人都会遇到的。生活中，我们会扮演很多角色——父母、爱人、高尔夫运动员、公司老总——但是这些外在身份并不是真实的我们。

内心游戏的任务之一就是要区分“我是谁”与“我做什么”这两个概念。这两个概念可以展现真实的自我，抛开所有阻碍我们实现最终目标的困扰。这样，无论在高尔夫球场上、工作上，还是在生活中，我们都能远离压力，展现自己最优秀的一面。

在这本书中，我们通过大量的例子，说明人们如何通过改变思维定式，解决各自的问题。希望这些例子能对你有所启发，从而通过内心游戏最终远离压力。



正念修炼

第一部分

制造负面能量的罪魁祸首