

[美] 伊莲·斯加洛芙 著

放下 就是快乐



SNAP OUT OF IT
[心灵瑜伽 101 招]
101 WAYS
TO GET OUT OF YOUR RUT
& INTO YOUR GROOVE

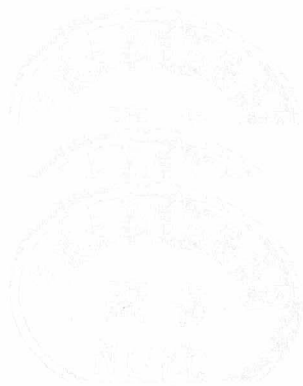
辽宁教育出版社

放下就是快乐

心灵瑜伽 101 招

(美) 伊莲·斯加洛芙 著

程云琦 译



辽宁教育出版社



放下就是快乐

图书在版编目 (CIP) 数据

放下就是快乐: 心灵瑜伽 101 招/ (美) 伊莲·斯加洛夫著; 程云琦译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2006. 4

ISBN 7 - 5382 - 7739 - 0

I. 放… II. ①伊…②程… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027498 号

Copyright © 2004 Ilene Segalove

First published by Red Whell/Weiser, York Beach, ME
as SNAP OUT OF IT!

本书中文简体字版由贝塔斯曼亚洲出版公司授权辽宁教育出版社在中国大陆独家出版。未经出版社书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

辽宁教育出版社出版

辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁省印刷技术研究所印刷

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 字数: 120 千字 印张: 6

2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 柳青松 张国际

责任校对: 亚 亚

封面设计: 奇文云海

版式设计: 吉 力

定价: 18.00 元

前 言

把你的心魔装进更大的瓶子

在亚特兰大飞往洛杉矶的途中，我无意中听到了一段对话。这是一个魔术师和一位化学家的对话。化学家说他已经调制出一种配方，能够成功地清洁所有物体的表面，无论它是天然的还是人工合成的。魔术师说道，“看来你是一位炼金术士啦。”化学家说，“不是。”

魔术师从化学家耳朵背后取出了一枚硬币。“你说你可以清洁所有东西的表面。听起来就像魔术。”化学家有些紧张起来，“那不是魔术。其实我也是个生意人，就和你一样。我们都得谋生。除此之外别无它求。”化学家烦躁地在公文包里翻来翻去，取出一台随身听、耳机，还有一台掌上电脑。他插上电源，很快眼神呆滞，心不在焉起来。

“你没在听我说话，”魔术师凑到化学家的左耳旁，低声说道，“把你的心魔装进更大的瓶子里。”化学家拔出耳机。

“什么？”

“去除你的障碍。释放自我，并且调整你的心态。你会惊喜地发现自己的本来面目。”

“你骗人。”化学家冷笑道。

这时传来一声劈啪声，机长宣布，“朋友们，只是一个小小的电



力故障。没什么好担心的。我们很快会处理好。”耳机里一片寂静，电视画面也凝固了，阅读灯也熄灭了。每个人都在座位上扭动着身体，机舱笼罩着恐惧和孤独的味道。

我凝视着化学家。不知何故，在黑暗中他的脸色从焦虑变成了欣喜。似乎电力故障把他从习惯的牢笼中解脱出来，让他进入了选择之所。他看起来整个人都完全变了个样子，就像皮诺曹从木偶变成真正的小男孩的瞬间。他仿佛活了过来，一跃而起，拍了拍魔术师的后背。两人大笑起来。

忘了生存，回到生活

从魔术师的故事中，我们看到了习惯带给我们的负累，而一旦打破，我们换来的是发自内心的微笑。人类是习惯的生物，我们会经常陷在习惯的泥沼中不能自拔。日常的行为模式禁锢着我们的思想和言行，并进一步影响我们的心理健康。而来自工作、学业和生活的压力又无处不在，因此，即使是简单的日常小事，也会让我们没来由地陷入情绪低潮。我们必须改变这种状态，回到生活之中。

但是，有什么办法呢？

首先问一下自己，你每天有多少时间处在恍惚和焦虑之中呢？当你感到生活琐碎，节奏紧迫，了无生趣时，你就该从这种极端中走出来，重新找到生活的感觉，做回最好的自己。

就像一辆汽车一样,我们也同样需要给自己的身体加油、修理,定期给自己做一做调整和保养。

这本书就是一种对生活的探询,一种解决方案,一次全身心的保养。它邀你有意识地停顿下来,重新激活自己,重新组合自己,让自己感受到生活的快乐。它是让你恢复的滋补品,是把你的身体、情绪、灵魂从疲惫中解脱出来的营养剂。就像拍拍额头的同时摸摸肚子一样,通感——将五官联合起来增强你的生命力。

当我们经常使用五种感觉——视觉、嗅觉、触觉/动觉、听觉、味觉——我们的神经系统才会茁壮。这 101 个心灵瑜伽——有的是你小时候玩过的游戏,有的来自于东方的瑜伽、气功,而有的就是一些人体运动学,还有许多是小窍门——它们将全面营养我们的感官,让我们身心舒畅,心情愉快。如果你按照这些变化多样,刺激性的活动来做,你的那些数不清的神经细胞就会激活起来,并互相建立起全新的交流和表达的网络。解开我们习以为常的习惯之结,我们将唤醒真正的自我,到达一个充满活力、充满创造力的闲适所在。

东方智慧——阴与阳

东方哲学将人类行为分成两种基本能量模式——阴和阳。所谓阴,是指安静、受抑制,充满势能的状态。所谓阳,则正好相反,它是指活跃、忙碌、外向的状态。每个人都会持续地在这两种状态之间交错,但大多数人都习惯于偏向某种状态。



你是哪种人？

看一下下面的关键词——听起来是不是很熟悉？

第一类人：恍惚、无精打采、空虚、冷漠、恐惧、麻木、沮丧、情绪低落、无法感受或烦恼、松懈、内向、逃逸、想消失、需要刺激。

第二类人：狂躁、焦虑、紧张、压力过大、强迫性、攻击性、勉强维持、情绪高涨、动静很大、外向、搏斗、恐慌、容易受伤、无法集中精力或语无伦次、想发作、需要休息。

现在我能做什么？

如果你养过狗，你就会明白它追着自己尾巴打转的感受了。开始有些好玩。但是，当它不停地打转，你开始担心了。你意识到它或许陷入了某种死循环。于是你扔过去一只皮球，或者一块点心。试图转移它的注意力。或者你大吼一声，“够了！”希望能把它从迷糊中惊醒过来。一旦它停止打转，它或许会这样望着你，“天哪，瞧我在干什么？哦，多谢啦。”当习惯追着你的尾巴跑时，请停止打转，翻开《放下就是快乐》，让自己找到重返生活之路。

多年来我一直受到时间的压迫。我父母都是很敏感的看时间下班的人。他们每天都会花很多时间来看手上戴着的那对 Timex 对表。想像一下，我们生活在冲动的“911”时代。长大以后，我陷入了抢救室行为。我成了自己的警官，冲自己发号施令，命令自己忙东忙西。无论是做饭、养花、还是洗澡，我都风风火火像打仗一样。赶快，炒洋葱！赶快，

拔草！赶快，洗脸！急躁而疲惫，我常常觉得没办法做到享受，甚至是做好手边的工作。

当我陷入困境时，我需要突破。我得记住我是安全的，而且得承认我又一次陷入某种习惯。我或许会来回踱步，喝咖啡，打一通电话，甚至是什么也不做。但是，如果它们都不起作用，那我该怎么办？我找到了一条适合自己的好办法，那就是祈祷密码（第 60 招），我张开双臂，抬头仰望。我喜欢高声重复，“一切都会好起来的。我要尽力而为！”我从不像别人那样低声祷告。立刻，我就能感受到真实的改变。你看，有意识的运动真是了不起。首先，我花了片刻工夫来改善状态。我不是简单地对红灯视而不见，而是以自己的方式来着手解决。我知道逃跑或搏斗都无济于事。警告系统告诉我更多的东西。它提醒我可以做出选择！

一天，我正在浏览报纸，突然之间陷入了深深的不安。我没有做出投降，而是试着用“狂野打鸣”（第 22 招）摆脱了不良情绪。我像一头老虎一样发出低吼。然后，因为我觉得自己是一头困在牢笼中的动物，便开始在想像中的笼子里来回踱步。过了几分钟，我尝试“踢”（第 4 招），转移了多余的势能，感觉更好一些，来回摇摆，发出低吼，然后再回到椅子上。最终我发现自己注意力集中了起来。精神再次振作，我意识到或许自己看起来和听起来有那么一点疯狂。但是，我没有迷失自我呢？其实不尽然。我其实找到了自我。最终我摆脱了沮丧，清醒地回到了现实。设想一下你正在电脑里写东西（或者阅读，或

者在做一道数学题),而你陷入了困境。通常你会迷茫无措(第一类人),或者焦虑(第二类人)。那么赶快!翻翻本书!试试其中教你的某种活动——所有的101个动作都能让你振作,或者让你平静,满足你当时的所需。

如何用这本书

《放下就是快乐》收集了101个迷你冒险活动——有趣的探险活动,简单的发现行为,它们能帮助你摆脱习惯的束缚,更充实地回到生活当中。无论何时,只要你陷入某个特定的问题,感到失意,或者仅仅想有新鲜的感觉,那么请读一读下面的8个章节,里面有故事,活动,还有更多内容。如果你的时间有限,那就请看“快速调整”部分。这些爽快的内容用黑体标题,非常醒目!如果你想进一步开发自己的创造力,那么请浏览一下每一章里的“提升你的想像力”中介绍的练习。重要的是尝试一下与你目前做的不同的手段。可以保证,当你重新开始游戏人生时,你会更警觉,更从容,拥有更多选择。

开始的三个简便方法

1、快速浏览。如果你想,先闭上双眼,随机翻开某页。读读介绍给你的内容,花至少一分钟时间来尝试体验。

2、从头至尾通读全书,圈出适合你的那些内容,然后按照自己的喜好顺序来做。

3、如果针对特定的某种心理状态,你需要特殊的指导,那么直接读第8章:最后11招——混合随意搭配。大声自问,“现在我需要做什么?”如果你不知道,那么深呼吸,再自问一次,“我需要什么?”相信自己的直觉,然后选一种自己喜欢的组合招数。例如,如果你需要让自己充满激情,那么,就试一试活跃组合(第92招)。如果你需要的是停顿,那么试一试放松组合(第91招)。

或者检验好自己的感觉偏好,再开始

五种重要的感觉——视觉、动觉或触觉、听觉、嗅觉,还有味觉——是我们通向发现和享受世界的大门。改善状态的一个重要方法是明确自己的习惯性感觉倾向,即占主导地位的那种感觉。当我们还是婴儿时,我们是等同使用五种感觉的。幼儿园时,我们的大脑开始识别哪一种感觉更加突出。随着时间的推移,我们开始对这种感觉偏好所做出的反应,以及它所提供的相应环境感到越来越舒适。识别自己的感官偏好其实是很自然的事情。当我们做了某样和感觉偏好相配的事时,我们会有“合得来”、有效、自信和成功的感觉。但是,在这种舒适的环境下,我们也会变得迟钝起来。尝试某种新的感觉倾向的活动,肯定有助于你快速轻松地改善自己的状态。

什么是你自己的感觉倾向?考虑一下你是如何从外界接收信息的。是哪一种类型的感觉能立刻引起你的注意力?尽管重要的感觉有五种,但感觉偏好可以分成三大类。你是肌肉运动知觉型(动觉和触觉)?或者



是听觉型的？视觉型的？研究表明，大约 60% 的人属于视觉偏好型，20% 属于听觉型，还有 20% 是运动知觉型。比照一下下面的简单描述，你就知道自己属于什么类型了：

运动知觉型的人的大脑对触觉、味觉、温度和嗅觉刺激处理最快。对环境很敏感，喜欢物质的质地，自然和身体接触。

如果你有听觉偏好，那么你的大脑能对声音刺激做出最快的反应。你倾向于通过说话，或其他引起你的注意的声音来了解所处的环境。此外，书面交流的快感也能引起你的共鸣，通常，你是一个积极的听众。音乐和语言占你自我表现的很大部分。类似地，你通常对噪音很敏感。

如果你属于视觉偏好，你的大脑就能对视觉刺激做出最快的反应。周围突出的事物，比如漂亮的色彩鲜艳的服装，最能吸引你的注意力，你还喜欢看电影，看电视，看动物，或者其他会移动的东西。你通过事物的外表来了解环境信息，通常喜欢面对面的交流，而不是通过电话或电子邮件。

了解自己的感觉偏好很重要。一旦明确了，你就能轻易地从 101 个招数中挑出其一，用来支持或者对抗自己的“舒适区”。看一看各章的标题。你会发现第 1 章和运动知觉有关，第 2 章与听觉有关，而第 3 章针对的是视觉。其余各章就是组合招术了。如果你是一个视觉人，那么尝试一下能给你带来完全不同的刺激的活动——试一试运动，开始看第 1 章。或者试验一下听觉，看看第 2 章的内容。你会惊喜地发现，一旦打开了成为最佳、最有力自我之门时，怎么这么快自己就焕然一新了呢？

目 录

前 言 i

第1章 扭一扭,叫一叫 1

1 做个鬼脸——脸部操 2

2 尽情摇摆 5

3 站起来,跳个呼啦舞吧! 6

4 踢吧 7

提升你的想像力 5 我是一棵树 10

6 交叉走 11

7 转风车 11

8 乖乖睡 宝贝 13

9 四肢着地 14

提升你的想像力 10 威猛动物 16

11 搏击俱乐部 16

12 是的,主人;不是,主人 17

13 你是一座雕塑 19

14 面朝下触地 21

15 金鸡独立 23

快速调整 16 到户外去 25

第2章 都是耳朵的事 27

17 大声打哈欠 28

提升你的想像力 18 时光旅行者 30

19 倾听 30

快速调整 20 唱儿歌:“划,划,划,划你的船” 34

21 发元音 34

22 狂野打鸣 38

23 嘘……悄悄话 39



24 倾听大地	42
25 不要咬住舌头	44
迅速调整 26 大声倒数	46
27 嗡嗡大黄蜂	46
28 我是谁?	49
29 我的清单	50
快速调整 30 叩齿	52
31 借一个耳朵	53
32 口技	54
33 亲吻	55
34 夜晚的寂静	58
35 非礼勿听	60
快速调整 36 以拳击胸	61
37 停止有意义	61

第3章 都是眼睛的事 63

38 极限眼 64

39 老电影 66

40 多看一点点 68

41 老鹰眼 71

快速调整 42 凝视自己的肚脐 74

43 没有见过的东西 74

44 眼睑灯光表演 77

提升你的想像力 45 我可以一望好几里 79

46 你是蓝色的吗 80

47 爬行 82

48 画个叉 84

49 非礼勿视 87

50 倒着看世界 89

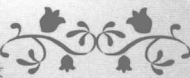
第4章 衷心手势	93
51 给自己一点仁慈	94
52 搭脉	96
53 击打你的脉搏	99
54 腹部呼吸	100
提升你的想像力 55 水下呼吸	102
56 头触地面	103
57 发自内心的笑脸	105
58 用舌尖跳舞	108
59 祈祷的双手	110
60 神的密码	113
61 绷紧前额	116
快速调整 62 行个屈膝礼	117

第五章 摆脱日常的单调 119

63 反面	120
64 慢动作	123
提升你的想像力 65 浮游在空中	124
66 跟着鼻子走	125
67 它溶化了	129
快速调整 68 扣纽扣,解纽扣	130
69 让人流口水	131
快速调整 70 看水烧开	134

第六章 做你的标记 135

71 抚摩你的宠物	136
72 有磁力的双手	138
73 鼓掌! 欢呼!	141
74 画出你心中的主宰	143
75 你的姓名	145
76 握紧拳头	147





77 右手知道左手在干什么	147
78 翘拇指	148
79 敞开胸怀,开放意识	149
提升你的想像力 80 你是指挥	150
81 按虎口	151
82 挑选词语	153

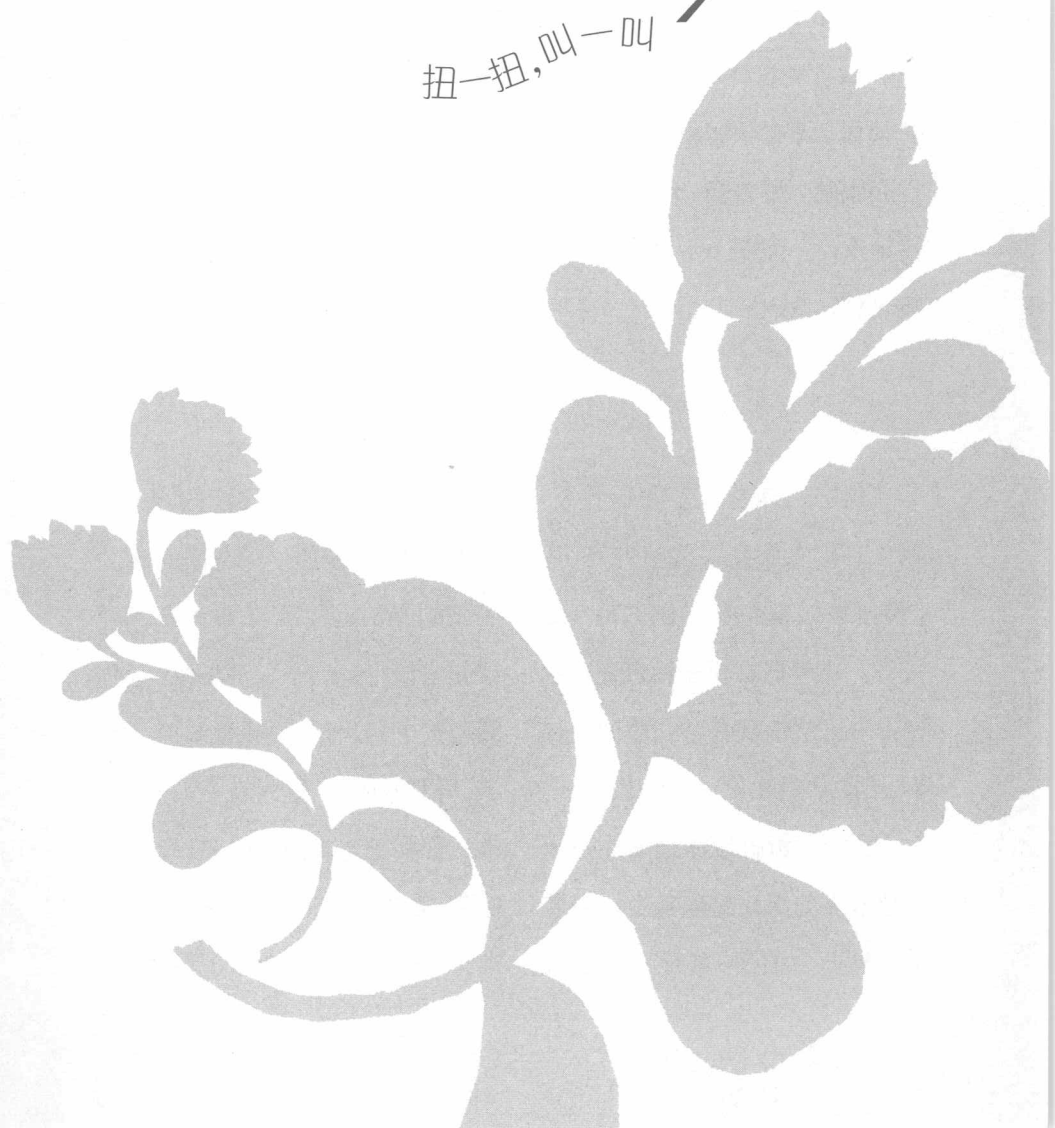
第7章 跳进你的床 157

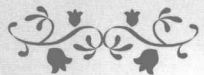
83 跳进你的床	158
84 灯光表演	161
85 看着那只球	163
86 想想渺小	164
87 要有光	165
88 滚石头	166
89 冰是好的	168
90 我可看透了您	169

第8章 最后的十一招:随意搭 171

91 放松组合套餐	172
92 活跃组合套餐	173
93 集中注意力/解决问题组合套餐	174
94 创造力组合套餐	174
95 平静组合套餐	175
96 神圣调整组合套餐	175
97 摆脱恐惧组合套餐	176
98 摆脱生气组合套餐	176
99 摆脱忧伤组合套餐	177
100 摆脱智穷力竭组合套餐	177
101 快点行动吧!!!	178

扭一扭，叫一叫 ↗





1 做个鬼脸——脸部操

做个鬼脸吧。皱皱鼻子，挤挤眼睛，撇撇嘴巴。做各种各样难看或者古怪的表情，也许这些表情你从来都不曾做过吧。张大嘴巴，伸出舌头，鼓起眼睛。要古怪、滑稽，还要偏激。让你的脸尽情地来玩一场游戏，表达出你的反感、吃惊、大笑、恐惧、欢欣。



美容方法

我奶奶是个非常挑剔的人。她总是把衣服叠得整整齐齐，用“魔术棒”牌的刷子刷去每一根线头，还要把衣领和袖口熨得刷刷平。记忆中我最喜欢做的一件事，就是看她化妆。

我总是舒舒服服地坐在卫生间地板上的那块黑地毯上，看着她往脸上“加各种东西”。开始她

会嘬起嘴唇，然后又放松，来来回回要十多次，就像一条奇怪的鱼。等到她光洁的皮肤泛起红晕，她准知道该将她那个宝贝粉饼扑到哪里去了。接着她快速地皱眉、微笑，再开始画眉。这时我会站起身来，帮我奶奶挑选胭脂和口红的颜色。要是选对了颜色，她就会很高兴，忙不迭地从我手上把东西