

*The
Fragrant*

Aromatherapy for Personality, Mind, Mood and Emotion

Mind:

**芳香疗法
情绪宝典**

{ [英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著 }

Valerie Ann Worwood }

冯凯 译



中信出版社·CHINACITICPRESS

*The
Fragrant
Mind:*
Aromatherapy for Personality, Mind, Mood and Emotion

芳香疗法 情绪宝典

{ [英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著 }
Valerie Ann Worwood
国际著名芳香疗法大师
全球百万畅销书作家经典之作

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法情绪宝典 / (英) 沃伍德著 ; 冯凯译 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.4
书名原文 : The Fragrant Mind: Aromatherapy For Personality, Mind, Mood and Emotion
ISBN 978-7-5086-4434-9
I. 芳… II. ①沃…②冯… III. 香精油 - 情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025043 号

Copyright©Valerie Ann Worwood 1995

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Chinese simplified translation copyright©2014 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

芳香疗法情绪宝典

著 者 : [英] 瓦勒莉 · 安 · 沃伍德

译 者 : 冯 凯

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

版 次 : 2014 年 4 月第 1 版

京权图字 : 01-2009-6008

书 号 : ISBN978-7-5086-4434-9 / G · 1079

定 价 : 98.00 元

印 张 : 28.5 字 数 : 350 千字

印 次 : 2014 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

题词

谨以此书献给我的父亲，他给我念我默·伽亚谟的诗，告诉我关于他的传说和老虎的故事，并给予我梦想和想象力的天赋。

致谢

诚恳地向茱莉亚·斯通豪斯致谢，感谢她诚挚的支持、鼓励和幽默，也感谢我的女儿艾玛，给我宝贵的空间和时间可以写作。

同样也要感谢以下各位导师和从业者：苏珊·沃伍德、薇薇安·鲁尼、诺玛·吉伯特、伊丽莎白·琼斯、泰迪·弗恩汉姆、妮可·佩雷斯、莫琳·法瑞尔、安妮·玛丽·让亚兹、奥利弗·比彻姆、雪莉·普赖斯、鲁道夫·鲍尔茨、迪特里希·冈贝尔和杨·古密克，他们牺牲宝贵的私人时间，与我分享他们关于本书第三部分对精油的想法。

在过去的20年里，非常多的人对芳香心境疗法的概念做出了直接和间接的贡献，其中包括我的患者和学生，从业伙伴和讲师，以及探索普世心态的研究者和科学家。我向他们，以及所有牵引着我的看不见的手致以感谢。



前言

“我将福音的种子栽种在你们心里，亚波罗加以灌溉，唯有上帝才能使它生长，让它成熟。”

哥林多前书 3:6

供选用仪书

欢迎进入芳香情绪疗法的世界——一种实现健康情绪的新途径。本书的主题是精油——用于芳香疗法的高浓度芳香植物精华——及其在增强意志、改善心情和调整情绪上的应用。这当然不是一个新的话题，因为植物精华在过去几千年一直通过不同的形式使人们振作精神、平复情绪和提升自我。本书为这个话题第一次提供了一个用精油改善本能心态的综合指导。

最近几年人们对芳香疗法的兴趣有了明显提高，这是因为人们使用精油后，在情绪健康方面得到很大改善。实际上，大多数人想到芳香疗法，会认为它可以缓解压力和紧张。然而，这只是冰山一角，因为精油是完整的可以改善心态、心情和情绪的药材。

你并不是只有生病了才能使用精油改善心境。实际上，精油的功效是多方面的，它的医疗功效可以让人的身体恢复健康，它的调理情绪的功效能让思想及情绪和谐稳定。还有很多其他的功效，精油都会一一呈现。

芳香情绪疗法通过3个部分呈现。第一部分，通往心境的途径，解释了精油是如何作用于大脑，以及外行人士和专业人员均可以用各种方法使用精油。第二部分，情绪恢复和芳香疗法，提供了关于各种各样情绪状况的详细建议。其中包括可以令人愉快或达到其他积极状态的复方精油，以及各种负面情绪问题的精油使用指导。第三部分，芳香基因学。精油的人类特征和个性，解释了精油的类型学，并充当为你的个性挑选合适精油的向导。

最后这一部分，芳香基因学用于芳香心理学的领域，这是芳香疗法的一个全新的分支，通过积极的方式使用精油来改善个性。精油划分的各种类型称为类型学，此处第一次将其分为花类、果类、草类、叶类、树脂类、种子类、辛香类和木类。这个分类对正面和负面个性特征起到引导作用，并且帮助指出哪些特别的精油适合某些特定的人。另外，每种精油也有其独特的个性，本书一共描述了45种精油。

精油不仅可以用来帮助人们克服焦虑、猜疑和恐惧的情绪，也可以使人们更加坚定、自信和富有创造力。尽管芳香疗法对缓解压力和紧张有极大的益处，但它绝不仅关注于此，而是更深地进入心灵深处，关注人类不同层次的经历与体验。精油是纯天然的药物，可以用来应对精神各个方面的状况，是大自然给我们的美妙馈赠。

本书的编写历时多年，其中的素材综合了实际应用、专业知识以及从精油中受益的人们的真实体验。书中所展示的信息不以古代的文献为依据，因为它们的参考价值可能局限于几百年前，而是以近几年我作为一个临床的芳香理疗师获得的经验，以及在我的专业范围内我与其他业内人士交流所得为依据。

如今，因为各种原因，全世界的研究者对这个领域越来越感兴趣，为什么这些珍贵的浓缩物质确实有疗效，而且比精油中所有成分疗效的总和还要好。复杂的科

技制图可以让我们看到芳香分子能够作用于人们的大脑。我们这里说的是，芳香物质可以通过感知气味的嗅球立刻作用于我们的精神、心情和情绪。芳香疗法也许是一门古老的艺术，它也是一个新生事物，让人们有浓厚的兴趣对它进行持续研究。

精油可以让你控制情绪。发挥作用的不是精油的用量，而是几千年来经上百万人使用，并且现在继续被人们通过各种各样的方式使用的精油成分，其中的某些使用方式你也非常熟悉。例如，本书中提到的有些精油用于香水和化妆品，有些是食品和饮料产品的原料，当然还有一些精油可以作为药物。

精油是用特定种类植物的特定部位蒸馏提炼而成，有的取自于花瓣，有的取自于茎、嫩枝、叶子、根、树干、草或者果实。这些细腻的芳香成分给人类的心理、身体和精神各方面提供了一个丰富的宝库。健康是难以被量化的，但是精油绝对可以帮助我们发现它。我希望通过芳香情绪疗法，将我获得的资讯以一种简单易学的方式传递给大家，使每个人都能用最自然的方式，获得心灵的芬芳。

*The Fragrant
Mind*

前 言 XIII

第一部分
通往心灵的路

第一章 药物的历史 003

萨满人 009

第二章 精油和心灵 013

什么是精油? 015

原精 017

化学 018

电磁学 019

红外照射 020

精油如何进入人体? 020

心灵 027

精油如何作用于大脑 030

总结 037

哪种药物? 037





第三章 当代的心灵 043

身心相连 046

药品文化 050

成瘾 051

意识和控制 054

未经开发的心灵 055

灵性 056

心理疗法、心理咨询和其他疗法 057

冥想和观想术 059

第四章 香熏心理学 063

名词解释 064

香熏心理学和精神状态 068

医院、医疗所和疗养院 069

办公室 071

零售商店 072

中小学和大学 074

未来 075

第二部分

情感修复和香熏疗法

第五章 如何利用精油塑造芳香心灵 081

复杂性和灵活性 083

精油合力和复方精油	084
适应原	084
品系	084
纯度和质量	085
嗅觉的艺术	088
使用多少精油?	089
使用多长时间?	089
使用哪种方法?	089
匙、精油瓶以及滴管	090
按摩用的基础油或媒介油	091
使用方法和用量	092
第七章、第八章使用的精油配方	093
表 5.1 使用方式及剂量	093
表 5.2 精油与基础油或媒介油混合的使用剂量	095
复合和混合	096
第六章 如何利用精油度过人生的困难时期	099
校园	100
提高记忆力, 保持头脑清醒并提高效率	101
办公室	104
工业	105
农业	106
乘坐飞机或汽车旅行	107
警察局和监狱	108



第七章 情绪治疗 111

引言 112

正面的心理、心情和情绪 115

第八章 多种多样的情绪问题 135

虐待 136

上瘾 141

攻击性 147

健忘症 149

愤怒 151

焦虑 153

冷漠 156

丧亲之痛 156

崩溃 158

透支 159

混乱 160

沮丧 162

谵妄 162

震颤性谵妄 163

痴呆和阿尔茨海默症 164

抑郁 166

多疑 177

情感暴力 178

疲劳、疲惫和筋疲力尽 182

恐惧 184

- 健忘 187
- 悲痛（强烈的悲伤） 187
- 负罪感 189
- 臆想症 191
- 歇斯底里 192
- 失眠 193
- 烦躁 196
- 寂寞和孤独 197
- 悲惨 198
- 情绪化和情绪不稳 199
- 执迷与强迫症 200
- 疼痛 203
- 惊恐及惊恐发作 204
- 被动 206
- 恐惧症 208
- 心身症 210
- 好争吵 210
- 暴怒 211
- 懊悔 212
- 拒绝 213
- 压抑 214
- 精神分裂症 215
- 自责 216
- 哀伤 217
- 压力 218
- 创伤 222



隐退生活 223

自卑感 224

第九章 自我控制 227

自生训练 228

呼吸 229

按摩 230

冥想 235

放松 237

观想 239

第十章 医疗与精油 241

医生 242

医院 243

临终关怀医院 244

护士 245

牙医 246

护工 247

信仰疗法大师 248

心理咨询师 248

精神疗法医师 249

第十一章 正面和负面情绪香熏治疗精油表 253

表 11.1 情感修复——积极状态 254

表 11.2 情感修复——问题 255

- 表 11.3 对积极心态有益的精油 259
表 11.4 有助于治疗情感问题的精油 261

第三部分

芳香族：人的特点与精油的性格

第十二章 性格是什么？ 269

- 引言 270
性格测试 274
香水中的性格 275
性格学与类型学 276

第十三章 芳香族：精油的人类性格 281

- 引言 282
芳香基因学 284
神奇的九大芳香族 285
如何给精油分类 287
续篇 287
九大类精油性格 290
表 13.1 九大类精油简介 317

第十四章 各种精油性格类型 323

- 选择你的性格类型 325
精油、原精及其性格介绍 326

表 14.1 精油性格检索 417

表 14.2 积极情绪状态 425

第四部分


附录

附录 I 安全性数据 437

妊娠期 438

附录 II 精油和纯露中的治疗成分 439

与芳香情绪疗法相关的精油中的主要化学成分 439



*The Fragrant
Mind*

第一部分 通往心灵的路

“人类所能感知和体会的最美妙而深刻的经历莫过于
未知的神秘。”

神秘是宗教及一切真正的艺术和科学探求的内在准
则。”

阿尔伯特·爱因斯坦

1932年在德国人权联盟的演讲

