

## <<三個深呼吸>>

### 图书基本信息

书名：<<三個深呼吸>>

13位ISBN编号：9789861735160

10位ISBN编号：986173516X

出版时间：麥田出版

作者：湯瑪士·克倫姆 著  
胡洲賢

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;三個深呼吸&gt;&gt;

## 前言

(本文作者為暢銷書《心靈雞湯》系列共同作者) 世界衛生組織把壓力稱為一種傳染病，研究顯示，百分之七十五到九十的初診都是和壓力相關的症狀！

而根據「美國壓力學院」(American Institute of Stress)一份報告指出：美國企業界一年花在解決工作壓力的費用，要高達三百億美元，而且這個數字未來預計還會繼續攀升！

科學顯示壓力隨時會在你的心理、身體或者生活環境中產生重大的變化，來源可能是正面、也可能是負面的 - - 即將去度假、或和一位同事吵架、買了新家、沒趕上一場約會.....都是壓力的起因。讓我們面對現實吧！

在這個越來越複雜、資訊超載、科技不斷更新、時間壓縮和關係糾葛、瞬間多變的世界裡 - - 當然會有壓力。

不過就像你將在這則寓言中，看到一個被現代複雜生活搞到抓狂的人一樣，我們其實是有選擇的。我們可以任由壓力一路將我們的身心啃噬到必須求醫，或者我們可以視它為一個機會 - - 讓自己變得更有智慧、更強壯、更有彈性的機會，就像運動員每天操練自己的體能那樣。

一旦知道我們有所選擇，我們會選擇健康，而非疾病；讓自己更快樂，而非更挫折。約翰霍普金斯大學 (Johns Hopkins University) 一份歷時三十年、千人參與的研究報告發現：每天為壓力所苦的人心臟病發的可能機率，是克服生活困難者的三倍，中風的機率則是六倍。就像希臘哲學家伊庇鳩魯所說的：「人們苦惱的源頭，並非發生在他們身上的事情，而是他們看待事物的角度。」

所以我們該如何從容跨越充滿壓力的生活呢？

我們知道這絕對無法單靠理智來完成。

當我們處在壓力或衝突情境裡，我們的情感、身體、心靈、精神都會受到影響，我們的選擇必須源於身 / 心 / 靈的本性，我們所做的選擇也需顧及整體性。

容我介紹湯姆·克倫這個人。

我是在「美國專業講師協會」(National Speakers Association) 聽湯姆演講時首度認識這號人物，他獨特絕妙的思想、充滿活力的合氣道實證、還有他純正的動機，在在令我的靈魂為之震懾，我立刻認定他是一個能夠改變世界，並致力大量行善的人。我從他的資歷當中得知，他是歌手約翰·丹佛的保鏢、心靈導師和摯友，我幾乎立刻就成為湯姆的粉絲、朋友、學生和讀者，喜愛他所做的一切。

湯姆是一個工作坊的主持人、合氣道專家以及兩本暢銷書《衝突魔法》(The Magic of Conflict) 與《邁向核心旅程》(Journey to Center) 的作者，幫助大家將壓力轉化成力量和意義所需，培養出身 / 心 / 靈整體的策略。

合氣道是一種日本防身術，專注在借對方進攻的力量來化解攻擊之勢，使其無害，同時對攻擊者本身也不造成傷害。

湯姆說：「當某人要打你時，不要試圖阻擋那一拳，你那樣做的話，就是在拿你自己的力量和力氣去對抗攻擊者，營造出一場贏v.s.輸的對決。」

湯姆讓我們見識到，一個人如何以接受和旋轉的動作避到一旁，再藉攻擊者之力化解攻勢，抵銷敵人力量的技巧。

這其中的關鍵，如同湯姆所教，學習如何藉由專注，看雙方所需、所想要的更寬廣的畫面。

於是你就能攀上更高之地，在那裡找到真正的答案。

我常聽湯姆說：「你不會跑到一列快速前進的火車前，所以當別人在盛怒中找上你時，請先退避一旁，並試著找出那股力道從何而來。」

那是他衝突魔法的關鍵之一，已經跟世上好幾千人分享過。

衝突並不是壞事，而是一個機會，提醒我們去尋求更高層次的自我。

我和湯姆首度的實際接觸，是參加了他某次的滑雪魔力課程。

住在科羅拉多州亞斯本的他，把衝突魔法導入這項精采的運動中。

湯姆教會大家如何掌握住神奇契機，讓你就算不搭纜椅，用雪地滑板也可以到高地。

## &lt;&lt;三個深呼吸&gt;&gt;

在你去滑雪的同時，便該學著應對各種狀況挑戰（像是暴風雨的天氣、下雪天、各種租借配備狀況），並讓每一回都成為美好的滑學記憶。

他鼓勵你自己選擇成功的定義：這是美好的一天，因為你在學習；或者這是美好的一天，因為你和朋友在一起；或者這是美好的一天，因為你在呼吸。

我熱愛滑雪，但我非常小心，結果就像個在青草斜坡上的初學者一樣卡在滑雪途中，是湯姆讓我了解到滑雪全在於如何運用活力。

「山間的能量往何處流？」

「他會這樣問。」

「往山下。」

「每個人都會這樣回答。」

「那就是你該散發出活力之處，如果你往山下走，卻壓抑住活力，你就是在跟山對抗。

與其和山對抗，不如融入其中，配合著山的氣勢，輕鬆而下。

「湯姆要我在接近一個轉彎時吸氣，然後在完成轉彎時吐氣。

把精神專注在呼吸和自覺，而不只是技巧上。

發現自己可以多麼輕易的滑下山時，我真是敬嘆不已。

就像湯姆說的：「只有當你與周遭的活力相融時，你才可以與生活共舞。」

湯姆的說法是那麼的激勵人心，以至於它不但精進了我的滑雪，也增進了我的生活。

湯姆是世上最棒的生活教練之一，每天早上，湯姆運用冥想、伸展和專注精神的特定活動，引導我們，讓我們覺醒過來、活力充沛、滿心興奮的準備好去滑雪；更棒的是，準備好去接受更大的人生挑戰。

我喜歡和湯姆及其他學生一起滑雪，讓我從心底歡喜起來，並且成為一個快樂的滑雪迷，不過真正讓人感到湯姆的不凡，是當他摔倒在滑雪杖上，跌斷一根肋骨時；湯姆察覺到自己的傷勢，卻仍然忍受他個人的疼痛，一邊繼續滑雪及教學；當天有名學生是來自火奴魯魯（Honolulu）的針灸醫師，於是湯姆邀請他和大家那天晚上到他家裡用晚餐。

湯姆的家令人大開眼界，那是棟多樓層的房子，但樓層與樓層之間卻沒有階梯，只有繩索、梯子和橋梁。

當初湯姆和他太太蓋這棟房子時，心裡想的完全是他們孩子的需要，所以這房子可說是孩子們，以及像我這種充滿童心者的成人天堂。

晚餐之後，針灸師便著手治療湯姆斷掉的肋骨，為他針灸，開啟復原的過程，看到成果神速，讓我非常開心。

隔天早上，湯姆就像什麼事都沒有發生過一樣，照常教合氣道、做動作和滑雪。

湯姆是我心目中的英雄之一，他身體力行，真的過著他口中那種毫無衝突矛盾的範本生活。

你現在正在閱讀的這則湯姆寫的寓言，指出了一條處理和克服我們現代壓力病的途徑，但這並不是一本魔法書。

光給大家一些像是「吃好一點」、「增進你工作／生活間的平衡」、「設定優先順序」、「規律運動」和「清理一下你的人際關係」之類無濟於事的建議；人們不斷的從朋友、雜誌和企圖賣東西的電視廣告中聽到各種偏方，因而變得麻木不仁，不再相信這些事能夠實現，也不再相信透過練習，它們真的可以融入日常生活當中。

湯姆的《三個深呼吸》提供我們一個處理壓力生活時的關鍵性科學策略：一種因應生活狀況的控制感。

最棒的是進行起來並不需要花時間，你在什麼地方都能做，而且真的管用。

湯姆的《三個深呼吸》出奇簡單，但所謂的簡單並非膚淺，也不是立即就有成效。

我不會因為學會了更棒的滑雪技巧，就能馬上通過山裡最陡的小丘坡，但就像大自然教導我們的，簡單和效率兩者總是並肩出現，而且在當下、專注和簡單中有著大美。

我一看《三個深呼吸》，馬上就知道這個哲學是個完美的戰略，可以幫助我找到更高的定點，專注在靈性上，並且成就最好的我。

快來讀讀這個精采的故事吧。

## <<三個深呼吸>>

它敘述的是主角安格斯的心理轉化過程。

他原本是個自我中心、任務導向的A型人物，以管窺天的個性阻礙了他更大的視野。

無論你是在上班途中、在家裡或者其他任何地方，你都可以學習運用湯姆的《三個深呼吸》，幫助你更加察覺到他人的存在，學著與他們接觸而不是和他們競爭，你會更喜歡自己，而你接觸過的每一個人也會更喜歡你。

## <<三個深呼吸>>

### 內容概要

聯合推薦：黑幼龍、李鳳山 是全世界都在和你作對？

還是你老是對上全世界？

何不轉個身？

一段因拋錨而起的奇遇，三個意外領悟的深呼吸。

正面衝突學會轉移就能雙贏 - - 在專注的片刻才能看清。

安格斯是一個火車頭，從一早該死的鬧鐘不慎被他摔成兩半開始，每件事都讓他怒氣沖沖。出門前的來電就把他惹毛，公司那群白癡就是成不了事！

！

再度拿咖啡當早餐上路，而世紀最長的紅燈就是會讓他遇上！

他硬是昧著良心搶進一個停車位，而快步卻讓他摔了一大跤。

進了辦公室，令他失眠一夜的企畫案果真讓他與全公司都起了衝突.....為什麼？

！

難道就不能有一天是順利的嗎？

！

對啊，為什麼？

真的是這些狗屁倒灶的事專找上你嗎？

還是每件事在你眼裡都會變成那個樣子？

直到某天，安格斯遇到了他人生中最值得的一次爆胎 - - 因車子拋錨遇到的老人，教的三個深呼吸徹底改變了他的人生... 三個深呼吸 - - 專注的呼吸?可能性的呼吸?發現的呼吸 獻給長期緊繃、匆忙、易怒，壓力大到忘了「生活不應該那麼難」的現代人 希臘哲學家伊庇鳩魯曾說：「人們苦惱的源頭，並非發生在他們身上的事情，而是他們看待事物的角度」 「你不會跑到一列快速前進的火車前，所以當別人在盛怒中找上你時，請先退避一旁，並試著找出那股力道從何而來。

」 「只有當你與周遭的活力相容時，你才可以與生活共舞。

」

## <<三個深呼吸>>

### 作者簡介

湯瑪士·克倫姆 (Thomas Crum) 是知名作者、工作坊主持人、戰技家，在前蘇聯、北愛爾蘭、南非等地主持工作坊和訓練課程；客戶包括美國訓練發展協會會員 (American Society for Training and Development 【ASTD】)、美國管理協會 (American Management Association)、富蘭克林·柯維公司 (Franklin Covey Company)、肯·布蘭佳公司 (Ken Blanchard Company)、行動系統思維 (Systems Thinking in Action)、全國演講者辦公室 (National Speakers Bureau) 和國際領導人才發展學院 (Global Institute for Leadership Development) 等。

曾與達賴喇嘛在印尼共同主持一個研討會。

開有「衝突工作坊」課程，可將衝突轉化成成功的人際關係；以及「三個深呼吸工作坊」，專注在把壓力轉化成活力、急迫轉化成力量、忙碌轉化成存在感。

## &lt;&lt;三個深呼吸&gt;&gt;

## 章節摘錄

要不是因為女兒的話，安格斯可能永遠都不會去照鏡子。他會依照平常生活的習慣下樓，打開電腦，設法在最後期限的壓力下突破難關。但今晚當安格斯哄女兒上床時，他發現女兒一直盯著他的臉上看。

「爸爸，你臉上怎麼會有那條粗線？」

「什麼粗線？」

「這裡的粗線。」

她邊說邊用手指頭劃過他眉下雙眼之間的一條深深紋路。

「我想那是因為我太過憂慮了。」

安格斯回答。

「那你打算怎麼做？」

他女兒繼續追問。

「我不太確定。」

他親了親她，伸手想要關掉電燈。

「如果我不太確定某件事，就會問我的老師。」

「好主意，席拉。」

好，睡覺吧。

他邊說，邊慢慢關上房門。

「我們老師說，答案一直都在我們身邊，」他聽到門後她的聲音。

「你只要去找，就有答案了。」

這時，他看到了自己在走廊鏡中的身影。

鏡中的安格斯正對著自己。

安格斯並不喜歡，隱藏在專業儀態和氣派西裝、平整襯衫和絲質領帶後面的某樣東西。就像開著一輛煞車不良的車子，令人氣餒。

連接手機的耳機線還懸在他脖子上，好讓他隨時可接電話。

但到底要跟誰打電話？

他看著自己疲倦的眼神和眉間的皺紋，原來這就是拚命追求成功的結果。

安格斯把兩手撐在鏡子下方的小桌上，好貼近鏡子看得更清楚一點。

他有份好工作、一個心愛的妻子、一個可愛的八歲女兒、一個美好的家，不是應該感到快樂嗎？

這悲慘的感覺和藏在這憂鬱、不知所措表情下的，究竟是什麼？

他一點兒也不想要這樣的自己。

在充滿效率的企業人士外表下，他看見的是一個筋疲力竭、「沒有時間」的人。

「你打算怎麼做？」

他想著女兒問他的這句話，如禪宗公案一般，鏡子只反應出他的困惑。

安格斯的手機響起來，但這一次他沒接。

唉，我是一直隨時待命沒錯！

PDA、手機、網際網路、傳真、五百個有線電視頻道、真是資訊泛濫的惡夢！

別人都以為我掌握了資訊，擁有一切的答案，但其實我只是和其他所有人一樣，戴著耳機到處走，露出喃喃自語的模樣。

過去若是在街上自言自語的話，可是會被當成瘋子的。

要是能夠把那些令人煩惱的日子刪掉就好了，或者能重頭來過也不錯。

糟的是，安格斯典型的一天總是這樣開始——鬧鐘疾響，敲醒他腦中億萬個神經細胞。

他反射地伸出手去，結果把鬧鐘摔到硬木地板上，把它摔成兩半，動也不動了。

警鈴大響，正是安格斯一天開始的寫照——如同熱鍋上螞蟻般的狂亂。

就算他把鬧鐘提早設定一個小時，還是會把自己搞得遲到。

說到生活方式，有些人在快車道上，有些人陷在慢車道上，安格斯則是卡在塞車道上。

## <<三個深呼吸>>

就算他事先擬定額外的時間，也會在浴室中把時間浪費在假想的辯論上、想像著該如何迫使同事接受他的想法，直到熱水用盡。

他才會注意到時間，恐慌又重新開始。

安格斯衝到廚房，給了女兒一個愉悅的吻。

「席拉，我一定會趕上妳下午的足球賽的。」

他正想過去親太太卡麗，但手機響起，於是他先去接電話。

「喂？」

是，嗨，羅勃。

哦，是嗎？」

我就知道會這樣，我周圍都是一群白癡，根本成不了事。」

「又拿咖啡當早餐？」

卡麗問道。

他一手拿著咖啡，一邊趕著出門，一邊悶哼一聲回覆妻子的詢問。

卡麗只能嘆口氣，看著她原本要做的炒蛋，然後再無助地看著女兒。

「席拉，他最近真的很忙，工作上碰到了一個大挑戰，要是他又錯過了一場比賽，不要太失望。」

她對女兒擠出笑容，然後迅速回到她的炒蛋上，掩飾住自己的挫折感。

理所當然的，安格斯根本不知道這一刻的重要性，他忘我地陷入心事中，快速將車開上公路，用他那公事公辦的不耐煩語氣以手機跟羅勃對話，拿起咖啡，焦躁不堪，就像個在第三檔全力攻擊的美式足球聯盟後衛。

「好吧，我知道問題出在哪兒了，我馬上到。」

他掛斷手機。

「別再亮紅燈了！」

他對著轉紅的號誌燈尖叫。

這是城裡時間最長的紅燈，卻偏偏讓我給遇上了。

安格斯可以一心數用，一邊快速選擇電台、一邊用手機撥給辦公室助理時，還不忘大口灌下爪哇咖啡，這是對付遲到的基本技巧。

「嗨，凱莉，要是史德納比我早到會議室，告訴他我已經在路上了，但是碰上大塞車！」

這當然是謊話，但在他看來，這些總是必要的。

「什麼事？」

凱莉，哈洛要怎樣？」

明天碰個面？」

好，告訴他我會到。

幫我在我的行程表中擠出時間來。」

哈洛是他的老闆。」

這個時候，安格斯開始流汗。

他鬆開了領帶，解開領口的釦子。

這個燈號永遠都不會變嗎？」

他感覺到自己的怦怦心跳，然後又陷入了壓力下的無助思考：擴大一切想像。

他找上心底的一項憂慮（為什麼老闆想要見我？」

然後在它週圍創造出一片災難景象（我透支了預算，我超出了期限，我會被炒魷魚，卡麗和席拉會拋棄我，我會死掉……。」

最後他還完成了這個絕望寓言：自己以雲霄飛車的速度，一觀俯衝到地獄，沒人救得了自己。

安格斯又看到艾迪了，這個總是趁著紅燈時跟駕駛要零錢的遊民。

老是被他搞得心煩氣躁，今天尤其煩到最高點，簡直讓人抓狂，他好想大叫：「喂，借我一塊錢如何？」

你兩袖清風，我卻反倒有一萬八千元的卡債！」

但綠燈亮了，安格斯立刻狂按喇叭。

## <<三個深呼吸>>

前面紅色卡車的司機不甘願地對他做了個先行手勢，安格斯一陣狂喜，加速繞過卡車，剛好來得及右轉進高速公路，吱地一聲，停在冗長車陣的最後，大家正大排長龍，等著上高速公路的入口匝道。

雖然他根本沒有省下任何時間，但對他而言，仍像是掠過了四分衛，完成精彩的達陣。

但罪惡感、懊悔、擔心隨之而來：我會不會不小心撞到人，鑄下大錯……。

前一分鐘他還在生氣，下一分鐘卻開始愧疚。

最後他終於開進公司停車場，鬱悶地找尋空位，他注意到前面有個位置離他的辦公大樓很近，也發現對面有輛車子正在閃方向燈朝他開過來。

安格斯再一次加速，搶在那輛車轉彎前，從容地停入那個位子。

這很無禮，他知道，所以他裝出無辜的樣子，即便從後照鏡中，他認出那個駕駛人是跟他在同一棟辦公大樓內上班的年長女士。

至少不是公司同事，我遲到了，而我需要那個停車位，這是緊急事件。

他抓起公事包往公司跑。

「早安，安格斯。」

傳來庭園管理員黛希如歌聲般的愉悅招呼，她正在幫幾棵小樅樹澆水。

那女人還真煩人，難道她從來沒心情不好過嗎？

他朝她作勢點點頭，表示聽到了一就在這時——安格斯被絆了一大跤！

絆倒他的花園水管加上他本身移動的速度，讓他像隻受傷的大兀鷹往空中飛。

想從離地三尺高的地方優雅降落是不可能的，他揮動雙臂和手提箱企圖取得平衡，但還是失敗，往旁邊摔個正著。

黛希這位可愛的大個頭原本可以輕易將難堪的安格斯背起來，但他搶在黛希趕過來幫忙之前慌忙起身，踉蹌的奔進大樓裡去。

「哇！」

你摔的不輕啊，安格斯！

你還好嗎？

」安格斯頭也沒回的揮手打發掉她，這一天還能更慘更糟嗎？

可以的，但對於安格斯這一天創造出來更多的悲慘事件，實在沒有描述的必要，那些只不過是更多的趕時間、加速的脈搏、趕場的急迫、失控等等，不斷在真實與想像中進行。

安格斯曾希望那晚回到家後可以放鬆一下，但他極目所見，卻盡是交通尖峰時刻動也不動的大塞車、上百封的電子郵件、一個因他錯過足球比賽而失望的女兒，以及一位快要受夠他老是失約的妻子。

而也是那個時候，他女兒說：「答案一直都在我們身邊，爸爸，你只需要找一下。」

」安格斯在鏡中找到了席拉所說的擔心紋，他用手指頭摸著那皺紋，像要把它抹掉一般，但紋路總是在。

就在這一刻，安格斯首度認出了自己處境的真相。

## <<三個深呼吸>>

### 媒体关注与评论

「《三個深呼吸》幫助你更加察覺到他人的存在，學著與他們接觸而不是和他們競爭，你會更喜歡自己，而你所接觸過的每一個人也會更喜歡你。」

——《心靈雞湯》系列合著者馬克·維多·韓森

「《三個深呼吸》出奇的簡單，並提供了因應生活狀況的控制感；除了進行起來不需要花時間、在什麼地方都能做，而且真的管用！」

——《心靈雞湯》系列合著者 / 馬克·維多·韓森

「在作者美妙的故事當中，你將在當下，發現自己以為早已經遺失的，原來仍充盈不已……」

——暢銷書《誰搬走了我的乳

<<三個深呼吸>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>