

驾驭 负能量

YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY

[英] 马修·曼宁 著
江月 译

不要畏惧负能量，驾驭它掌控它
世界就是你的



YZLI0890173153

CBS
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

聖取

負能屋

Energy Efficient
Buildings
↓
Sustainable, Affordable
Housing



Energy Efficient Buildings (E2B2)

驾驭 负能量

Your Mind Can Heal Your Body

[英] 马修·曼宁 著



不要畏惧负能量，驾驭它掌控它
世界就是你的



YZLI0890173153

CS
PUBLISHED & MEDIA

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

驾驭负能量 / (英)曼宁(Manning, M.)著;江月译.

—长沙:湖南文艺出版社,2013.3

书名原文:Your mind can heal your body

ISBN 978-7-5404-6024-2

I. ①驾… II. ①曼… ②江… III. ①健康心理学—通俗读物
①R395.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第016862号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:心理励志

驾驭负能量

著者:[英]马修·曼宁

译者:江月

出版人:刘清华

责任编辑:薛健 刘诗哲

监制:于向勇

策划编辑:杨清钰

营销编辑:刘菲菲

版式设计:崔振江

封面设计:蒋宏工作室

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

网 址:www.hnwy.net

印 刷:北京天宇万达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:165千字

印 张:7.5

版 次:2013年3月第1版

印 次:2013年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5404-6024-2

定 价:29.80元

(若有质量问题,请致电质量监督电话:010-84409925)

引言

PREFACE

人们会对各种事物感到惊异，他们对山峰的巍峨、浪潮的起伏、河流的蜿蜒、大海的宽阔，以及日月星辰的循环往复感到惊异，可是他们却将自身值得惊异的那些东西忽略掉了。

——圣·奥古斯丁 (Saint Augustine)

· 从20世纪70年代开始，我就一直在位于英国萨福克的康复治疗中心治疗各种病人。我在那里接治了许多患上绝症的病人，其中有许多人都是由他们之前的临床医生推荐过来接受治疗的。作为一名康复治疗医生，我清楚地认识到，积极向上的态度对患者恢复健康是有帮助的。可是，假如患者面对的是需要长时间进行治疗的慢性病，抑或是目前医学已宣布无从医治的疾病，这时非要他们保持积极向上的态度，确实并非易事。病痛的折磨必然会带给他们生气、愧疚、哀伤、恐惧等负面的情绪，而这些情

绪，不但会使病人心中感到无比痛苦，还会令他们身体内的疾患进一步恶化。不但如此，我还发现，在许多时候，病人不愿将他们的内心感受表达出来，换言之，他们不知应当怎样进行表达，更不知应当怎样面对这些负面的情绪。

一旦上述的各种消极情绪在人的头脑中占据了主要位置，那么人的心理状态便会变得低落、消沉。实际上，所谓的“消沉”，也是一种在人类进化过程中产生的心理机制，是人类在生活中对压力的自然反应，应当说，这也是正常反应。然而，假如病人长时间陷于消沉的状态中，就会严重地伤害到他的身体。

你知道这个数字吗？当今世界有15%左右的人正被慢性疾病所困扰，然而西医只能就他们的物理症状采取治疗措施。人们忽略了最重要的一点——在身体、心理这两个方面，患者都应当康复。举个例子来说，患乳腺癌的病人通过接受切除乳房的手术将肿瘤去掉了，然而患者心灵上的伤痛仍然存在。那么，应当让谁来负责病人心灵的康复呢？

实际上，我坚信：每一位病人都有能力进行自我康复。正如弹钢琴那样，谁都能够学会——尽管有些人有较高的天赋，学得比较快，另外一些人则学得比较慢。如今，我们已经知道：实际上，通过练习，人们能够一步步地训练自我康复的能力。换言之，实际上，康复治疗是一件非常容易的事。

其实，人们在无意中进行的“康复治疗”，与他意识到的相比，往往要多得多。一声友好的招呼，一个善意的行为，也许都是康复治疗的一个组成部分。自我康复原本便是人类天生的才能，关键在于你愿不愿意运用它。作为医生，康复治疗便是给别人以关照、重视和爱，甘愿为别人服务。难道这不是世界上最容易完成的一件事情吗？

我经常这么说，你无须具备医学方面的学历，也无须掌握精确的解剖学知识，同样能够做一名十分优秀的康复治疗者。其中的缘由是：效果最好的治疗方式，便是将“心理治疗”同“生理治疗”结合起来，两者互惠互利。此外，进行心理方面的康复治疗的时间越早，也就对患者越有利。但可惜的是，据统计，全世界可以接受到某些形式的心理治疗的慢性病患者的人数还不到患者总人数的10%。

自我康复

在我刚开始从事康复治疗工作的时候，曾有一名临床医生告诉我，不管是他，还是我，都无法将任何人的病治好。对此，他是这么解释的：我们可以做的，便是帮助患者让他的身体达到最好的状态，从而让他们自己治好自己。我将会在本书中陆续为你介绍一些我所认识的病人，因为我的康复治疗，他们获益无穷，实际上，他们都是“自己治好自己”的人。

康复的一切力量都源自你自己的身体，康复的动力存在于你的体内，只等着你将它启动。例如，你翻开这本书，寻找有关的知识，那恰恰是由于你那自我拯救的潜能正在发挥作用。要知道，你身体中总是有健康的火花闪烁着，你需要做的事情便是看你愿不愿意亲自将火花点燃。

人，确实能够掌控自己的想法——可能我的这一结论会让你觉得惊讶。我们都清楚，借助药丸和注射器，人们可以解决生理上的疾患。那么，心理上的伤口与苦痛呢？对于它们，是不是也有一些同样简单的治

疗办法？

这也是这本书主要想介绍的内容。我们经常认为自己遭到心中的不良想法和感受的摧残，特别是当你那消极的想法与感受不被其他人所认同，而他们还劝你不应当有这样的想法、要你“振作”时，你往往会产生更糟糕的感觉。听我的，实际上，硬要自己振作起来并非一种积极的做法，并非真正意义上的心态改变。可能你不愿大声喊出内心的痛苦，但也无法强行将其推到一边或压抑它们。这种所谓“让自己振作起来”的办法，完全无济于事，因为很快你就会发觉，那些消极的情绪又出现了，而且这次你会觉得更无助。

假如你在过去曾受到过很深的情感创伤，也许到了如今，对那些伤害过你的人，你还怀恨在心。有的时候，这种仇恨心理会变成你对自己的愤懑和仇恨，即自我仇视。而自我仇视往往让人变得更加消沉，这种情绪会不断地在你的体内产生化学物质，对你的身体造成伤害，同时也阻碍你正确看待事物。你要知道，这种消极的情绪是没有用的，你再怎么生气，也不会让已发生的事情有任何改变。

那么，你应当怎样积极地思考，积极地做事呢？首先，你要知道，大脑所形成的思想并不一定是你所有的真实想法。我们可以将人类的大脑看成一台性能十分优越的计算机，从你出生开始，老师、家长、社会还有各种媒体为你带来的信息，都已在你的头脑里编好了程序。因为这台计算机就在你的体内生长着，所以它所接收到的知觉，在你看来就是真实的。例如，纵使大脑说“你是一个没有任何价值的蠢货”，你也会一样会接受这个消极的讯息，并在大脑中将其储存起来。

你要知道，你并非一台计算机，也并非一套被编制好的程序，而是一个让计算机为你服务的人。一旦你对这点有所了解，那么你就可

以开始对“计算机大脑”程序进行改变。我会在本书中陆续地教给你一些相应的方法，让你学会怎样应对那些正对我们的健康产生消极影响的情绪。

心灵和身体之间的联系

人的思想与情感可以影响并操纵身体，对此我一直非常感兴趣。在近30年的康复治疗工作中，我曾经亲眼见过许多心灵与身体互动的“奇妙”事例，这让我对这一方面的兴趣越来越浓厚。我曾于1970年与一位信仰“心身互动”的同事一同在一间研究所工作。这位同事在他的每次讲习会后，都会进行一项“绝技”表演。他先将一张油毡铺在地上，接着将许多碎玻璃堆在上面，然后让听众聚拢在四周，任何人都能够向玻璃堆上扔他带来的碎玻璃，也能够把碎玻璃摆成任何尖锋朝上的形状。完成这些之后，他就将外衣裤脱掉，只穿着内裤开始进行冥想。数分钟冥想过后，他居然光着自己的后背，躺在那些碎玻璃上。旁观的人都屏住了呼吸，甚至有些人吓得将目光移开。而我的这位同事却躺在碎玻璃上长达好几分钟，完成任何人要求他完成的动作。

这种表演我观赏过许多次了，我发现他的行动真的是非常自如，从未有被割伤的经历。直到讲习会结束之后，他开始对现场进行清理，此时的他才变得小心谨慎。因为此时，他念力中的“金钟罩”已消失了。要知道，当我最开始知道那些碎玻璃都是真的时，我还真的被吓坏了，因为那种动作确实非常危险！

可见，精神的力量恰恰是人类与生俱来的最厉害的一种能力。以

前，持怀疑态度的科学家始终对这一点予以否认，他们认为，比起神秘主义，这种观点就更加虚无缥缈了。然而如今不一样了，已经有愈来愈多的科学依据客观地揭示出这样的结论：人的精神，确实可以对他们的身体机能产生影响。（我会在本书后面的章节中为大家陆续地介绍这一方面的研究成果。）这不但是我自己的观点，同时也是当今全世界的医学工作人员及科学家一致同意的观点。

对今天的大部分人来说，精神的力量是新兴的一个探索领域。然而其实，心与身的互动在长时间的临床治疗中始终被应用着。举一个最为简单的例子，例如你不幸得了某种疾病，假如你十分相信自己的主治医生或者心理治疗师，那么你就会非常有好的心态，康复得也会更加迅速。值得嘲讽的是，之前的医学研究人员却一直视“心身互动”为治疗的阻碍，他们企图将所有心理因素的影响都抹去。但是如今，通过运用药物测试等方法，主流医学界已经证明了心理与身体之间的巨大互动作用，从而赋予其科学上的意义。据此，一个新的医学分支——“精神神经免疫学”诞生了，这个学科专门研究疾病和精神安康之间的联系。

情感更加需要安康

2003年，《身心医学》杂志发表了一项实验报告，该实验的主持者为卡内基·梅隆大学的谢尔登·科恩（Sheldon Cohen）教授（美国的心理学家）。他发现，心态积极的人很少被感冒“打败”，就算患上了感冒，乐观的人也比悲观的人好得更快。

心态很好、心理健康的人，对他们的思想、感受和行为是否有益了

如指掌，他们知道如何运用健康的态度处理生活中的压力和问题。可是，生活中人们难免会碰到许多不如意或太过刺激的事情，这便致使他们的情感遭受挫折，失去心理方面的健康。强烈的哀伤、焦虑与紧张，进而削弱人的免疫系统的功能，让人更易患病。这些刺激性的事件包括：过大的工作强度，工作上获得的奖励和提升，孩子离家，亲人离世，离异或结婚，生儿育女，得病或受伤，家庭财务出现危机，搬家，等等。种种事情都会对人的心理健康造成影响。甚至还可以这么说，有的时候，“好”的转变和“不好”的转变带给人的压力是一样的。

人的身体情况被他的思想、感觉以及行为方式影响着，当你的状态是紧张、焦虑或者哀伤时，你的身体就很容易疲惫、疼痛，以此“提醒”你关注自己的情绪，以免对自己造成进一步的伤害。假如在生活中，你的身体总是不遗余力地高负荷运转，那么你就更加要关注自己身心方面的健康。如今，我们已经明白，不管是正面的心情、态度，还是负面的心情、态度，都会对疾病的发展产生影响。毕竟，在最近这几个世纪中，我们将人类的心灵与身体之间的共生关系给忽视了，我们已深深地陷入狭隘的、僵化的物质主义的陷阱中。这种情况的确需要改变了！

许多因素会让你得病：遗传、基因、环境、饮食，还有精神压力、情感以及心理等。你的生病可能是上面所说的一种原因所导致的，也可能是它们共同发生作用而导致的。尽管积极的想法不一定能让你马上打败病魔，然而我相信，在任何康复治疗中，积极乐观的态度都是非常重要的！

然而也有的时候，不管人们怎样积极，接受怎样先进的医学治疗，依然难以战胜疾病，似乎没有什么办法可以和它抗衡，可是，这并不表

明你是错误的或者你便是一个失败的人。作为一名专业的康复治疗医生，我觉得，生命的质量与生命的长度的重要程度是相同的。因此，我们要竭尽全力提高自己的生命质量，让自己更快乐地生活。我会在这本书中讲述许多病例，并讲述我从各种杂志中搜索到的与心身医学探索有关的研究成果。这些患者与病魔顽强地斗争，他们所做的事情让人备受鼓舞，他们有许多打败疾病的诀窍，相信你必定会从中有所收益。

希望这本书能教给大家一种“让自己变得更开朗”的办法，如此一来，便能让你尽可能地少些痛苦，少些疾病。大部分人只有在患病的时候，才会产生去看医生的念头，才有学习自我康复治疗的想法。这是不对的，从此刻开始，你就应当养成自我康复的习惯与意识，切莫等到患病时再着急。

我始终觉得：人们应当转变对康复治疗的想法，不要觉得康复治疗是患病后才做的事情。相反，应当强调这种观念：让我们通过自我康复的习惯与意识变得更加健康、更加强壮，预防疾病，远离疾病。知道了这一点后，人们才可以更加有效地与疾病做斗争。

YOUR MIND
CAN HEAL YOUR BODY

目录 CONTENTS

心中的能量 / 001

Chapter 1

- 002 / “心疗”与驾驭负能量
- 005 / 反安慰剂效应
- 007 / 求生的欲望——苏的奇迹
- 009 / 我们可以把握自己的健康
- 011 / 情绪和内分泌的相关研究
- 013 / 听懂身体对你说的“话”
- 017 / 找到压力，将它消除
- 019 / 要将你的情绪表达出来
- 022 / 提升免疫系统的功能
- 025 / 别让负能量塞满整个脑子

心理能量调控 / 029

Chapter 2

- 030 / 勇于面对负能量
- 035 / 不要被“坏消息”压垮
- 037 / 压力的危害
- 040 / 面对困境的高招

051 / 为患者向亲友说几句话……

053 / 不同人格的自我调控

055 / 接受则是胜利

健康随快乐而来 / 057

Chapter 3

058 / 负能量是怎样产生的

061 / 悲观情绪影响人际关系

062 / 乐观的前提——现实

065 / 乐观与悲观的心理效应

068 / 乐观与悲观的医学原理

072 / 教你如何驾驭负能量

074 / 不要过于关注危险

076 / 自信是健康之源

081 / 乐观无价

打败恐惧 / 083

Chapter 4

085 / 无知是恐惧的源头

086 / 恐惧的“食物”是注意力

088 / 有关恐惧的实验

090 / 是战斗，还是逃跑？

093 / 恐惧和忧虑之间的区别

094 / 恐惧同样会“传染”

095 / 恐惧是后天学习的

097 / 怎样处理“手术恐惧”

101 / 请其他人帮你打败恐惧

103 / 释放恐惧，能赶走恐惧

105 / 挖掘积极的记忆

将内心的愤怒征服 / 111

Chapter 5

- 112 / 愤怒损害健康
- 113 / 研究“愤怒对健康的坏处”
- 116 / 由愤怒导致的生理反应
- 117 / 愤怒源自何处
- 120 / 攻击自身，还是抱怨环境
- 122 / 有序消除心中的愤怒
- 126 / 拒绝愤怒的“掏空”
- 130 / 活在当下
- 131 / 与愤怒面对面“交流”

摆脱自责的伤害 / 133

Chapter 6

- 134 / 染上疾病并非“犯错误”
- 137 / 自责，真的是一种高尚品质吗？
- 139 / “享乐”和自责的矛盾
- 142 / 摆脱自责感的束缚
- 144 / 自责对健康的影响
- 146 / 化解自责的部分建议
- 147 / 缅怀曾经不如创造未来
- 149 / 学习“宽宥的冥想”

引导性幻想 / 153

Chapter 7

- 154 / 幻想的巨大“魔力”
- 157 / 有时候，大脑很“傻”
- 161 / “引导性幻想”的相关研究

- 166 / 幻想是你天生的才能
- 170 / 驾驭负能量的意念
- 173 / 勾画出你自己的心灵图像

创造力带来生命力 / 175

Chapter 8

- 176 / 能量诊所的色彩
- 181 / 艺术对于去除负能量所提供的帮助
- 184 / “生存者”的诗篇
- 185 / 写作，一种全新的治疗方式
- 190 / 音乐的积极作用
- 194 / 园艺让人身心舒适

健康的人际关系 / 199

Chapter 9

- 200 / 不良社交带来负能量
- 202 / 女性不幸婚姻产生负能量
- 205 / 危险的情感饥渴
- 207 / 慈悲心的“学习”
- 208 / 和谐的家庭削弱负能量
- 211 / 不要让负能量绑架人际关系
- 213 / 让正向的情感得以发展
- 215 / 朋友之间的能量交互训练
- 216 / 夫妻关系的“消毒剂”
- 217 / 学会沟通，打败孤独
- 219 / 护理人员的心态调整
- 220 / 宠物也可以减弱负能量
- 222 / 驾驭负能量

Chapter 1

心中的能量

在进行康复时，我们务必要直面我们自身的“阴暗一面”，即我们因为害怕而竭力否认与压抑的那些负能量。

——沙克蒂·盖文（Shakti Gawain）