

《纽约时报》
畅销书

销量超过
1000000 册！

好心情 是最好的药

【全新修订版】

畅销欧美 50 年的经典著作
生活多姿多彩的十二条原则
健康幸福生活的宏伟蓝图

如何快乐地度过生活中的每一天

[美] 约翰·A.辛德勒 (John A. Schindler) / 著 王红梅 胡蓝云 / 译

HOW TO LIVE 365 DAYS A YEAR

高等教育出版社

好心情 是最好的药

【全新修订版】

如何快乐地度过生活中的每一天

[美] 约翰·A.辛德勒 (John A. Schindler) / 著 王红梅 胡蓝云 / 译

HOW TO
LIVE 365 DAYS A YEAR

北京市版权局著作权合同登记章

图字：01-2005-1749

How to Live 365 Days a Year by John A. Schindler

Revised Edition

© 2002 by Carol Schindler Brand, Dora Schindler Brand, and Elsa Schindler Ienatsch

Introduction© 2002 by Andrew Holtz. All rights reserved.

Original language published by Running Press Book Publishers. Simplified Chinese translation edition jointly published by Running Press Book Publishers and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

好心情是最好的药 / (美) 辛德勒 (Schindler, J. A.)
著; 王红梅, 胡蓝云译. —北京: 高等教育出版社,
2008. 4

书名原文: How to Live 365 Days a Year

ISBN 978 - 7 - 04 - 020443 - 8

I. 好… II. ①辛…②王…③胡… III. 心理保健 - 普及
读物 IV. R161. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037988 号

策划编辑 段会青

责任编辑 段会青

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010 - 58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 12.5
字 数 200 000

购书热线 010 - 58581118
免费咨询 800 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20443-00

◇致谢◇

我要感谢《进步者》《读者文摘》《科学文摘》《扶轮社》《威斯康星日报》《密尔沃基日报》《芝加哥大学圆桌会议》的编辑们允许我采用这本书之前版本的部分内容。

在这里我要特别感谢 H. B. 麦卡锡(H. B. Mc Carty)教授,美国海军少将沃尔特·G. 辛德勒(Walter G. Schindler),本·H. 布朗克(Ben H. Brunkow)博士,马克斯·奥托(Max Otto)教授,弗雷德里克·威尔曼(Frederick Wellman)博士以及拉尔夫·D. 班尼特(Ralph D. Bennett)博士。衷心感谢他们付出时间和精力为本书提出了宝贵的意见和建议。

此外,我还要感谢美国参议员亚历山大·M. 威利(Alexander M. Wiley),埃德加·S. 戈登(Edgar S. Gordon)博士,伯顿·金特纳(Burton Kintner)博士,米勒德·塔夫斯(Millard Tufts)博士,亨利·考克斯(Henry Cox)先生,诺曼·文森特·皮尔(Norman Vincent Peale)博士,约翰·盖伊·弗克斯(John Guy Fowlkes)博士,约翰·英格利士(John English)先生在本书的发行过程当中给予的热心帮助。

最后要感谢的是我的太太多罗西娅·辛德勒(Dorothea Schindler)。她在本书的编辑上提出了很多专业性的建议,并且保持不灭的热情,不时地提出建议。在我撰写这本书的三年当中,我一直忙于医学研究,留给家庭的时间寥寥无几,她对此也表现出了极大的耐心和理解。

约翰·A. 辛德勒

谨以此书献给平民大众未被歌颂的崇高品质

从旧石器时代的洞穴到现代化的流水线，是谁表现出了坚持不懈的勇气和尽力而为的决心？

坚持不懈的勇气帮助人们渡过了一个又一个难关，战胜了一次又一次打击，克服了一次又一次困难。尽力而为的决心，让人们用轻快跳动的曲调回应狂风呼啸的哀歌，用高亢生动的妙语照亮黑暗的岁月，让人们在境遇每况愈下的时候振作精神。

谨以此书献给人类精神最崇高的两种品质，希望能唤起那些已经忘却自己具有这些品质的人们的记忆。

◇序言◇

在 21 世纪的初期，当人们都在迫切地寻找保持健康和医疗改革方面的最新信息时，是什么原因驱使我们去钻研一本写在 20 世纪中期的书呢？是什么原因驱使我们去看这位医师的心得和建议呢？

第一，我们如果不了解过去，我们就无法真正了解现在。事实上，那些众所周知的“新时代”，或是“新药”的治疗方法都不是新的发明。它们都是结合了几十年前心理学和生理学两个领域研究成果的结晶。而《好心情是最好的药》这本书被看作是这条道路上的一个里程碑，让我们形成了如今把身体和心理结合起来考虑的观念。

第二，不管科学的发展如何改变我们对自身身体及其头脑中复杂变化的理解，但有一个永恒不变的真理，那就是人类自身的状况总是比最新、最近的发展还要超前。临床研究中心的发现很值得注意，它们并不是和人类历史上最伟大的哲学家们的基本论点全然不相关的。约翰·A. 辛德勒博士是一个敏锐的观察者，他对所有请他帮助解除病痛的病人都观察入微。他对病人所下的很多论断——包括所有和他们病史有关的生活态度和日常行为——在今天看来还非常有参考价值。

辛德勒发现，他那个时代常规的医疗手段和传统的医学教育总是迷失方向；而且如果仅仅按照常规实验的方法给病人进行治疗，往往很难让病人恢复健康。因此，他在给病人看病的时候，就以一种全新的视角去看问题，而



不仅仅是用他在医学院里学到的生化知识来给病人检查他们的器官和系统。最后辛德勒发现，在他的行医过程中，他所遇到的病人里至少有一半人的健康问题的根源是情绪造成的功能紊乱，而且这样的功能紊乱总是通过荷尔蒙和植物性神经系统作用于病人的身体。辛德勒把这种病例称为“情绪诱发症”或者 EII。

那么，在辛德勒记下自己的观察结果，并进行了总结之后的几十年间，又有些什么引人瞩目的科学进步呢？毕竟，在他那个年代，抗生素还是一个新的奇迹，脊髓灰质炎还经常引起人们的恐慌。他写书的时候，人们都还不知道染色体和应用生物学是什么，也不知道什么是免疫疗法，什么是艾滋病，更别说是用远程遥控的机器人做手术和人造心脏了。

当然，现代医学的一些发现和辛德勒的理论模型相悖。他认为胃溃疡完全是由于情绪上的压力造成的，而在 20 世纪 90 年代，研究人员发现胃溃疡是由细菌感染引起的，而且经证明，抗生素能够很容易地治好胃溃疡。情绪上的压力仅仅是加重胃溃疡的一个因素，而不是造成它的根本原因。

辛德勒还认为，压抑的情绪是由于缺乏自信和其他不良的情绪造成的，而且能够通过“思想控制”来进行缓解。他肯定想不到，现在人们能够用药物来减轻大脑中的生化不平衡状态，从而控制压抑的情绪。同样，在辛德勒的那个时代，精神分裂症患者只能在封闭的医院病房里呆着，而如今这些患者却能够生活在正常的社会中获得治疗。这些进步全部归功于新的安定药物治疗法，这种方法能够更有效地控制住病人大脑中的不安定成分。当然，心理咨询仍然是治疗复杂的抑郁症、精神分裂症和其他精神病的一个重要方法，不过它通常只是药物治疗的一个辅助手段，而不能替代药物治疗。

尽管辛德勒毫无疑问地会赞同今天对癌症病人以小组的形式进行治疗，但是大量的研究却还没能找到任何证据，能够说明压力和免疫系统在防御癌症方面有什么直接的联系。科学研究表明，社会心理方面的帮助对病人很有好处，不过，它是以另一种方式起作用的。这个问题我们后面再讨论。

虽然人们大肆宣扬那些新的医学发现，把它们吹得天花乱坠，也许这些发现确实是很有独创性，很有效果，但是要知道真实的人类远比模拟的人体

复杂得多。我们的身体所拥有的不仅仅是一些生理器官，我们还会受到周围的世界，包括我们的家庭、朋友，以及我们的工作和所处的社会，当然还有世界大事的影响，即使是最先进的医学对此也还不甚了解。

辛德勒博士非常渴望给予病人关心，减轻他们的痛苦，这无论是在今天，还是在《好心情是最好的药》最初出版的时候，在这本书再版的时候，直到后来这本书的销量超过了100万册，在全世界有13种语言的译本的时候，都一样重要。他想找出一种比“汽车修理工”式的治疗方法更好的办法去治疗生理疾病，以这样更全面的方法来造福整个人类。确实，他做的也不仅仅就是帮病人治病那么简单。虽然他发现在他威斯康星州门罗诊所里看病的病人中，超过一半的人都是受到了情绪的影响，但是他从来没有考虑过病人们的这些苦楚是不是凭空捏造的。他认为所有的这些疼痛和苦楚都是真实的。虽然身体上的症状很明显是由于某种细菌或毒素引起的，但是在辛德勒看来，导致这些疾病，引发身体功能紊乱的罪魁祸首就是情绪。

除了记录下各种病症的具体反应以外，他还记下了那些一遍又一遍往医院跑的病人对老板、同事的抱怨，和配偶、孩子之间的争吵等所有的不快和种种困扰。他越发地相信病人精神上的困扰会直接干扰到他们的身体系统。他说，人的神经和身体是通过植物性神经系统和内分泌系统的作用而联系起来的，而内分泌系统所分泌出来的荷尔蒙则是一个重要的影响因素。

辛德勒博士的观点不是孤立的。《好心情是最好的药》这本书是建立在20世纪中期的诸多研究成果之上的，正是这些成果让人们把心理学和生理学结合起来，更好地了解人类的健康和疾病。辛德勒对下面这些作出巨大贡献的极具影响力的先驱者表示了感谢：

汉斯·塞雷（Hans Selye）博士——提出和倡导了现代医学中的情绪压力概念；

沃尔特·坎农（Water Cannon）博士——在其工作中运用了一种模式，以此来研究在面临危险时所产生的刺激可以帮助人短期内摆脱精神困扰，但是却会形成长期的精神压力。

弗兰德斯·邓巴（Flanders Dunbar）博士——在20世纪30年代所著的



一书中发起了一场与身心健康有关的医学运动。

辛德勒博士的某些观点还受到了西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud) 的理论以及最初的心理分析学的影响。基督教科学派和一些其他的运动也与人的精神、身体方面有着直接的联系，这也影响了辛德勒博士。

还有一点很重要，在这本书最初出版的时候，美国和其他很多工业化国家的人们所面临的健康问题正经历着一场历史性的转变。从人类有了历史以来，传染性疾病一直是导致人们死亡的首要原因。肺结核、白喉、霍乱等其他种种可怕的传染性疾病一直在人间肆意横行，吞噬了无数的生命。到了20世纪，随着营养结构的改善，卫生水平的好转，生活水平的提高，人们生活的环境变好了，阻挡了细菌和病毒的入侵。那些致命的细菌再也没那么容易在贫穷而拥挤的人群中找到那么多适宜它们繁殖的场所了。而如果人们吃住的条件更好一点儿，那么就更能抵挡住传染病的发生。生活水平的日益提高，疫苗和其他医疗手段的改进，都减少了这些致命的传染性疾病的发达国家中发生的频率。

于是，人类开始了一个新纪元，慢性、衰退性疾病成了最大的问题。人类的寿命开始越来越长，生活越来越好，结果就产生了心脏病、癌症，以及很多不会致命但却让人功能衰退的病，比如关节炎、阿尔茨海默氏痴呆症、糖尿病等，在此就不再一一列举。现在，导致这些疾病发生的替代细菌，或者叫“带菌者”——流行病专家这么称呼它们——则是烟草、酒精，过多脂肪和卡路里的摄入，久坐不起的生活方式，这些都让我们的身体处于一种废弃不用的状态。

生物的进化显然没有料到人类会经历一个生活方式紊乱的时代，也没想到人类会在工厂和公司里工作。现代的经济秩序给人们带来了空前的物质财富和身体上的享受，但同时也要求人们为之付出更多的精神代价。比方说，公司的职员可能永远都不会有饿死的危险，但由于工作所带来的紧张情绪和心理上的负担，使得他们当中有的人长期处于不愉快的情绪之中。

针对新的健康问题的出现，心理学和医学界的研究者们提出了一些革命性的想法，这些都为约翰·A. 辛德勒博士将他的突破性的观点摆到世人面前

提供了一个很好的平台。

1949年2月3日那天，约翰·A. 辛德勒博士在位于麦迪逊的威斯康星大学的一个校园论坛上做了一次演讲。题目很富煽动性，叫做《如何快乐度过百年》。这位来自威斯康星州门罗市的医生，不仅震撼了当时在场的所有听众，而且还震撼了通过教育广播电台收听他演讲的全国各地的听众。

他的演讲基本上都是关于快乐的：什么是快乐，为什么大多数人享受不到快乐，没有快乐的生活为什么就会使人生病，一个人怎样才能快乐。

这个演讲立刻得到了空前的反响，很多人都想要这篇演讲稿。辛德勒演讲的录音在美国和加拿大的各个地方又重新播放了一遍，演讲稿经过改编登载在全国性的杂志上。一夜之间，这个来自威斯康星州南部小镇的大夫发现他和他的观点风靡全国。大量的听众和读者强烈要求听他的讲座，读他的文章。在这次表面上看起来毫不起眼的关于思想、情绪和健康之间联系的大学演讲发表五年之后，辛德勒博士写成了如今你拿在手上的这本全球畅销书。

辛德勒博士不是一个搞研究的科学家。他关于情绪诱发症的理论建立在他自己的行医经验之上，而不是人为控制的科学研究之上。他不断地给一个又一个病人治病，不断地看到病人受到各种疼痛、皮疹、消化不良、疲劳和头晕的困扰。而大多数时候，传统的医疗检查总是不能清楚地找出造成疾病的原因，有的时候即使找出原因了，疗效也非常短暂。与此同时，辛德勒发现，他的很多病人总是由于一些相同的奇怪症状一次又一次往医院里跑，他们还抱怨家里或工作中常常出现的问题，抱怨税收太高，抱怨贷款太多，抱怨生活中的种种烦心事。事实上，辛德勒对20世纪50年代那会儿真实生活的描写和电视剧《奥奇和哈利特》里表现的那种家庭的宁静气氛不大一样。

那时候很多医生都忽略了，甚至刻意回避一点——他们的病人是不是快乐的，他们的需求有没有得到满足。毕竟，快乐是不能用血压计或X光检测出来的；平静也不是任何一本解剖学教科书里描述的那样。与之不同的是，辛德勒博士给病人看病，着重的是他们处理生活中各种麻烦和磨难的技巧，他把这看作是造成病人疾病的基本原因，而不是和医学完全不相关的东西。正如我在前面提到的那样，辛德勒并没有想到有的疾病只是想象出来的而已。



相反地，他认为，在植物性神经系统和内分泌系统的支配下，大脑发出的控制性信号破坏身体的各项功能，都是不愉快的情绪和对环境的不适应的体现。辛德勒解释说，这些破坏继而会让身体更容易出现不适，从而迫使病人不得不到他的诊所来寻求帮助。

辛德勒博士把肌肉疼痛、偏头痛、皮炎和胀气都看作是植物性神经系统受到情绪破坏的体现。然而，在他的理论中占有重要位置的还是内分泌系统（脑垂体、肾上腺、甲状腺、副甲状腺、胸腺、胰腺和生殖腺）及其所分泌的荷尔蒙。

辛德勒的很多理论都是建立在汉斯·塞雷博士的研究基础之上的，他认为很多常见的疾病，比如哮喘、风湿性关节炎和高血压等都和长期的情绪压力有关。然而，用积极的情绪对待生活中的日常琐事——比如冷静、顺从、信心、决心和乐观——看起来比任何药物都要管用。正如辛德勒指出的一样：“好心情会产生适量的荷尔蒙，就如同不良的情绪会产生有害的荷尔蒙一样。”

自从辛德勒那个年代开始，人们对情绪状态和荷尔蒙功能之间的相互影响的了解就有了长足的发展。现在，人们越来越重视心理和身体之间的联系微妙性和复杂性，特别是当它和某些生理疾病相关联的时候，比如高血压、生殖功能、性功能等；同时人们也注意到了这种联系的局限性。例如，在一个苛刻的老板手下干活也不会比其他人更容易患上癌症。这样，如今人们关心的就变成了什么样的情绪和心理状态会产生什么样的生理疾病。以前一些著名的科学家批评辛德勒的基本观点缺乏科学依据，只是投机取巧而已，而现在已经没有人这么想了。

辛德勒不仅仅为读者解释了问题，而且还为他们指出了一条通往健康的光明大道。他说，我们的目标就是要达到成熟，或者说是情绪上的稳定。他的观点正好体现了坎农博士的自我平衡理论。在这种状态下，人体维持着一个恒定的温度，尽管外界的环境变化无常，身体还是能保持生化功能的平衡。一个健康人的体温始终保持在华氏 98.6 度，无论他是在华氏 95 度的佛罗里达的海滩上，还是在威斯康星州华氏 25 度的橄榄球赛场上。不管我们是不是刚刚吃了一包薯片，还是喝了一大杯水，我们的肾都能让血液中盐和液体的

量保持在一个正常水平。与此类似的是，辛德勒指出一个情绪健康的人会始终保持理智的性格，不管是在生活一帆风顺的时候，还是遇到挫折的时候；他们中了六合彩也不会高兴得发狂，收到了解雇通知书也不会感到抑郁。

辛德勒给出了一个保持情绪平衡，或者说情绪稳定的公式就是积极乐观。他劝我们要简单地生活，积极地面对生活，对周围的每一个人都要友好，学会享受工作，享受业余爱好，活在现在，但是要计划将来让人振奋的新体验。他那种亲切的建议，恰好体现了美国人在掌握自己命运的时候一种天赋的乐观精神和基本信仰。这是美国在第二次世界大战中和其同盟国取得反法西斯胜利后一直坚持的原则。然而不管怎么样，他的个人看法却不会受限于我们历史上的任何一个时代，它超越了美国的建国先驱们的理想，而且一直没有衰弱下去的趋势。

他号召人们要看到生活美好的一面，也是有益的。很明显，不管情绪会对我们的身体产生什么样的影响，但是我们以一种积极的态度面对生活，抛却所有烦恼和挫折，总会比稀里糊涂地混日子强。然而，这种推理推得太广也是有危险的。要“保持健康的思想和情绪”这种说法，粗鲁一点儿说，就是认为那些生病的人唯一能责备的只能是他们自己。这种担忧并不是没有一点依据。一些从事癌症病人小组治疗的顾问就说，在治疗失败的时候他们必须保持高度警惕，因为有的病人会认为是他们自己很失败，而不是治疗的失败。配合任何一种药物治疗，辛德勒的理论——健康的情绪带来健康，不良的情绪带来疾病——肯定会产生积极的效果。也许从一个恰当的角度来看辛德勒的这个处方确实有些作用，千万不要因为太想实现这一愿望而变成了另一个压力的来源。正如辛德勒本人说的那样，要学会满足。

强烈支持探究人的身体和精神的联系的人们，也许会为辛德勒对宗教的态度而感到惊奇。在医学研究者都越来越关注人的精神状况和身体健康的关系时，让人吃惊的是，辛德勒却不承认宗教对人有任何的好处，他说：“从本质上说，宗教既不会增加也不会减少人们患情绪诱发症的可能性。”他认为宗教只是一个拐杖，只有那些不借助外界力量就无法去控制自己的思想和情绪的人才需要。但最近的研究表明，信仰宗教和人的身体健康之间确实存在一



些联系，尽管人们还在调查关于宗教对于那些经常去做礼拜的人的社会心理上的影响。

如今的读者很可能会对辛德勒在性行为方面的看法感到惊讶。他认为一个人坚决不能有婚外性关系。当然，他提倡婚姻双方在性关系上要相互理解，相互关怀，不能自私这一点是无可非议的。但是他声称“引人入胜，活泼有趣的活动”能有效地控制人们的性欲，看起来就有点离奇了。

那为什么辛德勒《好心情是最好的药》这本书里的观点和分析会风靡近半个世纪呢？这是个错综复杂的问题。在某些方面，他的理论具有强有力的科学依据，但在另一些方面，他的观点又是和现在的科学理论相矛盾的。

通过对人类和动物进行了不计其数的实验和观察研究表明，心理压力和人体的免疫功能确实存在着联系。在对健康的医学院学生进行血液测试的时候，我们发现在面临期末考试的压力时，学生们的免疫细胞数量会下降（可能辛德勒博士也注意到了这个现象）。最近研究发现，艾滋病病毒携带者体内的 HIV 病毒的繁殖速度和情绪压力有关。另一个实验也表明，当受伤的老鼠存在心理压力时，它们的伤口比起那些同样受伤但是没有压力的老鼠的伤口来说就更容易感染。

所谓的“A”类个性和心脏病之间的关联，也是现代医学的一个新发现。大多数的人们都知道情绪压力容易诱发心脏病，但其潜在的科学原理却比这要复杂得多。生气似乎比过度操劳的破坏性还要大得多。事实上，有的人在要求高的工作岗位上反而工作得越带劲儿。研究表明，并不是最高层管理人员最容易受到压力的困扰，相反，那些处于公司低层的雇员——他们不能完全掌握自己的工作条件和任务——更容易患上心血管疾病。在预测工作压力对身体健康的影响时，最重要的一个变量恐怕要算一个人判断自己工作到底做得怎么样的客观程度。对于那些工作能力差的工人来说，仅仅是往好的方面想或是努力保持一个乐观的心态，恐怕就不起作用了。当然，事情也往往会这样：两个在同等条件下工作的工人，那个能更好地掌握处理生活的技巧的人，通常会比另一个经常处于压力中的人活得要快乐、健康得多。

那些在经过创伤之后产生情绪压力的、患有重性抑郁症或者其他心理疾

病的人，往往比一般人出现生理疾病的几率要高。但是处于这种情形下的人，往往是由于一些不健康的行为对他们的身体产生一些直接的影响，而不是由于他们的思维方式。比如说，那些患有精神疾病的人为了要“自我调节”，往往会比一般人多抽点儿烟，多喝点儿酒。他们的生理功能没那么活跃，也不怎么想获得预防性治疗和筛选检验。更糟糕的是，他们也许没有机会获得高质量的健康保健，因为他们可能没有工作而得不到全面的医疗保险。

如今，扶助小组是对癌症病人进行综合治疗的一个常规环节，很多病人都说这样的集会能够帮助他们应对自己的疾病和治疗。不过，社会心理方面的帮助真的能延长病人的寿命吗？斯坦福大学医学研究中心曾经在大卫·斯比格（David Spiegel）医学博士的带领下做过一组非常著名的实验，实验显示，参加扶助小组的乳癌病人的平均寿命要比其他病人高。斯比格博士研究小组的最近一些后续试验又发现，晚期乳癌病人与压力有关的荷尔蒙皮质醇较高，她们往往比拥有正常压力荷尔蒙的病人死得要快。

辛德勒还指出，那些求生意志非常强烈的病人，似乎有打破医学常理的可能性，不过这个广为人知的观点至今还缺乏科学依据。最近一个研究调查了近六百位英国的癌症患者的心理反应，结果表明，那些“斗志旺盛”的病人也不比别人活得久。如果说病人的态度能让那些生命垂危的病人有一线存活希望的话，那么这样看起来，医生就能推测出哪些病人更可能好起来。不过可悲的是，反复的研究表明，医生的推测极为不准确。实际上，在对这些病入膏肓的病人的研究中我们发现，对病人的症状和其他身体指标进行客观的分析，确实能够为他们的短期存活做出相对合理准确的判断，但是医生的个人推测通常是错误的。和斯比格博士曾经合作过的罗伯特·萨伯斯基（Robert Sapolsky）博士说，我们可以把这些看似对立的发现，看作是又往胜利的方向迈进了一步。他还说，我们很有必要把病人是否愿意接受癌症的治疗这个变量考虑进去，而不是直接去找病人的态度、压力和癌症的治疗结果之间的关系。换句话说，社会心理上的支持以及良好的思想状态，并不一定能帮助病人恢复免疫系统的功能从而抵抗癌症，但是拥有开朗乐观态度的病人，却更可能积极地配合他们的医生制订治疗计划，进而完成这个艰辛的治



疗过程。那些采取放弃态度的病人身体状况没有什么好转，并不完全是因为他们的情绪破坏了他们的荷尔蒙反应，而是因为他们根本就不吃药，根本不愿意接受治疗。

虽然如此，萨伯斯基博士说，他的研究还是强有力地证明了情绪和身体健康之间确有关联。他对此深信不疑，主要是依赖于这几十年来对肯尼亚狒狒的研究结果。就像发达国家的人们一样，萨伯斯基博士研究的狒狒的基本物质需求也很容易得到满足。它们没什么天敌，每天劳动几个小时就能找到足够的食物。它们拥有大量的休息时间，这就意味着它们有足够的时间和精力去捣乱。经过他的长期研究发现，那些受到威胁的狒狒，更容易出现高血压、不正常的胆固醇量、胃肠消化系统问题，以及生殖系统和性功能紊乱，心理失调等毛病。尽管狒狒的社会群体里有着严格的等级制度，但是萨伯斯基博士发现，有那么一些狒狒却能避开这些政治阴谋。他说，那些能避免卷入频繁争斗的狒狒，更容易拥有健康的身体。毫无疑问，辛德勒也会认为，这些来自对非洲野生世界的观察记录刚好证实了他的理论模式。

现在让我们回到我一开始就说的那个问题上去，是什么原因驱使我们打开一本一位医师写在半个世纪以前的书呢？首先，关于人的精神状态和身体状况之间关系的“现代”观念和约翰·A. 辛德勒博士那个年代甚至之前的观念都有着很深的渊源。而且坦白地说，辛德勒博士在书里提到的那些疼痛现在仍然存在。

最后，我要说的是，这个 20 世纪中期来自威斯康星州一个小镇的大夫的观点和见识，现在仍然能够帮助我们 21 世纪的人们去寻求健康和快乐。我们仍然需要学习“如何快快乐乐地度过每一天”。

感谢哈佛大学科学历史学教授安妮·哈利顿，正是由于她的帮助我才能了解到辛德勒博士观点的历史背景。

安德鲁·霍尔兹

(Andrew Holtz)

幸福在中国普通人

◇全书简介◇

你过去的一年过得怎样？
接下来的这一年又会过得怎样？

对大多数人来说，生活就是混日子

自从这个地球上有了人类以来，已经有数不尽的人在这里生活过。包括你我在内，每个人的头脑中都盘旋着这样一个词，它的名字叫做“快乐”。快乐是绝大多数人只能瞬间达到的一种状态，而且对大多数人来说，他们从来没有获得过真正的快乐。

人类最大的失败之一莫过于无法获得持久永恒的快乐。

过去的一年你过得怎样？

为了让大家更清楚我的意思，那么请你们问问自己：“我过去的一年过得怎样？”

过去的 365 天对你来说是不是令人兴奋的光辉闪耀的一幕幕呢？你是不是兴高采烈、充满激情地走过岁月的金光大道，哼着愉快的小调，从没有过一丝焦虑呢？在过去的 365 天里，你有多少时间是在担心（这算是客气的说法）、困境（这样说稍微严重了一点）或是麻烦（这才是最准确的说法）中度过的呢？



你过去的一年时光也许和其他人一样，没有什么不同之处。

人们生活中的悲哀

剥开人们在公众面前伪装的那层面纱，我们其实可以看到，大多数人都受到了干扰；很多人感到不安；也有的人很迷惑；甚至有的人遭受到了打击。很多人都感觉自己无法恢复到正常的状态，他们身心疲惫，不愉快，痛苦不堪。他们有很多事情要担心。他们的生活充满了焦虑、恐惧和苦恼。他们甚至从来没过上一天好日子。过去的 365 天，他们天天混日子，他们不想惹麻烦，却总是会遇到大大小小的新麻烦，对生活从来没有过激情，对周围的一切都吹毛求疵，他们总是愤怒比快乐多，胆怯比勇敢多，焦虑比冷静多。

这就是生活在这个地球上的人们最大的悲哀。

人们都没能学会一件重要的事——就是怎么样去控制自己，让自己过得更好。

你的生活可以是美好的

人类的生活——你的生活——完全没必要这么过。

你的生活可以是在岁月的金光大道上一段兴高采烈、激情澎湃的旅程，而且一路哼着轻快幸福的小调。实际上，和以往混日子的生活方式相比，要想过这样的生活也很容易，而且显然这样的生活要好得多。

只要你付出一点儿努力去学习如何生活的技巧，你就能得到回报，你就会去真正的生活，而不是混日子。

你也可以学会如何去生活

在 20 世纪，历史上第一次，现代心理学和精神病学提出了要改进人们生活方式的说法。

这本书里，我们将以一种实际可行的方式把这些知识呈现在大家面前。本书尤其是要教会大家怎么样去改变以往的生活方式，并且以一种全新的面貌去迎接今后的生活。