

一念天堂

积极生活的情绪平衡心理学

How To Live Happily In 365 Days



【美】
约翰·A·辛德勒 著
江月 译



NLIC2970868026

一念之转，

地狱也会变成天堂

当你积极地看待生活
并以此作为日常准则时，
就会找到快乐的真谛

风靡欧美白领阶层

入选《纽约时报》

【新时代都市人情绪掌控必读经典】

数次荣登《纽约时报》

畅销书榜

前后再版三十余次

并被译成三十多种文字

全球销量近千万册

当下最实用的情绪平衡方法

——当你转变思想全新拥抱
生命的欢愉时，美好就会出现！

中国民族摄影艺术出版社

一念天堂

积极生活的情绪平衡心理学

[美] 约翰·A·辛德勒◎著 江月◎译



NLIC2970868026

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一念天堂: 积极生活的情绪平衡心理学 / (美) 辛德勒 (Schindler, J.A.) 著; 江月译. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5122-0313-6

I. ①—… II. ①辛… ②江… III. ①情绪-心理学
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231517号

一念天堂: 积极生活的情绪平衡心理学

作 者: (美) 辛德勒 (Schindler, J.A.)
译 者: 江 月
责任编辑: 白 弋 萨社旗
出 版: 中国民族摄影艺术出版社
地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013
发 行 部: 010-64211754 84250639
网 址: <http://www.chinamzsy.com>
印 刷: 三河市文阁印刷厂
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 次: 2012 年 11 月 第 1 版第 1 次印刷
印 张: 15.5
字 数: 170 千
I S B N: 978-7-5122-0313-6
定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

译者序

当我不曾看到这本书的原稿前，我经常想的一个问题是：文字究竟具有怎样巨大的力量？它是不是真的可以在人们之间起到沟通和交流的作用，还是将人们之间本就严重的误解变得更加严重？或者它在人们受伤之后，在其伤口上再雪上加霜？

当我沉浸在辛德勒博士在多年前撰写的这本书中，将其慢慢地读完，我惊奇地发现，在本书中的众多观点竟然在现实生活中可以实现。尽管如今看来，这本书中情绪、减压、心理的自我控制等内容，虽然已经经过数十年时间的流逝，不过仍然是那么生动，依然是那么鲜活，依然可以成为我们心理健康的引导者。从这一点来看，这真是一个令人叹为观止的奇迹。看来，经典的意义就表在这里。作为经典，无论什么时候阅读，你总能从中找到新的感觉。当你在生活中感到痛苦、彷徨时，当你在生活中遇到挑战，当你在生活中遇到抉择时，阅读这些经典，你就可以找到光明，找到希望，甚至获得无限的力量。

为此，我认为自己有责任将辛德勒博士在本书中传达的观点，告诉给周围的人，尤其是告诉那些备受情绪问题折磨的朋友们。

在此之前，身为一个心理研究的门外汉，我从不曾将情绪调节作为救赎一个人的方法，也并不曾将其看做多么伟大的力量，原因是我们从成长的环境与教育的经历中获知，现实和理想之间的距离是那么遥远，远到不可改变。无论一个人的情绪是好是坏，它除了可能对自身的精神世界造成一些影响，对个人根本不会产生任何作用。

如今，让我们打开这本书，开始一场非同寻常的心灵之旅……

目录

第一章 生理疾病与情绪的联系

众多医学的门外汉认为，神经紧张是造成我们的大脑出现一些生理紊乱问题的原因。在这些人看来，世界上最令人难以捉摸的事情就是大脑的生理紊乱。纵然是那些医术相当精湛的专家们，也无法清楚地对造成这种大脑生理紊乱的原因加以解释，更不用说我们这些不懂医学的人了。基于这个原因，人们对于大脑生理紊乱并不曾予以足够的重视。时间到了20世纪30年代，开始有人对于那些引起人产生生理疾病的情绪予以研究，试图以此探究导致这种紊乱的原因。

实际上，由于情绪原因造成的官能性疾病和胃病、头疼脑热一样，可以对我们的身体的正常功能予以扰乱。对此，我们应该予以足够的重视。

无声的战斗：那些容易被忽视的“官能性疾病” / 2

EII病钟情于高智商者 / 6

侵扰我们的两种情绪 / 7

不要触动愤怒情绪 / 9

情绪的剧烈变化会由小事情导致 / 12

第二章 必须知道的情绪诱发病

借助于神经系统，情绪可以轻松地体现出来。医学上经常将神经系统中和情绪有关的那部分称为植物性神经系统，植物性神经不受意志支配，它的脑中心位于视丘下部，同时也是脑下垂体的刺激中心，在情绪支配中起着相当重要的作用。

你是否处于肌肉紧张的危机 / 18

心脏真的能跳到嗓子眼里吗 / 19

情绪晴雨表——胃部肌肉 / 20

情绪的镜子——结肠 / 22

坏情绪可以引起胆囊炎症吗 / 24

貌似“阑尾炎”其实都是情绪在作怪 / 25

“肚皮鼓鼓”的病人 / 26

令人难堪的嗝气 / 28

当血管成为情绪的反应地 / 30

情绪反应导致皮肤病 / 31

你的纤维肌受着情绪的指引 / 32

你今天是否EII了？ / 35

第三章 呼吸和分泌腺也受到情绪的影响

情绪除了对人的肌肉施加影响外，还会将人的正常呼吸打乱。在人处于紧张的情绪下时，相比于正常状态，其呼吸会更加急促。对此，我们应该深有体会。处于紧张的状态或者承受压力的状态下的人们会呼出更多的二氧化碳，从而使得血液中的二氧化碳浓度降低，不过，随之而来的就是人们会出现麻木、心跳过速甚至昏厥的状态，以至于最后的后果相当严重。

情绪除了影响人的呼吸，还可以借助于人的分泌腺导致一些疾病的发生。我们的身体正常的功能受着内分泌腺的管理和调节，同时，内分泌腺也调节着人体对压力、暴力等产生的生理变化。无论什么人，在生活中经常会遇到一些压力，这些人的垂体会受到压力的刺激，从而导致肾上腺皮质激素激增，使得身体里的某些地方发生病变。

“呼吸过度”是否困扰过你？ / 38
不要对神经紧张总是心存抱怨 / 42
脑下垂体发挥稳定情绪的作用 / 43
你的身体因紧张性刺激而危机四伏 / 44
一个ACTH测试 / 46

第四章 保持情绪良好是治病之良药

无论我们就诊时声称是看何病，众多医生都会告诫你一定要保持心情舒畅，原因就是坏情绪可以伤害人的身体，而好情绪则会令人保持身体健康。其实，我们本人也应该有这个体会，纵然你的身体短时间内处于不舒服的状态，可是如果此时你的朋友将一个好消息传达给你，或者邀请你一起去参加一项开心的活动，那么你的疼痛就会无形中消失不见了；相反，倘若你的身体本来就相当不舒服，而此时正好又遇见了一件更烦心的事情，那么必定会火上浇油，你会感到愈加难受。

坏情绪致命，好情绪疗伤 / 50

良好情绪创造奇迹 / 53

我们应该好好地活着 / 54

表面情绪、基础情绪：深浅两面 / 56

基础情绪对身体的影响最大 / 59

第五章 做情绪的主人

情绪是我们本人的，不会放在别人的身上，所以，我们的情绪只能靠自己来调节。不过，通常情况下，一个人能很轻松地理解别人的情绪，却很难调节自己的情绪。举个例子来说，前一天我们还劝自己的朋友不要因为某事而烦恼计较，次日自己就因为同样的事情陷入了和自己的好友一样的情绪包围中。这或许就是通常所说的“当局者迷，旁观者清”的道理吧。

情绪不稳诱发症并非危言耸听 / 64

无处不在的情绪影响 / 67

成熟也成为情绪的检验标准 / 69

关于你对成熟的误解 / 71

成熟品质是获得情绪安定的前提 / 74

一种错误的关于成熟的思维体系 / 79

远离“性的不成熟” / 82

无视那些伪君子们 / 84

何谓真正的成熟？ / 86

你的适应性和可塑性也包括在成熟范围之内 / 89

那一场妙不可言的成熟经历 / 93

最好与压抑绝交 / 97

路漫漫其修远兮 / 99

山姆和威廉 / 101

琐碎小事惹大麻烦 / 106

第六章 让生活多姿多彩的12条原则

在我们的生活中，始终存在着众多天天杞人忧天的人，他们为很多事而担忧，甚至听到汽车发动机的声响，也会认为存在什么不对之处，或者听到什么地方发出摩擦声就怀疑是什么出了问题。思想陈旧、做法过时是此类人的共同特点，他们最可怜。

是否有办法让这些人将自己不健康的生活态度加以改变呢？其实，只要培养他对生活中的几个重要细节保持固有的态度就可以了。倘若能做到这一点，你就会变得更加成熟。我们要说的这些与成熟相关的要素，和我们居住的环境息息相关，要知道，居住环境不当也会给人造成巨大的压力，为人带来烦恼，让人很容易表现出不成熟现象，由此产生巨大的情绪压力。

越简单，越心安 / 110

杞人忧天最可怜 / 113

游手好闲的人得不到快乐 / 117

美好的情绪与美好的爱好相伴而行 / 119

知足才能常乐 / 121

欣赏别人=善待自己 / 127

话语可以开启美好的情绪 / 130

是选择坦然接受还是选择逆势反抗？ / 132

犹豫和果断，黑暗和光明两面 / 134

珍惜当下 / 137

展望未来 / 138

不要让自己沉溺于烦恼中 / 140

第七章 我们可以从家庭获得稳定的情绪

家庭的教育因素在我们成长中起着相当重要的作用。可是，既然家庭是我们的好情绪的来源，它也可能成为我们不良情绪的诱发点。倘若稍加指导，情绪稳定的家庭会继续保持和睦，而情绪不佳的家庭也会由此步入正轨。而要做到这点，我们在本章所说的这些要求就是前提。

情绪的源头就是家庭 / 144

别让家庭将喜悦的情绪扼杀 / 145

好心情不会光顾吹毛求疵的家庭 / 147

倘若家庭缺乏友爱，不如远离 / 149

勿与自我主义太重的人绑在一起 / 151

家庭成员不能互相抱怨 / 152

过度忧虑导致生活质量下降 / 153

太多姻亲其实也是烦恼的根源 / 154

美好心境从简单、有朝气的家庭中获得 / 157

最有力量的家庭是自信的 / 160

最温情的家庭是充满友爱的家庭 / 161

让任何一个成员都能在家里找到快乐 / 162

第八章 检验情绪成熟的标尺就是性成熟

人类的成熟除了包括身体的成熟、心智的成熟，还包括性的成熟。我们成年之后，性生活是我们必然有的经历。不过太多的人在性的方面不曾接受任何教育，因此相比于人类生活的其他的方面，性行为的成熟就显得特别突出。众多人因为性的不成熟或性的压抑，出现了各种精神方面的问题，进而导致疾病的发生，甚至还会影响自己日后的生活。

在诸多方面可以看到性的不成熟，其中性放纵和性冷淡是最突出的，二者均能造成相当严重的后果。不管是思想上还是行动上，任何方面的成熟都需要去学习，性的方面也是如此。倘若我们总是去对众多人在性方面的不成熟予以责怪，那么我们就要反思一下：究竟我们的家庭、学校和社会曾给予我们多少此方面规范又正当的教育呢？

必须对性加以约束 / 166

慎防上“色情贼船” / 167

时髦恋情等于引火烧身 / 169

婚前性不成熟易犯大错 / 174

婚姻质量会由于婚姻中的性不成熟而受到影响 / 175

美满婚姻的根本是到位的早期性教育 / 178

美好的婚姻可以借力于婚后性成熟 / 181

第九章 面对繁忙的工作，保持好心情

人们在享受工业化社会带来的便捷和物质富裕的同时，也在承受着它给人的精神造成的巨大压力，尤其是那些身处于管理顶层的领导者，他们不但要承受着巨大的压力，还要承担着风险和责任。为了保持公司和个人利益的上升，为了保持公司和个人拥有稳定的商业地位，他们需要不顾一切地去奋斗，所以，情绪诱发病就找到了这些人。

那么，既然我们不能将工作上的事情推开，那么我们何不努力让自己在工作中寻找到快乐，让自己尽可能高兴起来，不再为工作上的事情而烦躁，能很好地将自己的情绪控制住，既不为自已制造麻烦，也不为周围的人添麻烦呢？

情感压力由机器工业产生 / 186

职位高低和情绪好坏或许成反比 / 187

情绪不良最喜欢男人和体力劳动者 / 189

一定要勇敢地生活下去 / 191

第十章 情绪坦然地面对苍老的压力

成人后到60岁中间是人一生的黄金时期。一个人一旦到了垂暮之年，其生理和心理上都会发生巨大的变化，也会无可避免地承受一些情绪压力。其中，对于他们来说，最大的压力就是来自离休状态的压力，此时，经济上极有可能得不到保障，孩子们总是忙得没有时间去看着他们，他们还要面对来自疾病和死亡的恐惧，以及对受关注度降低的压力等。

倘若你此时正当年，那么从当下开始，你就要为自己的未来老年生活培养一种稳定的情绪，让自己以乐观的心态面对未来的生活，这样在夕阳来临时，你就有足够的心情去坦然享受那份快乐；倘若你如今已经进入了老年时期，那么你一定要学会知足常乐，纵然你的生活中值得高兴的事情并不多，不过你还是要多为自己找一些乐趣，例如你失去了众多从前的朋友和同事，那么你如今就要从当下的群体里寻找一些新的朋友，然后微笑地面对你每天接触的每一个人。至于死亡，其实并不足惧，死亡是我们每个人最终的归宿。

“寿命危机”不足惧 / 196

好情绪是长寿的秘诀 / 197

一定要将一些无谓的担忧摒弃 / 200

晚年成熟成就夕阳之美 / 204

第十一章 6种需求的满足是完美人生的来源

爱、安全感、创造性表达、社会认可、新体验和自信是人类的6个基本需求。在生活中，不管缺少这6种需求中的哪种，人都会变得不快和紧张，于是整个人的精神面貌也变得很糟糕，而且还要为此付出比得到的还要多一倍的爱；倘若我们缺少安全感，那么纵然给自己施加再多的焦虑都无济于事，你只有勇敢地直前；倘若你缺少创造性的表达，那么尽情地去表达自己，无需考虑别人的想法；倘若你的生活中缺少新体验，那么你就勇敢地去体验吧，直到找到你的目标并为之奋斗，因为无论何时都不晚！倘若你认为自己缺少认可，那么不妨多向别人展现自己，让你的热情和能力被别人体会到；倘若你缺少自信，那么请你务必要如此想：我和别人一样，大家同样出色。

爱是所有源头 / 210

你或许将终身铭记童年缺乏爱的情况 / 211

性爱本身的重要性 / 213

老年人同样需要关爱 / 215

安全感就是处境安稳 / 216

不要将创造性扼杀 / 218

每个人都需要得到肯定 / 220

让快乐情绪借助于新鲜体验成长 / 223

拥有自信令我们阔步向前 / 226

如何让基本需要得到满足？ / 228

做出你的选择 / 230

第一章

生理疾病与情绪的联系

▶▶▶ 众多医学的门外汉认为，神经紧张是造成我们的大脑出现一些生理紊乱问题的原因。在这些人看来，世界上最令人难以捉摸的事情就是大脑的生理紊乱。纵然是那些医术相当精湛的专家们，也无法清楚地对造成这种大脑生理紊乱的原因加以解释，更不用说我们这些不懂医学的人了。基于这个原因，人们对于大脑生理紊乱并不曾予以足够的重视。时间到了20世纪30年代，开始有人对于那些引起人产生生理疾病的情绪予以研究，试图以此探究导致这种紊乱的原因。

实际上，由于情绪原因造成的官能性疾病和胃病、头疼脑热一样，可以对我们的身体的正常功能予以扰乱。对此，我们应该予以足够的重视。

