

释放

过上无压力生活的 7 个原则

[美] 迈克尔·奥尔平 DR. MICHAEL OLPIN, 萨姆·布兰肯 SAM BRACKEN

UNWIND!
献给所有迫切需要放松，重新回归平衡的人
7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE



继《高效能人士的七个习惯》之后
富兰克林柯维公司重磅推出 7 个压力管理原则

以坚守原则为中心的生活方式
将帮助你应对压力，甚至通过思维转变杜绝压力的产生
最终掌控自己的生活



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中南文传媒

图书在版编目（CIP）数据

释放：过上无压力生活的7个原则 / （美） 奥尔平，（美） 布兰肯著；杨颖玥，张尧然译.

—北京：中国青年出版社，2015.3

书名原文: Unwind! 7 Principles for a stress-free life

ISBN 978-7-5153-3079-2

I. ①释... II. ①奥... ②布... ③杨... ④张...

III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第304002号

Authorized translation from the English language edition, entitled UNWIND! 7 PRINCIPLES FOR A STRESS-FREE LIFE, 9781477819593, copyright © 2014 Franklin Covey Co.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

释放：过上无压力生活的7个原则

作 者：（美）迈克尔·奥尔平 萨姆·布兰肯

译 者：张尧然 杨颖玥

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：www.z.cn

制 作：中青文制作中心

版 次：2015年4月第1版

开 本：880×1230 1/32

字 数：120千字

京权图字：01-2014-5976

书 号：ISBN 978-7-5153-3079-2

定 价：19.80元

中青版图书，版权所有，盗版必究

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文

学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这
公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众
号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米
尔)】

目录

前言

第一部分 缓解压力的思维模式

怎样理解压力

刺激与反应之间的间隙

正念应对[1]

思维模式的力量

改变紧张的思维模式

第二部分 如何过上无压力生活

原则1：从被动招架到主动应对

原则2：从消极生活到积极奋斗

原则3：从事事紧迫到重要优先

原则4：从你死我活到和谐共赢

原则5：从担忧烦恼到换位思考

原则6：从固执己见到拥抱多元

原则7：从紧张不安到宁静平和

把放松当成一种习惯

放松合约

前言

丹尼尔·亚蒙博士

有些压力是有益的，实际上，它对健康而有活力的生活非常重要。

但我认为并不总是这样。作为一名精神科医生，帮助他人缓解紧张是我的工作，所以我学习了催眠、冥想、生物反馈治疗，以及其他很多缓解压力的有用方法。

后来，科学告诉了我们更多有关压力的知识。2011年，斯坦福大学发布了一项研究结果，该研究对1548名10岁儿童跟踪观察了90年，得出的一个结论就是，缺乏焦虑与早逝有关。显然，我们在生活中需要一些压力：那些“无忧无虑的快活人”去世更早，因为他们低估了生命中的风险，并倾向于做出软弱的决定。

所以，不要想着完全摆脱压力，你要做的，是调节它，控制它，缓和它。生活中压力太少并非好事，当然，过多的压力也会让你英年早逝。最优的压力水平，是你能够做正确的事情，而它们带来的压力还不足以伤害你的身体。

太过紧张往往是危险的。当你出现类似头疼或者胃痛的症状时，当你的肠胃功能系统紊乱时，当你无法入睡时，当你的忧伤难以抚平时，当你开始因为焦虑而逃避这个世界时——过度的压力可能就是罪魁祸首。

实际上，太多的压力会损伤你的大脑和身体。皮质醇是已知的一种应激激素，人越是处在高压之下，它分泌得就越多。这种激素会导致血压升高，免疫力下降，肌肉组织松懈，骨质疏松，会杀死海马体细胞——这正是大脑中负责记忆和情感的处理中心，并增加你的腹部脂肪，所以，我们都不希望这些激素大量出现。避免这种应激激素上升到危险水平，是保持健康生活的重要方式。

当今社会，无论男性还是女性，人人都在与高压作斗争。然而，高度紧张对女性的危害更甚于男性，因为女性有更忙碌的大脑，更强烈的情感、直觉、预见力和自控力——这些原本与生俱来的优势，同时也将带来更多的担忧。

那么，当你紧张过度的时候，应该怎么办？

本书很好地回答了这个问题，它提供的有关控制压力的方法，是我所知道的最好方法。

例如，冥想已被证实可以降低皮质醇含量。我曾发表过一些研究成果，阐述冥想不仅能够降低皮质醇含量，还能促进流向大脑前叶的血流循环，提高黄体酮分泌量。黄体酮是大脑的天然维生素——它可以平静、舒缓大脑神经。压力激素会消耗黄体酮，当黄体酮含量过低时，人会感到焦虑、紧张、不安，就有可能使用酒精、抗焦虑药物或安眠药来进行治疗。这些东西短期有效，长期使用却会产生问题，结果往往是弊大于利。

我不推崇那种张口就是“来，吃这个药”的治病哲学，不过，在压力如山的时候，你的医生依然是帮助你关键资源。原因不明的大脑损伤也可能是紧张过度症状的一个潜在原因，还有其他一些生化因素也可能导致压力过度。

对于经常性的焦虑患者来说，本书可以帮助你不需要药物和酒精就能很好地控制它们。随着时间的推移，你可以与你的家庭医生一起努力，戒掉焦虑，降低高血压，摆脱与压力相关的药物治疗。掌控你的压力，能帮助你远离艾滋病、暴饮暴食、酒精、烟草和其他化学物质，保持感觉良好和身体健康。

这本书能从众多调节压力的同类书中脱颖而出，有一个重要原因：它采取了“完整的人”的方法来应对紧张压力，从各方面优化你——你的身体、意识、情绪和精神。它指出你生活中的任何一个方面都有可能产生焦虑，帮助你明确自己的定位、对你最重要的事情，以及你在生活中的真正目标。

我的朋友罗伊·鲍迈斯特博士总是说：“减轻压力的最好方法，就是停止逼迫自己。”这也就是本书的核心——教会你如何掌握生活，怎样做出更好的选择，以提前预防紧张过度。你还能从中学会及时关闭应激系统，再次回归到感觉不错的状态。

本书中我最喜爱的一部分是有关创建目标陈述的内容。这样的一个目标陈述，有助于你始终保持清晰的头脑：你是谁，你在意什么。

总而言之，本书不仅包含了应对压力的最好、最新的技能指南，还教你如何避免被压力所击垮。我要祝贺迈克尔·奥尔平、萨姆·布兰肯和富兰克林柯维公司的睿智见解。他们讲述的故事，生动地再现了自己以及许多人与压力艰难搏斗获得胜利的特别经历。

请大家好好享受这段阅读旅程。

丹尼尔·亚蒙医学博士，是一位医生、荣获双重认证的精神病学家、老师，曾八次跻身《纽约时报》最佳畅销书作者行列，被公认为全世界最前沿的大脑科学专家之一，创建了亚蒙诊所。他的最佳畅销书包括《健康生活，从善待大脑开始》《补脑全书》《保持年轻，从善待大脑开始》等，他与富兰克林柯维公司合著了《五项选择：实现完美工作和生活》。

第一部分 缓解压力的思维模式

怎样理解压力

如果出问题了，不要盲从。——罗格·巴布森

无论你身处何方，大多数现代人的生活比前人更紧张——其中可能也包括你，因为你在阅读本书。

大部分有关压力的书，都是在讲如何应对紧张的，它们的目标是帮助你处理压力带来的症状，比如头疼、肚子痛、烦躁、失眠等等。

本书也提供了最新的应对技巧，但我们的目标不只是简单地帮助你应对，而是要挖掘令你感到持续紧张的根源，加以根治——这比简单地治疗那些症状更有价值。

正如亨利·戴维·梭罗所说的一样，“罪恶如树，伤其枝叶千百，不如断其一根。”有很多书都是砍伤压力的枝叶，而本书是要砍断它的根源，这就是我们写作本书的理由。

太多书都停留在了长期紧张问题的表面，即使是经常治疗这些问题的医生，也都只停留在表面症状，而在本书中，我们将潜入表面之下，深挖令你感到紧张、焦虑的原因。

字典对“释放”一词的解释是“使……放松或变得轻松”，同时附加了一句说明：摆脱了缠绕的状态，这更深层次地传达了压力产生的真正原

因。本质上，你的惯常思维与情感往往能促使慢性压力不断被舒缓、改变、交替，以防止压力的突变。你可能已经花了几十年甚至几十年的时间形成了一些不知不觉就导致高压的思维模式，这些都可以改变。在本书中，你将学习到家喻户晓的最好的压力应对方法——放松。

事实上，大部分压力来自人自身，而非来自外界。它源于你自己的意识，所以它是可控的，而你也能够控制它。

要说明的一点是，本书受《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维博士的影响很大。在那本书中，柯维博士告诉我们如何由内而外地解决问题，而不是等待外部世界来为我们解决问题。柯维博士的核心观点是：“当你认为问题在外界时，这本身就是个问题”。我们意识到，看似令人紧张的事情发生在我们身上，但实际上，我们的压力几乎全部是由我们自己产生的。

在他的书中，柯维博士揭露了导致低效率生活的七种思维模式根源，以及改变这些思维模式的方法。在我们的书中，我们发现基于这七个习惯的一些原则，可以用来克服长期压力——这毫不奇怪，因为它们高效生活的基本准则。

那么，我们是谁呢，为什么是我们来写这本书呢？

迈克尔·奥尔平博士，是位于犹他州奥格登市的韦伯州立大学压力缓解中心主任，迈克尔将帮助紧张过度的人找回平静当作终身事业。他曾在美国多所大学任教，还曾撰写过一本有关压力的畅销书，但他最感

兴趣的成就还是奉献于压力缓解中心。

在那里，焦虑的大学生学会了如何用“完整的人”方法改变他们的生活。一些令人惊奇的机器让他们的紧张立即得到缓解——一张能够按摩四肢和关节的舒适椅子、一台用来做倒挂金钟的倒立机、一个可以在你躺下时工作的垂直跑步机，所有这些都放置在一个像子宫一样的黑暗房间里，里面弥漫着令人舒缓的芳香和轻音乐。

除了这些机器以外，迈克尔还教人们怎样正念生活，掌控生命，更有目标，更有条理，同时权衡利弊优先，与他人进行情感交流——简而言之，缓解紧张是由内而外的。他的学生们常常说：“奥尔平博士改变了我的生活。”迈克尔通过这本书，与你分享他的个人见解。

另外一位作者萨姆·布兰肯不是医生，更像是一位患者。他是一位成功的销售主管和鼓舞人心的演讲家，而他生命中很长一段时间都饱受紧张过度之苦。他儿时受到虐待，被遗弃后在一个充斥贫困、暴力、酒精和毒品的世界里挣扎谋生，最终，萨姆在大学的田径运动中发现了一条从厄运中逃离出来的途径。但过去的伤痛依然挥之不去，令他焦虑不已，再加上驱动型人格，他陷入了长久的高度紧张之中。

直到萨姆发现如何改变自己的思维模式，他才开始克服这种几乎要将其生命榨干的焦虑感。在本书中，你将看到萨姆的经历，在迈克尔·奥尔平和其他人的帮助下，他改变了固有的思维方式，清除了萦绕生命的长期压力。

我们或许没有像萨姆·布兰肯那样的悲惨遭遇，但很多人依然在大多数时间里被焦虑所困扰。我们感到头疼、血压上升，有时候只想大叫发泄，却没有意识到这就是压力所致。

现在，压力不仅仅是一点儿麻烦而已，因为总是紧张过度，我们将付出昂贵的代价。以下是一些为高压埋单的实例。

◎ 与过度压力有关的财政支出是非常惊人的——有人估算，仅仅在美国，因为压力导致的疾病、怠工以及生产率下降，每年带来的生产力损失就高达3000亿美元。

◎ 全世界有30%~40%的员工认为他们的工作“非常或者极度紧张”。

◎ 40%的人跳槽是因为压力过大。

◎ 紧张使人连续一个月无法正常工作的可能性，差不多是其他疾病原因总和的两倍。

◎ 承受巨大压力的工人，其平均医疗开支比不紧张的工人高出近50%。

◎ 紧张的人思维会变得肤浅。

◎ 在英国，因为过度紧张，每年要损失1400万个工作日。

◎ 对于癌症和心脏病患者来说，压力比抽烟和高胆固醇食物更加危险。

◎ 在欧洲，超过半数的旷工是压力所导致的。

◎ 在印度，平均每年有50万专业人员因为工作压力过大而生病。

◎ 在日本，精神压力较大的女性，死于中风或者心脏病的概率是压力较小女性的两倍。

◎ 在美国，因为太多人精神紧张导致多个州的保险系统濒临破产，工人的保险费用每年以两位数快速增长。

◎ 至少有六成人看医生是压力过大所导致的。

◎ 美国有4000万人服用抗抑郁药物，对于50~64岁之间的女性，这一比例更是高达25%。

◎ 在斯堪的纳维亚，人们承受工作高压的比例，比患心脏病的比例高25%。

◎ 在美国，劳动者每小时平均工资是21美元左右。如果有10名工人每人每年因为过度压力损失25天劳动时间，老板每年的损失将是42000美元——这相当于一个全职工人一年的工资，但是没有任何劳动产出。

当然，你深知自己为过度压力所付出的代价，比如，你会因为更低的工作效率或者旷工而减少收入，甚至有可能失业，你应该体会过这些压力过大的感觉：

◎ 怒气或者恶意发作；

◎ 昏昏沉沉，疲乏不堪，思维缓慢；

◎ 头疼，肌肉紧张，胃疼，胃溃疡；

◎ 失眠，烦躁，抑郁；

◎ 体重骤增骤减，饮食没有规律。

来自世界各地的人们一致反映了以下压力过大所表现出的症状，很多人的情况还不止一种：

◎ 烦躁易怒：42%（受访者比例）；

◎ 疲乏不堪：37%；

◎ 对工作缺乏兴趣，消极无力：35%；

◎ 头疼：32%；

◎ 肠胃不适：24%；

◎ 胃口发生变化：17%；

◎ 性欲低下：11%。

你可能有其中一些或者全部症状，或许会与以下这些真实案例中的主人公产生共鸣。

芝加哥 克莉丝汀已经在一所大学从事管理工作15年了，在工作中，她几乎做过所有种类大大小小的事情。换言之，她已经投入了大量的时间建立起了一个关系网，并从中学到了很多东西。所以，当学校公开招聘一名院长时，她提交了申请，并如愿得到了这个职位，不过这也滋生了另一种烦恼。她开始饱受失眠折磨，每天晚上都要考虑很多事情，睡不着觉。她不再做运动，因为总是抽不出时间。为了方便，她经常不吃饭，而是在路上吃一些容易下咽的快餐，以便匆匆赶往下一场会

议，体重也因此增加，生活变得不再那么美好了。

东京 镇雄是一名IT顾问，生活对他来说非常复杂，仅仅是谋生就很艰难。他说：“各行各业都不景气，所有人都在讨论经济。”他白天忙于工作，晚上还要花费几个小时陪客户喝酒，用他的话说：“有必要挽留这些生意。”最终，他确实为公司赢得了一单大合同。但不知道为什么，这次成功并没有为他带来成功的喜悦，他甚至觉得自己比以往任何时候都更喜欢砸东西。于是，他去了一个“发泄场”，在这个特殊的诊所里，只要付1000日元，就可以随意尖叫，或者把菜盘子扔向水泥墙。

斯德哥尔摩 珊塔是一名忙碌的公共健康护士，白天奔走不停，晚上回家辅导儿子和女儿写作业。在孩子们入睡之后，她还要洗衣服、收拾餐具、付账单，而钱总是不够花。她的后背受过伤，头疼几乎从来没有彻底好过。有一天，事情变得一发不可收拾，她原本负责去接一位上了年纪的糖尿病患者，这位老太太需要注射胰岛素。当她赶到时，老太太刚坐上班车要出发，所以她从一辆班车的车窗把胰岛素递给了药剂师，但老太太坐的是另外一辆车，这下麻烦大了！

你可能正像珊塔一样过度紧张，没有片刻放松，什么事情都来不及做，与之俱来的是无休止的头疼。

或许像克莉丝汀和镇雄一样，他们最终得到了想要的结果，但同时也承受了很大的压力。难道人们就不能在达到自己奋斗目标的同时感到快乐吗？人们不应该只要有好事发生就必须承受超额的压力，不是吗？

紧张，也被称为“搏斗或逃跑”反应，应该是某些惊恐事情发生时的反应，特别是当我们处于直接危险的时候。例如迈克尔的经历。

有一次，我在家附近的山间小路上骑自行车。骑车上山很长一段路程之后，我筋疲力尽。小路在树林中间继续向上延伸，疲惫至极的我几乎无法继续前进。正当我挪到一个拐角处，听到一条响尾蛇抖动身体的声音。就在那一刹那，我突然爆发出一股力量，沿着小路一口气向上骑了四十几米。我当时是很累，但正是那一瞬间爆发出来的能量与速度帮助我脱离了一个巨大的危险。

很明显，紧张的反应是非常有用的。在遇到实际危险时，它可以帮助我们爆发巨大的力量，集中全力提高速度。

它是怎样工作的呢？当有一条响尾蛇（或者其他类似物）横在你要走的路上时，你大脑中有一个被称为下丘脑的部分会向脑下垂体释放化学信号，这种信号会进入你的血液之中，经由位于肾脏上方的肾上腺读取，并释放出激素完成以下事情：

- ◎ 心跳速率、呼吸速率、氧气消耗量急速上升。
- ◎ 新陈代谢速度和血糖含量突然提高。
- ◎ 肾上腺素和皮质醇激素传递到身体的每一个细胞。
- ◎ 感觉灵敏度上升，而身体痛觉灵敏度下降。
- ◎ 收缩更加有力，特别是与奔跑和搏斗相关的肌肉。
- ◎ 血液更加容易凝结，便于在搏斗或者逃跑时，即使受伤也不会

流血过多。

- ◎ 体内胆固醇分泌量增加。
- ◎ 免疫系统变得迟钝。
- ◎ 血液从四肢分流到运动和搏斗肌肉中去。
- ◎ 生殖和消化系统通常暂停工作。
- ◎ 高层次思维暂停工作。
- ◎ 毛发竖起来。

为什么会发生这些生理变化呢？你的大脑知道这条蛇可能杀死你，所以你的身体用尽所有能量来保护你的生命。这些变化的综合作用，会让你变得更加强壮，更加快速，这样你就可以更好地搏斗或者逃跑。

当你飞速穿越森林时，很有可能注意不到树枝和灌木在你身上留下的划痕，尽管当你在花园劳动时，你肯定会留意到它们，但是现在因为紧张的反应，你的身体忽略了这些。比起致命的蛇咬来，几处划痕小伤算得了什么呢？

一旦危险过去了，身体就会回归到一种平衡状态，我们称之为内稳态。

所以一时的紧张，也就是所谓的应急压力，会是一个好东西。这是你身体的调节方式，确保你身处危险时能够活下来。事实上，压力既然被定义为一种挑战（良性压力），具有极高的激励作用。如果你的目标是减肥，并且坚持每天在体育馆锻炼10分钟，也就是说让你的肌肉每

天“紧张”10分钟，你或许会发现，压力是你最好的朋友之一，可以让你保持体型和健康。

· 放松工具^① ·

当你感觉紧张的时候，起身出门，轻快地散步15分钟。既然你的身体想要逃离现状，那就逃吧！等你回来时，压力将烟消云散。

① 这是本书中介绍的第一个放松工具——从忙碌的生活中解脱出来的便捷小贴士。在阅读本书的过程中，你将掌握更多的放松工具。

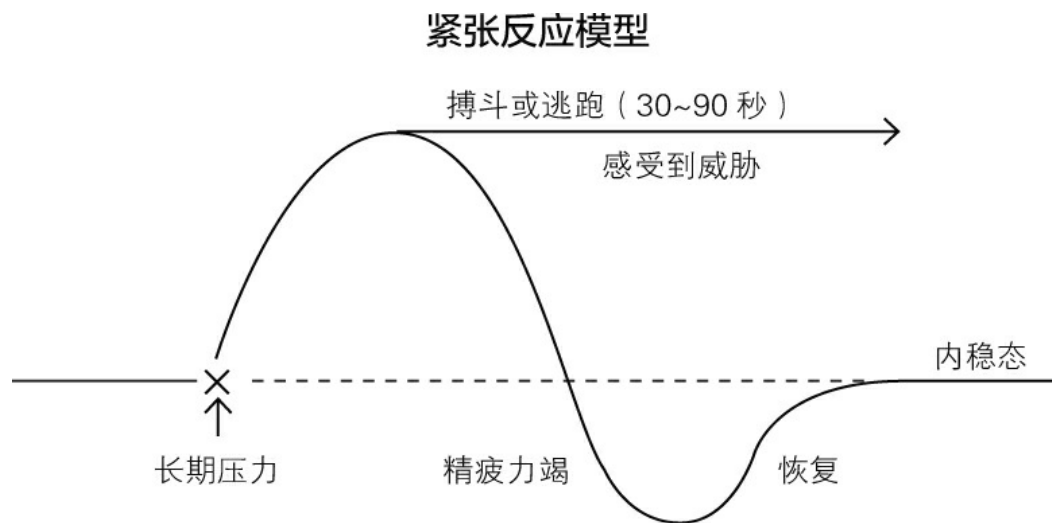
压力是有好处的——只要不是持续太长时间，只要你不是一直处于紧张状态。众所周知，人体的自然设计只适合在遇到毒蛇时狂奔几分钟，而不适合长时间地连续逃命。我们的身体并没有打算去承受克莉丝汀、镇雄和珊塔所经历的那种全天候的紧张状态，暂时的紧张是很自然的事儿，长时间的紧张就不那么正常了。

你可能从逻辑分析，认为人体已经进化得足以承受长期压力。毕竟，我们的原始祖先不是一直都在面对食物匮乏、居所简陋、猛兽袭击的局面，生活在这些因素所带来的压力之下吗？

但事实可能并非如此，原始人类也不是始终都保持紧张状态的。例

如，研究阳光充足的南加州地带土著居民的人类学家发现，在与欧洲人接触之前，这些土著居民每天只需劳动几个小时，就可以享受到富足、健康的饮食，为他们提供身体需要的所有营养。在其余的时间里，他们就在休息，饥饿对他们来说几乎不存在。他们没有降低胆固醇的药物和血液稀释剂来预防心脏病和中风，但依然有人活到了一百多岁，大多数人都寿终正寝。毫无疑问，他们也曾经经历过偶尔的、暂时的紧张状态，但是我们所熟悉的长期的、慢性的紧张状态，却并不存在于他们的生活之中。

下面是突然出现威胁（比如，一条毒蛇）的时候，人体的基本反应模式：



1. 内稳态的状态：像是沿着小路悠闲地骑山地车。
2. 能量的强烈爆发：对突然到来的危险所产生的生理反应，比如毒

蛇出现，发出嘶嘶的声音。

3. 逃跑或者搏斗反应（30秒）：速度急剧提高，直到你距离毒蛇足够远，摆脱了刚才的危险。

4. 逐渐回归内稳态：继续骑车，但明显比之前疲惫了。

当高速公路上一辆飞驰的汽车突然切入你的车道时，当你看到一个小孩掉进游泳池时，当你看到一条毒蛇正准备攻击你时，你的身体会产生紧张反应。偶尔的片刻紧张并不会伤害你的身体，也不会使你陷入抑郁的状态，更不会缩短你的寿命。

但是，如果你长期处于紧张状态，日复一日，月复一月，好像一直在极力避免车祸或者逃避毒蛇，那你的身体和大脑就会陷入真正的麻烦中。事实上，这样做是在慢性自杀。

2006年，东京一位顶级工程师突然去世，年仅45岁。日本的健康、劳工和福利部门裁定他的死亡是由超负荷工作引起的压力导致，他们称之为过劳死，意思就是“工作累死”。日本每年死于办公桌前的人逐年递增（平均每年189人），政府要求相关公司必须向过劳死逝者的家属进行赔偿。

在日本文化中，人们希望工作更长时间，员工的地位往往取决于他们在办公室待的时长。对于很多日本人来说，他们一般每周工作90个小时。很多过劳死案例没有任何先兆或疾病——员工就直接暴毙在办公桌

前。但事实上，他们的身体已经受到皮质醇等化学物质浸染多年，最终，生命骤然凋零。

过度工作和过度劳累的职业文化，并不仅仅存在于日本。我们很多人都在为苛刻的公司文化而挣扎，都需要找回自我。

而如果你始终保持紧张状态，就会导致非常严重的后果。幸运的是，这个问题是你可以解决的。

评估你的压力

在这本书中，我们会请你进行一些短小的练习，帮助你识别存在于你生活中的压力以及它的根源。大多数评估都需要某种形式的记录来保存问题答案或其他反应评估，你可以使用一个得心应手的笔记本，一个电脑文档，一款良好的应用程序或其他你精通的技术方式来填写评估。

现在，我们来看看你是否有长期紧张的问题。以下评估可以让你从多个不同角度来观察自己，通过这种方式，你可以对自己当前的紧张程度有一个良好的感性认知。

1. 静坐或放松一段时间后，测试你的脉搏。

数一数一分钟内脉搏跳动的次数，记录静息心率^[1]。

坐在一张椅子上，后背完全靠在椅背上。把一只手放在胃上，用手掌盖住肚脐眼，另一只手放在胸口，或者上身的某个部位。

直坐，留意你的呼吸进出过程。自然呼吸几次之后，留意哪只手动的幅度比较大——是胸口上还是胃部那只，也就是说，你在呼吸时，起伏幅度最明显的地方是胃部还是胸部。

再次自然正常呼吸。这一次，数一数你每分钟自然呼吸多少次，这叫作呼吸速率。每次呼气、吸气循环为一次呼吸，做好记录。

如前文所说，人体的紧张反应是为了让身体在瞬间变得异常快速、有力。当身体处于内稳态放松时，我们呼吸的空气主要进入肺部，此时膈膜下沉，胃也相应移动。当出现紧张反应时，我们会调动更多的上身肌肉加速呼吸，将更多的氧气更快地推入肺部。一般来说，长期处于紧张状态的人，呼吸会更快、更短促，而通常处于放松状态的人，呼吸会更深、更慢。

人的平均呼吸速率为每分钟12~16次。过高的呼吸速率，往往意味着较高的紧张程度，而非常放松的人甚至可能每分钟只需要呼吸4~10次。

与此类似，和放松的人相比，紧张的人还会呈现出较高的静息心率。其心脏跳动得更快，以便将更多富含氧气和各种营养的血液输送到肌肉，创造更多的瞬时能量。放松的人静息心率大约为每分钟55~70次，在心脏健康的情况下，紧张人士的静息心率往往是每分钟70次以上。一般来说，一个人心率越高，其紧张程度越严重。

回顾一下你上个月的生活。我们在一个“紧张程度测试”（见第74

页) 活动中, 请读者根据实际情况选择答案, “从未”或“几乎没有”表示完全没有压力, 生活是愉悦、安详、幸福、平静、上升的。反过来, “相当频繁”或“很多时候”表示非常紧张、严重焦虑、极度压抑, 甚至还萌生过自杀的念头。要意识到, 有时候我们感觉今天好过昨日, 有时候我们的情绪就像是坐过山车, 你会在测试中填写什么样的答案呢?

2. 记录紧张症状

如我们所说, 长期紧张会对你的健康产生严重的后果, 所以对自己所经历过的紧张症状进行总结是有好处的。

下面列出了一些紧张症状, 请标出你遇到这些症状的频率。如果你经常遇到其中的多种症状, 就足以说明你紧张过度了。

- ◎ 头疼
- ◎ 疲乏
- ◎ 焦虑或担忧
- ◎ 难以入睡
- ◎ 其他睡眠问题
- ◎ 暴躁易怒
- ◎ 怒气/敌意发作
- ◎ 无聊
- ◎ 暴饮暴食或食欲减退
- ◎ 腹泻, 放屁, 抽筋, 便秘

◎ 抑郁

如果你极少或者从未出现过这些症状，你可能没有多少压力长期活跃的问题。值得高兴的是，通过本书你将学到如何保持这种良好状态。

只靠这些评估，是否就能说明你正处于长期紧张状态？或许你之前并没有意识到你的这些症状是与压力有关的。或者你已经习惯了这些症状，将其视为生活的一部分，虽然它们由不得你自己去掌控。

好消息是，随着你学习本书中的原理与技巧，这些伴随紧张压力的症状必将渐渐消失。

汤姆和杰西卡终于具备了申请住房贷款的资格。他们的新家位于镇上的一个安全区域，那里有很好的学校供孩子们读书。但这对他们来说是一次代价昂贵的交易：他们不得不每天都精打细算，节约开支，预算中没有任何回旋余地。用他们自己的话来说，他们就是“房奴”，每个月的收入除了还房贷就所剩无几了。这样过了大约六个月，他们将紧缩预算当作一种挑战（这是一种积极的、具有激励性的压力），愿意去为之奋斗。

但是之后发生的两件事渐渐燃起了他们的怒火，把他们拖入了长期的紧张之中，而每次收到新账单，这种感觉就更加强烈。第一个压力源是他们的儿子被诊断出患有早发性糖尿病，第二个压力源是汤姆的公司由于受经济衰退的影响，每周让员工休假一天。看医生、注射胰岛素和儿子的特殊食谱，再加上收入的减少，使他们入不敷出。有一段时间，

他们曾尽量使用信用卡支付，后来连信用卡也透支了。汤姆试图去寻求一份夜间兼职，却没有成功。强烈的忧虑使他们夜不能寐，他们感到抑郁，又无法解决任何问题。他们发现自己总是在相互指责——杰西卡脾气暴躁，汤姆也以同样的方式回应她。压力之下，他们两个都感冒了。简言之，他们从一种积极迎接挑战的良好状态，走向了严重压抑的窘迫局面。

让我们来探讨一下汤姆和杰西卡的遭遇。压力激素源源不断地注入他们的血液中，使得他们的身体无法回到内稳态，这就好比让人成年累月没日没夜地逃避毒蛇。处于这种长期紧张状态中，他们的身体状况渐渐恶化了。

在压力下，人体会分泌大量的皮质醇（化学名称为氢化可的松）。这种激素对于生命非常重要，只要分泌适量，对人体是有好处的。但是持续不断地过量分泌皮质醇，会损伤人体免疫系统，使人更容易感染疾病。它会减缓人体骨细胞的生长，久而久之，导致骨质疏松症。它会消耗人体细胞中的钾元素，使你的肠胃难以吸收钙元素。它会影响正常的生殖功能，比如干扰月经以及雌性激素、睾丸激素的分泌，还会导致人体储存过多的水和脂肪。

它还会损害大脑。研究表明，在保持30分钟的紧张状态之后，人体向大脑记忆中枢、海马体供应的能量会减少大约25%，最终，海马体内的神经元逐渐死亡。这样，高度紧张或者长期紧张的结果就是记忆力和

专注力下降，思想与行动不统一，人变得肤浅，缺乏理性。

我们对“大脑冻结”综合征都很熟悉，紧张时刻，大脑突然一片空白。我们可能忘记别人的名字，可能说话自相矛盾，似乎失去了理性。这种尴尬的事情常常发生在众人瞩目而令人焦虑的场合，比如政治家的辩论中、选美大赛上，等等。研究表明，这种思维停顿是对高度紧张的一种常见反应。例如，站在全国电视台选秀节目舞台上的选手就处于这样的状态中。这时，大脑会关闭有关创造性和抽象思维的区域，作为对危险的一种感性回应，哪怕这种危险并不是针对身体的。即使你从未在聚光灯下出现这种思维空白，长期紧张的状态也会逐渐削弱你的思维能力，使其变得更加简单直接。

另一种主要的应激激素是肾上腺素，它负责人体对危险的快速反应。当迈克尔听到响尾蛇的声音时，他的腿立即用力蹬自行车，像子弹一样飞离而去，肾上腺素就是这种“搏斗或逃跑反应”的有力触发器。

但是持续过量的肾上腺素也会给心脏和血管带来风险，它会令脂肪在动脉中堆积，如果不加以检查治疗，就有可能导致动脉粥样硬化，而这又是心脏病和糖尿病的先兆。

长期紧张会影响人体的自然恢复机能，慢慢损害人体健康，这正是汤姆和杰西卡所遇到的情况。究其根本，是压力使他们生病了。以上症状在你身上有表现吗？如果有的话，请仔细倾听身体的声音吧，你的身体常会在你意识到问题之前就对压力有所反应。

因为它知道自己处于危险之中。

下面是本书中的第一个练习。和体育锻炼一样，这些活动都能强化身体意志、对抗压力带来的有害作用。我们建议你按照一定的频率来尝试这些练习，就如同你一遍又一遍地进行锻炼一样。一段时间后，你会发现自己的压力水平在下降，而你应对压力的能力在不断提升。同时，这些练习经过科学设置，你阅读的每一条原则都可即时付诸实践。如果你深有体会，不妨用笔记本、电脑、智能手机或其他设备记录下来。

继续阅读之前，请先做一下这个练习。

练习：搏斗还是逃跑

本练习的目的是要帮助你理解导致搏斗或逃跑反应的环境与其他环境有何不同。

下面列出了搏斗或逃跑反应时人体发生的一些直接变化，想一想每种反应是如何帮助一个人从危险中幸存下来的。

1. 在列表中每一项的旁边，解释为什么紧张时刻，人体会出现这种反应，写出至少一个原因。为什么这些紧张反应能让人体在瞬间变得更
强、更快呢？

◎ 心率提高

◎ 呼吸加速

◎ 搏斗或逃跑相关肌肉的弹力增强

◎ 疼痛忍耐度增强

◎ 血糖含量提高

◎ 免疫系统发育受到影响

◎ 消化功能被抑制

2. 很明显，当发现自己处于险境之中时，紧张反应会是你最好的朋友。来自搏斗或逃跑的刺激，在瞬间产生的速度和力量可以在关键时刻挽救你的生命。请写出一种情况，你或者他人认为你在当时只有逃生的欲望。

3. 描述在情急之下，你的身体会出现哪些类似以上列出的紧张反应。

4. 考虑以下人们通常会感到紧张的场景，看看自己在哪种情况下会产生想要逃避求生的紧张反应。

◎ 参加考试

◎ 与人争吵

◎ 上课迟到

◎ 被行凶抢劫者追赶

◎ 在众人面前发表准备好的演讲

◎ 徒步旅行时从陡峭的山崖坠落

◎ 请求约会时被拒绝

◎ 考试成绩很差

◎ 准备一场非常重要的球赛

你如何解释这样的事实：有时候你并没有真正的人身危险，却感觉紧张不已。在这样的情况下，你会如何与自己对话，促使自己去关注真正的危险事件，让自己的紧张反应与实际的风险相匹配？

[\[1\]](#) 静息心率：在清醒、不活动的安静状态下，每分钟心跳的次数。

刺激与反应之间的间隙

对抗压力的最好武器，就是我们选择恰当的主导思维的能力。

——威廉·詹姆斯

现在我们已经知道了，长期紧张会损害健康甚至置人于死地，但我们对此能做些什么呢？生活可能是非常令人头疼的。我们处于这样一个糟糕的时代，金钱问题、工作问题、经济萎靡，都使人们比以往更加紧张。

你或许还经历过更为严重的打击，比如离婚、爱人的离世、严重的事故，这样的话，你简直可以不假思索地确定自己将处于难以置信的过度紧张中。如果你经历了这样的灾难，觉得过度紧张、健康受损简直就是命中注定，就是你的冥冥天数……是吗？

很有道理！不过，别太着急下定论。

且看芝加哥大学学生心理健康诊所专家彼得·约翰斯顿讲述的这个故事。作为教授兼心理顾问，三十年以来，约翰斯顿帮助了数以百计有焦虑倾向的学生——这些学生陷入了美国“最严格、最紧张的学习经历”的迷雾之中。

我曾经辅导过一个学生几个月，有一次我接到他的电话，在电话中

他说：“今天的心理辅导我不参加了，因为我爸爸刚刚去世。”天啊，我当时就想，他怎能将这件事置于其他压力之上呢？但这个学生的下一句话彻底震惊了我，他说：“在葬礼之后有一个重要的考试，所以我会考试之后联系您。”“但是，”我说，“你需要时间悲伤，你必须给自己时间来平复父亲去世带来的痛苦，我建议你把考试推迟到这个伤心过程结束之后。”“您说得对，”他回答道，“我的确需要时间哀伤，但不是现在。我必须通过这场重要的考试，不然我无法继续自己的学业。所以，我会竭尽所能参加考试，过后再悲痛。”这时候，我明白了这位学生是一个心理非常健康强大的人，他可以控制自己的情绪。

父亲过世对大多数人来说都是一件值得紧张的事情，但这个学生并没有因此惊慌失措，任由自己的压力指数爆棚，而是很好地控制住了自己的情绪。他决心去掌控生活，而不是任由生活摆布。他的表现证明，压力并不是不可避免的，关键在于你的选择。

这就是本书的秘密力量所在：在任何紧张性刺激（可能导致紧张的刺激）和你身体的实际紧张反应之间，都有一道间隙，这是一个神圣、美好而强大的空间，你可以在其中选择如何反应，处于这道间隙当中的是你自由选择和自控能力的力量。

史蒂芬·柯维在担任大学教授的时候，这样形容他发现的这个秘密：

一天，当我漫步在大学图书馆里边的书架边，一本书吸引了我。打

开它的时候，我的眼神就落到了一句话上，这句话深刻地影响了我之后的生活。

我反复阅读这句话，它主要蕴含了一个简单的观点：在刺激与反应之间，存在一道间隙，或者说是一片空间，我们成长与幸福的关键就在于如何运用这片空间。

我很难描述这个观点对自己思想产生的影响。“刺激与反应之间存在一道间隙”这一说法是如此新鲜，以一股难以置信的力量深深地打动了我。它像是给我带来了一场思想革命，一个新理念的时代已经到来。

我再三品味这句话，它也开始对我的生活模式产生重大影响。我仿佛成了自己所参与事情的观察者，我开始站在间隙边上，观察这些外来的刺激。我醉心于内心对自由的感受，来选择自己的反应。



我们有能力去选择如何应对任何刺激。

在第二次世界大战期间，伟大的心理学家维克多·弗兰克被囚禁在一个集中营中，那是一段令人绝望的残酷岁月，但是弗兰克回忆说大部

分囚犯都对暴行采取了仁慈的回应。

我们曾经生活在集中营的人，都能记起那些走进拥仄小屋安慰他人、把自己的最后一块面包与他人分享的人。这些人的数量可能不多，但他们的行为足以证明，即使外界剥夺了一个人的全部，也无法剥夺人类最后的自由，那就是在任何境况下选择自己对待生活的态度与方式。

假如有人突然跑过来扇了你一个耳光，你的身体出于自我保护的本能准备还击，但你也可以告诫自己冷静下来。从你的身体开始准备，到你打回去之间有一段间隙时间，选择还击则有可能对你的生活产生很大的影响。在这段间隙时间里，你可以决定走开，用另一种方法快速结束这件事情，只要有一个人走开，两个人就不可能打起来，或者你也可以以牙还牙地进行报复。哪一种方式更可能让你毫发无损地全身而退呢？

最近，在我们的社区里，一位17岁的橄榄球运动员被裁判罚了黄牌。这个小伙子看到黄牌，激动地打了裁判一个耳光。裁判是一个健壮的中年男子，一下被打倒在地，几分钟后看起来没什么大碍了。然而，当天晚上，裁判的大脑开始肿胀、出血，几天之后，这位裁判去世了，动手打人的年轻人也被送进了监狱——可能要在里边服刑很多年。裁判的孩子失去了父亲，小伙子的家庭也破碎了。就在几秒钟之间，我们在反应间隙中做出的选择，产生了难以估量的后果。

英国监狱里的一名犯人，总是被另一个狱友凌辱，最终，在经受了系列的挑衅之后，受欺负的这个人忍无可忍。他静静等候，直到欺负

他的狱友在监狱院子走到了一个看管人员难以看到的地方。他打倒那个人，掏出平时搜集的违禁物品打火机和一袋汽油，把汽油洒在了那个人的脸上，轻轻弹开了打火机。正当他要点燃汽油的时候，他的意识进入了间隙。

在这一刹那，他想起了另一堆火焰，那是他女儿生日蛋糕上的烛火。他猛然意识到，如果自己对狱友实施这样的暴行，他就再也走不出监狱，再也看不到女儿的生日蜡烛了。间隙时间产生的这个想法最终使他合上了打火机的盖子，起身离开——令躺在地上恐慌不已的狱友既吃惊，又庆幸。这段影片的结尾是一个小女孩的生日宴会，他的父母双双到场。这位犯人在间隙时间做出的正确选择，改变了整个故事的结局。

在这个间隙时间，你可以权衡多种选择，做出避免压力的反应。以下列出了一些例子和后续感受，我们称之为“更新你的思维”。在间隙时间里，你可以这样更新自己的思维：

- ◎ 变抱怨为感恩：快乐、宁静、满足、有趣；
- ◎ 变抵抗为承认/接受：释然、放松；
- ◎ 变恐惧为发现：感兴趣、可能性、领悟；
- ◎ 变判断为观察：平静；
- ◎ 变威胁为挑战：兴奋、投入、振奋；
- ◎ 变要求为喜好：超然；
- ◎ 变愤怒为宽容：平和；

◎ 变愧疚为自我宽恕：平和、放松；

◎ 变自私为无私：包容。

练习：充实间隙时间

这个练习的目的是帮助你控制好刺激与反应之间的间隙时间。

想象一种不愉快的局面，在当时你发现自己变得烦躁、愤怒、沮丧或紧张。

仔细考虑一下在刺激与反应之间的间隙时间里你能产生的想法——那些能帮助你消除压力的想法。

◎ 感恩：我很感激……我感谢……；

◎ 承认/接受：很好……我欢迎这种……我可以在……情况下生活，我可以与这种……潮流一起前进；

◎ 发现：我想知道，如果……的话，会发生怎样的情况？我可以从……中学到什么？

◎ 观察：我注意到……；

◎ 挑战：这可能很有趣……；

◎ 喜好：尽管我喜欢这样，但我无法控制实际情况……；

◎ 宽容：我把自己的情感眷恋释放到……；

◎ 自我宽恕：我很高兴自己能在……期间保持自我；

◎ 关心他人：我想要了解你，我想要理解你对.....的看法。

这将使你的一切都发生变化。

这样又如何呢？我们不是说过，我们可以自己选择长期紧张与否吗？

我们确实这样说过。

· 放松工具 ·

以下这些方法，可供你在刺激与反应的间隙中使用。

◎ 在行动之前先深呼吸。

◎ 扪心自问，自己现在应该做什么，而不是想要做什么。

◎ 展望你想要做的事情可能产生什么影响，最终会导致怎样的结果。

◎ 遵循“黄金法则”，对待他人不卑不亢——给予他们质疑的权利，因为我们每个人都会遇到糟糕的日子。

◎ 宽容。

克制自己的压力是完全有可能做到的，就像约翰斯顿教授的那个学生一样，他选择忍住悲伤，决定在完成考试之后，再为去世的父亲哀

悼。

我们还提到，很多人——或许是大多数人，没有利用好这个间隙期，他们不会控制自己的紧张反应，哪怕他们有能力做到，大多数美国人（估计在83%~91%之间）在工作中紧张过度。类似的，在英国、中国、德国、巴西，人们的紧张程度都在加剧，其中英国人是最严重的，至少有三分之一的英国工人在承受着过度的压力。

很多人实际上是因为压力而英年早逝的。美国疾病控制及预防中心报告称：进入21世纪以来，美国人死于自杀的人数增加了28%，已经超过了死于车祸的人数。2008年金融危机以来，欧洲部分地区的自杀率翻了一番。最有可能结束自己生命的不是十几岁的年轻人，而是35~64岁之间的中年人，他们正处于人生的顶峰时期，本应充分享受生活、家庭、事业成功和身体健康的美好果实。

练习：关注身体信号

这个练习的目的是让你警觉身体向你发出的紧张信号。

想一想你自己或者你认识的某个人，他内心的压力正在损害他的健康，他可能正面临着头疼、失眠，或者其他更严重的疾病，比如抑郁症或胃溃疡。基于我们已经学到的有关压力的知识，请解释为什么长期紧张可能是导致这些问题的主要诱因。

我们的身体一直在向我们发送信号，提醒我们它是否处于平衡状态（长期紧张就是一种不平衡的状态）。当我们做了一些有利于健康的事情，这些信号会给我们带来一些良好的感觉，比如，找出了难题的答案、吃了一顿健康的沙拉或者帮了别人一把后的心情。当我们做了不好的行为之后，也会接收到身体发出的信号，比如醉酒之后摇摇晃晃的感觉、吃太多后胃撑的感觉，或者争辩吵闹之后的消极感受。

你怎样对待身体，你的身体就会向你发出怎样的信号。关心这些信号吧。你是感觉非常平衡、非常好，还是感觉紧张、感到周围有很多事物需要抗争，生活并不那么顺心如意呢？

不妨做个小实验，让我们来特意进行一项健康活动。例如，和相爱的人开心地散会儿步；享用一顿营养均衡的美食，但要比平时吃得少一点；做一件你喜欢的事情，那种不需要任何激励，你就想要全身心投入的事情；帮助一个需要帮助的人，不让其他人知道。

专注地去体验，在开展你选择的这项健康活动时，以及完成之后，你的身体感受如何，它向你传达了什么信号，表明这是一件有益的活动呢？请写下你的具体感受，每次开展练习的时候可以参考它们。

你多久聆听一次身体发送给你的反馈呢？你最近一次感觉良好是在什么时候呢？你最近一次感觉身心完全集中、平衡、和谐、纯净是在什么时候呢？你怎样才能更多地聆听身体的声音，以便做出更好的选择，让自己感觉美妙而不难受呢？我们已经可以确定，在面临真正危险的时候

候，比如在路上遇到毒蛇，或者一辆车将要撞向你的瞬间，几乎所有人都会立即出现紧张的生理反应，但事实上，我们极少会遇到这样的危险。那么，为什么我们面对那些对生活构不成实质威胁的诱因，也会不由自主地出现如临大敌般的紧张反应呢？是什么让我们在完全没有生命危险的情况下，选择了这样的紧张过度呢？迈克尔也提出了这个问题。

在向学生们解释了紧张反应的生理机能之后，我常常会问他们：“回想一下你们上个月的生活，有多少时间是处于真正的危险之中呢？”

我请每个学生做出回答。一般情况下，只有三四个学生会说自己经历过危急情况，生命受到了威胁，比如遭遇车祸，或者在潜水时氧气耗尽。不过，这些事故往往也只持续几秒钟，也就是说，他们处于危险之中的时间其实是非常短暂的。

然后我又问道，他们在多少时间里会感受到紧张症状，大家的答案都在30%~90%之间。

顺着这个数字我问了最后一个问题：“如果你们从未真正处于威胁生命的险境，为什么还会有这么多的压力呢？”

请记住，绝对不要忘记，人体激发紧张反应的唯一原因就是为了解脱人身危险。所以，如果我们无须用到人体应急系统，为什么还要如此持续、强烈地开动它呢？

身体启动紧张反应的真正原因在于我们认为某种环境潜伏着痛苦或

威胁，由于这种错误的理解——这种误判的紧急情况，我们的身体被调动起来应对它们。只要有潜在的痛苦或者任何种类的威胁，不论是情感上、社交上还是身体上的，我们的身体就会用它知道的唯一方式来帮助我们渡过难关。

对于本书的作者之一萨姆·布兰肯而言，生活中的每一件事情都是令人痛不欲生的，这种痛苦持续而长久。他说：

我是一个因为强奸而出生的孩子，从小在饥饿贫穷中长大，有时候住在孤儿院。当亲生母亲回到我身边时，情况变得更加糟糕。我的继父不但是一个酒鬼、赌棍，还喜欢暴力虐待，甚至会因为不满意我做的早餐而打我。我的继兄弟也玩弄我，把我放在火上烤，强迫我吃药，只因为他想看看会发生什么。在学校，我也是个失败者。

在青少年时期，为了排遣生命中难以承受的压力，我经常吸食毒品和酒精来麻醉自己。15岁那年，妈妈把我赶出了家门，这样她就可以和拉斯维加斯郊区一帮臭名昭著的摩托党一起生活，她就像是他们的教母。

今天，萨姆已经是一位可亲的父亲与丈夫，拥有一份体面的工作，他不但是商业领袖，还是一名演讲家和多次获奖的作家。他曾入选大学橄榄球队，并从一家顶级商学院获得了工商管理学荣誉硕士学位，目前是一家大型企业的高层管理者。他深爱着自己的妻子和孩子，他的孩子们不但学习成绩优异，还拥有各自的运动特长。

我们当中很少有人会遭遇萨姆这样的成长压力，他是如何松开焦虑气馁的心结，变成今天这样生活无忧的成功人士的呢？

他是这样回答的：

我是幸运的。原本，我可能一直在生活中扮演受害人的角色，以牙还牙，用更强硬的威胁、暴力来回应威胁和暴力。那样的话，我或许会丢掉性命，或许会锒铛入狱，但是我有幸学到了一个关键原则：在刺激与反应之间，有一个间隙时间。在这段时间里，我完全有自由去选择要走的路。

生活并不一定只能在逃跑与搏斗之间做选择，我们还可以学习其他的应对方式。

现在，就让我们开始探寻怎样去做吧。

正念应对^[1]

充分去感受生活的美好。

你生活的每一个瞬间都有其欢乐之处，它的美可以启发你，它的真可以教育你。专注原则是生活中的一条基本原则，“正念”意味着全心融入这些美好瞬间，全神贯注地留意身边发生的事情，感受正在做的事情，把精力集中于现在。通过正念，你将进入刺激与反应之间的间隙时间，得以选择自己想在此刻获得怎样的经历。

专注与感受当下时刻，对大多数人来说是一个挑战。没有人曾教我们这样做，尽管在小时候，我们曾经那么习以为常地这样生活。小孩子会热情拥抱人生的每一个时刻，他们只关注发生在眼前的事情，因此，他们心里既不会担心未知的明天，也不会因昨天和妈妈之间的不愉快而困惑。

随着长大成熟，我们停止了这种生活，变得紧张起来。我们会去想如何才能在下周的最后期限完成任务，会去回味昨天晚上的争吵，哪怕这两个方向都会触发我们的紧张反应，因为人体神经系统无法区分过去、未来和现在的事情。只要我们滋生出受到威胁的想法，神经系统就会立即行动，准备帮助我们应对危险。如我们前文所说，这种反应在危险或者大灾难时刻是有用的，但是对应付昨天的争吵或下周的时限没有

任何意义。

我们还能回到童年时那种无忧无虑的心境，不让紧张思绪主导心田吗？答案是肯定的，正念就是其中的诀窍。

让我们挖掘几条有关意识的真相，帮助你理解什么是正念。

首先，你的意识在同一时刻只能关注一种事物。你或许会观察到很多事物，但只能有意去思考其中的一种。例如，在开车时，如果你时不时地翻看手机，就会失去对驾驶的注意力，你无法同时兼顾这两者（确实，你可以迅速地来回切换注意力，但无法在同一时刻做这两件事）。

其次，你可以自由选择思考的对象。你思考什么，这毫无限制，没有任何特殊想法或者事物能堵死你的思维。

再次，你在任何时候都只能直接经历此时、此刻、此地的事情。你可以展望未来，回想过去，但是你现在无法重新经历昨天的晚餐，也无法参加明天的会议。我们可以说，即时和直接经历是我们的唯一真实情况。任何过去或未来的事物，要么已经不再是现实，要么尚未成为现实。

最后，如我们前文所说，在当下时刻，并没有多少值得紧张的因素，除非是极特殊的情况（小于0.1%的概率）。在当今社会，我们极少会直接经历到危险或者威胁生命的情况，所以现在这里是一个安全的地方。

如果以上几点是正确的，那我们为什么还会紧张过度呢？

当我们把思绪投向过去或未来并掺杂受到威胁的想法时，就会受到紧张反应的刺激。例如，担心会导致对某个未来事件的思考，其中还会包含某些痛苦场景。悔恨从本质上讲也是如此，只不过是相反的方向想象过去的事。

运用正念时的思维方式就不一样了，我们会将注意力、关注点（我们刚说过，人只能同时关注一种事物）直接放在此时此地的经历上。我们会关注自己正在接受到的大脑数据，全神贯注地观察此时、此刻、此地的情境，思维就会是这样的：

- ◎ 我现在看到了什么？
- ◎ 我现在听到了什么？
- ◎ 我现在感觉到了什么？
- ◎ 我现在品尝到了什么？
- ◎ 我现在有什么想法？
- ◎ 归根结底，我现在正经历什么事情？

正念如此强大的原因在于，当我们着手当前事务时，就抛开了过去和未来的危险，而此时此地是安全的，而因为我们感受到了此时此地的安全，紧张反应就会自行消散。

越南诗人、正念哲学家一行禅师，对我们紧张行为的思维模式提出了质疑，他揣度紧张是否只是一种幻觉。例如，一般人会认为清洗盘子是一件无聊的、不开心的事情，但他认为这种感觉只是我们的自我对话

模式所致。他给出了另外一种更加平和的视角：“我享受洗刷每一只盘子的时间，充分去感受盘子、水流以及自己双手的每一个动作。我知道，如果仅仅为了吃甜点就敷衍了事地洗盘子，时光就会不再美好，生活就不值得继续。这将是一种遗憾，因为生命中的每一分、每一秒都是一个奇迹。这些盘子，以及我在这里清洗它们这件事本身，都是生命中的奇迹！如果我不能快乐地刷盘子，只想着尽快洗完它们去吃甜点，那么我就同样不能开心地享受那些甜点。如果我手里洗着叉子，却只想着下一步要做什么，那么甜点的美味，以及享用它时的快乐，也都会不复存在，因为我迷失在对未来的幻想中，永远不能活在当下。”

如果我们能够认识到这个简单的道理，将意识放在当前看到的事物、当前在做的事情上，我们的思绪就不会在未来和过去中纠结，我们只需要享受当下。

迈克尔也阐述了正念对他的启示：

正念的概念对我产生了很大的冲击，可以说它改变了我的整个人生观。我当时正在上大学，即将参加一场重要的考试，考试结果会对我的未来产生重大影响。当时，我疯狂地学习了数日，自以为已经掌握了所有应该掌握的内容。

考试终于来临，这真是一场艰苦的战斗，光是我的考场就有大约300名考生，但我充满了自信。最后，我把试卷交给教授，在一边等候成绩。

然而我等到的是令人无比愤怒、惊愕和痛苦的结果——我的得分是D，我瞬间心烦意乱。这个教授怎么能这么坏？我无法容忍自己在这样重要的考试中得D！我现在该怎么做？我陷入了深深的绝望，这真的太糟糕了。

我被巨大的压力包围着，走向我的汽车，不经意间环顾四周。那时候已经是十月底，秋色已浓，树叶散发着亮丽的金黄色。远处，斜阳西下，从湖面望向远处，绚丽的金色晚霞布满了天空。在那个傍晚，大自然为我提供了一幅壮观的景象。

这时候，我找回了自我。我可以继续让自己因为已经结束的考试而发疯，为不确定的未来遭遇而难受，也可以停下来，尽情欣赏层林尽染的群山、波光粼粼的湖面以及夕阳西下的景色——展现在我面前的这无与伦比的动人秋色。

我选择了尽情享受这美好风光。

回到车前，我感到无比平静。我和刚才大不一样了，真的。愉悦取代了之前的愤怒和生气，压力消失得无影无踪。我想任何事情都会走向正常——就像之前的所有事情一样。

那么，我们怎样才能更专注于当下呢？

首先，停下来。把有关过去和未来的思绪统统关掉。按下暂停键。关掉你脑海中的电视机，杜绝相同的压力事件一遍又一遍地重播。

然后，观察。留心眼下正发生些什么。不必分析它、理解它，也不

必判断它，更不必去思索它，只需停下来观察。收听你感觉所能捕捉到的一切，这时候只需要平静。

你可以在一天之内多次练习这个简单的行为。比如，你最后一次冲澡是什么时候？当你冲澡的时候，你在想些什么？是在享受一次惬意的水流小按摩，还是在感受洗去污垢？

你会失眠吗？因为白天发生的事情或者明天将要发生的事情而紧张过度？停下来。全神贯注于对当前环境以及自己内在的感受——温暖的毯子、清爽的微风、寂静的黑暗、平静的呼吸、放松的身体，很快，你就会像一盏熄灭的灯一样静静睡着。

你真的认真地吃过东西吗？很多人边吃东西边读书或者看电视，并不关注正在吃的食物。下一餐，把注意力集中到吃饭上吧，享受食物的色香味。这样，你会体验到更多，消化吸收得更好，还能顺便减少自己的卡路里摄取。迈克尔说过：

当我走进教室时，我的一个学生菲利普正坐在里边喝酸奶酪。我问他为什么在教室吃东西，他反过来说：“你真的想知道吗？”我回答说：“是的。”

然后他向我诉说了自己的困扰。他正在为他与妻子之间的关系而头疼，他的商业伙伴把他告上了法庭，他马上就要参加两项大型考试，下周还要完成两篇大论文，他说自己已经不堪重负，连体重都下降了。“教授，您认为我应该怎么办呢？”他问道。

思索了片刻，我意味深长地答道：“菲利普，我想你应该好好享受你的酸奶酪。”

现在，菲利普是否享受他的酸奶酪都不会改变他生活中过去的和未来的事情，他可以做的就是改变当前的思维模式。这样将减轻他的压力，或许还会让他对正在发生的事情有更好的见解，而不是冲动地逃跑或搏斗，这就是正念的强大作用。

艾伦·瓦特是一位英国哲学家，他这样描述“正念”的本质：

没有人会认为交响乐应该随着演奏的过程而更好，或者认为演奏它是为了到达最后的乐章，而是在演奏和聆听它的每一个时刻都能够发现音乐之美。我认为我们的大部分生活和交响乐是一样的，如果我们过度地沉迷于推动生活前进，就会忘记生活本身。

本书的大部分读者都过着忙碌的生活，我们手头有一大堆事情要做。对于某些人来说，我们真的无力承担这么多的事情，就好似被卷入了太多的重要事务风暴中。不妨想想一个单身妈妈，她的孩子需要她照顾，她兢兢业业地工作，努力去维持一个舒适的家，她还想参加健身活动，她的朋友还需要她花时间去倾听自己的倾诉。一想到所有这些事情都要自己去做，她有充分的理由去紧张，去为能否做好每一件事而担忧。她怎样做，才有可能轻松地处理好所有事务呢？

当然，如我们所说，事先进行认真准备和周密计划会有很大的作用。计划，就是把未来的事情拿到当前来谋划，从而对其进行适当的控

制。如果我们不进行计划，有的重要事情就不会发生。

但一旦计划制订完毕，未来事务已经处于我们的控制范围之内，我们就应该及时停止思考未来，把重心回归到现在，做好此时此地发生的事情。

运用正念时，我们会把所有注意力都聚焦在当时，不掺杂丝毫关于未来或过去的想法。比如，当那位单身妈妈观看儿子的橄榄球比赛时，她就会全身心投入观看比赛。当她带孩子去上音乐课的时候，她就会全心享受与孩子在一起的时光。当她工作的时候，她就会排除所有杂念，全神贯注于工作。当她与朋友相处的时候，她就会把焦点放在如何帮助朋友上。

心理学家乔恩·卡巴金提醒我们：“正念就是有意在一段时间内只做一件事，而且确保我现在就是为了这件事而全力以赴。”

正念意味着我们要停止在过去与未来中纠结，虚度现在的美好时光。记住，我们在同一时间内只能关注一件事。而现在，此时此地，是不需要紧张的。过去和未来或许需要压力，但是你有权选择思考什么。

练习：正念饮食

本练习的目的是帮助你专注于饮食，它已经被证明可以缓解紧张。在进食的时候，我们一般都是无意识地往嘴里塞食物，嚼上几口，

便匆匆吞下肚去，然后花上很长时间去艰难地消化这些半烂的食物，难怪我们在饭后总是感到困倦。

以下做法可以打破我们这种进食模式。

当你空闲的时候，自行选择一个地方，去品尝你喜欢的食物。具体选择什么类型的饭店、什么样的食物都不重要，关键在于你要自己选择，而所选的食物足以吸引你。

用心地享用这些食物，排除其他所有杂念，专心体验吃的过程，以及每一次食物触碰你的舌尖带来的美好味道和美妙感受。

用心享受，让食物成为你欢乐与期望的一部分，感受你品尝到的所有味道和不同口感。

练习：全心正念

本练习的目的是帮助你利用调动各种感觉的能力，来体验全心正念。

下一次，如果你留意到有些压力牵制了你的思维、情绪，甚至你的生理机能，这里有一些基本的减压策略供你随时运用。你无须做太多事情，它是如此简单，甚至你可能都不会想到其中的工作原理，但它确实有效，屡试不爽。

1. 将思绪从压力中解放出来。尽可能自觉地按下停止键，摒弃那些

无休止重复的不愉快的念头，自觉地不再理会这些想法。这似乎并没有我们想得那么简单，幸运的是，第二步是很容易做到的。

2. 集中意识观察眼前的周围环境，调动所有的感官能力，按照如下的步骤进行：

（1） 就在此地、此时，你看到了什么？深入观察你周边环境的事物，不要劳神寻找什么，只是随着兴致来看看，观察、留意事物的细节。比方说，你看到了一棵树，那就仔细观察树叶颜色的不同，树皮颜色的深浅，这棵树与大地是如何连接的，而树根处的泥土又是什么颜色的，它与附近的其他树有何区别，树叶形状有多少种，树身是高、是矮，还是粗短，树冠散开有多宽。如果可能的话，不妨与它比比身高，看看你比这棵树矮多少。再放眼看看，树是绿的，而天空是蓝的。

（2） 就在此地、此时，你听到了什么？什么声音正萦绕耳畔？集中注意力去聆听周围的一切声响，是汽车的鸣笛还是人们的谈笑声？接收微风的声音和鸟儿的鸣叫，你的目光也会随之仔细感受一切细微的声音。

（3） 就在此地、此时，你闻到了什么？全神贯注地感受周边的各种味道。也许它们轻微得难以察觉，但一旦你全力调动嗅觉器官，就能够辨别出漂浮在你身边的微妙气味。

（4） 就在此地、此时，你触摸到了什么？用你的双手和皮肤去感受一切接触到的事物。鞋子与你的脚趾、脚后跟接触时，你有何感

受？关注你的其他衣服，它们就离你一步之遥。试着用手掌和手指触摸东西，注意区分触感的异同。或者，你就观察一下自己的身体，只关注你感觉正在发生细微或明显变化的那些部分。

(5) 就在此地、此时，你尝到了什么？留意自己的舌头。你还能从上一餐或上次吃过的点心中品尝出任何残余的味道吗？试着吃点儿什么，深入地体验其中的味道，注意食物的香味如何，质地怎样，是坚硬的还是柔软的。再尝尝另一种食物，看看口味有何差异。这是探寻你的口味很有意思的一个角度。

恭喜你，你已经掌握了全心正念的主要技能！

在你完成这个活动时，回答以下问题，总结你的体验。

◎ 你选择了什么环境来进行正念练习？为什么？

◎ 你观察到的主要事物有哪些？特别是那些你平时不留意的事物。

◎ 你的思维状况如何？

◎ 你的感觉状况如何？

◎ 在你进行正念练习的时候，你对自己和正念产生了怎样的理解？

◎ 当你完全沉浸到练习中的时候，你的紧张程度发生了怎样的变化？

记住，正念犹如精神的肌肉，它越常用越强壮，本练习可以帮助你

把这块精神肌肉锻炼得非常发达。

[\[1\]](#) 正念：佛教术语，是以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察、活在当下及不做判断，这一概念在20世纪七八十年代被介绍到西方，为心理学界所注意，由乔恩·卡巴金等学者介绍和科学研究，渐渐改良和整合为当代心理治疗中最重要的概念和技术之一。

思维模式的力量

每个人都想改变世界，但从未有人想去改变自己。

——列夫·托尔斯泰

在刺激与反应之间的间隙期，我们有选择回应方式的权利和能力。如果你选择正念应对，专注于当前时刻而不是过去或者将来，在这个正念空间里，在这一刻，你就在行使人类最伟大的天赋——思考“在想什么”的力量。

例如，大多数人认为在城市的交通高峰期会感到紧张——特别是当你有重要事情却会迟到的时候。对于乘坐汽车、公交车或者火车，在拥堵的城市里龟速前行的人来说，有没有可能不为此感到焦虑呢？

当然有可能，这完全取决于你如何想它们，没有任何事件、一段时间的生活或者危险的情景是天生的压力诱因。一件事能否使你紧张，总是取决于你怎样理解它。在外部刺激与你的反应之间，就是间隙时间，在此期间，你可以选择从生活中消除紧张。

要这样做，就需要你颠覆自己面对刺激时的思维模式。

让我们来解释一下。你的思维模式就像是一副眼镜，你透过它来观察整个外部世界——不是以你视线内的视觉感受，而是以你的感知、理

解和阐释来观察。如果你的“眼镜”，也就是思维模式是扭曲的，你就会以扭曲的方式看待事物，其效果就好像戴错了一副眼镜来看东西一样。

例如，我们的一位朋友非常怕狗。他喜欢散步放松，但只要看到狗，或者哪怕只是听到一声狗叫，他就会立即改变自己的路线，惶恐不安地另寻他路。有一次一条狗向他跑来，吓得他几乎魂飞魄散，尖叫着请求狗主人把狗拴住！他看待狗的思维模式就是它们是凶残的野兽，如果靠得太近，它们就会撕碎他的喉咙。

但是，他的小女儿想要一只狗当宠物，又哭又闹了好一阵。他非常疼爱女儿，不得不表示他可以容忍一只小型的、没有任何危险的狗。于是，一只英国小猎犬住进了家里。但是，和他女儿相比，这条狗似乎更关注他，这让他惊慌不已。这条狗用鼻尖蹭他，用舌头舔他，希望得到他的爱抚。一开始他很是手足无措，但不论如何，这条狗确实喜欢他。很快，他与这条狗相处的点点滴滴、抱着它时温暖而放松的感觉、看它在自己面前开心地跑来跑去的愉悦感——这一切彻底改变了他对狗的态度。他开始喜欢在街道上遇到狗，他会主动上前和它对话，抚摸它，赞美它。他发现绝大部分宠物狗都非常友好，于是他很快抛弃了之前的恐惧。

究竟发生了什么事情，使我们这位曾经非常害怕狗的朋友，不再因此感到一丁点儿紧张？

因为他看待狗的思维模式发生了改变。

这种改变是怎样发生的呢？

首先，请注意狗本身并不是问题所在。确实，有些狗是凶残的，但在现代城市的街道上，绝大部分家养的宠物狗都是无害的。真实的狗并不是他紧张的原因，而他看待狗的思维模式才是导致紧张的根源。

其次，这位朋友原来的思维模式就是心理学家所说的“条件反射”。或许在他孩提的时候，曾经被狗惊吓过，或许他只是被大声的狗叫和锋利的牙齿吓到了——不论最初的原因是什么，他已经养成了一种应对这种刺激的反应方式，虽然并不符合实际情况，用我们的话来说就是狗“摁下”了他的“紧张按钮”。

每个人都有不同的“紧张按钮”：一个苛刻的老板、邻居家的高声音乐、堵车、人群、某个顾客的要求，等等。我们的另一位朋友一遇到高山就紧张惶恐，只要身处高山附近，她就会睡不着觉、胃疼、明显地焦躁不安，总担心山体会塌下来。不过，大多数人还是喜欢高山的风光美景的。

现在，很多人都患有类似紧张的各种各样的恐惧症或抑郁症。研究表明，临床精神问题很少是由单一因素导致的，遗传、药物、吸毒、外伤、复杂的大脑生理过程——这些因素交互作用的方式因人而异。萨姆曾这样回忆道：

在我儿子13岁时，有一次他围着房子的墙角跑，重重地摔了一跤，后脑勺撞到了地板上。医院诊断之后说他没事，但事实并非如此。

由于身材强壮性感、竞争力强、擅长音乐，他在高中成了人人喜欢的模范学生。他喜欢打橄榄球，球技很不错，但不幸的是，他的头又被撞了几次。

在之后的几年里，他处于一种失眠惊恐的状态，开始睡不着觉，无法集中注意力，无法学习。神经科医生给他服用了抗抑郁症药物，但情况越发糟糕。绝望、焦虑的感觉接踵而来，将他逼到了崩溃的边缘，根本做不了任何事情。

我知道“逃跑或搏斗”综合征，但还从未见过有谁仅仅因为绝望就无法行动。

我竭尽全力试图将他从这种状态中拉出来，对他提出了严格甚至是苛刻的要求，然而这并没有效果。我又尝试着教他学习佛教的持咒冥想、意象引导，聆听舒缓的音乐，他身在其中却感受不到丝毫舒缓。他对我说：“爸爸，我清醒地处于一种恐慌当中，它却挥之不去。”如果找不到想要穿的某条运动裤，他就会尖叫咒骂，并用拳头砸墙。

然后，我开始阅读有关紧张、焦虑以及大脑损伤的书籍。我们带他前往一个特殊诊所，那里的医生为他的大脑进行了电子扫描。

坏消息是他确实有外伤性大脑损伤。扫描显示，打橄榄球时抢球的碰撞以及13岁时候的事故，都对他的大脑造成了损伤。专家说，他见过一个退役专业橄榄球运动员的大脑就是这种情况，它并不是情绪失调，而是大脑受伤。

好消息是，我们可以帮助他治愈这些损伤。

专家们帮了我们大忙。一种抑制冲动的药物使他受伤的大脑平静下来，高压氧舱治疗加速了神经的愈合。处方中还包括平静的睡眠、多喝水、力量耐力训练、有氧运动以及球类运动，帮助他提升眼手协调能力。

几周之后，我们曾经的好儿子渐渐回来了。

当然，我们的其他家庭成员当时也都有些紧张过度。每个人都按下了自己的紧张按钮，整个家里都充满了紧张的氛围，我们应该怎样做才能克服大家的焦虑呢？

于是，我们家使用了认知行为疗法——也就是我们在本书中所讲的放松思维模式和技巧。我们研究了儿子的具体情况，他所做出的攻击行为和疯狂的姿势实际上都是他对心中焦虑的发泄——一种“搏斗”的反应。所以专家建议我们，用爱和包容来回应他，使他变得坚定、善良，推动他做得更好。每当他口出恶言的时候，我们就和蔼亲切地与之交流，再也不以平时惯用的激烈口气，因为这只会让事情更加糟糕。

我们开始陪伴在他左右。我们改变菜谱，增加更多的绿色蔬菜和瘦肉，在家播放经典轻音乐，经常出去按摩，在房间里放置芳香空气清新剂，营造宁静的氛围。

这些思维模式的转变给予了我们这个家庭很大的益处，但我儿子需要的不止是这些——他需要他人真正关注其大脑的损伤。

即使是专业人员也常常难以区分真正的大脑疾病产生的焦虑与错误思维模式导致的焦虑之间的界限。如果你饱受焦虑困扰，严重影响了你的人际关系和工作表现，你就应该寻求专业医生的帮助了。

然而，在日常生活中，我们的思维模式会对我们紧张与否产生巨大的影响。

在城市拥挤的街道上，有人可以龟速行驶而不改其乐，有人却因此极度紧张烦躁。对待同一个公司决策，有的人会非常满足，有的人却会气恼抱怨，从各个角度滥加批评。

· 放松工具 ·

下次你感觉紧张不已的时候，就问问自己这几个问题：

◎ “我的生命处于危险之中吗？”

◎ “这里存在什么真正的危险？”

◎ “此刻正发生着什么？”

例如，你遇到堵车，开会要迟到了。你待会儿到达会场的时候，人身是安全的，你现在坐在舒服的汽车里也是很安全的。你预感到的危险是你会迟到，然后可能发生一些不好的事情。诚然，开会迟到会有相应的后果，但当你到达会场时，或者堵在路上时，人身安全是没有任何问题的。

如果你的生命没有处于危险之中，你当然能够应对迟到，现在不妨打开音乐，使用本书中教给你的技巧放松片刻。

是什么触动了你的紧张按钮呢？遇到什么刺激会让你感到紧张呢？现在，你可以改变你面对刺激的思维模式。我们那位害怕狗的朋友改变了他的思维模式，结果达到了一种新状态——他开始了解并喜欢上一只真实的狗。他这种思维模式的转移是自发产生的，但是你也可以主动促使它发生。通过挑战那些让你感到紧张的思维模式，你可以做到这一点。

我们称之为“释放”。如果你背负压力，这种思维模式会让你的内心充满紧张感，你需要放松它，检查它，并用不会令你感到紧张的新模式来替代它。就像我们那个朋友解决了怕狗的问题一样，你产生压力的思维模式也是可以改变的。

迈克尔给我们讲了自己的一个故事：

周六下午，我们去观看一场重要的橄榄球比赛。我们的女儿是参赛队员，所以我们也去了。不巧的是，一位裁判迟到了，没有他在，比赛无法开始。

随着时间分分秒秒地过去，人群越来越烦躁。有人抱怨这位裁判太过无礼，还有人嚷嚷着与其干等裁判出现，不如去做别的事情。人们甚至准备好了各种污言秽语要送给姗姗来迟的裁判，整个赛场的气氛充斥着紧张。

这时裁判打来了电话，解释说他儿子在一场车祸中受了重伤，所以他会迟到一会儿，并向大家表示歉意。

人们的态度瞬间发生了完全的改变，愤怒和沮丧的感受立即变成了各种充满爱意的表情，以及对裁判及其儿子的关心，大家的思维模式扭转了180度。

粗鲁的人群曾被歪曲的思维模式搞得紧张过度，他们误解了真相，直到这个电话改变局势之前，他们也并没有试图去调整自己的思维模式。

本书接下来的部分将讲述如何调整或“松开”导致你紧张的思维模式——对它们进行讨论、仔细检验它们的正确性，并用更适合你的思维模式替换它们。

练习：你是否真的处于危险之中

本练习的目的是帮助你意识到，在你的一生中遇到真正危险的情况是多么的少见。

下边需要你进行一些计算，所以你最好提前准备一个计算器。

首先，回想一下你上个月的生活，也就是你清醒时的每一刻。然后，回想任意一件你所经历的遭遇，当时你或者你的家人、朋友处于真正的危险之中。类似和家人吵架、上班迟到之类的事情，不能算是生命危险，尽管你也会因此感到紧张。你所要寻找的情况应该是像一只发怒的狗熊冲向你那样的危险场景，然后计算你处于生命危险中的时间，将具体时长输入计算器并进行累加。

例如，或许你刚才差点被车撞了。这件事发生的时间，实际上总共也就是两三秒钟。事故前后发生的事情都不计算在内，比如你安全地继续赶路时的想法，只考虑事件本身持续的时间。

其次，将你上个月遇到真正生命危险的时间累加起来，除以上个月的总时长。总时长可以按秒数计算，共为2592000秒，或者按照分数计

算，共43200分钟，最终你计算出来的生命危险时刻所占的比例是多少呢？

你所计算出来的结果，可能你比想象的危险时间比例要少得多。事实上，在我们的一生中，只有极少一部分时间需要紧张反应，我们处于生命危险中的概率微乎其微。现在问问你自己两个非常重要的问题：

◎ 在此之前，你已经完成了几个自我评估，通过它们，你是否对自己有了一个较为清晰的认识？

◎ 既然你是如此稀少地遇到有生命危险的情况，而紧张反应的唯一作用就是帮助你从这种情况下逃生，那你为什么在平时还要感到紧张呢？

花几分钟时间，写下你思考这两个问题时的想法和感受。

改变紧张的思维模式

这里有几条高效生活的基本原则，人们只有真正学习、理解了这些原则，并将之融入自己的性格之中，才能得到真正的成功与幸福。

——史蒂芬·柯维

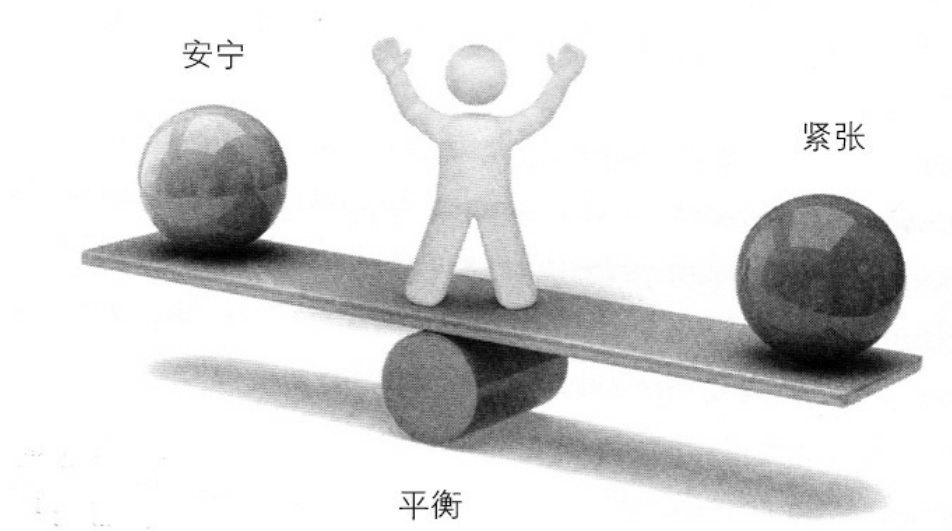
史蒂芬·柯维博士在多年以前就发现，如果想要缓解或消除生活中的巨大压力，人们需要改变七种思维模式。

当柯维博士出版他的名著《高效能人士的七个习惯》时，他完全没想到这本书会销售2500万册，有声版也卖出了1500万册，被很多人公认为20世纪最有影响力的书之一。在那本书中，他列出了高效能生活的几条基本原则，比如诚实正直、足智多谋、深谋远虑、同情怜悯、换位思考等等。

那本书和消除紧张有什么关系呢？

简单来说，坚持遵循高效能原则的人，在生活中遭遇的消极压力会少得多，因为他们不会去做那些导致消极压力的事情。他们的思维模式不会导致紧张，因而避免了紧张。用科学的话来说就是，这些人“对刺激有一套积极的条件反射机能”。除此之外，他们的生活目标更加明确，不会陷入优柔寡断和焦虑纠缠之中。

遵循这些原则，生活自然就是安宁的。然而，对大多数人来说，我们首先要主动从长期的压力状态中跳出来，重新回归平衡。自此，我们就能走向安宁，达到持久的内心平静与和谐的状态。



几乎所有紧张过度的人，其压力都来自于自己的内心，而非来自外部世界。他们或许抱有一种牺牲者的心态，不擅长深谋远虑，做事没有计划、没有预算，不知道如何为未来做打算。他们缺乏对生活中事物排序的能力，从而导致自己身心过载、不堪重负。他们或许还会在人际交往中遇到麻烦，因为他们有一种防御性的或者说是以自我为中心的思维模式，同时，他们不知道怎样拒绝别人的请求。这些都是有害的思维模式，而他们丝毫没有察觉。

有七种很常见的思维模式会导致紧张，如果你想要减轻生活中的压

力，就必须改变它们。

思维模式转变1：从被动招架到主动应对。大多数人的思维模式都是被动招架的。当遇到导致紧张的刺激时，他们感觉除了压力过大之外，似乎没有其他任何办法。而在主动应对的思维模式下，你会全神贯注。你会发现，在间隙时间里，你总是可以选择自己应对刺激的反应方式。同样，你可以通过有计划的预防，来积极应对压力。换句话说，你能够控制自己的生活，而不是让外部压力控制你自己。

思维模式转变2：从消极生活到积极奋斗。大多数紧张过度的人没有任何梦想或目标，对自己为之奋斗的“终点”没有感觉（或者曾经有过奋斗目标，却在日复一日的挣扎中渐渐消磨），只是盲目地等待某些外部力量来刺激自己。但在积极奋斗的思维模式下，你会为自己建立清晰的奋斗目标，并且不会轻易放弃。因为你牢牢认准自己的美好信念，所以不会经受很多紧张过度人士所经历过的绝望与无助。

思维模式转变3：从事事紧迫到重要优先。紧张过度的人总是抱怨有太多的事情要做，他们想着优先去做紧迫的事情，所以总是处于紧张之中，生活充满压力，而压力打倒了他们。如果采用重要优先的思维模式，你就会首先确定几件最重要的事情，同时把其他杂事抛在脑后，这样，你将不再有“太多事情要做”的负担。把自己的时间和精力投入到哪里，取决于你自己，而非他人。

思维模式转变4：从你死我活到和谐共赢。紧张过度的人经常会被

他人认为热衷争辩，英国人称之为“挑衅”，法国人称之为“烦人”，有时候别人也会这样对你。如果有和谐共赢的思维模式，你就不会再为争辩浪费时间和精力，因为你总是在寻求共赢的机会——只有包括你自己在内的每个人都赢，才能创造出和谐的局面。

思维模式转变5：从担忧烦恼到换位思考。我们背负的很多压力都是因为误解，当我们和他人大吵一架之后，经常会用这个词来总结。社交压力是最常见的一种压力，有社交压力的人会变得孤僻，过度自我保护的行为使他们感到抑郁，更容易引发心脏病、中风和糖尿病。如果你有知彼解己的思维模式，就能真正理解他人，不但会懂得他们之所想，还能体会他们的感受，而对方也清楚你理解他们。这种技巧有一种奇迹般的效果，可以彻底释放冲突关系中的紧张成分。

思维模式转变6：从固执己见到拥抱多元。我们生活在一个浮躁的年代，媒体报道中不乏大呼小叫，充斥着不值得信任的宗派主义，对其他差异性缺乏包容。人们试图通过自我保护处理这些冲突与压力，却适得其反，最终只让他们感到更加紧张。如果你有拥抱多元的思维模式，就会伸手拥抱不同的人，接纳不同的思想观念，并做出自己的贡献。当人们不再因为差异自我保护，而是合理利用差异，就可以得出富有创造力的问题解决方法。

思维模式转变7：从紧张不安到宁静平和。一个永不停歇锯木头的木匠，很快就会把锯子用钝。与此类似，“紧张开关”一直打开的人，需

要学会适时关闭开关。我们将为你提供一整套技能，帮助你从紧张中恢复平静。

在本书的第二部分，我们将深入探讨上述每一种思维模式转变。通过挖掘导致过度压力的根源，来预防人们遇到的日常紧张情绪。大多数调节压力的书，都是讲如何在压力来袭时加以应对，但这本书视野更为长远，注重在压力产生之前就未雨绸缪，加以预防。

当然，你不可能杜绝人生中的所有消极压力。世界本身就是不可预测的，哪怕你尽力预防一切压力，它们依然有可能出现。如果压力来袭，你也可以在本书中找到完美的技巧，来平息你的紧张综合征，我们称这些技巧为“放松工具”。

现在，让我们来看看这七种思维模式的转变，将给你带来怎样的影响。以下这个小测验将帮助你更直观地观察自己的压力水平，仔细想一下你感受到这些情况的频率。

练习：紧张程度测试

上个月，你感觉到生活失控的频率是多少？

从以下答案中挑选符合事实的选项：从未、几乎没有、相当频繁、很多时候。你可以定期开展这个练习。

◎ 生活中的事情有种快要失控的感觉？

- ◎ 不想起床，不想出门？
- ◎ 面对必须做的事情，感觉难以招架？
- ◎ 感觉生活在“节节败退”？
- ◎ 其他人令你感到很烦忧？
- ◎ 自我保护或者容易愤怒？
- ◎ 因为某些突发事件而紧张过度？

测试后，如果你发现自己经常甚或很多时候都有上述感觉，那就说明你有高度甚至是危险程度的压力。

我们可以保证，只要你认真按照本书中的建议去做，两件好事就会如期而至。第一，你会很快感到自己的紧张综合征在逐步减弱。一旦你开始使用我们讲述的活动和行为，你的压力会立即得到舒缓。

第二，更重要的是，当你把本书中的这些原则、思维模式和做法融入生活以后，你会培养出一种平和、幸福、充满欢乐的生活方式，将不再是一天到晚紧张过度，而是轻松愉悦地过日子，生活将不再那么艰难。

根据我们的经验，大约10周以后，你就能看到这些转变的发生。为什么是10周呢？伦敦大学疾病与公共健康项目的研究人员发现，养成一个新习惯平均需要66天时间。除非你培养一种新习惯——新的“条件反射”，否则你将继续处于紧张状态。而如果你练习本书所教的内容，就将在三个月之内感到相当的放松。

第二部分 如何过上无压力生活

原则1：从被动招架到主动应对

不能掌控自己的人，永远得不到自由。——毕达哥拉斯

大约两周以前，我的生活跌至有生以来的最低谷，我甚至想到了自杀。纠正一下，我不是想到了自杀，而是即将去实施自杀行为。我纠结着，这个世界到底对我做了些什么，为什么我如此不幸。然后，我无意中在书桌上发现你的这本有关压力调节的书，拿起来翻阅了一下，从中知道了压力是怎样的不真实，为什么它只是我们一厢情愿的一种感觉。我欲罢不能，一口气读了一个多小时。我被这种控制自己的感觉深深打动了，我能够控制我的情绪，而不必受它的控制。我当时就感到自己充满了力量，可以主宰自己的命运。我开始健康饮食、锻炼身体、去看医生，来帮助自己渡过难关。我感觉自己正慢慢学会如何活在当下，而不是活在过去，或者担忧未来。

这段真诚而坦率的话是说给奥尔平博士的，它抓住了我们所能教给你的关于调节压力的最重要之处：压力是不真实的。你或许想要争辩，特别是当你发现自己夜不能寐、连简单的事情都记不住、提心吊胆冒冷汗、心跳都不规律的时候。这些症状或许会给你造成非常真实的紧张感

受，但从某种意义上说，是你自己选择了紧张。

· 放松工具 ·

要明白，感觉并不总是事实，有时候我们的感觉会扰乱我们的思维，或者扭曲我们对真相的看法。

下次你因某个事物感到紧张过度时，就问问自己：“这真的是一个值得紧张的问题吗？令我背负压力的这个对象，真的值得如此紧张吗？不管怎样，我这样筋疲力尽的感觉能对现实带来些许改变吗？”

认真品味一下这句话：“我即将去实施自杀行为。我纠结着，这个世界到底对我做了些什么，为什么我如此不幸。”世界如常对他，他却感觉自己没有任何运气，整个宇宙都在与他作对，这迫使他要去自杀。

当然，他的这些感受都是荒谬的，他已经形成了一种思维模式，把自己当成受害者，而他对生活事件的感受又强化了这种思维。很多时候，当我们说自己压力过大的时候，背后都是这样的思维模式在作怪：

◎ “他让我愤怒不已。”

◎ “我永远也赶不上休息一次。”

◎ “我就是个失败者。”

◎ “我就是这副样子了。”

◎ “我对此无能为力。”

◎ “我的生活太糟糕了。”

我们称这种思考方式为被动招架思维模式，因为具有这种思维模式的人，总是被动地应对周围世界，好像他们对自己毫无责任一样。对他们来说，在压力沉重的时候，运气、命运、天数、老板、妻子、男朋友、政府、系统这一切外部力量，都应该受到指责。他们不去主动行动，只是被动反应；不去控制自己的生活，总是被生活牵制。

根据研究者的发现，紧张反应会导致肥胖症、心脏病、抑郁症以及社交孤僻症。被动的人“紧张点”比较低，经常会因为一些小问题紧张过度，一旦遇到大问题，就会轻易被击垮。

被动招架思维模式是一种扭曲的思维模式。人类并非惰性的物体，只有施加外力才能产生反作用。不像山上的石头，如果被踢了一脚，除了滚下去别无选择。面对任何刺激，我们都有选择如何反应的自由，没有人能够“强制”我们疯狂、伤心或高兴，除非人身胁迫，否则任何人都不能强迫我们做违背自己意志的事情。在没有受伤或者损害我们自由意志的精神状态下，我们可以选择去疯狂、去伤心或者去高兴。

与之相反的思维模式是主动应对思维模式。一个主动的人会积极行动，而不是被动等待。他会意识到自己有选择的自由，会发挥自己的主动性，促成想要的事情发生，而不是坐等结果，他会自力更生。

然而，个人的真正力量在于他的正念——停止并挑战自身思维模式的能力。主动的人不仅会质疑他人，也会质疑自己的假想。你可以听听他言谈中流露出来的主动性：

◎ “我们不见得一定要否定答案。”

◎ “世事总有多种选择，我们选哪一个呢？”

◎ “如果我们没有足够的资源会怎样，我们还有什么资源呢？”

◎ “我可以换个方式想这个问题吗？”

◎ “我们只是还没有找到恰当的人来讨论此事。”

在被动招架思维模式下，你的生活听命于外力，你自己几乎没有任何控制权，这些压力逼得你紧张过度。而在主动思维模式下，你的生活由你做主，是你自己而不是别人说了算。你可以选择如何应对高压氛围，比如，选择其他感觉方式，而不是让自己紧张过度。

最尖端的科学研究表明，“那些相信世事是由于未知的、不可控的原因（比如其他大人物、机会、运气或者命运）随机决定的人，更容易由于挫折失败而心灰意懒。他们更加急躁，会不自觉地呈现出更为强烈的紧张反应。”换言之，被动招架思维模式的人更容易出现不必要的过分紧张，他们紧张的根源在于自身的信念问题。

· 放松工具 ·

好人也会每天遇到坏事情。生活就像掷色子，有时候遇到坏事是因为我们决策失误，有时候赶巧遇上了，还有的时候只是因为我们在错误的时间出现在了错误的地点。

遇到坏事情的时候，请审视自己的内心，扪心自问这样的问题：“我现在遇到了什么看似糟糕的事情，我可以通过怎样的方式来正确应对它？”你所经历过的最重要的对话，就是和自己内心的交谈。

我们有一个朋友最近从法学院毕业，并且不费吹灰之力地通过了律师职业资格考试。与此同时，他的妻子在另外一个城市找到了工作，所以他们就搬家了。他在律师事务所谋得了一个好职务，但要想代理客户上法庭，他必须在新住址区域重新参加职业资格考试。他夜以继日地加速学习新的法律知识，但不幸的是，他最终以几分之差没能通过考试——这使得他背负了沉甸甸的压力！那段时间听他说话，你会感觉世界末日快要到了。

但是他的世界末日并没有到来，他妻子工作待遇很好，他也没有因此失业，他的新东家愿意在下次职业资格考试之前的几个月里继续聘用他，而练习几个月之后，他会熟练掌握新居住州的法律，下次考试通过

不成问题，所以这次考试失败对他的生活没有任何直接威胁。

哪怕是律师也会紧张过度。记住，紧张是人体面临直接人身威胁时自我保护的一种自然反应。这位朋友并没有受到直接的人身威胁，所以他的紧张是不恰当、缺乏理性的。事实上，情况不止于此，这种过度紧张还会损害健康。最终，他因为考试失败后长时间紧张过度，免疫系统受到了损伤，导致他严重抑郁，大病一场。

这位律师被动招架的思维模式，超出了正常的平衡状态。与之相反，具备主动应对思维模式的人，就有能力挑战自己的固定思维，审视自己的想法是否与实际情况相吻合。

练习：世界并不可怕

这个练习的目的是帮助你意识到，你会紧张的原因并不像你认为的那般可怕。

想象一下，你的老板生病了，授意你代他向几个重要人物发表演讲，现在来回答以下这些问题：

◎ 如果你已经做好了准备，在面对这些非常重要的人物发表演讲前，你会有什么样的感觉？你会不会感到紧张、焦虑、害怕、恐慌？

◎ 如果你在家与家人说话，或者在咖啡厅和最好的朋友讨论同样的事情，你会有类似的紧张感觉吗？

◎ 所以，如果你在两个场合进行的事情在本质上都是一样的——都是讲话而已，为什么向听众演讲会感觉如此不自在，跟朋友说话却不会紧张呢？

◎ 为什么你会在一个场合感到紧张，在另一个场合却不紧张呢？

◎ 当你站在一群人面前发表演讲的时候，可曾遇到身体疼痛或者死亡的威胁？（正确答案是“没有”）

◎ 如果你没有遇到任何危险，是什么样的经历令你面对听众时感到紧张呢？

我们从这个例子中学到，很少是环境或者事件本身令我们感到紧张，紧张的原因是我们对这些环境和事件的理解方式。这个世界本身并不危险，只是我们认为世界危险重重而导致压力滋生。当然也会有例外，但正如我们前文中讨论过的，这些例外情况都是鲜会发生的。

当然，现实可能是很压抑的，有这样一个故事，讲述的是一个纽约人在前往纽约城市大学上班路上的遭遇：

他已经在拥挤的地铁站台上等了半个小时，最终被迫放弃，出去改乘公交车。在公交车上他又遇到了小插曲——有人指控有扒手，有人否认，引起了一片骚乱，公交车不得不停下来。于是他下车步行，走完了剩余的十七站路。他看到一个人在滚滚车流之间穿插而行，边笑边做手势，那个家伙差点被车撞到，天气也很寒冷。在前一天晚上，他独自去看了一场电影，坐在前排的一个男人总是转过头来看他，那部电影讲述

了生活是多么的悲惨。看完电影之后，他去一家汉堡王快餐店，遇到了一个相貌丑陋的青年。在他居住的公寓楼墙上，涂写着“警惕犯罪行为”的标语。晚上，他听到了一起可怕的撞车事故。第二天，街上满是垃圾，摆报摊的女人冲他大喊大叫。最终，经过一个半小时的艰难跋涉之后，他来到了纽约城市大学的大厅，看到一个讲座的海报，上边写着“工作环境中的压力源”。

同样，这个纽约人面对这一系列事件，可以选择是否让自己紧张过度。

主动应对思维模式的人一般不会让自己紧张，他们不是试图与源源不断的压力作斗争，而是在一开始就避免压力。心理学家称之为“主动应对”，“主动应对的最大好处，是可以在早期以最小的代价解决问题，相应地减少暴露于压力之下的时间.....使用主动应对的方式来控制长期压力，包括事先增加资源，在早期调节中预留资源，有效防范潜在问题，以及减少暴露在紧张环境下的总体时间。”换句话说，如果你已经有了应对它的资源，放松生活就会更加容易。

现在，不要弄错了。主动思维的人并不只是要逃避紧张环境——和其他人一样，他们永远不知道自己下一步会遇到什么。但是，他们主动作为，使自己不轻易紧张。主动思维的人知道，虽然他们无法控制外部世界，但自己也不能被外部世界所控制。他们坚信，生命中有些固定的原则是永恒不变的，他们通过坚守这些原则来谋生，并从中找到安全

感。

据我们所知，以坚守原则为中心的生活方式，是最好的预防过重压力的工具。

例如，量入为出、节俭持家的生活习惯，可以帮助你避免经济困顿之忧。你也可以通过扎实的教育学习，去获得一份高薪工作。如果你违反了这些基本的经济原则，就必须面对相应的压力后果。

你可以对不太重要的事情说“不”，而不被它压垮。如果你违背了管理时间的基本原则，就必须面对相应的压力后果。

你可以通过做运动、合理饮食、定期体检，戒除不利于身体健康的癖好，来避免健康受损所带来的压力。如果你违背了保持健康的基本原则，就必须面对相应的后果。

你可以通过仁慈、礼貌、宽容、慷慨，来避免紧张的人际关系所带来的压力。如果你违背了人类交往的基本原则，就必须面对相应的后果。

因此，如果你不主动作为，就不可能避免这些压力，这也是一条你无法逃避的真理。柯维博士曾说：“管理人类效率的原则——人类世界中的自然法则，和物理世界中万有引力这样的自然法则一样真实可靠，亘古不变，无可置疑。”

我们相信，在大多数人的生活中，因为无视或敷衍这些真实的人生法则所导致的压力，比面对人身危险所产生的压力多得多。我们讨论的

这些人生法则，包括预先准备、节约理财、积极主动、足智多谋，同时，我们也讨论了情感法则，包括诚实、正直、忠诚、仁慈、宽恕、忍耐和谦逊。那些遵守这些情感法则的人们，遇到的压力也会更少一些。

· 放松工具 ·

当你紧张过度的时候，不妨停下来，梳理一下思路：

你忽视或者违背了哪方面的自然规律或法则？

- ◎ 你忽视或违背了人类的心理规律吗？
- ◎ 你忽视或违背了自然界的物理法则吗？
- ◎ 你忽视或违背了人世间的社交或情感规律吗？
- ◎ 你忽视或违背了精神世界中的法则吗？

我们很喜欢伟大著作《傻瓜书——伦理学》中的一段话：

生活就要讲道德，而且要比那些不讲道德的人活得更加宁静，更加专注，更加有效率。大多数人无法放下他们对其他人类同胞的关心与同情。伤害他人，会同时给施暴者和受害者留下伤痕，其结果就是不道德的人会有更加强烈的内心斗争，因为在用那种不道德方式对待他人的时候，他们需要努力压制自己内心深处的良知与同情心。如果他们没能压制好自己的同情心，因为伤害侮辱他人所导致的罪恶感和羞愧心就会在

他们心中扎根发芽，挥之不去。

正直诚实的人，更不容易因为自己的行为陷入情感纠结，久而久之，他们的生活就很少有愧疚之情和激烈的内心冲突。宽容的人，更不容易把自己的时间、精力浪费在怀恨猜忌和玩弄手腕上。耐心的人，更不容易因为灾难、事故、疾病等原因而紧张过度。

如我们所知，当人体回归到物理上的内稳态时，人就不会紧张。精神上也有类似的道德平衡状态，即围绕正直、自尊、同情等原则产生的内部平衡，内部平衡意味着让我们的思维方式与这些原则保持一致。

那么，我们应该怎样才能达到道德平衡状态呢？

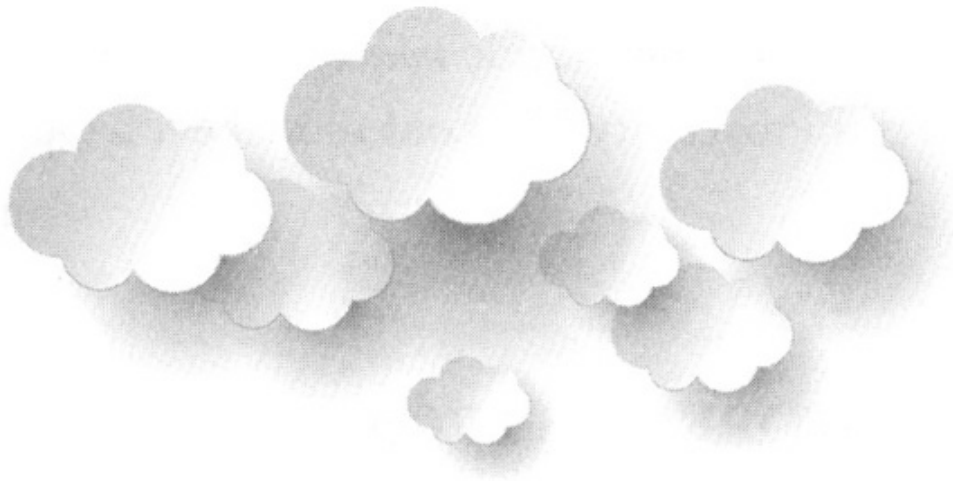
亚里士多德曾说：“道德节操是行为习惯的结果……没有一点儿道德节操是大自然植入到我们内心当中的……它们在我们身上的完全发展，全部要归功于习惯。”我们在刺激与反应之间的间隙时间，清醒理智地进行决策，培养我们主动应对的思维模式。

例如，我们的一个朋友，已结婚多年，孩子都有好几个了，丈夫却出乎意料地抛弃了她。她变成了单身妈妈，一边处理家庭事务，一边从事全职工作，还不得不设法应对自己和孩子们情感上的痛苦。她的朋友们对这起离婚事件提出了直率的建议，怂恿她去报复前夫：“让他净身出户”“让他也尝尝被甩的滋味。”

你可能认为她真的会这样去做。从各个角度讲，她都是一位良妻贤母，绝不应该得到丈夫这样的对待。她要艰难处理离婚的各种细节，或

许从此进入一段高度紧张、焦虑的时期，这时候，她是否应该以牙还牙？但她没有做这样的挣扎。很多年以前，她曾立下决心，要把“每一个人都值得你尊重”当作生活的信条。她相信，即使是在艰难的处境中，哪怕他人做了不道德或伤害自己的事情，也应该用礼貌和仁慈来回应他们。这也是她对待前夫的方式，最终，她和孩子们安然度过了这段艰难的时光，没有留下太多伤痕，相对而言也没有背负太多压力。

云端之上的事情：
你无法影响、控制的事情



云端之下的事情：
你可以影响、控制的事情

把你无法控制的事情想象为“云端之上的事情”，你对它们产生不了

任何影响，它们可能是自然灾害、战争、经济形势或者意外事故。把你能够控制的事情想象为“云端之下的事情”，你可以采取一些行动来预防灾害、战争与经济问题，或者做一些事情减少事故发生的概率。所以，生活在“云端之下”吧，不要再为“云端之上”的事情紧张了。

在生活中，有很多事情是你无法控制的。研究表明，压力归根结底是和缺乏控制相关的。这是一个成反比的关系：你对自己生活的控制能力越强，感受到的压力就越小；你对自己生活的控制能力越弱，感受到的压力就越大。那位被遗弃的妻子无法控制遭遇的这一切，她原本可以让自己和周围朋友都变得压力爆棚，但是她对这起事件的反应，却完全掌握在自己的手上。她选择遵循人类交往中的一条基本原则：礼貌和尊重，没有人可以强迫她采取其他行为，结果，她自己承受的压力也小了很多。

同样的道理也适用于你。尽管你并不总能控制自己遇到的刺激，但是你可以控制自己对它们的反应。在主动应对思维模式下，你可以控制自己的情绪，而不是让情绪控制你。你可以决定遵循原则去行动，遵循那些永恒长存、亘古不变的生活真理。

如果你想要减少过度紧张，现在就下决心，在生活中采取主动态度吧，完成下面的主动思维练习可以帮助你做到这一点。

练习：主动思维

这个练习的目的是帮助你变得更加主动，而不是被动地让自己紧张过度。

在紧张程度测试中我们曾问过：“上个月，你有几次感觉生活中的事情超出了自己的控制范围？”

如果你的答案是“相当频繁”或“很多时候”，说明你正在承受过多的压力，你应该努力摆脱这种困局，争取做到以“几乎没有”甚至“从未”作答。

按照以下步骤，每天展开练习，坚持两个月，扪心自问，你计划要做的事情已经做了几步？

如果你因为经济问题而压力过大，你应该遵循什么原则？

◎ 量入为出

◎ 为紧急事件预留钱款

你应该采取哪些步骤，将这些原则融为自己生活的一部分？

◎ 制定预算

◎ 开设储备账户

同样，遇到以下问题时，你应该遵循什么原则？

◎ 工作问题

◎ 健康问题

◎ 体重问题

◎ 人际关系问题

◎ 家庭问题

◎ 其他问题

原则2：从消极生活到积极奋斗

当你做事时从灵魂出发，就能感受到内心流淌的河流，是为喜悦。

——鲁米

有一天，我们在海边目睹了一件令人恶心的事情。一位父亲带着四个男孩来冲浪，那一天，狂风大起，人们都纷纷脱下潜水衣，把装备收拾好放进汽车里。但是，孩子们开始争吵谁应该坐在谁的旁边，这位父亲突然就爆发了，他冲孩子们大声吼道：“你们这些（脏话）孩子！闭上你们的（脏话）嘴！我烦透了听你们这些（脏话）吵闹！”他这样骂了好几分钟。他称那些孩子为“傻瓜”“白痴”，说自己“烦透了他们”。他是如此长时间地公开辱骂孩子，我们都忍不住想要上前干涉了，不过谢天谢地，他总算停了下来，几个孩子默默猫在座位上，他的汽车扬长而去。

在海滩的那一天，本来可以是孩子和父亲融洽关系的美妙一天，却落到了这样的结局，只是因为那位父亲紧张过度，而那些孩子们的行为，在我们看来都是无伤大雅的孩子气。在“刺激与反应之间的时间”，这位父亲选择了严重伤害自己与儿子之间的关系。他这种激烈的反应，

可能造成严重的后果。孩子们明天会对父亲有怎样的感觉呢？明年呢？很多年以后呢？他这种行为示范，会对孩子们以后的行为产生怎样的影响呢？他们是不是也会这样，通过斥责他人，把自己的紧张发泄出来缓解压力呢？

史蒂芬·柯维在书中所写的第二种好习惯是以终为始，“以终为始，意味着对目标有清醒认识之后，再采取行动。也就是说，你知道自己要到哪里去，更知道自己目前在哪里，只有这样，你才能沿着正确的方向，采取恰当的步骤行动。”

如果那位生气的父亲是处心积虑想要破坏父子关系的话，想要教孩子们用暴君般的愤怒来应对紧张，他不可能有比这更好的方式来完成自己的计划。如果这就是他脑海中家庭执行的细节，那么他确实正在顺利地进行着。

只不过，我们怀疑他对自己家庭的全盘计划并非如此。

事实上，他虽然身为一个父亲，意识中却更像是没有任何计划，没有任何总体目标，或许他从来都没有想过这些事情。他对于自己将要成为一个怎样的父亲，没有长期的计划，没有长远的目标，也没有长远的视野，所以他遇到刺激的时候，只会紧张地做出一些本能反应。紧张心理专家罗格·威廉认为：“漫无目的的人生所导致的紧张，是任何放松技巧都无法克服的。没有了方向，没有了目标，没有了存在的理由，一个人的生命就会飘忽、散乱，时好时坏。”

正如柯维博士教给我们的一样，如果人们找不到生命的目标，就只能在充满未知数的汪洋大海里漂流。这个目标，就是他们对生命的愿景，或者说他们活着的理由。他敦促人们抽出时间来，想清楚自己在生活中究竟想要什么，并把结果写下来。假设海边的那位父亲写下了这样的生活目标：

“我的目标是把孩子们培养成为高尚、可敬的人，他们做事慷慨大方，仁慈友爱，所有人都拿他们当朋友，而他们把我当作他们最好、最值得信赖的朋友，同时也是深爱他们的人。”

当然，不可能每个人的目标陈述都是这样的，每位父母心中都会有他们自己的生活目标。但是假设他写下了这样的目标，并自我承诺要这样生活；假设他定期回顾这个目标，经常以此提醒自己，那么，在刺激与反应的间隙时间里，这个目标就将成为他的行动指南。在生气的时候，他会透彻思考自己心中的目标，“要把孩子们培养成为高尚、可敬、友爱、仁慈、慷慨的人”。如果他在对待孩子的时候，先用这样的思维方式过滤一下自己的想法，他对孩子们行为的反应，就会和我们那天在海边的所见所闻大相径庭。他会长远考虑，然后再对外部刺激做出反应，而不是不假思索地直接做出反应。

萨姆讲述了他的经历：

作为一个年轻人，无论去哪儿，我都跑着去。我全身上下充满了人们所说的“神经能量”，今天，他们称之为“广泛性焦虑”，并有医生为你

治疗这个问题。其实，我是用奔跑来缓解家庭带来的紧张。我的家庭成员里，有吸毒的，有酗酒的，有虐待他人的，我也经常受到虐待，所以我到处奔跑。我跑去朋友家，跑去便利店，跑去学校。

我酷爱运动，主要是橄榄球和田径运动，因为这都需要奔跑。我可以在打橄榄球的时候把人撞倒，还会因此得到奖励——这非常有利于我排解沮丧和焦虑。在田径队中，我跑400米和800米。我个子大，所以投标枪、掷铁饼比全队其他所有人都好，我为此感到非常骄傲，也尽一切努力去做好这些工作。

一天放学后，我同母异父的兄弟开着他芥黄色的格林1977摩托车，把我载到了一个废弃的建筑工地上。我无法对他说“不”，只能按照他的命令走。在那里，他给我吃了很多毒品，回家之后，我在床上昏睡了两天，而我的父母都没有留意到，也没有任何关心。

事实上，没有任何人注意或关心我。我还记得起床后，到初中校园后边的一个土操场进行田径训练。我强打精神，开始跑步热身。跑了大约半圈，我感到胸口剧痛，摔倒在操场上，吐了起来。

我干脆躺下，却莫名其妙地闪过一个念头，我突然感觉到，如果我一直照着家人的方式做事的话，我就终将成为和他们一样的人，只能过着悲惨的生活——我不想活得和他们一样。

而且我深知，自己可以做出改变。我不知道如何改变，但是我知道我能。在我的内心深处，我知道自己可以创造出与他们不同的命运。那

一天，在去往伍德博瑞初中的路上，在纷纷的扬尘中，我暗暗确定了“心中的目标”。我们选择生活的自由，远比我们自以为的要多。

考虑一下你自己的目标吧。假设让你作为旁观者出席自己的葬礼，一个终身挚友过来给你致悼词，然后老板发言，然后是你的孩子发言，最后，你的配偶为你送上祭品。

你会喜欢每个人对你和你人生的评价吗？你会希望什么样的同事、配偶或父母来描述你的人生呢？希望什么样的儿女、亲戚或朋友为你致辞呢？就像柯维博士所问的一样：“你希望他人从你身上看到哪些特点、品质呢？你希望你的朋友、家人和邻居，记住你的哪些成就和贡献呢？仔细观察你周围的人，你希望给他们的生活带来什么样的变化呢？”

在回答这些问题的时候，你也会同时检查自己的生活目标，请把答案写下来。坚持这些目标，并且经常回顾它们。如果你能做到这一点，你的目标陈述，会缓解你的压力。因为过度紧张都是因为不确定导致的，所以只要有一个清晰的目标陈述，就可以为你提供动力，使你保持积极状态。用著名作家戴维·怀特的话来说，工作的压力是无意识的紧张，只有我们确立心中的目标，才能赋予它们意义。你想要在当前的工作角色中取得怎样的积极成绩呢？

大部分过度紧张的人对“目标”二字没有概念，他们早上起床都成问题，因为他们不知道今天要做什么事情，没有目标的激励。他们的意识

里没有积极的目标，或者曾经有过，却早已在日复一日的时光消磨中丧失。

消极思维模式下的人不能应对持续不变的压力，在家里都劳累过度筋疲力尽，而拥有积极奋斗思维模式的人经常会这样说：“我已经找到了真正值得我去奋斗的事情，我知道自己想要做出怎样的成绩，我可以想象出自己想要留下的成果。”

缺乏动力，既是导致紧张的原因，也是紧张引发的后果之一。如果你在在工作中缺乏动力，对它完全没有兴趣，你就会紧张过度。而这种紧张，又会令你更加无心工作，“没有什么比紧张担忧更能吞噬一个人的积极性的？压力对你职业生涯最大的影响，就是它会削弱你的积极性。”

矫正方法就是积极起来。当你从事鼓舞振奋的工作时，就不会陷入消极的紧张过度（尽管你有可能遇到积极的紧张情况，比如在参加自己喜爱的体育比赛时紧张）。柯维博士所说的第二个习惯，就是要你确定心中的目标，并以之激励自己，鼓舞自己。因为你是如此憧憬自己的理想，所以才不会经历那些紧张过度的人所遇到的绝望无助的感觉。如果你经常定期回顾自己的目标，它就会在刺激与反应的间隙时间，为你提供一个排除压力的“过滤器”。

练习：树立一个目标

这个练习的目的是帮助你发现生命的主要目标和目的，而不是漫无目的、浑浑噩噩地活在紧张状态下。

在生命中，你最在乎什么呢？对你最重要的是什么，你最珍惜的是什麼？什么样的价值、观念或者原则，值得你付出全部，只为得到那样的生活呢？

回顾一下出席自己葬礼的场景，请用一点时间，写出当时你脑海中涌现出的所有想法。不要按照任何方式对它们进行排序，只需要简单地记下所有观念，它们看起来值得你去努力。

下一步，斟酌你写下的这些观念，并根据它们对你的价值进行排序。在做这件事的时候，你或许会想到这样一个问题：“如果真的让我设计自己的生命，创建一组价值观念，去塑造我想要的最终命运，我会选择哪些价值观念，又如何进行排序呢？”

最后，为你选择的这些价值观念写出清晰的定义陈述，回答这个问题：“这个价值观念对我来说，到底意味着什么？”如果你能够在生活中很好地实现这种价值，你的行为会是怎样的，你又会如何描述它呢？

在写每一条定义的时候，考虑以下几点建议：

◎ 用肯定句来写每一个定义，使用积极的陈述语言。

◎ 用第一人称来写每一个定义。

◎ 用现在时来写每一个定义，就好像它们正在发生一样。

例如，对良好健康状态价值的清晰定义可以这样写：

我健康又强壮，我的身体和思维能力在任何时候都很好。我诚挚地对待自己，我吃得好，参加大量的运动锻炼，充分休息，并有很好的方式处理我的压力。

完成了以上这个过程，你就已经树立了自己的个人目标，可以将之作为生活中每一件事的标准。

如果遵循自己的目标定义生活，你就会使用这个过滤器筛选自己所做的每一个决定，不论它是多么细微的事情。你最崇尚的价值色彩会渲染你的每一次选择，而你的压力也会放下。

怎样运用这个过滤器呢？考虑你全天做出的每一个选择，并扪心自问：“哪个选择会帮助我完成自己的目标？哪种行为最吻合我的价值观念和人生原则？”

有一次，我们为一群囚犯授课，课上我们问他们，如果遭遇看守欺负，他们会怎么做。大部分人都只是耸耸肩表示无可奈何，只有一个人激动地回答说：“砍他！”我们阐述了刺激与反应之间间隙时间的概念，以及“以终为始”的重要性，然后，他改变了自己的答案，说：“我不会去砍他。”我们问他：“为什么不砍呢？”他回答道：“因为这无助于我离开这里的目标。”

我们想，这是一个很好的开端，他现在已经有了自己的过滤器，竖

立在刺激与反应之间。

很多时候，避免压力只需要做出类似这样的决定：你心中的目标是什么？你希望发生什么样的事情呢？

但实际上，你在刺激与反应之间的间隙时间应做些什么呢？以下是一些选项。

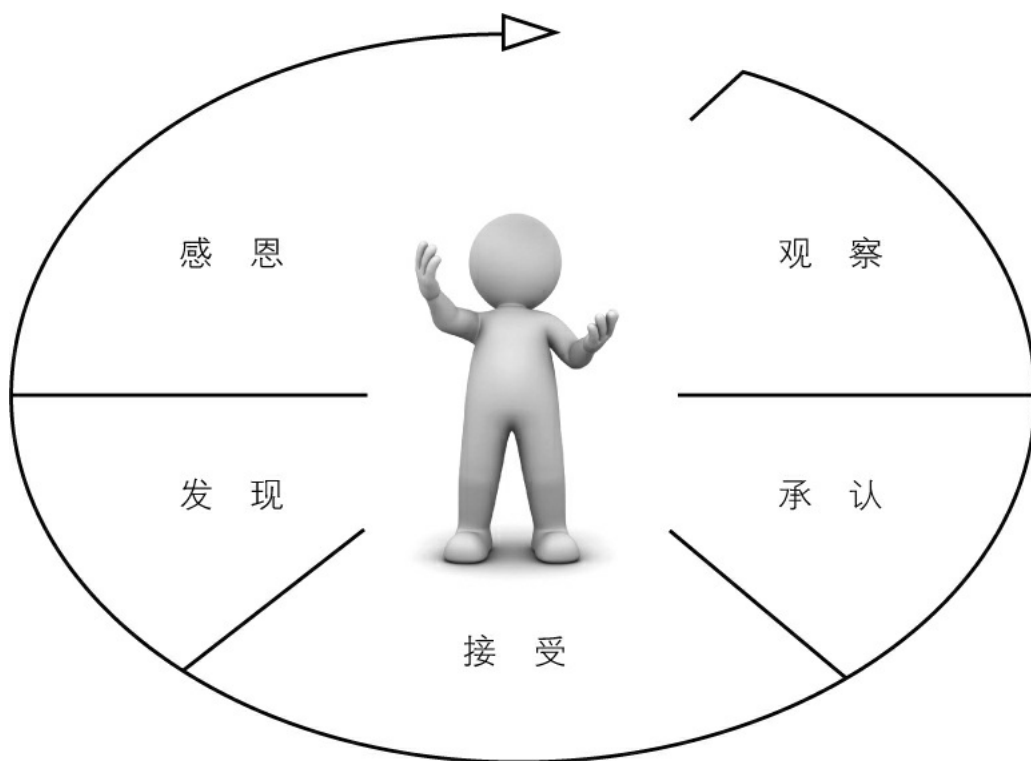
观察 只是观察形势，什么话都不要说，也不要做任何判断。这并不影响你的目标。

承认 告诉自己：“我可以在这样的情况下生活，我可以照着这样做，它不会对我的目标造成太大干扰。”

接受 告诉自己：“我在这样的情况下活得很好，它可以帮助我达成目标。”

发现 问自己：“我可以从这种形势中学到什么东西，帮助我达成目标？”

感恩 对自己说：“我感谢这段经历，它充实了我的生活，对我裨益良多。”



一个男生骑着摩托车冲到家里取东西，准备参加一个聚会。在进门的时候，他没有熄火，而是直接开进了院子。正好他的父亲下班回家，把汽车停在他的摩托车旁边。出门时，他一个匆忙，骑着摩托车一头撞向了父亲的汽车，造成了严重的损失。

如果你是那位父亲，你会怎么说？是“你真是个傻瓜”，“以后禁止你骑摩托车去任何地方”，还是“我烦透了你这种不负责任的行为”？

你可能已经准备为这件事大发雷霆，但你可曾想过，你自己的反应是会提高还是降低你的紧张程度，而这些反应会对你的儿子造成什么样的影响？

另外，假设你有其他想法——在肯定你对他的爱和尊重的同时，教

儿子对自己的行为负责，你可以说：“谢天谢地，没有人受伤。”（感恩）“我的保险可以赔偿这些损失，我会去办理保险理赔。”（接受）“好了，我知道你不是故意这样做的（接受），但是我得和你谈谈，应该怎样驾驶摩托车。”你甚至可能对自己说：“我本可以留意到他的摩托车，预料到他有可能倒车的。”（发现）

上述的每种反应都是从父亲的使命出发的——和儿子保持感情深厚的关系。这位父亲基于他为自己制定的更高使命，谨慎选择自己的反应，而不是做出冲动的选择。

你也可以做到这一点。首先，确定什么对你真正重要的——你的使命是什么？作为一名员工、家长、朋友或者爱人，你心中的终极目标是什么？简而言之，你是为了什么而存在的？基于这个大判断，再去做出小的决定。你很快会发现，你已经消除了生活中的很多压力源。

如果你想要少一点紧张，现在就决心“从心中的目标出发”吧，做一做下边这个练习来实现它。

练习：获得激励

这个练习的目的是帮助你获得（或重新获得）克服紧张心理所需要的激励。

回顾你在紧张程度测试中的第二题：“在上个月，你不想起床或者

不想出门的频率有多高？”

如果你的答案是“相当频繁”或者“很多时候”，说明你整经受着紧张的折磨，你的目标应是以“几乎没有”甚或“从未”来回答这个问题。

填下你的目标定义，每天回顾它们，坚持至少两个月。每天问自己，为了维持达成这个目标的信念，你做了些什么事情？

你在生活各领域中的目标是什么？

◎ 工作岗位的目标是？

◎ 与朋友相处的目标是？

◎ 与配偶/搭档相处的目标是？

◎ 与父母相处的目标是？

◎ 与孩子相处的目标是？

◎ 服务社会的目标是？

原则3：从事事紧迫到重要优先

紧张是一种愚昧的状态，它会让人以为每一件事都是十万火急的。

——娜塔莉·戈德伯格

我今天工作真的提不起劲儿来。实际上，我已经病了好几天了，而且刚刚出差回来，摆在我面前的是一大堆要做的活儿。啊，正当我鼓足力气准备开始工作的那天早上，互联网又断了。

我当时就是这样的状况，原本完全没有精神去工作，却还要拼命地完成一大堆事情。那时候，我没办法豁出去，骂一句倒霉催的，然后去看肥皂剧放松一下，虽然我真的很想那样做！

这是一位紧张过度人士的真实生活片段。她面临的事情太多，超负荷的工作使她只想要逃离（当然，她也意识到逃跑只会让自己更加紧张）。

适量的轻度紧张是很好的，但在这个案例中，主人公的“总体紧张负荷”太高了。任何人积压太多的工作，都会紧张过度，可能导致严重的后果。我们会因此变得效率低下，自信心受到打击，健康状况下降，连出门上班的积极性都会降低。

尽管我们对此了如指掌，但在当今世界，负荷过重仍是最常见的紧张诱因。人们总是幻想以最小的代价做最多的事情，让一个人干两三个人甚至更多人的活儿，在实际生活中屡见不鲜，人们的家庭生活同样承受了巨大的压力，再加上我们应对生活负荷缺乏技巧，有那么多心理紧张过度，也就不足为奇了。

一种流行的应对机制叫作“多任务”，但科学家们已经发现足够的证据证明，你无法在从事多任务的同时，把每一件事情都做好。事实上，试图同时做几件不同的事情，只会让你的每一件事都做得平庸，还会产生很多压力，这与我们大脑的工作方式有关。

在俄勒冈大学的波斯纳&基尔认知神经科学实验室，艾德·沃格尔教授正在进行一项开创性的研究，我们称之为“智力地图”工作。他在探索每当我们确定一个目标的时候，大脑里都发生了些什么事情。这些目标可能是减肥，也可能是学习西班牙语。在有明确目标的情况下，我们的大脑真的比没有目标时工作得更好吗？另外，一个人的大脑可以同时处理多少个目标或者任务呢？

为了回答这些问题，沃格尔调用了一整套高科技装备：一套核磁共振引导穿颅磁刺激设备、一台眼球跟踪仪、一台脑电图记录仪，以此来测量脑电活动，还有一台比之前最大功率高十倍的功能性核磁共振成像仪。在这些小工具的帮助下，沃格尔能够观察到人脑活动的细节。

那么他看到什么了呢？嗯，或许正如你所预料的一样，那是一幅非

常复杂的图像，但我们可以把它说得简单一点：假设你的暗恋对象把她的电话号码告诉了你，但是你当时没来得及用纸笔抄下来。那么，你能记住这个号码多久呢？一天、两天，还是几分钟之后就忘掉了？如果你回想不起来，是因为有其他不相关的事情进入了你的大脑，它可能是一个过来闲聊的同事、电脑屏幕上弹出来的一个小广告，也可能是你突然收到的一条短信。这些事情，和你想要记住的电话号码毫不相关，却让你的瞬时记忆力超载了，你大脑的这个部分使你能够一下子记住一定数量的知识，但这个数量是非常有限的——通常只能同时记住三四样东西。

沃格尔将人的瞬时记忆力比喻为一个独家经营的夜总会——很多人都想要进去，但不幸的是，里面同时能容纳的客人是有限的。当然，建造一个更大的夜总会，也可以解决这个容量有限的问题（或者说，人可以培养自己的能力，同时记住更多的东西），但这种方法对大多数人来说还是太难了，瞬时记忆力的容量是非常有限的。

沃格尔说，更好的一种解决方法是雇用一个高大强壮的保镖，把一些人挡在门外，这样，里边的客人就可以享受一段美好时光。换言之，如果你想要记住重要的事情（比如你想要拨打过去的电话号码），必须从一开始就避免那些不重要的事情进入你的记忆空间。

这就是你的使命与目标的缘起，没有了使命与目标，你就说不清楚到底什么重要、什么不重要。

研究发现，为你自己设定一个目标（比如在接下来3个月里减肥10斤），有助于你的大脑知道应该将哪些不想要的刺激拒之门外。一旦目标确定，大脑里一个叫苍白球的部位（在基底神经节里边）就会扮演一个贴心保镖的角色，帮助你全神贯注于你的目标，同时屏蔽掉不相关的诱惑。根据沃格尔的研究，如果你确定好了一个努力的目标，不论你的实际瞬时记忆力有多强，你总会发现自己的大脑会为你屏蔽掉那些可能干扰你达成目标的外部争论。这样，自己对要做的事情的记性就更好了。

如果你只是随随便便地想减肥，却没有制定任何具体的目标，大脑就不会屏蔽其他外部刺激，这意味着你可能不假思索地把巧克力塞进嘴里，而它只会让你因为自己的体重而紧张，却不会使你的体重减下来。

因为大脑只能同时聚焦于一件事，多任务就会让你感到紧张。另外，如果你在一个时刻只关注一件事，你把这一件事做好的可能性就会大大提高，这是一条自然法则。你知道有多少本来健康的人，因为不堪重负变得极度紧张吗？他们要么是不知道怎样说“不”，要么就是觉得自己不能说“不”。他们有一种思维定势，认为生活就是无法减轻的压力。实际上，他们常常会迷上这种压力，哪怕被压得粉身碎骨，他们也停不下来。

· 放松工具 ·

要做的事情太多了吗？把你今天要做的最重要的两三件事写下来，安排完成时间。现在，忘掉或者推迟其他事情吧。

也许，你就是其中一员。

与这种事事紧迫的思维模式相反的，是重要事情优先的思维模式，这同样是一条自然原则：有些事情确实比其他事情更重要。有些事情真的很重要，有的则不然。只要你认识到了这一点，并开始对那些不怎么重要的事情说“不”，生活中的压力就会烟消云散。

不过，我们也能猜到现在你心里的想法：“你们说的倒是容易。我之所以会不堪重负，就是因为这些事情都得我来做。我白天要全职工作，晚上要上学，放学回来还要洗衣服，我的男朋友总是抱怨我不能好好陪他，我都没时间经常给我妈打电话，这令我感到很内疚。”

关于这一点，萨姆也有过类似的经历：

作为一个大学橄榄球队队员，你很快就会发现比赛就是一场混乱接着一场混乱。准备工作很重要，但在赛场上有太多人迅速地做着太多事情——很多事情都是无法预料的，你可能突然间觉得不知所措。今天，每一个人的生活都像是在打比赛，我们应该怎样处理这些复杂的局面

呢？

我们都曾被教导说，我们对某些事情要负主要责任，对某些事情只需要负次要责任，永远不要为了次要事情而牺牲主要事情。我的主要责任是防守对方的中后卫，而他的主要责任则是攻击我的防线，我的职责是要阻止他。当然，我也可以做很多其他的事情——比如在中场球员快不行的时候接应他，但不能因为这些次要工作而分散对主要职责的注意力。

如果我们不知道什么是主要的、什么是次要的，就会陷入茫然，试图去做好每一件事。在橄榄球比赛中，如果你在刹那间对自己的场上职责产生困惑，就会被击败。

家庭作业则是更重要的事情，毕竟我们都是学生运动员，学习是第一位的，体育运动则是其次的。我记得一个非常有天赋的年轻选手——每一个人都称赞说他必将成为专业运动员，但是他迷失了自己对重要事务的把握。佐治亚理工学院是一所要求非常严格的学校，因为他没有把首要的事情做好，所以必须退学。他本可以拥有一段傲人的大学生涯，却因为没有做好最重要的事情而功亏一篑。

重要优先，意味着你的压力会减少很多。这些优先排序，源于你的价值体系。如果你能明确说出生活中哪些事情占据首要位置，哪些事情占据次要位置，就可以对那些次要的事情说“不”，从而避免被复杂的生活、无尽的焦虑所压垮。

我们并不怀疑，你在生活中需要扮演很多不同的角色，有很多重要的事情要做，但是，这些并不能改变某些事情比其他事情更重要的自然原则，其中的诀窍在于确定哪个更优先。真正需要我们关注的问题是：“我目前面临的最重要的事情是什么？什么事情现在不需要我投入精力？”

这又将我们带回了艾德·沃格尔的研究，他发现聚焦于一项最重要的事情是做好事情的关键，也是减轻压力的关键。

一个世纪以前，汽车引擎中的高温常常导致燃油过热蒸发，就好像开水蒸发成水蒸气一样，但蒸汽无法通过输油管，得不到供油的引擎就会熄火，这叫作“汽阻”，是非常恼人的。在燃油喷射式引擎发明之前，司机们遇到这种情况，就必须停下来，等整个引擎凉下来之后，才能重新发动汽车。

可能你喜欢这种情况。或许你一天有一百件事要完成，或者一年有几十个目标要实现，在这种过热的环境中，你非常想来一次“汽阻”，但这样的话，你几乎什么都干不了，几乎什么事情都无法顺利进行，你也无法向前推进。同时瞄准太多的目标或任务，是很多企业最终失败的根源，它们同样可以让你一败涂地。

事事紧迫思维模式告诉我们每一件事情都同等重要，我们必须料理好它们，而重要优先思维模式则认为某些事情比其他事情更加重要，我们应赋予这些事情更高的优先权，来帮助自己达成目标。

史蒂芬·柯维教给我们的第三个习惯是最重要的概念之一，即要事第一。如果你终日忙碌，却是在围绕着很多琐碎小事折腾，那么你的人生大事就可能面临风险。

我们有一位邻居爱好园艺，他每天起床之后，都会决定把他的花园清理一番，或者去修剪果树，或者种几棵玫瑰，但他从未真正实施过自己的计划，还不断为此感到紧张。为什么他会失败呢？因为每当他准备做这些事情时，总是会恰好遇到些其他需要做的事情，要么是看到小路上长了几丛野草，要么是看到栅栏杆有地方掉了漆，于是他就开始拔草，或者给栅栏杆补漆，等等。在他知道这个重要概念之前，他花费了大量时间去做各种事情，却偏离了最开始的目标。如果他学会了给事情排序，就会完成那些最重要的事情，始终把他的重要目标记在心上，放在眼前，他就可以忽略那些旁支事务，不让它们给自己带来压力，或者切除它们带来的压力。

为事情排序，并不需要多少特殊的心智训练，但它的确需要计划，只顾做事的效益与带着目标做事的效益是不一样的。我们建议，你每周抽出一点儿时间，比如30分钟，来深入思考你生命的使命，你最重要的目标，以及你这周需要做的最重要的几件事。没有这种计划，没有特意的优先顺序，你就会像是台球桌上的一个台球，紧张无助地从一个任务弹到另一个任务。

魏茨曼科学研究所的一群以色列神经生物学专家测量了一群志愿者

的大脑活动，他们展示了一些动物图片和其他物体的图片，要求志愿者们为这些图片归类。例如，看到一条狗的图片，志愿者们就将之归为“动物”类，看到一辆公交车的图片，他们就将之归为“非动物”类，等等。

在快速更换图片时，研究者们发现了一些有趣的现象：当志愿者们忙于分类的时候，他们大脑中一个负责调整平衡、做决定、反思的区域（前额皮质）几乎完全停止了活动。换言之，当人们完全沉醉于某一项实践活动时，他们的大脑没有多少余力去进行深入、解析性的思考。当然，这样的人也很难留意到周围的其他事物。

这项研究可以同时得到一些积极和消极的推论。在工作中迷失自我可能是全身心投入手头工作的一个证据——这当然是件好事情，但如果你总是一个任务接着一个任务地不停干活，永远没有时间去反思这些工作的价值和意义，就会变得和机器人一样——永远在工作，从不会思考。

如果你还知道，负责反思的前额皮质同时也是人体大脑中负责计划和决策的部位，就会更加认识到这项研究的重要性。因此，如果你总是马马虎虎，就会发现自己的生活忙得发狂，充满了各种各样的事情要做，却只完成了很少的任务，那是因为你没能适时停下来进行足够的思考，评估自己到底在做什么，以及为什么要做这些事情。你的精力是分散的，同时想做的事情太多了，然后你就会遇到“汽阻”。

世上有很多好事可以写入你的日程表，但它们未必是最好的事情。正如柯维博士所说：“你必须决定最优先该做的事情是什么，并鼓起勇气——愉快地、微笑着、不必有丝毫歉意地对其他事情说‘不’。而且，在你说‘不’的同时，心中正在熊熊燃烧着一个更响亮的‘是’。最好事情的敌人，往往就是那些好事情。”

允诺从现在开始，以后每周抽出30分钟，或者每天抽出10分钟，来反思你一生的使命，使你的日常行为与这个终极目标保持一致，你能做到吗？

如果你想要减少过度的压力，现在就下定决心“重要优先”吧。每周思考的时候，可以做一做下面这个优先排序练习。

练习：每周的优先排序

这个练习的目的是要帮助你优先安排真正重要的事情，从而防止自己紧张过度。

回顾你在紧张程度测试中的第三题：“在上个月，你感到要做的事情太多、应接不暇有多频繁？”

如果你的答案是“相当频繁”或者“很多时候”，说明你紧张过度，应当争取做到以“几乎没有”甚或“从未”作答。

每周回顾一下你的目标陈述。回答这个问题：“为了完成我的目

标，这周我最应该做的两三件事是什么？”将这些事情记入你的日程表，它们将是你本周必须做的工作，其他任何事情都要退居其次。

原则4：从你死我活到和谐共赢

对所有国家恪守信用和正义，促进与所有国家之间的和平与和睦。

——乔治·华盛顿

我们生活中接触的人常常会成为我们压力的来源。

“我的老板总是和我争论。”

“那个客户和我唠叨好几个星期了。”

“我希望妈妈不要再管我的事情了。”

“每当我说话的时候，我的孩子们就开始吵闹，‘嗨，你们想在外边待多久就待多久，我们过会儿会去看你们的。’”

“你死我活”这个词起源于第二次世界大战期间，它可能是“争夺”与“反复袭击”两个词的结合。“你死我活”是一种人与人之间令人恼火的交流，这种争论有时候甚至会升级到打起来。和别人争得你死我活，是最常见的压力源之一，可以中肯地说，“经常争得你死我活”已经成了压力的同义词。

或许在工作中，你曾经一遇到自己感觉有威胁或者不好的事情，就和人力资源部门经理争辩。事实上，在大多数时候，我们遇到的日常烦恼都是因为人类好胜的本性——控制权争夺、领土争端、个人利益、患

得患失——担心失去地盘、担心有所损失、担心丢脸、担心丢掉一笔生意或一份工作，或者说是担心“失去”。没有人希望成为“失败者”，描述我们社会压力的一种方式，就是奋斗的人们艰辛努力想要成为“成功者”。

在我们的社会中，成功是非常重要的，谁拿到最高分都意义重大。大家都在关注，我们当中谁会得到最体面的工作，住最舒适的房子，开最贵的车，买最好的衣服，赚最多的钱，有最优秀的子女，在棒球比赛中得最多的分，或者在高尔夫比赛中打出最少杆数。

对失去的恐惧，可以解释我们所遭遇的很多压力，但这种恐惧却是基于一种错误的思维模式的：认为生活就是成功者与失败者之间的你死我活。诚然，生活中确实有个别这样的舞台，竞争非常有意义，比如棒球比赛、法庭诉讼或者商业合同竞标，但在我们生活的大部分重要领域中，竞争毫无意义。正如柯维博士曾经说过的一样：“你的婚姻中谁是赢家呢？这是一个荒谬的问题。夫妻双方，要么是双赢，要么是双输。”

如果你们共同致力于一个项目，你会真心希望自己的同事失败吗？如果你就一桩生意讨价还价，你是真的希望对方走向失败吗？他们真的失败了会怎样？下次你需要和他们做生意的时候，会发生什么事情呢？你与父母争吵，如果他们输掉了这场争论，你会感觉舒服吗？把他们搞得像失败者，你们之间的关系会发生怎样的微妙变化呢？

而你心怀此念的同时，就会发现自己的紧张程度急剧上升。如果你迫使其他人失败，他们可能反过来激起你“公平竞争”的意识，在之后的日子里，你会付出更多的代价。然而，这些事情对你的影响远不止此，在把他人逼迫至失败的窘境时，你自己也失去了人性。

正因为此，柯维所提出的第四个习惯双赢思维对于缓解紧张才意义非凡。帮助他人生活中成为赢家，比击败他人更有价值。

德国，在1943年12月一个寒冷的日子里，第二次世界大战正处于酣战顶峰。美国轰炸机飞行员查理·布朗，从机翼方向看到了德国战斗机的身影，他一边与对方的飞行员对视一边想，“这简直是一场噩梦”，他已经做好了牺牲的打算。他这一架飞机孤立无援，已经被敌人的火力打出了无数弹孔。

在战场的另一边，德国飞行员弗朗茨·施蒂格勒，也曾因为美国人而承受巨大的痛苦。他的大多数飞行员战友都战死了，一个美国人还杀死了他的哥哥。看到这架美国轰炸机飞向低空，他马上逼近准备击毙对方。

但当他锁定目标的时候，却发生了奇怪的事情。他松开了自己扣在扳机上的手指，向查理·布朗点头示意，让对方跟着自己飞行，护送对方飞越北海，并在返回德国之前向对方敬礼致意。

即使在那样残酷的战争中，这两个人也在那一天得到了“双赢”。他们都活到了战争结束，50年后，他们再次相遇。他们在晚年互相寻找

对方，并成为挚友。施蒂格勒现在已经从他兴旺的生意中退休，查理则曾作为救援人员帮助全世界的人们。因为他们曾经宽恕对方，两个人都为自己创造了惊人的遗产。

被问及对布朗的感觉如何时，施蒂格勒忍住泪花说：“我爱你，查理。”

不过，这个故事和我们讨论的压力问题有什么关系呢？

它表明哪怕是在最恶劣的竞争环境中，每个人也都可以成为赢家。你可以采取双赢思维，防止与他人交战所带来的紧张。如果你在每一种情况下，都坚持做出让每个人受益的决定，就可以避免“你死我活”，并和所有人和睦相处，而你也能从这种和谐状态中获得好处。

萨姆用自己的经历生动地阐述了双赢思维：

在美式橄榄球比赛中，胜负很重要。在这种最具竞争性的环境中，光荣常常会属于那些最耀眼的球星——杰出的传球员、飞快的带球者、天赋出众的外侧后卫，他们几乎可以“做任何事情”，比如接住一个别人漏掉的球，做出关键的抢断或者在比赛的关键时刻扑抱对方的四分卫，人们为获胜者而疯狂，他们知道你的号码，他们为你而尖叫。

我也曾是一个外侧后卫，我喜欢这个角色，有些荣誉会随之而来。但是教练知道我的肩膀受伤了，这使我的身体变得脆弱。一天，教练把我拉到一旁说：“我们找到一个天才球员，他比你更胜任这个位置。我们需要你换到进攻线，你可以在那里为团队做出更大的贡献，而这个人

会在你现在的位置打得更好。”

这对我来说是一个巨大的打击。我说，这不公平。我想，换到进攻线会使我显得不那么重要，我当时并不想换位置。

但是教练说：“你是想参加比赛还是想当替补？”他的言外之意是，你是想发挥自己最好的特长，还是想滥竽充数，占据一个别人可以做得更好的位置？

就这样，我艰难地学会了双赢思维给人们带来的内心愉悦，我坚持打完了那场很是劲爆的比赛。我的手指磨破了，我们的队伍一直被动挨打，我却依然坚持冲破重重阻扰，最终换来了全队的胜利。没有哪个观众真正知道你为了团队胜利牺牲了多少，但我已经明白，团队胜利比个人风光重要得多——特别是以他人为代价的个人风光——这是人品问题。

几乎在每个球队，都有两三名球员一直挨着教练坐在替补席上。他们天赋、有能力，但教练不信任他们能把球打好，因为他们还不懂得双赢的思维——为团队的最终目标贡献力量，远比为个人吸引注意力重要得多。说来奇怪，我在为团队胜利奉献力量之后的压力轻得多，不像晃悠在场边等待露脸的好机会或者坐在替补席上那样紧张。对方的进攻接连不断，我们也不断地加以反击——把最好的能量全部倾注到团队的胜利中去，你就会变得活力四射，而不是紧张发慌。

在“你死我活”的思维模式下，人生就像战场，每一次战斗中都有赢

家和输家。这是一种残酷的环境，你要么去竞争，要么去死，而对拥有和谐共赢思维模式的人而言，生活并不是竞争，每个人都可以赢。我要取得胜利，不见得非要其他人输。

那么，怎样才能做到双赢呢？

这个过程并不容易，但这个概念很简单。你需要找到对方赢的构成元素。这或许只需要问一问就可以了，如果你是在做一笔大生意，可能还需要深入的调研。一般来说，尽可能详尽了解其他人赢的意义，总会是个好主意，你或许会发现，自己并没有偏离这个目标太远。

美国近年来最成功的商业故事之一是零售巨头好市多的发展历程，这家超市向来以商品质量上乘、种类丰富而著称。当然，很多商场都有高质量的商品，那么，是什么造就了好市多在零售界近似奇迹般的成功故事呢？一个非常简单的做法对此做出了很大贡献：慷慨的退货制度。哪怕顾客退货再多，超市也不会问他们什么问题。这种做法意味着，任何顾客在好市多购物时，都不需要担心遭遇损失。

你可能认为这是好市多的损失，顾客总是来退货怎么办，这也算是生意之道？

实际上，因为好市多信任顾客做的事情是正确的，这些忠诚的顾客们从不去其他地方购物，反过来回报了好市多。通过留住顾客，他们赢了。

此外，好市多支付给员工的薪酬明显高出零售界的一般水平。这种做法曾经引发某些股东的担忧，但是长久下来他们都乐于接受这一点，

因为他们的投资得到了破纪录的回报。好市多的首席执行官说：“我们认为付给员工高薪对公司的经营很有意义。相比于削减员工薪酬，我们认为从长期来看，最小化员工的流动性，最大化员工的生产效率、率职尽责和忠诚度，对公司更有益。”好市多是商业世界中双赢思维的一个典型案例——在这个公司里，不论是顾客、员工，还是股东，每个人都是赢家。

同样的原则也适用于你的个人生活。想想看，如何才能让你周围的人与你一起成为赢家？如果你有帮助他人成功的习惯，这是否意味着你和他们之间的紧张关系会得到缓解？

当然是的。

有些环境是带有欺诈性的，在那样的环境中没有人能赢，最好的选择就是转身走人，柯维博士称之为“双赢或者不成交”。

但是几乎在你与他人的所有交流中，双赢都是有可能实现的。如果你想要缓解压力，现在就下定决心采用双赢思维吧，使用下边的练习会帮助你做到这一点。

练习：取得双赢

本练习的目的是要帮助你在与他人的交往中，通过让每一个人都赢，来减轻你的压力。

回顾你在紧张程度测试中的第四题：“上个月，你感觉生活在节节

败退的频率有多高呢？”

如果你的回答是“相当频繁”和“很多时候”，那么就要争取做到以“几乎没有”甚或“从未”作答。

在与他人共事的时候，问问自己：“在这种环境下，我要怎样才算赢？”

然后找出他人怎样才算赢。你可以询问，也可以做个调查。

原则5：从担忧烦恼到换位思考

如果你们相互理解，就会彼此仁慈。了解一个人永远不会导致仇恨，它几乎总是会带来爱。

——约翰·斯坦贝克

你的一个同事刚刚被炒鱿鱼，跑过来向你哭诉。她低沉地告诉你自己遭遇了如何糟糕的待遇，整个事情是多么的不公平。现在她该怎么办呢？她还有一个家庭要养活。

你也会跟着她紧张起来，你为她感到悲伤、愤怒、无助，你能够做些什么呢？

这时候电话响了，是一位投诉的客户：“你们这些人做的什么生意？你们为什么就不能把一件事情做好呢？我为什么要在你们这里花钱呢？我想退钱！”

这时候你的压力达到了顶峰。

事情总是这样的，我们为他人感到紧张，另外一些人又引发我们的焦虑。

人身攻击、性格冲突，都是有可能存在的。你可以在意见不一致的时候考虑双赢，把事情做得更好——但如果问题不仅仅是观点分歧呢？如果双方情感上也爆发冲突，该怎么办？

社会压力的构成是复杂的。工作场所可能是一个非常令人烦躁的环境，充满了一些我们不知该如何解决的混乱情绪。此外，我们还会担心朋友、父母和子女的问题。和我们关系最近的人，往往也最能引发我们的紧张心情。

你该如何处理错综复杂的人际关系所带来的压力呢？

通过换位思考。

换位思考是处理人际关系中的一条关键原则，换位思考，是要你设身处地，真正理解别人的想法和感受。

虽然经常被混淆，但换位思考和同情是两码事。

换位思考是理解他人的感受，而同情则是为他人感到遗憾，并给对方安慰。

换位思考是理解他人的想法，而同情则是赞同他人的观点。比如，换位思考时我们会说：“你失去工作确实很痛苦，你感觉自己被抛弃了，受到了不公正的对待，你担心自己及家庭以后怎么办。”而表达同情时，我们会说：“我为你失业感到难过，他们对你太不公平了，我敢肯定你很快就会找到一份新工作。你如此优秀，一定不会长期失业的。”

和同情不一样，换位思考并不需要你同意他人的观点，也不需要你去解决别人的问题，或者完善他们的瑕疵。它只需要你带着尊重和耐心，认真聆听他人，这样他们就知道，至少还有一个人是真正理解自己

感受的。

换位思考完全是正念的，它需要你关注此时此地，从而缓解纠结过去或未来给你带来的压力。你不必纠结过去发生了什么——那些都已经过去了。你现在需要做的，是此时此刻在你面前的这个人，而不是曾经的他。你也不必担心在对话之后发生什么，因为现在你只是在聆听，把自己置身于他人的意识和心情当中。

换位思考可以彻底排除环境导致的紧张，它只需要你感同身受地聆听另一个人，就可以达到这种效果。当你这样做的时候，你也是在践行柯维博士所说的第五个习惯知彼解己。他说：“第五个习惯会给人的思维模式带来深刻变化，我们通常都是首先寻求理解。大多数人聆听他人不是为了理解对方，而只是为了回应对方。他们要么是在讲话，要么是在准备讲话。他们用自己的思维模式过滤每一件事，用自己的经历曲解别人的人生。”

这种思维模式之所以会引发你的烦忧，是因为你在试图解决别人的问题：你莫名其妙地感到有责任去帮助他们。或许结合你自己的类似经历可以帮助他们：“让我告诉你我在失业的时候，是怎样做的……”或许他们需要你的建议：“回去找老板，告诉他你不会就这么忍气吞声被炒鱿鱼的！”或许他们希望你能帮他们扭转乾坤：“让我看看，能不能找老板收回成命，她不能就这样解雇你！”但是所有这些反应，都只能增加你的紧张心情。

有些研究者认为，在我们的文化中，女性比男性更容易感受到周围人所带来的压力，“我们女性天生就会关注他人的情感需求，并去照顾他们，这使我们对他人的压力异常敏感。”爱达荷大学心理学教授玛莎·奇兹罗博士说，“我们希望帮助别人，但最终总是为他人的利益担负了太多的责任。”

与此相反，换位思考的思维模式不会产生烦忧，它只会产生理解，而这通常也正是他人所最需要的。

你该怎样运用换位思考思维模式呢？

耐心倾听你的朋友诉说。不要打断她，把你自己的想法从对话中拿走。你并不需要在对话中为她的事情“负责”，你没有这个责任。你只需要理解她的话，感受她的感受。你只需要努力，让自己在这时成为另一个她。

· 放松工具 ·

下一次遇到这样的对话，要全身心投入到你聆听的对象的世界里去。什么都不要说，只需要倾听他们的兴趣、他们的安排、他们的世界，放弃那些试图帮助对方、建议对方或者卖弄你那“三板斧”的想法。就这样单纯地倾听，不对自己做任何要求，你将会惊讶地发现，自己的压力大大减少了。

你感同身受的换位思考会在她身上产生转化效果。你好像是一道回音壁，把她自己的想法和感受反映出来，然后她就可以去解决它们。更有趣的是，她甚至可能开始关心你，考虑如何前进，如何去找到一份新工作，如何处理因为丢工作所带来的混乱。之后会有合适的时机，用你的建议帮助她，但不是当下。

耐心倾听那位愤怒的客户，不要让他控制你的反应。看看你是否真能理解他的想法、他的感受，把他说的意思反馈给他，为了做到这一点，你不必附和他，也不必同情他，或者答应他的什么要求，你在这时应该做的就是去理解他。你可能从这位客户的声音中听出来，他的怒火也逐渐消释，因为他意识到是在与一个理解自己的人谈话。最终，你们会摆脱烦忧情绪，进行一场双赢的会谈。

担忧烦恼思维模式使我们认为自己需要干预此事，需要帮助这个人，需要解决这个问题，而又不知道从何下手，这令我们感到非常无助，但换位思考思维模式让我们认识到我们需要做的只是去理解对方的想法和感受，不需要参与任何事情，我们的工作就是倾听。

在我们生活的这个嘈杂世界里，人们比以往任何时候都更需要换位思考。能够拥有真正理解你的人——他们能明白你说话的意思，能体会你的感受，是最伟大、最难得的礼物之一。

不幸的是，换位思考模式似乎正在逐步消亡。研究者发现，大多数人对自身换位思考能力的打分比上世纪平均水平要低，特别是2000年以来，分数急剧下降，这可能是社会孤立不断加剧所造成的结果。相比上一代人，我们单独生活的时候更多，参加集体活动更少。

换位思考消亡的结果就是社会焦虑的增加，现代科技的本意是要帮助人们更加容易、快速地与他人交流，却产生了这样的结果，真是一种讽刺。社交媒体的发展确实有这样一种矛盾的效果，促使人们更少地与他人接触。人们比以往任何时候都更加“宅生活”，科学技术要承担部分责任。毕竟，我们永远不必再像从前那样，面对面甚至口耳相接才能交流了。

宅生活，是指退回你的私人空间，避免与他人发生个人接触的做法。在自己的空间里，我们更有安全感。我们讨厌离开它们，因为只要出门，就必须面对各式各样的人，这令我们感到困难。

此外，和某些人交流对我们来说意味着责任。我们只管自己的事情，别人只管照顾好他们自己，这看起来比较轻松，但实际上，长期的宅生活反而会加剧我们的紧张。最新研究告诉我们，与社会隔离会影响人的大脑，改变某些激素的分泌量，这些变化会使人更加焦虑，甚至更具攻击性。

随着人们日渐孤立，他们的“换位思考肌肉”就会逐渐衰退。“他们不给自己机会，去学习如何与他人成功交流，”心理医生、焦虑症专家奈格尔·卡菲说，“抵御社交焦虑症的最重要方法之一就是学习如何建立换位思考思维。”

关于换位思考，萨姆也有自己的见解：

我在事业上取得了很大成功，就想着要回馈社会，所以志愿成为一名少年犯辅导员。那些十几岁的孩子们住的牢房设有铁栅栏，窗子也很小，有些人已经被关押了好几年。

最开始，我想只要告诉他们好好表现，争取早日出狱就行了，试图通过我的成功经验，引导他们来效仿。于是我进去大讲一通，给他们讲如何成功，如何翻开人生新的一页，然而我的演讲没有产生任何效果，我的个人荣誉和智慧经验完全引不起他们的兴趣。

每一位父母都能体会到我这种感受，每一个试图影响他人的人，不论他采取什么方法，也都能体会到这种感受。生活中没有什么事情比与人打交道更令人紧张了，特别是在对方完全不配合你自以为是的预想的

时候。

我把自己的挫折讲给妻子听，她比我聪明得多。她告诉我，除非我全身心走进他们的世界，真正理解他们的遭遇，不然是不可能与他们成功交流的。她说：“只有你真正理解了一个人，对方才能理解你。他们不会去理解你的动机，如果你做不到真正理解他们，这种隔阂就不会有任何实质性的改变。”

从此，我沉浸到他们的世界里。我闭上嘴，耐心倾听。我会问：“你怎么了？”然后专注于听他们诉说。过一会儿再问：“你是因为什么事情进来的？”“你对什么感兴趣呢？多跟我说一说。”

很快，我就真正明白了妻子的意思。我在之前想成为他们的良师益友，完全不了解自己辅导的这些人，就想要给他们建议，向他们表达观点，却不知道他们根本不关心我所说的那些主题。我一厢情愿地以为他们会自动信任我，然而他们看到的是一个所谓的事业成功人士，为了让自己好受，屈尊前来看望他们，与他们分享自己的所谓智慧。我后来发现，这些年轻人都已经背叛了他们的整个生命，早已不再相信任何人了。

一个典型的例子是约瑟，他当时18岁，将在5年监禁之后出狱。他的心肠是如此之硬，可以不假思索地杀掉来自敌对团伙的任何人。通过倾听他的经历，我了解了这一点，但我没有因为他的罪行而义愤填膺，只是尽可能地进行换位思考，继续聆听他的话，感受他的心理。

听他讲了一年半之后，我感到他开始信任我，希望听到我对他的回应了，他当时已经知道我理解他。一天，他看着我，好像灵光突现地对我说：“萨姆，你说得对，我不必杀死或者伤害其他团伙的人，我可以躲开这些人。”在服刑期满被释放之后，他进入社区大学学习，再也没有回到监狱。

这种没有压力、没有私人目标的活动，使我在看守所时变得单纯快乐。

只管倾听、不考虑去解决他们的问题，仅此一点就使我感到非常放松。我试着在家庭内部和同事之间也采取同样的做法。学会用换位思考的态度去倾听，是我人生中学到的最好的东西之一，它既使我自己平心静气，也让别人平心静气。只有当你真正理解了别人，你才有权与之分享自己的见解或给予他教训。

你可能在公共场合或者与他人交流的时候感到紧张，自我保护的本能把你和他人隔离开来。正如一位研究人员所说：“你变得内向.....你把太多的心思放在了如何保护自己的安全上。”

“换位思考恰恰与这种内向是对立的，它是一种观察他人之为人、感受他人所感受的能力。如果一与他人交流，你就饱受社交焦虑之苦，这将是一种很值得你学习的重要技能。让自己换位思考，感受他人的感受，你或许会发现烦忧开始平息了。”因为你了解一个人越多，他在你眼中的威胁就越小，“对任何事物的理解都是不再恐惧它的关键，这个

概念同样适用于人际交往。”

如果你想要放松一点，现在就决心去寻找“理解”吧。请完成下边的换位思考练习，来做到这一点。

练习：换位思考

这个练习的目的是帮助你增进对他人的理解，从而缓解你的紧张情绪。

回顾你在紧张程度测试中的第五题：“在上个月，其他人令你感到很烦忧的频率有多高？”你的答案可能是“相当频繁”或“很多时候”，而希望你能做到以“几乎没有”或“从未”作答。

花30~45分钟时间，换位聆听某个想要说话的人倾诉，特别留意那些容易引起你情绪激动的内容。除了倾听和理解对方之外，什么事情都不要做。把你的精力完全集中在倾听上，你的唯一目的就是去理解他。在听对方倾诉完之后，写下你对以下问题的答案。

- ◎ 他的倾诉谈到了哪些人？你们对话的主题是什么？
- ◎ 尽可能详细地复述对方说的话，解释他当时在想什么、他的感受如何。
- ◎ 描述你是如何发现自己摇摆于换位聆听和自我聆听之间的，后者只是一厢情愿地聆听自己的心声。

◎ 描述当你换位聆听的时候，倾诉者有何反应？

原则6：从固执己见到拥抱多元

和我想法不同的人不会吞噬我，他只会使我更加渊博。

——安东尼·德·圣埃克苏佩里

如今，我们的世界充满了怒气。人们在办公室里彼此叫骂，各路媒体愤世嫉俗。政治家们热衷于倾轧上位，却不关心解决实际问题。大街上的路人警惕而多疑，很少有人完全信任政府、公司或者其他把社会各界人士凝聚到一起的类似机构。《福布斯》杂志报道说，82%的人不相信他们的领导对自己是诚实的。很显然，所有这些都加剧了我们个人与集体的紧张程度。

在这样一个世界里，大脑中既有的压力反应开始发挥作用，而我们则变得浮躁愤怒。愤怒是面对威胁的一种自然反应，如果一条毒蛇向你发起袭击，你也许会怒火中生，转头来攻击它。在面临真正威胁的情况下，愤怒可能挽救你，但长期的愤怒则会损害你的健康。柯维博士说：“追逐一条咬伤我们的毒蛇，只会让蛇毒更快地扩散到全身，更好的方法是采取措施把毒液排出体外。”

如果有人和你意见不同，或者与你发生了争辩，或者只是表达了一个不同于你的观点，你就会产生防御心理。这种防御心理的具体表现形式，可能是微微的愤恨不平，也可能是升级到双方争吵，不论哪种形

式，在某种程度上都是你的能力遭到了质疑，或者你的位置受到了威胁，或者你的身份遇到了挑战。对此，一种常见的反应是抑制自己的怒气或者撤退。

因为这种导致压力的诱因如此明显，人们从很早以前就开始研究防御心理的思维模式。研究者已经发现，长期的防御心理与高血压和心脏病密切相关，而且，防御心理是所谓职业压力中的一种主要因素，职业压力就是你在工作中感受到的紧张。

著名教育家约书亚·弗里德曼，同时也是一名情商专家，他指出，当出现防御心理并撤退的时候，“我们会感到脆弱，压力趁虚而入，我们的创造力和协作能力则大为下降。这种反应会让我们更加孤立，更容易不堪重负，进而把我们推向更加紧张的死胡同。”想要保护自己的地盘是很自然的，就像原始人在千百年间所做的一样，但长期保护自己想象中的边界，足以令人高度紧张。

事实上，其严重后果不仅仅是引发紧张而已。由于无意识地保护自己的观点，反对其他的不同观点，你拒绝了扩展自己知识的有益机会。每一个人都有不同的观点，大部分公司、家庭或团队，都是起源于不同人们多元力量和观点的综合。正如弗里德曼指出的那样，我们变得更缺乏创造力和协作能力，因为我们不能与持有不同观点的人和谐共事。“如果两个人持有同样的观点，”柯维博士说，“那么就有一个人是多余的。”

这样的例子数不胜数：多元差异产生力量，同质趋一导致弱点。很多组织都困扰于“团体迷思”，所有人都支持同样的观点——通常是某些权势人物的观点，因为团队成员都害怕独立思考。结果，这个团队就变得固守单一，脆弱得不堪一击。“我们没有发现问题的出现”，是高管们遭遇外部危险突然袭击之后最常见的反应，因为这种危险是游离于他们千篇一律的思维循环之外的。

很多家庭压力也源于对待差异的排斥心理。有太多的婚姻破裂源于微小的分歧，最终演化到不可收拾的地步，有太多的家长与子女因为批评、敌对或冷嘲热讽的争论而闹僵。哈佛商学院的毕业生及教授克莱顿·克里斯坦森写道：“当我们从哈佛商学院毕业的时候，想要一段快乐幸福婚姻的同学，多得不可胜数。然而，他们当中结婚又离婚，甚至离婚两三次的人，其数量也同样多得令人吃惊。他们发现，国家另一端某个素不相识的人养大了他们的孩子，他们的家庭环境成了真正痛苦的源泉。我的这些同学们，没有一个曾经设想自己去恋爱再离婚，去过不幸的生活。”

固守单一也是导致家庭内部紧张的一个典型原因。一个人发表一句评论，他的配偶马上就开始反驳，“你要迟到了。”“好吧，我必须工作，你知道的。”“难道你认为我不需要工作吗？”“你认为这也是工作吗，整天待在家里干各种琐事？”因为双方都在竭力维护自己的立场，事态就愈演愈烈。他们会争论，会吵架，甚至会大打出手。结果是两个

人之间产生隔阂、变得不团结、彼此灰心气馁，很快，事态演变成恶性循环。那些曾经陷入爱河的人们，就这样陷入了可以毒害一切的固执循环中。

与固执己见相对的是多元化思维，这种思维模式欢迎不一样的人、不一样的观点、态度和真理。固执己见的思维模式会将这些事物赶走，而拥抱多元的思维模式则欢迎它们的到来。固执己见的思维模式视差异与不同观点为威胁，而拥抱多元的思维模式则认为差异应当被欢迎，被理解，并且我们能从中获得裨益。

如果有拥抱多元的思维模式，在面对不同观点的时候，你就不会紧张过度。相反，你会说：“你有一种不同的观点，我需要理解它。”然后向对方请教，在交流中你的压力就可以消除殆尽，而你的诚恳请教也会让你受益良多。

如果你有拥抱多元的思维习惯，就可以接纳各种人群、观点和贡献。如果人们可以把自己的特色当作一种资本，而不是相互提防的话，我们就可以在压力问题上得到创造性的解决方法，这就是协作的效果：两个人的合力总是会超过个人力量。

· 放松工具 ·

当你因为一个问题感到紧张过度时，试试协作解决它吧。找几个你信任的人，把不同的背景和观点集合到一起。请他们帮你共同思考：

- ◎ 提出异想天开的有趣想法——完全不拘一格。
- ◎ 深入了解他人的想法。

协作思考时，只有一条规则：优者胜出，并且每个人都要赞同它。一个名叫里德·哈斯汀的人烦透了租视频的超时费，这是由一家名叫百视达的大型影片租赁商收取的。哈斯汀提出了一种新的影片租赁方式，更便利消费者，也不需要使他们承受苛刻的费用，于是他开办了一家自己的公司——奈飞公司，并想将之出售给百视达。他想，两家公司联合起来，或许能有协作的好处。

然而百视达公司对此嗤之以鼻，他们认为哈斯汀所做的事情都是他们已经做过的。奈飞公司对他们的业绩产生越来越大的影响，百视达却变得越来越顽固，而压力也在上升。他们从未说过，“你确实做了不一样的事情——我们需要理解它、运用它。”最终，百视达公司黯然破产，而奈飞公司则逐步兴旺起来。

这种出于自我保护的恶性循环，使创造性解决问题变得越来越难。

而真正的大问题，如弗里德曼所说的一样，“需要我们最具创造力的思考和建立合作的能力……其中交流沟通的能力是居第一位的，我们却丢掉了它。”

当你思索它的时候就会明白，创造力需要多维的思考。如果你把一群不同的人聚集到一起，就会得到不同的视角。这可能导致高度紧张的争吵，也可能造就高水平的创造性团队——这取决于你的思维模式。把一个火箭科学家、一个昆虫专家和一个医生聚到一个房间里，看看会发生什么——他们可能发明一种消灭蚊子的新方法，从而防止它们传播疟疾！但如果你只让一群医生聚在一起的话，就只能得到千篇一律的想法。如果你把一个农民、一个画家和一个化学家聚到一起，可能得到一个非常棒的生态城市公园新设计，这是几个农民不大可能想出的新点子。

萨姆也有过类似的经历：

我曾经担任一家全球地毯和地板公司的营销副总裁。这份工作压力很大，因为我们要不断创新，才能保持竞争力。当时，我经常晚上睡不着，思索怎样才能卖出更多的地毯：我们的特色是什么呢？如果客户每天接到来自很多公司的推销电话，他们凭什么只接听我的电话呢？

在这份工作中，我最好的放松工具就是寻求协作，这意味着从大量不同的来源中汲取最好的想法，意味着关注大量不同的主意，意味着真正理解我们客户的欲望与需求。

我们的大客户是写字楼的设计师和建筑师，大部分设计师都是女性，非常聪明而坚强。我们对她们进行了深入研究，调查她们的经历、口味与兴趣。我的工作不仅仅是卖地毯给她们，还要与她们建立一条情感纽带。

我们和公司的其他团队联合起来，想出了很多巩固这些客户关系的点子。其中一个同事，我们的高端品牌销售副总裁鲍勃抛出了“乳腺癌”一词，这引起了我的好奇。乳腺癌和卖地毯有什么关系呢？

原来，鲍勃读过一些关于我们女性客户人群的书籍，从而得知，职业女性更容易患乳腺癌，而她们当中的很多人都非常关注这个问题。

所以鲍勃和我前往得克萨斯，拜访苏珊考曼基金会，该组织致力于提高人们对乳腺癌的警觉，并最终根除癌症。我们询问可以帮什么忙，并最终拟订了一个计划：我们每卖出一码高级地毯，就向考曼基金会捐献25美分。

这当然不是全部计划，我们聘请了画家、作曲家和作家，共同想办法来提高人们对这种致命疾病的重视程度。我们每周都和这些人相处几个小时，和他们成了好朋友。他们创作有关癌症及其不同阶段的音乐、绘画，大家都很感激能有这样的机会，围绕这个主题进行共同创作。我们将这些音乐和美术出版物打包，赠送了一万份给我们的客户。

这项活动产生了颠覆性的效果，客户彻底改变了对我们品牌的印象。她们感谢的心情淹没了我们，订单接踵而至，我们的业务也因此蓬

勃发展。更重要的是，因为我们的活动，好几位客户检查出了身上的乳腺癌早期症状。

这个项目持续了数年之久，其间卖出了价值几千万美元的地毯。如果不是这项活动，我们可能永远都卖不出这么多产品。这是协作配合的一个典型案例——我们通过团队做得更好，卖出了更多的地毯，得到了更多的销售额，特别的，我们提高了人们对这种致命疾病的警觉度，并提供了大量资助。

我没有半夜躺在床上苦思冥想怎样卖出地毯，而是利用协作增效的原则，缓解了我的工作压力，提高了我们的创造力。我们都很兴奋——因为我们卖出去的不只是更多的地毯。

对他人的创新想法敞开胸怀，是一种效果惊人的放松工具。“创意的一个好处就是可以缓解压力，”佐治亚大学教授马克·伦科说，“压力和创意之间好像有一种复杂的关系……有创意的人们往往是卓尔不群，与众不同的……另类的人总是会被其他从众趋同的庸人视作威胁。”

如果一个政治家突然上前对一个人说：“你看问题的眼光很有特色，我想听听你的想法。”会不会给人一种颠覆的感觉？那样的话，包围我们政府的那些紧张冲突就会转变成创造性解决问题的会谈。

在遇到家庭问题时，如果你向你的爱人、父母或者子女咨询：“你愿意帮忙想想，还有什么解决方法我们没有想到的？”结果必将是紧张缓解，怒气消除，痛苦减少，并带来更好的协作配合。

如果你想要缓解压力，现在就下决心去学习协作吧，下面的练习会帮助你做到这一点。

练习：学习协作

本练习的目的是要使你能够通过与他人协作来缓解压力。

回顾你在紧张程度测试中的第六题：“上个月，你感觉到自我保护或者愤怒心理的频率有多高？”如果你的答案是“相当频繁”或“很多时候”，说明你正经受着过度的压力，应当争取做到以“几乎没有”甚或“从未”作答。

协作可以缓解紧张，促生创意。练习协作的时候，请记住以下指南：

1. 当你面对一个和自己不一样的观点，或听到可能启发自己的评论时，说：“你看事物的眼光与众不同，我需要听听你的想法。”
2. 换位聆听。在倾听的过程中，不要中途打断、发表评论或者加以判断。清空你自我保护的意识、自己的观点和自己的故事，试着去理解其他人的感受。
3. 询问对方：“你想要寻找一种比我们各自的想法都更好的解决方案吗？”
4. 如果对方给予肯定的回答（几乎总会是肯定的回答），就和他一

起进行头脑风暴吧。综合你们最好的思路，得出一个你们双方都满意的解决方案。

原则7：从紧张不安到宁静平和

少欲无为，身心自在。——中国谚语

如果你按照本书所讲的方法行事，你的紧张程度就会大幅下降，但我们并不能保证你永远不会遇到紧张时刻。这个世界本来就是不可预知的，疾病、地震、战争、经济衰退、意外事故、脾气古怪的老板、神经质的邻居——所有这些都不在你的掌控之中，如果它们真的发生了，你就会感到紧张。

所以无论你怎么努力，压力依然有可能滋生。在本章中，我们将为你提供一些最好的思路 and 技巧，教你如何在这种时刻缓解自己的紧张心情。萨姆·布拉肯的故事述说了如何在深受打击时减少压力。

萨姆周围的每一个事物都彰显着他的卑微，在他的脑海里，压迫多于爱；在他的记忆里，充满了饥饿。他四岁就被送进了孤儿院，五岁的时候，一个大男孩用灯油浸染他的胳膊，把他放在火上烤。当他的妈妈回到他身边并且再次结婚时，当年那个放火烤他的男孩成了他的哥哥——萨姆心中充满了恐惧。他的新继父经常打他、虐待他，甚至连邻居家的小孩也欺负他。他的继兄弟把他当作人体飞镖靶子，逼他喝酒，吸食大麻，他在学校的成绩总是不及格。十五岁那年，他再次无家可归，因为妈妈把他赶出家门，以便自己和一帮摩托党到处游荡。如果说谁有

资格因为自己的人生而紧张过度，这个人就应该是萨姆。

但是我们已经看到，今天的萨姆远非长期压力的牺牲品。

发生什么事情了？萨姆是如何克服难以承受的焦虑担忧，成为今天这样一个精力充沛、朝气蓬勃、对社会有贡献的人的？

萨姆对自己的人生采取了主动作为。十三岁那一年，他决定爬出自己生活的这个肮脏的泥坑，他没有坐等其成，而是努力为之奋斗。

他展望自己的人生，思考自己想要成为一个怎样的人。在深刻的思考与反省之后，他把自己的人生目标写了下来。

他确定了几个长期目标，然后每天花15分钟时间回顾它们。这种回顾帮助他全神贯注——每一天都做到要事第一。

尽管他付出了最大的努力，但最坏的事情还是发生了。萨姆回忆道：

18岁那一年，我接到了佐治亚理工学院橄榄球队的邀请，这所学校是美国的顶级大学之一，而它的球队曾取得过巨大成功，在我加入的第一年球队形势并不好，而我作为一个新人崭露头角。但第二年，我也遇到了麻烦。

春季橄榄球比赛开始之后，发生了一些糟糕的事情。和对手撞到一起时，我感到肩部剧痛，我的肩膀完全脱臼了，疼痛无比。我当时穿了一套破损的护肩——这简直是个灾难性的错误。

“萨姆，我很遗憾地告诉你，”球队医生对我说，“你的肩膀永久性

损伤，我认为你以后不能再打球了。”

我当时感觉世界都崩塌了，我的全部自我价值，都与我在橄榄球场上的表现休戚相关。我与他争辩说：“我一定可以继续打球的。”我无法承受不能再打球的想法。医生说：“我们可以实施根治性手术，紧固所有的组织，并在你的肩膀内置入钛金螺丝，这样你或许有机会重新打球。”我思考了一会儿说：“好吧，给我做手术吧。”

我清醒地记得从手术中醒来的时刻，我的胳膊被固定住动弹不得，几根管子从我的肩膀上伸出来，血流得到处都是，我因为剧痛呕吐了起来。他们都对我做了些什么啊？我的老天，我这是惹了一身什么麻烦！几周之后，我的胳膊几乎还是不能动弹，但又到了给另一个肩膀做手术的时间，这一次同样痛苦，同样折磨。结果，我的体重大幅下降，还患上了黄疸病，我几年来锻炼出的所有肌肉都萎缩了，我感到很悲哀，我在人生中第一次感到了深深的绝望。

一次学校放假，我大学的朋友们邀请我和他们一起去海边。他们玩得不亦乐乎，唯独我依然处于深深的痛苦之中，我的心完全陷入了黑暗之中。我感到痛苦，彻彻底底的痛苦。我望着大海，看到美丽的蓝色波浪涌来，潮水退去，我觉得那仿佛就是我的梦想都随海水付诸东流。我越来越压抑，越来越伤心，最后我站起来对自己说，我的生活已经如此糟糕，以后再也不会比现在更糟糕了。

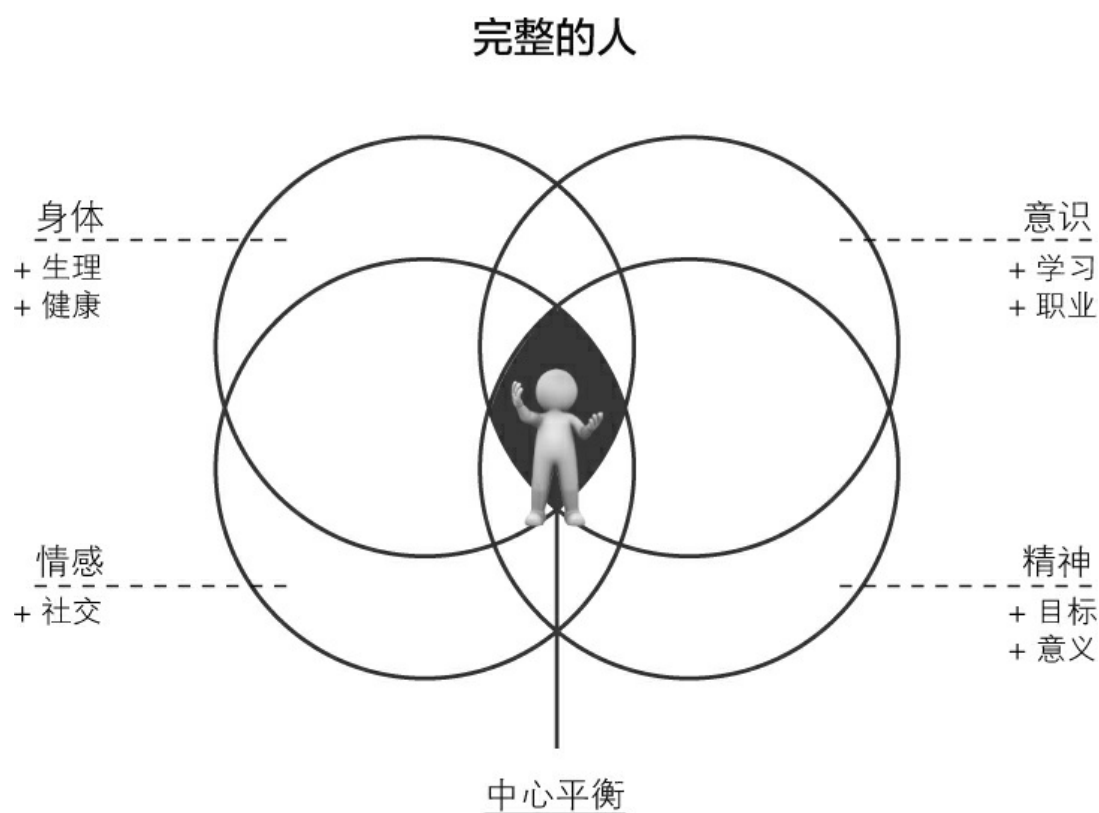
在那一刻，一群海鸥飞过来，疲惫地在我周围盘旋。

就是在那里，在那片沙滩上，我再一次下定了决心。那是我的又一个关键时刻，我意识到了一些真正有力量的东西：如果我继续不停地感伤，思索自己的人生是多么悲惨，我的余生就只能无力地在原地打转，我的觉悟突然在脑海中燃烧。回到亚特兰大之后，我开始每天早上4:30起床，游泳一小时，把体育场的每一级楼梯跑一遍，这又要一个小时。在我的室友们钻出被窝之前，我已经锻炼两个小时了。下课之后，我去接受理疗，并努力锻炼，以恢复我曾经失去的力量和敏捷。就这样过了三个月之后，所有这一切都产生了美妙的结果吗？不！

三个月之后，我的进展微乎其微，艰苦的锻炼没有得到回报，我感到失望不已。我找到我的教练，诉说了我的痛苦：“教练，我是如此迫切地想要从伤病中恢复过来，也是如此地努力锻炼，却依然什么效果都没有，我真不知道该怎么办了。”幸运的是，教练不仅仅把我看成一个单纯的橄榄球运动员，而是把我当成一个“完整的人”。他非常专注地倾听我的烦恼，然后笑着说：“萨姆，我想让你帮我做些事情，请你去书店买一个活页夹，在里边夹上四张标签，分别写上身体、意识、情感、精神。

“然后，我想要你在每个标签下边夹一张纸，写下你当前在这四个方面的情况如何，给你的状态做一个目录，认真地扪心反省。接下来，我希望你把每张标签翻过来，写下你对自己一年之后状态的期望，注意，要确保你的目标是精准清晰的。然后，在每个标签的下一页，为你

选择的这些目标分别写下一个有力的理由，以及你想要怎样达到这些目标。我希望你每天读一读这些文字，这样，你就能积极投身于自己设定的目标，忘身于选择它们的缘由，并专注于到达彼岸的具体方法。”



我按照他所说的认真地去做了。我想象自己要的状态，设定了几个非常重要的目标。我每天花15到20分钟阅读这个本子上的内容，它让一切都发生了改变。它提醒我对自己负责，为自己想要的人生而努力拼搏。在那一年年底，我写在本子里的每一件事都成了现实——每一件事！我提升了自己的平均成绩，并重新得到了这支伟大球队的首发位

置。

练习：自我对话

本练习的目的是帮你改变自我对话的方式，减少其中的消极因素，缓解你的压力。

把人的意识当作一台录音机。只要我们摁下播放键，有关昨天的想法就会在今天重新播放出来。很多时候，我们都在让意识录音机记录那些消极、软弱、不自信的想法，这些记录往往会包含一些消极词汇，比如，不、不能、不要、或许、从不、如果我、我不知道、我本来能、我应该、我需要，等等。

回想一个场景或者一件事，在你当时的想法中，对自己使用了这些词汇。把当时的情形详细如实地写下来，不带任何编辑成分，让自己听上去不那么紧张或更加健康。

现在，回想一个不同的记录，聆听可以反馈给你的潜意识更多积极信息的声音。考虑使用类似这样的积极词汇：我是、我能、我将、我一定会。

在上述的情况下，如果想要让自己从被动变为主动，从恐惧担心变得更加心平气和，你应该怎样调节自己的自我对话模式呢？写下你想出来的新主意。

萨姆努力拼搏，想要把握自己的生活，而他遇到了一系列的伤病挫折，威胁到了他的整个计划。他是怎样度过生命中这段最为紧张的时光的呢？

他改变了自己的思维模式，他没有过度紧张，被灾难所困扰，相反，他从四个方面回顾自己的整个生命：意识、身体、情感、精神，并采取了积极的行动。

宁静平和的思维模式，可以让我们在这几个方面都保持良好的状态。它意味着通过聪明而均衡的方式，定期恢复我们自身的素质。一个一直锯木头不停息的木匠，很快就会把锯子用钝。类似的，任何时候都保持紧张的人最终会把自己折腾得精疲力竭。对于那些紧张不安的人而言，世界充满了压力，糟糕的事情接二连三地发生，他们能做的就是努力生存，而拥有宁静平和思维模式的人会说：世界并非天生紧张，我们可以在意识、身体、情感和精神等方面选择放松生活。

你可能已经想办法在这四个方面让自己得到了放松。如果你参加过运动项目，或许就知道我们所说的“身体宁静”是指什么意思，因为运动可以给很多人带来“嗨”或者欢快的感觉。疲惫了一天之后，你或许会听听最喜欢的音乐，读读最喜欢的书，来平复自己的心情与精神。

以下是我们推荐的几种练习，可以有效去除压力。你可以称它们为“磨刀石”，因为它们在你感到紧张的时候，能够帮助你重新充满能量。

意识放松练习

当你处于紧张环境的时候，可以尝试用下面的练习来关闭自己的应激系统，平静自己的理智。

意象导引 有些人称之为“想象愿景”。在这个练习中，你通过想象一个空间的大量细节来放松大脑。迈克尔向我们介绍了具体的过程：

在课堂上，我让学生们闭上双眼，想象桌子上有一个成熟、鲜美的大柠檬，让他们在头脑中尽可能细致地把这个柠檬描绘出来，包括它的大小、重量、纹理和气味。然后，想象用一把锋利的水果刀将它切成几瓣，并拿起其中一瓣闻一闻，感受它流出来的果汁。最后，我让他们咬一大口柠檬……再咬一口……想象这个酸柠檬的果汁淌满了他们的嘴巴。至此，你会惊讶地发现他们的脸上充满了被酸着的扭曲的表情。

然后我问他们当中有多少人感到自己流口水了——通常都会有一半学生举起手来。

这就是意向导引的力量。

当你发现自己紧张不已的时候，找到一个没有干扰的舒服地方，闭上你的眼睛，想象一些非常快乐的事物。描摹它、品尝它、闻它、触摸它，尽情调动各种感官。假装你在一个宁静的绿色花园或山顶，或者假设这是一个阳光温暖的日子，你在海边漫步。想象大海或者野花的气

息，想象阳光轻柔地抚摸你的脸庞，想象温暖的沙滩。你将发现，你的整个身体平静下来了，血压降低了，心跳变慢了，眼睛不再跳了，呼吸不再短促急喘了，而是变得深沉有力。尽管生活中还有狂风暴雨，但你将拥有片刻的宁神静气。身体和意识得到恢复，你就能够更好地思考，去解决那些困扰你的问题。萨姆的经历或许能给你一些启示：

作为一名年轻运动员，我非常害怕失败。在这里，我是一个著名大学橄榄球队的成员，我害怕死亡，所以常在赛场上出丑。相信我，当一个一米八高320斤重的对手冲过来时，一想到要与他对抗，我就会紧张得不得了。更糟糕的是，我还要带着一身伤痛比赛，碰撞便意味着剧痛。这时候，甚至连打比赛的想法都会令我感到紧张。

幸运的是，我的老师是特里·梅普尔博士，一位研究人类和动物行为的心理学家（他最后成了亚特兰大动物园的主管），一天在课堂上，梅普尔博士讲授了“愿景”的力量——我此前从未听到过这样的理念。

所以我向他寻求帮助，他教我如何在相应的领域中建立个人成功的愿景，他向我阐释如何在实施之前先在精神上创造美好愿景的意义与价值。

我们的球队大约有12个人，每人都可以做出八种动作中的一种，整个团队每周都要详细计划我们应该如何完成本周的目标。在梅普尔博士的帮助下，我在比赛开始之前就在自己的头脑中进行预演。我关掉房灯，闭上双眼，想象一幅电影画面，然后想象自己在比赛的各个环节中

如何表现。

后来有一次，我参加了与田纳西队的比赛。我平时想象的每一个场景都在那一天变为现实，在那场比赛中，我从三队冲到了一队。教练说：“你来自哪里，布兰肯？你打球时感觉怎么样？”

想象愿景成了我的强大的放松工具。我开始变得非常自信，因为我在做每一件事之前，就知道应该如何去做那些细节。

研究表明，意象导引可以有效缓解长期疼痛，甚至是哮喘，同时，对有药物依赖的人、表现下滑的运动员，意象导引也有较好的效果。特别是定期使用的话，其效果会大大加强。

呼吸练习 当身体出现紧张反应时，你的呼吸会变得急速短促，这可以为你的四肢提供更多的氧气，以便逃跑或搏斗。在这种情况下，你的呼吸主要是由你的肩部肌肉和胸部肌肉完成的。

为了取得放松，平息紧张反应，需要换一种呼吸方式。首先，闭上你的眼睛，全神贯注于你的呼吸方式，试着用你的腹部而不是胸部来呼吸。慢慢地深呼吸，让你的膈膜下降，腹部起伏，而你的胸部完全不需要动。把双手放在腹部上，你就能感受到它在动。在吸气和呼气之间，试着屏住呼吸一小会儿。

如果你发现晚上难以入睡，可以特意想一想你要放松的几块肌肉，开展这种呼吸练习。

练习：有节奏地呼吸

这个练习的主要目的在于帮助你体验深呼吸带来的放松感。

躺在或坐在一张舒适的椅子上，闭上眼睛想象一下，你正站在一片美丽的沙滩上，欣赏潮起潮落，脚下是柔软的白沙。

每次你缓慢而深深吸气的时候，想象成海浪正温柔地涌向岸边，而当你呼气时，海浪又缓缓地退了回去。

海浪的进出与你的呼吸节奏是一致的，想象自己在感受海浪的轻轻抚摸，它们温柔地冲向你，你吸气的时候，海水从脚趾冲向你的头顶，而你呼气的时候，海浪则从头顶退回到你的脚趾。

注意你的呼吸节奏，让头脑中的海浪动作更加缓慢，更加轻柔。同时，张开嘴巴让上下齿分开，便于你的舌头在每次呼气时越来越放松。

继续随着潮起吸气，潮落呼气，直到你觉得彻底放松下来。

当你完成后，慢慢回归到正常状态。

冥想 在一天中的某个时刻，你的情绪可能焦躁不安。下午三点钟要参加一个会议，在之前的一个会议上发言失误，需要尽快进行道歉，还有一个牙医预约。你脑子里千头万绪缠在一起，打成了死结，紧紧捆住你的思维，使之无法有效工作。

冥想是一种经过时间考验的放松方法，其背后有科学的支撑。大量研究表明，在冥想过程中，大脑会产生更多的 α 波（我们放松或睡眠时

候产生的脑电波），以及更少的β波（我们高度紧张时候产生的脑电波）。据我们所知，这是立即关闭紧张反应、把身体转入康复模式的最有力、最有效方式，所以，你完全可以放手一试。

找一个不受干扰的地方，坐在一张椅子上（一般来说躺着并不合适，因为你很有可能睡着）。现在，选择一个词语反复说给你自己听，任何词语都可以。然后，闭上你的眼睛，静静地坐30秒钟。以三四秒钟重复一次的节奏，开始在脑中慢慢地、轻柔地默念这个词语，持续10~20分钟。如果你的思维想到其他事情上，就轻轻地把自己拉回来，继续重复这个词语。

然后停止重复，仍旧闭着眼睛，安静地坐一两分钟，感受这种宁静。不要试图太快离开这一平静的时刻，给自己两三分钟的时间，慢慢回到清醒状态，每天做一次。

练习：怎样进行冥想

本练习的目的是要帮助你学习如何进行冥想，以及怎样冥想才能减少压力。

冥想最重要的事情不是拼命努力，不必为此劳神，因为这是人脑思维所能做的最简单的事情……或许这也是其之所以强大的原因。

1. 寻找一个宁静的环境，在那里你不会受到打扰。

2. 闭上双眼，舒适地坐在一张椅子上（不要躺下），试着找一个噪声最少和光线最暗的地方，不过不要太在意噪声，它们不会分散冥想的注意力。人们可以在机场、汽车里、喧闹的课堂或会场以及其他很多地方进行冥想，重要的是要遵循以下步骤。

3. 开始，先闭眼静坐大约30秒，调和你的身体状态。进行一次快速的全身扫描，观察当下你从头到脚的感觉，不要尝试去改变什么，只关注那些你看到的東西。

4. 尽量保持安静、沉默，向自己重复一个词语（不必大声说出来），你选择的这个词语就叫作“咒”。

（1）可以用作为咒的词语有“寂静、归一、放松、和平、虚空、平静、安详、沉默、安宁”，或者其他任何容易记忆的词语或短语。你使用什么词语并不重要，关键是你不断重复它。

（2）不断默默重复咒语，每次间隔时长为四五秒。

（3）让你的意识在清晰的思维之下低语咒语，不断重复。不要试图以任何方式改变你的思维，只需默诵咒语。

5. 如果你发现自己走神了（会有这种情况的），只需留意一下，轻轻地把注意力拉回到冥想中来。不要因为你没有能够始终默诵咒语，就认为自己的冥想做得不好。重要的是，当你发现自己走神或者即将睡着的时候，用温和的方式把自己的注意力拉回来。

6. 每天练习10~20分钟（或者每周至少三四次）。练习冥想的最好

时机，是清晨刚起床的时候，或者晚间活动之前的傍晚时分。为了强化你的练习效果，可以在冥想之前做一小段瑜伽。

7. 不要认为实践比这里讲的难很多。在冥想过程中，除了反复默诵咒语之外，你什么都不需要做。不要试图去做其他事情，只需在这里冥想，这就够了！当你冒出这些想法的时候，请赶快回归你的咒语中去——冥想不需要其他任何额外努力。

8. 不要设定闹铃，如果需要的话可以在视线范围内放一只钟表，适当睁开眼看一下时间就行，然后闭上眼睛继续冥想。

9. 每次做完冥想之后，慢慢地回归到正常的清醒状态，至少要花两分钟过渡。不要着急，不然你会感到烦躁，就像被闹钟或电话吵醒美梦一样。

冥想中可能发生下面几种情况，它们都是完全正常的。

◎ 你可能很容易就在冥想的整个过程中重复咒语。这很好，但对于冥想的目标来说并非必要。冥想的目标是去重复咒语，是否真的做到是第二位的。

◎ 你可能在冥想的过程中睡着，真是这样的话，那就享受睡眠吧！你可能获得一段时间以来最香甜的一觉。在冥想中睡着，一般意味着你需要更多的睡眠，而冥想正好给了你一个补觉的绝佳机会。当你从冥想睡眠中醒来，一定要花几分钟时间继续重复咒语，然后花两三分钟慢慢平复，不然的话，你就会感觉自己像在做梦，却突然被电话铃声或

者其他非常刺耳的声音吵醒了。

◎ 另一种可能发生的情况就是，你可能在冥想的过程中走神。请不要因此灰心丧气，只要继续重复咒语就行了。如果其他思绪依然挥之不去，那就在脑子里不断默想咒语。

◎ 有时候但不是很频繁，你的意识可能非常宁静。在这种宁静的状态下，各种奇思妙想、深刻见解、灵感或直觉都会涌入你的意识中。这时候，一定要备好纸笔，时刻准备记录下有趣的想法。在这种沉默中，我们有时确实会得到自己需要的灵感，或者清晰我们想要走的路。

记住，冥想的好坏标准并不在于其过程发生了什么，而在于你冥想之后的感觉如何。如果你更加精力充沛、警惕敏捷，你的意识更加平静、更加清晰，你感到更加愉快，那就意味着你的意识和身体从冥想中享受到了益处。

身体放松练习

身体的轻松来自于运动和放松。在紧张的状态下，这两者都有益于身体健康。

心血管运动 我们已经知道了紧张反应，“这里有蛇！”大脑就会发出信号“逃跑或者搏斗”，整个身体被调动起来，分泌一些化学物质，准备做出反应。只要这些信号没有被遵守执行，人体就会继续分泌“逃跑

或搏斗”的化学物质，使身体机能处于不平衡状态。

大多数人都知道心血管运动对心脏健康的好处，这些运动包括散步、跑步、游泳等，除此之外，这些运动还是很好的减压工具。紧张过度的身体几乎总是在准备奔跑——那为什么不让它跑一跑呢？这看起来是很符合逻辑的事情，实际上也是如此。紧张反应中所分泌到血液里，渗透到每一个细胞里的肾上腺素和皮质醇，会在运动的时候被分解殆尽。运动还会消耗多余的血糖，缓解肌肉过度紧张——从而满足紧张反应的需求，使你的身体回归内稳态。从本质上来讲，如果你的大脑总是整天警告自己要去摆脱某些并不存在的危险，那么一种明智的做法就是顺应这种信号去逃跑——或者做一些你喜欢的有氧运动。

应对压力最好的心血管运动是什么呢？说简单点，任何运动都可以！找两三种运动，每周做几次。当你感到焦躁不安的时候，可以出门散散步。你不需要跑五公里，特别是在一开始，不要过量运动。

你可能按照自己的想法，找到其他种类的心血管运动，有人讨厌跑步机，却喜欢骑自行车，有人则喜欢伦巴舞、健身操或网球。

开始一项运动时，一条很好的建议是大概确定你的最大运动量，并在最初阶段按照最大量的一半进行运动。例如，如果你认为自己能跑4公里，那么就把跑2公里作为底线。每次慢跑时，增加一点距离或者强度（冲刺一两个街区的距离或者稍微提高步速）。

忙碌了一天之后，你可能做的最坏事情莫过于坐着不动，放任紧张

激素流遍你的全身。你已经紧张起来了，所以要逃跑！跑得离“蛇”远一点，你将惊讶地发现这是多么的放松，感觉是多么的良好。

练习：运动减压的力量

本练习的目的是帮助你认识到心血管运动在减压方面的益处。运动，特别是较高强度的运动，比如有氧体操或打篮球，能满足人体“逃跑或搏斗”的自然需求。

做运动时，应该选择能够将每分钟心率提高30次到60次的运动。每当你感到高度紧张时，比如在发表重要演讲前后，或者在与他人激烈争吵之后，就可以做一做这项运动。在这样极度紧张的时刻，做运动比看电视、在家冥思苦想或者借酒消愁更适合。要做一些足够紧张的事情，能让你偶尔感到上气不接下气，让你酣畅地出汗。

运动完之后，请留意你的感受变化。你紧张的原因可能并没有改变，但你已经满足了身体响应“逃跑或搏斗”反应的能量爆发需求，现在，你可以以更平静、更清醒的方式处理事情了。

好好思考一下，写出你对以下问题的回答：

1. 描述令你变得紧张的环境。
2. 做运动之前你感觉如何，有哪些紧张症状？
3. 你选择了哪种运动？

4. 描述你在运动之后的身体、情绪和心理感受。

瑜伽 瑜伽练习已经有上千年历史了。大多数瑜伽练习者表示，瑜伽缓解了他们的头疼、背疼，给他们一种处处平和的感觉，迈克尔就是其中的受益者：

我每天去练习一次瑜伽，认识了一位老师。她看起来大约55岁的样子，但是精力充沛，像是三十出头的年轻人。当她带我们做完一次45分钟的大练习之后，一个同事告诉我，她其实已经八十多岁了！

瑜伽可以通过一系列动作姿势，增强肌肉的力量、灵活性和平衡感。据统计，有两千多种瑜伽姿势，但大多数练习者在一个小时里，只能做20~25个动作，包括坐姿、跪姿、站姿、卧姿、匍姿等，其种类变化可谓相当丰富。

作为一种减压活动，瑜伽是非常有用的。它不仅能放松身体，还能放松心情。通过专注呼吸、保持姿势，你会达到正念的状态，忘却一天的压力，给你的身心带来平衡。

以下是对做瑜伽的一些建议：

- ◎ 找一个瑜伽班或者瑜伽馆，或者在家跟着电视节目做瑜伽。
- ◎ 保持一个姿势至少20秒，时间越长越好，因为肌肉、筋脉和韧带需要这么长的时间才能进入舒展模式。
- ◎ 做伸展动作的最佳程度是伸展到不能再伸展为止，从这个姿势开始，在此基础上稍稍回调，然后调整呼吸，在每次呼气的时候，稍稍

再伸展一点儿。

◎ 永远不要伸展到疼痛的地步。你会感觉到肌肉的张力，但如果感到疼痛，你的动作就过大了。

◎ 按照自己的节奏来，不要和其他任何人做比较。每个人的身体情况不同，你只需要找到自己的节奏。

◎ 使用鼻子慢慢地深呼吸。当你保持一个姿势时，尽量自由地深呼吸。在转换动作或保持姿势时，切忌屏住呼吸。

◎ 空腹练习瑜伽。满腹食物会约束你的运动，耗费你的精力。

◎ 现在，聆听你的身体。进行瑜伽练习时是体会活在当下的好时刻，留意自己的身体，关注它能做什么。

◎ 享受瑜伽练习的过程。这是一项健康的运动，你在其中感受到的紧张也是积极的，会令你身心愉悦。

如果你缺少时间，昆达利尼瑜伽中的一种辅助练习可以帮助你，它叫作“唱诵冥想”。在一个舒适的地方坐上10~12分钟，简单地重复咒语。咒语应该是一个简单的词汇，比如“一”。从业者使用“萨—塔—呐—嘛”的咒语，这一系列声调可以令人平静，舒缓紧张心情。在做这个练习的时候，请遵循我们之前在冥想部分提到的行动指南。

放松活动

与“逃跑或搏斗”这种紧张反应相对的是放松反应，和紧张反应一样，放松反应是人体回归内稳态的自然方式：

- ◎ 呼吸速率变慢。
- ◎ 血压下降。
- ◎ 心率变慢。
- ◎ 肌肉放松。
- ◎ 高级大脑机能恢复正常。

注意，以上每一项都是与紧张反应相对立的。

你可以通过放松活动来激活自己的“放松反应”。就像举重能够增强肌肉力量、促进肌肉生长一样，放松练习是通过一些只需要简单技巧的练习，来关闭人体的紧张反应，实施起来都非常容易，这也是它们之所以有效果的原因之一。

在你进行放松练习的时候，请参照以下指南：

- ◎ 为你自己找一个不会受到打扰的地方。
- ◎ 最小化环境噪声。
- ◎ 每天给自己10~20分钟时间，练习放松活动，比如呼吸练习、瑜伽或者打盹，放松活动对你的身体健康非常重要。
- ◎ 尝试在一天的不同时间练习放松技巧。你会发现，你可能更适合在清晨进行练习，而有的人在下午或者睡觉前练习效果更好。
- ◎ 不要急匆匆地结束放松活动，这一点很重要。如果你在匆忙之

中结束就像是在沉睡之中被电话铃声吵醒，会让你在当天接下来的时间里感觉失衡。所以，最好花上几分钟时间调整一下，再回归到正常的清醒意识中去。

◎ 关闭电话、电视、手机，以及所有可能发出噪声或者让你分心的设备。

◎ 做练习时不要太过功利，抱着游戏的态度去做。开展放松活动时，最好的态度就是敞开胸怀，坦然接受你所经历的一切。当你练习的时候，对自己说：“我将拿回我的应得之物。如果我什么都没有得到，那么这也是我的所得，这样也很好。如果我得到了良好的休息和放松，那么这就是我的所得。如果我感到恢复活力、充满能量，那也很好。”要努力去克制自己对某些效果的欲望。

◎ 不论在你看来这些活动是多么的新鲜、多么的特殊，它们都早已被证明可以有效缓解紧张反应，帮助人体重归平衡。如果你因为一种活动看起来很奇怪就抵制它，那也要感激做出这一决定的部分意识，是它与你分享了它的判断力，然后继续以一种游戏的、儿童般的心态面对这些活动。不要因为这些活动貌似奇怪的外表，就吓得你不敢忘怀其中。

◎ 放松活动最重要的一点，不是在活动中发生了什么，而是在活动之后你感觉如何，不要基于活动中发生的事情来衡量一种放松活动的好坏。在活动的时候，你或许不会一直感觉放松，而是觉得很艰难，好

像每分钟都得前进百万公里。这没关系，放松活动可以令你在当天接下来的时间里，感觉更加平衡、更加灵敏、更加精神焕发、更加精力充沛。如果你在睡前做做放松练习，甚至能更快入睡，得到一晚上的美好休息。

◎ 科学还无法完全解释，为什么某些放松活动可以有这么好的效果。以冥想为例，科学尚不能指出为何简单地重复一个词语，可以产生如此深远、有效的休息效果，但它的确有用。

这里还有一个更加剧烈的呼吸练习，可以让你真正放松，并在一天内接下来的时间精力充沛，我们称之为“高效打盹”。

高效打盹 找一把椅子放在地上，躺在它旁边，把腿放在椅子上。把你的双臂在头顶张开，感受这种张力，然后慢慢将双手放到你的腹部，这样你就可以感受到自己的呼吸。确保你是在用腹腔进行深呼吸，而不是用胸腔呼吸。有意去想每一组肌肉的放松，比如你的肩部肌肉、腿部肌肉等，左右摇晃你的脖颈。这样，保持深呼吸大约10分钟。最后，把腿从椅子上抽出来，侧过身去，蜷缩成婴儿般的姿势，保持一会儿之后，慢慢地站起来，继续你的正常活动。

· 放松工具 ·

尝试这个快速有效的放松活动。坐着或者站着，缓缓地用鼻子吸气。在吸气的同时，将你的肩膀瞄准耳朵方向尽可能高地耸起。在肩膀达到最高点之后，屏住呼吸，感受身体的紧张感。稍过一会儿之后，还是通过鼻孔，有力地向外呼气，同时放松你的肩膀，使其快速有力地落回正常位置。在你放下肩膀的时候，留意你在紧张与放松之间的转瞬差异。如果喜欢的话，你可以多次重复这个活动。

渐进放松 这项练习一般可以坐着或者躺着来做。开始，先蜷缩或者紧绷你的双脚，有意识地紧绷—放松肌肉——一组10次，做七八组（不要做到疼）。

保持蜷缩状态，同时体会肌肉紧张的感觉，继续保持七八秒钟，然后放松蜷缩状态。把意识集中到你的双脚上，感受放松的快感，留意这时候与之前紧张时候的感觉差异。来一个美妙的、完整的深呼吸，慢慢将气呼出来。

现在绷紧小腿。你可以尽量用手触摸自己的脚趾，使腿部弯曲。保持这个姿势七八秒钟，然后放松你创造的紧张状态，感受你小腿上的放

松感觉。接着来一个悠长的深呼吸，然后继续这个紧张—放松的过程，活动你的大腿、胯部、臀部、腹部、胸部、背部、颈部、肩部（耸肩到耳朵）、大臂、小臂、手（攥拳）、脸下部（下巴、嘴、舌头）、脸上部（眼睛、额头、眉毛），最后一下绷紧全身，保持大约10秒钟时间。然后深吸一口气，再慢慢呼气，完全放松下来。这时候，你的心境应该会非常舒缓、放松。

短暂打盹 一种最简单的减压方式是在一天当中打个小盹。这种打盹，一般不超过15分钟，却可以帮助你克服昏昏沉沉的状态，重新焕发活力。记住，打盹不要太久，不然你的身体就会进入睡眠循环。如果完整的睡眠循环被打断，你醒来之后会困乏无力、神志不清，可能还会头疼，而10~15分钟的打盹时间很短，不会让你进入睡眠循环。

睡眠 应对压力的一个最重要因素就是睡眠。睡觉期间，你的身体会释放出全部愈合能量，恢复平衡，抚平一天劳累带来的伤痛。

大多数人每晚的睡觉时间都会比他们应有的睡眠时间少大约一个小时，这意味着，一周下来，他们失去了整整一晚上的时间，这种慢性的睡眠不足极大促进了压力的滋生。

甚至当这些人睡觉的时候，也不能得到充分的放松和休息，因为他们是带着压力应激反应上的床。结果，他们的身体仍在“搏斗或逃跑”的指令下消耗能量，而没有得到休息，所以早上醒来时甚至会觉得比没有睡觉还要累——这就是压力！

不足与不良的睡眠质量能产生以下影响：

◎ 破坏免疫功能；

◎ 增加患癌概率；

◎ 增加糖尿病患病概率；

◎ 干扰生长激素产生；

◎ 干扰清晰思考的能力；

◎ 严重增加应激失调的可能性，例如，引发心脏疾病，胃溃疡，便秘以及心境障碍等疾病，包括抑郁症。

如果压力应激反应一直在运行，进入睡眠阶段就需要很长时间——可能30分钟，一个小时，甚至好几个小时。当你躺在床上难以入眠时，你的脑海里便是各种事情的纠缠交错，比如今天发生的一切以及明日你要面对的各种状况。这样，睡意迟迟不来，你更难以入睡。众所周知，这会使事情变得更加糟糕。

请记住，你的神经系统并不知道你身体目前处于什么位置，比如它不知道现在你正躺在床上，它只会聆听你意识里的想法。如果这些想法涉及如何做事，你的身体便会保持相应的活动模式，而这些都不是神经系统排除一天沉淀所需要的想法。

（身心满足的）婴幼儿或青少年通常会在躺下5分钟内就沉沉睡去，你不应该花费比这更长的时间才能入睡，也不应该半夜时分醒来。即便醒来，你也应该能迅速地再次进入梦乡。

如果你每晚不能如此入睡，这里有几条建议可以帮助你改善睡眠质量。你越是频繁练习，睡眠就会越好。

◎ 体育锻炼。和锻炼所具有的全部伟大优点一样，有氧运动可以将你从压力中拉出来，利用逆境生理，创建出能让我们感觉良好的激素。

◎ 早点上床睡觉。我们的祖先没有享受到现代化的许多便利，一到天黑就睡觉，而我们依靠电能做的许多事情并不利于我们的健康。

◎ 从你的饮食中清除掉所有形式的咖啡因和有关物质（切忌饮用软饮料）。咖啡因是一种兴奋剂，而不是放松剂。通过消耗咖啡因，你的身体一直保持活动就绪状态，这无助于你安然入睡。

◎ 入睡之前30分钟，远离一切电子设备。你想轻松地进入睡眠，而通常，我们使用电子设备无助于此。

◎ 睡觉前三四个小时禁止饮食，没有什么（除了体育锻炼）比消化更需要能量。在入睡之前，保证你胃里的食物已经被消化殆尽，避免你睡觉时仍需耗费能量。

◎ 睡觉时尽量保持房间昏暗，我们的祖先睡觉时几乎没有任何光线，我们也理应如此。可能的话，关掉家里大大小小的灯，包括夜灯，关紧房门，不让任何光线透进来。

◎ 保持室内空气新鲜凉爽。在空气清新的夜晚，我们的祖先总是能美美睡上一觉，它同样有利于我们的睡眠。

◎ 禁用任何睡眠药物。在极少数情况下，服用睡眠药物可能有效，但它们还存在一个致命问题：成瘾性。你越是经常服用，越是离不开它们，依靠药物入眠都是非正常的现象。

按照以上建议，你可以恢复良好的睡眠。如果你在入睡方面有困难，试一试下面的方法：

◎ 做正念练习。静下心来，专注于自己的呼吸、身体感受或周围的事物。

◎ 生动地想象一下自己身处放松时最喜欢的地方，比如，沙滩上、高山上或平静的湖边。

◎ 练习本书中提到的意象引导方法，确保它是你闭上眼睛入睡前做的最后一件事。如果在做放松练习时，你碰巧进入了梦乡，那么就好好享受赋予自己的深度睡眠吧。

我们致力于帮助他人应对压力已经二十余年了，其中大部分工作涉及帮助人们改善睡眠质量。这些年来，许多人在书中建议的指导下，大大提高了自己的睡眠质量。

不应该有人为睡眠问题而烦忧，就像头疼一样，都不是必要的压力源，并且会损害我们的健康。当然，这些问题都很容易解决，而且不需要任何药物。

社交/情感放松练习

社交和情感上的宁静放松，来自和他人之间无压力的关系。当你为他人服务、和朋友约会或者和某个人共度假日的时候，也就是“表现期望值”较低的时候，会发现你的紧张程度下降，而精力充沛。

服务他人 帮助他人解决问题可以减少你的压力。事实上，研究者们最近发现，即使是那些经历过重大紧张事件的人，其压力程度也可以通过帮助他人得到极大的缓解。布法罗大学的迈克尔博士说：“这项研究的一个重要贡献就是使我们知道，帮助他人也会给自身健康带来好处，有效缓解消极压力。”

你不必去做什么英雄行为，事实上，该研究对“服务”的定义，是指“通过赠送礼物、帮助他人购物、做家务、跑腿、照看孩子等方式，照顾朋友、邻居或者不在一起的家庭成员所花费的时间”。

柯维博士说：“世间有很多种服务他人的方式。只要常怀博爱之心，不论我们是否属于某个教会、服务组织，也不论我们是否有一份能够提供有意义服务的工作，都从没有哪一天我们不能给予他人一丁点儿帮助。”

帮助他人，通常并不会带来牺牲，但其减轻压力的作用是显著的：“我们总是感觉自己太过紧张、忙碌，以至于无暇考虑去帮助别人减轻负担，或者总想着在我们有更多‘空闲’时间、更多能力和金钱的时

候，再去行善，然而利他主义有它自己的回报，它实际上可以帮助你缓解压力。”

与朋友联系 据罗伯塔·萨博开博士说：“想看一个人能否处理好压力，一种最简单、最好的方法就是看他的社会交往怎么样。”你可以制订计划，每周特意与某个对你很重要的人进行联系——可以是亲戚，也可以是朋友。不要忽略这样的联系，任由时间白白过去，那样的话，久而久之，这些人际关系就会逐渐变淡乃至消亡。要做些事情维系这些联系，比如策划大家一起参加一场聚会、共进一顿午餐或晚餐、一同看一场电影等。你会发现和朋友们一起度过一个轻快的晚上，有助于保持你的良好情绪，降低你的压力程度。

精神放松练习

“精神”是一个广义的词，从宗教信仰和祈祷到人与自然之间的联系，都属于它的范畴。不论你对精神放松持什么样的观点，在你紧张的时候，都应该去追寻精神上的放松。

启发阅读 英国一所大学的研究表明，只让人们坐下来读一本好书，就有68%的人紧张程度出现了下降——这只用了6分钟时间！人们的心率变慢，紧张的肌肉也放松下来了。

研究者认为，这些人的紧张程度之所以会下降，是因为他们的精力

都集中在阅读上，从而缓和了肌肉紧张。“陶醉于书中，是一种终极放松，”进行此次研究的戴维·路易斯博士说，“你可以从日常生活中的担忧忙碌中逃脱出来……读书不仅仅是分散紧张的注意力，更是想象力的积极参与。”所以我们会说，阅读是一种非常正念的做法。

不同的阅读类型也会产生不同的效果。阅读流行小说，不需要耗费太多脑力，是公认的放松方式。另外，阅读文学经典著作需要调动、投入你的意识，也是有益的，它们通常会提出一些问题，可以帮助我们寻找人生的意义，反过来就减少了生活中那些自发产生的压力。阅读所谓的大师巨著，比如希腊哲学或者维多利亚时代的小说，则可以给你带来一种完全不同于日常生活的大脑练习。尼古拉斯·卡达拉斯博士说：“在一种文化里，如果大多数人的想法都盯着购物的空虚占有、电子游戏或者美国偶像这样的电视节目；在一个社会中，如果大多数人都容易焦虑愤怒，那么我们或许需要让古希腊哲学家的声音复活，聆听他们的智慧，帮助我们更好地理解我们自以为重要的事物——那些理念、美感、道德和哲学构成了我们，也塑造了我们。”

听音乐 人们常常把听音乐列为最喜欢的放松方式之一。

作为一种业余活动，音乐是真正可以使人放松的，因为它不像书籍、电影或者游戏需要你看任何东西、想任何事情。戴维·路易斯的研究指出，听音乐可以把人们的平均紧张程度降低61%。卡达拉斯教授问道：“每天沉迷于侠盗飞车这样的暴力电子游戏，或者边听古典音乐边

和大家高谈阔论大学的发展历史，花费同样的时间，分别会产生怎样的效果呢？”

研究建议，某些音乐比其他音乐更能减少紧张反应。古典音乐节奏舒缓，特别是巴洛克时代的古典音乐，似乎是放松效果最好的，那个时期的音乐家包括巴赫、海顿、汉德尔、维瓦尔第、泰勒曼以及巴哈贝尔，莫扎特的音乐也有助于缓解压力。

新世纪的乐器音乐也有放松效果，它们缺乏结构的特点会给听众造成一种流动的感觉，随之而来的是宁静，虽然这些音乐节奏不是很明显，它可以使人想象到流动的浅水、寂夜的声音以及和平的自然景观。根据研究者辛西娅·阿克瑞尔所说，“某些音乐实际上还会促进心率协调，这是一种很健康的状态。”

利益寻求 由于你无法预测海啸、地震或者金融危机，你所能做的最好事情，可能就是从它们当中寻找好处，而不是被它们摧毁。

奇怪的是，人们常常说从紧张事件中能得到实质性的好处。人们将这些经历称为“熔炉”般的考验，而熔炉是古代炼金术士用来融化提炼黄金的容器。这种经历对个人来说是严酷的考验，往往会伴随着巨大的创伤，迫使其进行深刻的自我反省和改变。在这个过程中，人的思维模式和做事的优先顺序都会发生迁移。人们讲述他们从磨炼中得到的裨益，例如坚持、忍耐、谦逊和智慧。对于很多人来说，他们的家庭关系得到了改善，他们的换位思考能力更强了，他们学会了未雨绸缪，杜绝隐

患。

心理学家称之为“利益寻求”。为了减少你在人生艰苦时期的压力，你可以试着从这段经历中挖掘你所获得的好处。你从中学到了什么？你的思维方式发生了怎样的改变？你更会换位思考了吗？在今后的生活中，你会更加感恩小事吗，会更加留心细节吗，会更加重视真正重要的事情吗？

强烈的紧张会使你愈发坚强，肌肉也只有在紧张时刻才会更加强壮。柯维博士讲过这样一个故事：

有一次我和一位朋友约在体育馆见面，他是一位运动生理学博士，当时正专注于力量练习。他请我在他进行仰卧推举运动时保护他，并告诉我，他会在某个特定时刻让我帮他卸下配重。“但不要在我说之前卸。”他坚定地请求我。

然后我就看他做练习，随时准备好为他卸下配重。他推着配重上上下下，反复练习。我看得出他推得越来越艰难，但他仍坚持继续练习。他再一次开始推举，我当时想“他这次肯定推不上去了”，但他又成功了，只见他缓缓地把配重拉回来，又开始背推，上上下下，反复练习。

最后，我看着他的脸，一副竭尽全力的表情，他的青筋暴起，几乎要从皮肤下弹出来，我想：“配重会掉下来，砸坏他的胸口。或许我应该卸掉配重，或许他已经失去自控，不知道自己在做什么了。”但是他再一次安全地将配重拉了下来，然后再次推举上去，我几乎不敢相信这

一切。

当他最终让我卸下配重的时候，我说：“你为什么能坚持这么久？”

“运动的所有效果几乎都是在最后时刻才能显现的，史蒂芬，”他回答说，“我想要练习力量，而只有到肌肉纤维断裂、神经纤维记住这种疼痛之后，力量才能增加。人体会在48小时内对断裂的肌肉纤维进行过度补偿，然后它们就会更加强壮。”

我理解他的意思。同样的道理也适用于情绪肌肉，比如说忍耐力的培养。当你忍耐的程度超过了之前的最高限度时，情绪肌肉的纤维就会断裂，然后发生自然的过度补偿，下一次它们就会更加强壮。

严酷的考验会铸就你的情绪纤维，使你更加强壮坚韧，从长远看，还会减少压力，这是一条人人都无法逃脱的自然法则。《经济学家》杂志说得好：“有很多方法可以从坏事中提取有用的信息。疼痛可以教会孩子们躲避，过去失败的事业教训，可以引导众多后来者远离同样的错误。”

寻找好处不仅可以缓解情绪紧张，它还能减轻身体紧张的症状。有证据表明，专心于好处（与受痛苦折磨相对）可以帮助人体回归内稳态。利益寻求可以促进人体减少抑郁、降低皮质醇、快速从病痛中恢复，以及增强免疫系统。在从事艰苦繁重工作的时候，比如照看病人或老人，那些能够从中找到利益的人们，比不喜欢自己工作的人更加健康。

作者迈克尔曾经历过一场连环车祸，面部严重受伤。几个月之后，他和戴夫·洛根教授发现，“严酷的考验也是最严格的老师，它送给我们的礼物是人生的改变。”

《哈利·波特》系列小说的作者罗琳是史上最成功的作家之一，但是在此之前，她曾经贫困潦倒、默默无闻、沮丧郁闷，甚至动过自杀的念头，她认为自己是彻头彻尾的失败者。现在回忆起往事，她非常珍惜自己在“熔炉般的考验”中所学到的东西。在哈佛大学毕业典礼上的著名演讲《失败的福利》中，她这样说：

毕业七年以后，我遭遇了前所未有的失败。一场非常短暂的婚姻宣告破裂，我不但失业，还要单独抚养孩子，我到了现代英国最穷困的地步，就差无家可归了。从任何世俗标准来看，当时的我是最大的失败者（包括我自己都这样认为）。

那么，为什么我要讲失败的好处呢？

答案很简单，因为失败意味着对不必要事物的剥除。在那个时候，我不再把自己伪装成任何样子，只需做好自己，并投入所有精力，去完成那唯一对自己有意义的工作。如果我曾经在其他任何领域取得成功，就可能永远都不会下定决心，去坚守那唯一的真正归属。我获得了自由，因为已经经历过最令人颤抖的恐惧，而我依然活着，而且还拥有一个心爱的女儿，一台破旧的打字机和一个伟大的想法，它们构成了一个坚实的基础，我可以依靠它重建生活。

生活中的压力事件是我们最好的老师。如果我们被迫不得不经受熔炉般的考验，想要缓解自己的压力，我们所能做的最好事情，或许就是从中去学习。

放松练习有很多种，以上提到的只是其中的几种而已，你可以试一试。我们推荐这几种练习，是因为我们知道它们适用于很多人。有的人喜欢钓鱼或者郊游，有的人喜欢享受按摩，或者其他形式的自然疗法和替代疗法，比如芳香疗法或者情绪释放技巧。如果你想要少一点压力，现在就下定决心，有意识地去放松生活吧，你可以使用以下练习来做到这一点。

练习：放松

本练习的目的是要通过使用上文中的放松练习，来降低你的紧张程度。

回顾你在紧张程度测试中的第七题：“上个月，你因为某些突发事件而紧张过度的频率有多高？”如果你的答案是“相当频繁”或“很多时候”，说明你正经受着巨大的压力，你的目标应是努力达到“几乎没有”或“从未”的状态。

从前文推荐的领域类别中，选择一种或多种放松工具来尝试（或者尝试一种你自选的放松方法），把它们写在“放松工具”一列中，每天练

习使用它们，并简单记录你的进展。

◎ 意识：意象引导，冥想，正念。

◎ 身体：心血管运动，呼吸练习，打盹，渐进放松，瑜伽。

◎ 社交/情感：服务他人，联系朋友。

◎ 精神：阅读，听音乐，利益寻求。

把放松当成一种习惯

美德来自于习惯。我们没有任何一种美德是天生的……只是因为良好的习惯，它们才在我们身上得以充分体现。

——亚里士多德

我们已经讨论了很多有关习惯的话题。那些已经养成放松习惯的人，也必然已经明白上文放松练习的诀窍所在。有些人在练习一段时间之后发现，他们的呼吸速率从每分钟30次降低到了每分钟五六次，他们没有服用药物，血压就降低了，他们不再为慢性头疼所困扰。有的人突然发现紧张和压力像是很久以前的往事，快速入睡、保持睡眠、精力充沛地醒来是那么自然。从本质上来说，他们从紧张过度中康复了。

然而，所有这些变化都不是一蹴而就的。要变得身心平静，你必须改变自己的思维模式，并坚持长时间运用它们。正如你现在感觉长期紧张是常态一样，你终会把平和放松当作常态。

我们的一位朋友从四岁就开始学习钢琴，当时他甚至还不记事。这么多年以来，他花费了无数时间来练习钢琴。现在，只要他弹起一首曲子，手指就会自动落到乐谱对应的琴键上。他从未想过中调C或者大调F音在在哪里的问题，甚至演奏时很少看键盘或者手指。他弹奏音符、和弦或者乐章，就好像眨眼一样简单——完全不假思索。弹钢琴对他来说

已经如此常态，以至于他很好奇，为什么很多人不会弹钢琴。

你也完全可以让放松生活成为一种常态，以至于你无法想象任何其他生活方式。上帝为你创造的身体，并不是为应付长期紧张的极度混乱而设计的——在它的常态中，平静比紧张多得多，但如果你不改变生活习惯，这种情况就不会发生。

我们已经知道，养成一种新习惯平均需要66天时间，这并不是很长，只有两个月多一点。你可以这么做：

为自己制定一份任务表，写下每周要完成的练习，这大约需要一个小时。坚持完成任务表中的每一个练习，并根据它们来安排一周的事情。如果你喜欢，还可以在计划中把别人也囊括进来——你可以寻求他们的建议与支持。

每天练习使用新的思维模式，坚持两个月。练习造就常态——当你重复一个动作的时候，大脑就会产生回馈，这样，你以后每次做这个动作都会更加简单。

从现在开始，设定一个为期两个月的放松目标。想象你要到达的境界：感觉平和，没有头疼，白天没有烦恼，晚上易于入睡。一个目标需要有成功的指标，所以至少选择一种指标来加以衡量，可以是你的心跳速率或者呼吸速率。每天观察指标变化，以跟踪自己的进展。

练习：放松合约

本练习的目的是要帮助你消除引发压力的思维模式，养成放松生活的习惯。

如果你与自己签下一份合约，将更有可能成功改变生活中那些导致紧张的事物。我们鼓励你建立明确的减压目标，并承诺在某个特定日期达成目标，以下就是拟制这份放松合约的方法。

首先回顾你从本书中读到的内容，以及你曾经尝试过的行为。考虑你实践过的所有放松练习，以及你在阅读过程中得到的启发收获，然后回答以下问题：

1. 你从本书中学到的最重要的三件事是什么，为什么？仔细思考后给出答案，并阐述这些学习经验与你生活的关系。
2. 列举你控制压力的两个最重要的目标，特别要说清楚你想在什么时间达到什么样的目的。
3. 在阅读本书的过程中，你实践了很多减压技巧。列出两种最适合你的技巧，并说明它们对你有效的原因。
4. 说明你将要做些什么来促成你的目标实现，比如，最适用于你的减压技巧。
5. 实现你的目标之后，你将得到怎样的回报？
6. 现在，邀请一个合伙人或者教练来帮助你放松。选择一个值得你

信任而你又愿意听从他意见的人，他能够以开放的态度倾听你说话，并忠实地为你提供反馈。和这个人分享你从本书中学到的三件最重要的事，包括你压力的主要诱因，你想要更好控制压力的原因，以及你的行动计划，请他对你的阐述内容进行点评。在与他的交谈之后，回答以下问题：

◎ 你选择和谁进行这次谈话，为什么？

◎ 这个人提出了怎样的建议和观点？这个人给你提供了哪些有用的反馈？

◎ 你从这次交流中学到了什么？

7. 现在，完成下面的合约。

8. 不要忘了定期重温紧张程度测试，掌握你的放松进度。

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这

公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众
号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米
尔)】

放松合约

我 _____，同意承诺在以下几周里达到以下目标，从而增强我的健康体质，改善我的生活质量，这份与我自己签订的合约从_____

_____至_____有效。届时，我将再次评价我的目标是否达成。

我为自己设定的两个控制压力的目标是（一定明确并量化目标，比如，11月1日在10分钟内跑完1公里）：

目标1：

目标2：

我意识到，我的以下行为可能破坏我的计划：

所以我要这样做来避免这种情况的发生：

支持我完成目标的家人和朋友们有：

达成目标之后，我将得到这样的回报：

遵守这份合约将给我带来的好处是：

签名： _____

证人： _____

日期： _____

本书献给所有迫切需要放松，重新回归平衡的人

以及

我的妻子金与我们的孩子们：搏、本、杰克和汉娜。

——萨姆

我温婉的妻子谢恩与我们可爱的孩子：安娜丽莎、艾丽卡、亚当和本杰明。

——迈克尔