

A decorative graphic featuring a red vine with leaves and a red circle containing the number '2'. The vine is intertwined with the large Chinese characters '病由心生' (Disease arises from the heart).

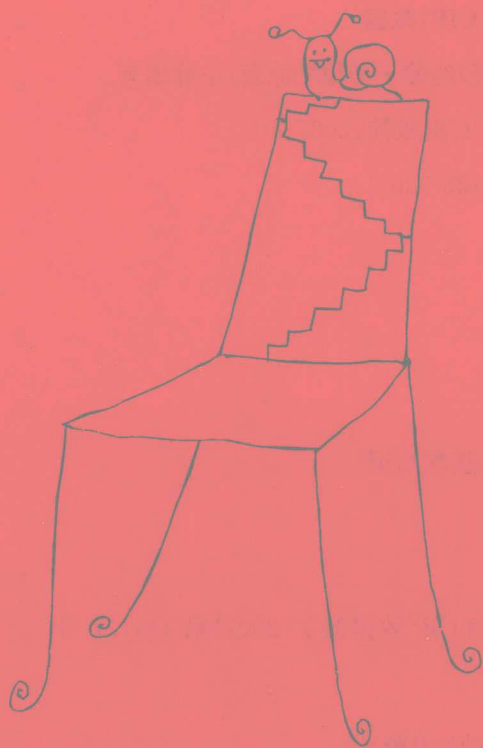
病由心生 2

How to Live
365 Days a Year
不生病的心理训练法

[美] 约翰·辛德勒 (John A. Schindler) 原著

王静 编著

中国言实出版社



病由心生

[美] 约翰·辛德勒 (John A. Schindler) 原著

王静 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心生. 2/(美)约翰·辛德勒原著;王静编著.

—北京:中国言实出版社,2007.10

ISBN 978-7-80128-980-3

I. 病...

II. ①辛...

②王...

III. 心理卫生—基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144127 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(编辑部)

网址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

规 格 720 毫米×1000 毫米 1/16 12 印张

字 数 160 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-80128-980-3/B·146

序言 Preface

近年来研究表明，人的心理活动和机体的生理功能之间存在着一定的内在联系。良好的情绪可以使身体处于最佳状态，而不良情绪则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种身体疾病。这绝不是耸人听闻，有大量的医学研究成果可以证明。为此我们应该高度注重自身的情绪变化，做自己情绪的主人，因为这将关系到我们生命中最重要的财富——健康。

情绪就像风，是看不见、摸不着的东西，然而它却扮演着十分不同的角色。良好的情绪像夏日里的一阵清风，片刻间送来阵阵清凉，熨帖着身心的每一个角落。积极的情绪，如爱与温情、感恩、振奋与热情、毅力，等等，就如同灵丹妙药，不仅可以让我们心情愉悦，而且还会提高我们的身体免疫力，我们称之为心理免疫。美国抗癌协会发表的一项研究结果表明，大约有10%的患者癌症会自然消失，为什么会有如此奇迹发生呢？科学家研究认为，至少有十几种因素可以促使癌症自然消失，但心理因素的免疫作用在其中所起的作用是至关重要的。

当然，有积极情绪，也有消极情绪。消极情绪就像冬天里的寒风，刺入骨髓，让人无所适从。古语有云“愁一愁，白了头”，这绝不是空穴来

风。研究表明，消极情绪会使人失去心理上的平衡，人处在忧伤过程中，会出现心跳和呼吸频率紊乱，身体无力，面色苍白，额头冒汗，神经功能失调，内分泌功能紊乱等症状，这些都会严重损害人的健康。有时消极情绪虽仅持续几秒钟，却会产生严重的后果，需要长期治疗。

既然情绪对人体健康有如此重大的影响，如何保持身体健康的秘诀就不言而喻了，那就是要管理好自己的情绪。情绪作为一个人内心情感的外化，它是短暂的，并具有情景性。消极情绪的一次爆发，会影响到一个人一段时间的心情，心情不好，自然会产生种种心理疾病。而医学证明，76%的疾病都是心理性疾病！例如肌肉紧张、胃痛、结肠痛、情绪性“阑尾炎”等身体疾病，大多是由心理疾病引起的。因而我们要消除自身的负面情绪、培养健康的心态，单靠其他任何的保健方式都只能是事倍功半！

心理健康丛书的第一部《病由心生》以预防疾病为宗旨，从最常见的引发身体疾病的心理因素出发，开出了最佳心理保健方案。

现在这本《病由心生 2：不生病的心理训练法》在浓缩约翰·辛德勒医生的研究成果的基础上，根据心理学界近 50 年来最新的发展，向大家推荐一些简单有效的心理健康训练方法，而且是从中西文化两个角度，充分介绍了每种方法的心理保健功效。在如何操作、练习、测试等方面也有很多详细指导。

全国健康教育首席专家洪昭光教授评价说：“健康科普书贵在‘信、达、雅’，难在‘三个一’——一看就懂，一懂就用，一用就灵。”本书力求做到健康科普书的“信、达、雅”，努力成为读者心目中心理健康图书的精品。

如果你想拥有一个好的身体，如果你想享受一份好心情，不妨走进这本书，你会为你的选择而不断叫好！

王 静

2007 年 7 月于北京



目 录
contents

序 言 王 静

第一篇 心情不好，当然会生病

第一章 不良情绪可以致病

- 4/ 医学证明，76%的疾病都是情绪病
- 5/ 强烈的情绪反应会带来严重后果
- 5/ 不良情绪会导致肌肉紧张
- 5/ “这事儿真让我脖子疼”
- 6/ 胃是最能表现情绪的器官
- 7/ 结肠是心情的镜子
- 8/ 这是情绪性结肠痛，不是胆结石
- 9/ 情绪性“阑尾炎”
- 9/ 情绪可以让“肚子全鼓起来”
- 10/ 打嗝也多由情绪引起
- 11/ 血管对于情绪的刺激最为敏感
- 11/ 情绪引起的皮肤问题

- 12/ 骨骼肌的情绪表现
- 13/ 紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感
- 14/ 情绪性肌肉症状还有许多

第二章 只有心理成熟了，人才能健康

- 16/ 生活难题很少不等于没有情绪性疾病
- 17/ 不良教育引发情绪压力
- 18/ “成熟”是平和心态的代名词
- 19/ 成熟的一个误区
- 20/ 成熟的人都具备哪些品质
- 20/ 责任心和独立自主是成熟的首要品质
- 20/ 成熟意味着付出而不是索取
- 21/ 成熟就是不以自我为中心，不争强好胜
- 24/ 性心理的成熟
- 25/ 成熟意味着不与人为敌
- 26/ 成熟就是能分清现实与虚幻
- 27/ 灵活变通是成熟的重要品质
- 28/ 成熟是一种态度

第三章 心理健康的基石——人类的六大基本需求

- 30/ 人类的第一大基本需求：爱的需求
- 31/ 爱的缺乏通常都始于童年
- 32/ 性爱的重要性
- 33/ 老人也需要爱

- 34/ 人类的第二大基本需求：对安全感的渴求
- 35/ 人类的第三大基本需求：表现创造能力的需求
- 37/ 人类的第四大基本需求：被认可的需求
 - 37/ 不受感激的家庭主妇
 - 38/ 遭到忽视的老人
 - 38/ 爱护但不宠坏儿童
- 39/ 人类的第五大基本需求：对新体验的渴望
- 41/ 人类的第六大基本需求：自尊心的满足
- 43/ 怎样满足你的基本需求

第二篇 不生病的心理训练法

第四章 其实，做到心理健康很容易

- 50/ 有意识地调整自己的心态
- 51/ 运用正确的方法
- 52/ 坚持信念
- 52/ 用健康情绪替代不良情绪
- 53/ 解决麻烦事
- 53/ 身处顺境时，务必让自己觉得快乐
- 53/ 身处逆境时，要尽可能表现得开心平和
- 54/ 训练并掌控自己的心态

第五章 自信心训练

- 56/ 认识你自己
- 56/ 你眼中的自己
- 57/ 别人眼中的自己
- 58/ 你心中理想的自己
- 59/ 发现你自己
- 59/ 你的心理健康吗
- 62/ 你的性格怎样
- 65/ 你的兴趣是什么
- 67/ 你的气质如何
- 70/ 你的自尊如何
- 71/ 你的意志力如何
- 74/ 你的自信心如何
- 75/ 接纳你自己
- 77/ 没必要苛求自己
- 78/ 从不轻率否定自己
- 79/ 从失败中总结
- 81/ 接纳不完美的自己
- 82/ 支持你自己
- 82/ 做自己的主人
- 84/ 永远给自己机会
- 85/ 找回良好的自我感觉
- 86/ 掌握获得自信心的诀窍

- 88/ 展现你自己
- 89/ 真实地表现自己
- 90/ 自觉地强化自己
- 91/ 不断地改进自己

第六章 情绪控制训练

- 94/ 情绪决定你的生活质量
- 94/ 情绪影响你的幸福感
- 95/ 情绪是生活的催化剂
- 96/ 情绪影响你的健康
- 97/ 情绪是怎么一回事
- 97/ 情绪是如何产生的
- 98/ 影响情绪变化的因素
- 98/ 情绪的类型
- 99/ 了解你的情绪
- 100/ 你的情绪是否稳定
- 103/ 你的想法决定你的情绪
- 104/ 大多数不良的情绪源于你的性格
- 105/ 你能改变你的情绪
- 107/ 调节糟糕情绪的一般方法
- 107/ 如何消除紧张
- 108/ 如何消除烦恼
- 110/ 如何摆脱愤怒
- 111/ 如何消融冷漠

- 112/ 如何克服恐惧
- 114/ 如何克服失望
- 115/ 如何疏导压抑
- 116/ 如何化解抑郁
- 118/ 如何战胜悲观
- 119/ 如何战胜焦虑

第七章 意志力训练

- 122/ 成功与失败最终取决于意志的较量
- 122/ 意志品质的四个方面
- 123/ 意志决定成败
- 124/ 意志品质决定成就水平
- 125/ 现代人易患意志薄弱症
- 127/ 意志品质训练的通用法则
- 127/ 克服不良心态
- 130/ 提升行动动力
- 132/ 自己要学会坚强
- 133/ 意志品质的拓展训练
- 135/ 锤炼你的意志
- 136/ 摆脱依赖
- 137/ 摆脱被动
- 138/ 克服畏难
- 138/ 克服盲从
- 139/ 克服退缩

- 140/ 战胜懒惰
- 141/ 战胜动摇
- 141/ 培养自制力
- 143/ 培养坚持力

第八章 社交能力训练

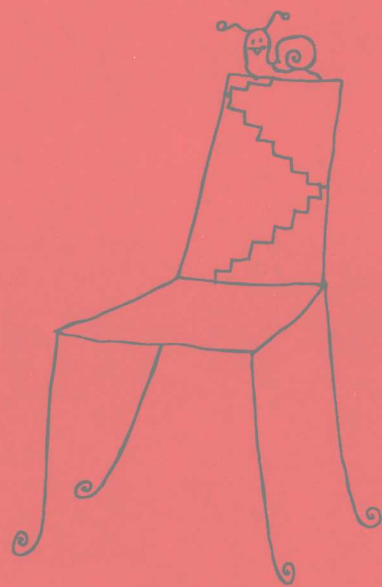
- 146/ 谁都离不开人际交往
- 146/ 孤独是可悲的
- 147/ 无处不在的人际交往
- 148/ 人际交往是个人成长的需要
- 149/ 成功取决于良好的人际交往
- 150/ 建立良好人际关系的通用原则
- 150/ 站在对方的立场上思考问题
- 151/ 勇于承认自己的错误
- 151/ 记住对方的名字
- 152/ 真诚地赞美他人
- 154/ 拥有优秀社交能力的训练方法
- 154/ 走出社交的“缺钙症”
- 156/ 陌生拜访能力训练
- 158/ 与人沟通的八大技巧
- 159/ 社交成功的十大要素

第九章 人生规划训练

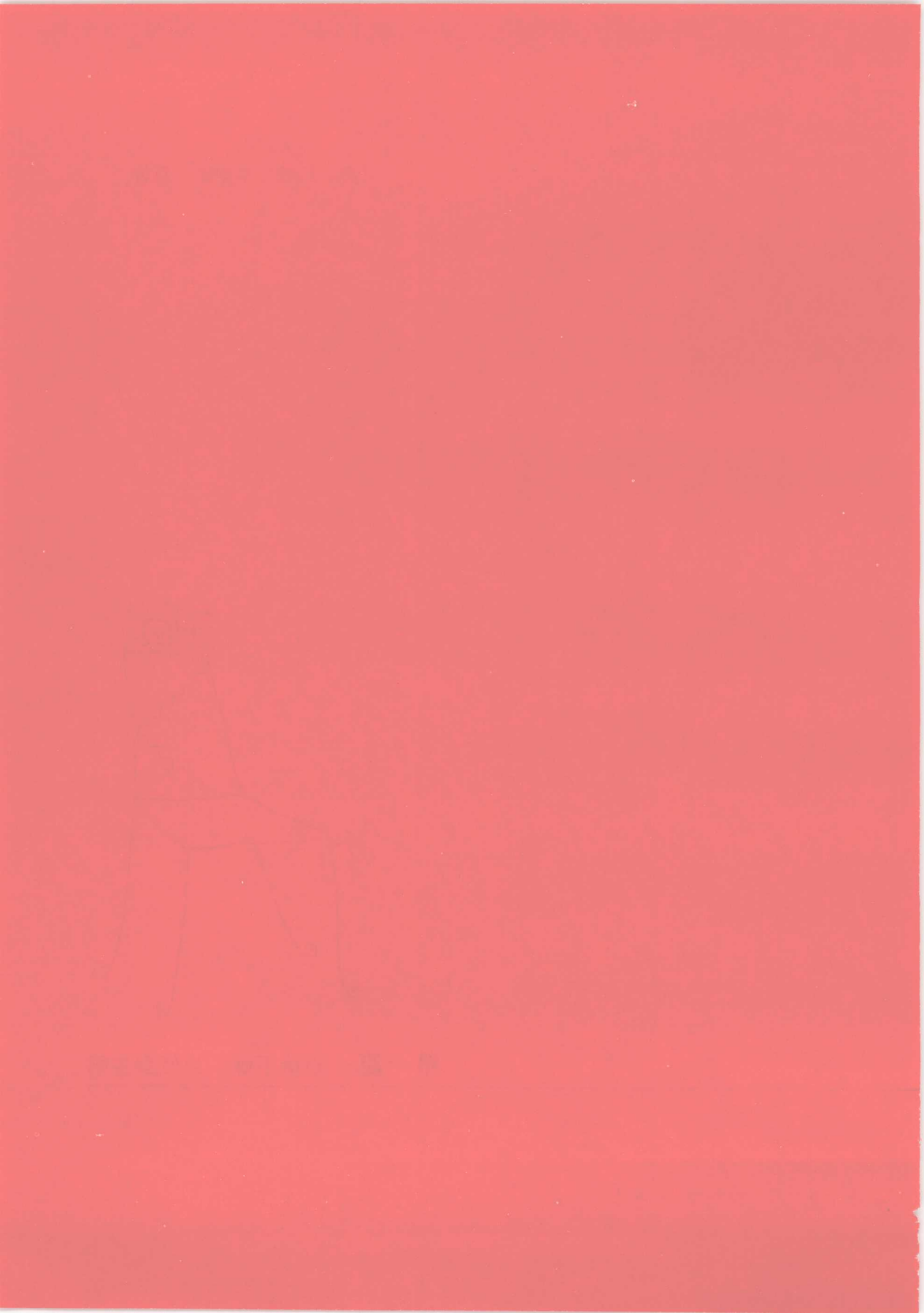
- 164/ 快乐人生离不开目标的导引

- 164/ 目标是你获得幸福的关键
- 165/ 成功依靠目标
- 165/ 做目标明确的人
- 166/ 如何树立清晰的人生目标
- 166/ 让目标不再漂移
- 167/ 树立清晰目标的三大原则
- 168/ 制订适合自己的目标
- 171/ 将目标转化为行动的方法
- 172/ 全力以赴，向目标冲刺
- 173/ 制订目标实施计划
- 175/ 每天温习自己的目标
- 175/ 设定短期目标促进行动
- 177/ 对目标进行检验
- 178/ 坚持，直到胜利

[美] 约翰·辛德勒 原著



第一篇 心情不好，当然会生病





第一章 不良情绪可以致病

也许你很难相信这个事实，但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年之前，位于新奥尔良的奥切斯勒诊所发表了一篇论文，文章表明在 500 名连续接受肠胃疾病治疗的病人中，有 74% 的人都患有情绪性疾病。而在 20 世纪中叶，耶鲁大学门诊部的一篇论文中也显示，到医院就诊的病人中有 76% 患有情绪性疾病。

医学证明，76% 的疾病都是情绪病

下表列出了不良情绪能导致的几百种疾病中的一部分。每种疾病后的百分数反映了在患有这类疾病的病患中，有多少人是由于不良情绪造成的。这些数据都是根据我几十年的行医经历统计出来的。

不良情绪引发的生理疾病

症 状	百分比	症 状	百分比
颈椎疼痛	75	头昏眼花	80
咽喉肿大	90	头 痛	80
溃 瘍	50	便 秘	70
胆囊肿痛	50	疲 劳	90
胃（肠）胀气	99 (44)		

从上表中，你可以看出大多数疾病都是由不良情绪造成的。