

情绪力

How to live 365 days a year

全美最受欢迎的生命能量课

约翰·A.辛德勒◎著 钱峰◎译
(John A.Schindler, M.D.)



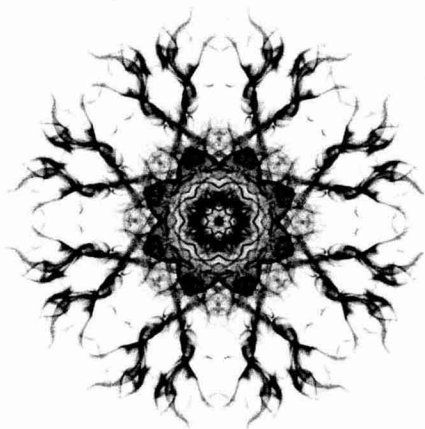
天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

情绪力

How to live 365 days a year
全美最受欢迎的生命能量课



约翰·A.辛德勒◎著 钱峰◎译
(John A.Schindler,M.D.)

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪力 / (美) 辛德勒著; 钱峰译. —天津: 天津教育出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5309-6941-0

I. ①情… II. ①辛…②钱… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第280897号

情绪力

出 版 人 胡振泰

作 者 [美] 约翰·A. 辛德勒

译 者 钱 峰

责任编辑 常 浩 张婧雯

特约编辑 刘 峰

封面设计 零三二五艺术设计

版式设计 睿佳工作室

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华晨印务有限公司
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
规 格 16开 (700×1000毫米)
字 数 120千字
印 张 13
书 号 ISBN 978-7-5309-6941-0
定 价 29.80元

情绪力

目
录
How to live 365 days a year

第一章 病由心生

- 一半的疾病都是情绪性疾病 / 3
- 坏情绪导致疾病 / 4
- 情绪性疾病是一种生理疾病 / 7
- 两种情绪 / 9
- 愤怒也许会要人命 / 10
- 剧烈的情绪会引起严重的疾病 / 11
- 小情绪积郁成大问题 / 12

第二章 情绪是如何引发疾病的

- 肌肉紧张与痛感的产生 / 19
- 心真的能提到嗓子眼吗 / 20
- 只有一半的人真正得了胃溃疡 / 21
- 结肠是情绪的镜子 / 23
- 胆囊炎也难逃情绪法网 / 24
- 情绪性阑尾炎 / 25
- 有一种折磨叫“胀气” / 25
- 打嗝绝对是一种情绪疾病 / 27
- 偏头痛：血管肌肉的情绪表现 / 28
- 情绪引起的皮肤问题 / 29
- 骨骼肌的情绪表现 / 30
- 清醒认识情绪疾病 / 32

情绪力

How to live 365 days a year
目 录

第三章 情绪是如何影响呼吸和内分泌的

- 呼吸过度 / 37
- 换气过度时会出现什么现象 / 38
- 睡觉时很容易换气过度 / 39
- 并不是你神经紧张 / 40
- 脑垂腺：情绪的来源 / 41
- 利尿激素 / 43
- 促生长激素 / 44
- 哮喘，一种生长激素应激症 / 47
- 感染刺激VS情绪压力 / 48
- 促肾上腺皮质激素 / 49
- ACTH应激实验 / 50
- 慢性ACTH应激症 / 52

第四章 良好的情绪是最佳良药

- 良好情绪的威力 / 55
- 掌控情绪变化的阀门 / 58
- 你选择哪种疗法 / 59
- 内在情绪与外在情绪 / 59
- 揭开内在情绪的面纱 / 60

第五章 我们能成为情绪的主宰吗

- 无处不在情绪性疾病 / 65
- 情绪平衡vs麻烦 / 66
- 情绪压力与教育有关 / 67
- “成熟”是情绪平衡的另一个名字 / 68
- 对成熟的普遍误解 / 69
- 成熟所需具备的条件 / 70
- 性成熟时代 / 74
- 这样的男人能嫁吗 / 75
- 成熟意味着认清现实 / 77
- 不抱怨，向前进 / 78
- 成熟的历程 / 80
- 用意识控制思想 / 80
- 选择正确的方法 / 81
- 从这里出发：正情绪 / 82
- 以健康的情绪替代压力性情绪 / 83
- 两种情绪，两种结果 / 85
- 享受生活的每个瞬间 / 89

第六章 掌控情绪的十二条准则

- 简单做人是一种智慧 / 93
- 事情没有你想像的那么糟糕 / 96
- 爱上工作，充实自己 / 99

培养自己的爱好 / 101
懂得知足常乐 / 102
欣赏他人，熨帖自己 / 106
养成说好事的习惯 / 108
乐观让痛苦化为灰烬 / 110
果敢面对你的问题 / 111
活在当下 / 113
时刻准备，把握未来 / 114
别为小事而抓狂 / 115

第七章 家和万事兴

家庭是情绪性疾病产生的首要原因 / 119
造成压力的家庭环境 / 120
家庭能成为你力量的源泉 / 126
让家庭成员永保自信 / 131

第八章 性和情绪有关系吗

性需求不是无休止的 / 135
性需求并不是人类生活的主流 / 136
色情不是情 / 137
婚前性难题 / 141
健康的性生活是正能量 / 144

第九章 如何消除工作中的情绪压力

工业体制引起的情绪压力 / 151

管理者的压力 / 152

幸福与地位无关 / 153

快节奏生活中的自娱自乐 / 155

第十章 情绪压力会缩短我们的寿命

情绪压力随着年龄的增长而增加 / 159

“衰老”通常都是情绪性疾病 / 160

现代社会，衰老意味着什么 / 162

最美莫过夕阳红 / 168

第十一章 实现你的六大基本需求

爱的伟大力量 / 173

人人都需要安全感 / 177

生活的情趣来源于对创新的追求 / 178

大家都需要被认同 / 180

新鲜感是生活增味剂 / 182

人人都要自尊 / 184

你的基本需求 / 186

第十二章 完美的生活蓝图 / 189



第一章

病由心生

本章提示

当你或我，或任何一个人生病时，他有超过百分之五十的得情绪性疾病的概率。

情绪性疾病是一种生理疾病而非心理疾病。它的症状有上千种，从常见的“脖子痛”、“胀气”到复杂的“肾硬化”、“胃及十二指肠溃疡”，它的症状千变万化。

情绪是由身体的化学变化和物理变化组成的（不管是表面上可以被别人看到还是只有我们自己可以察觉到的内在变化），这些变化是我们脑中每一个念头所产生的感觉。

在愤怒的情绪中，脸部的物理变化就向人们传递了愤怒的信息。这种情绪其中一个内在变化即血压的升高，有的时候甚至能冲破大脑血管导致中风。愤怒引起的另一种内在变化即心脏冠状血脉的收缩。这种变化有可能会造成心肌梗塞的致命后果。

所谓的“不良”情绪指的是那些引起的内在变化能导致病症的情绪。

而“快乐”情绪引起的变化能让我们觉得很舒服；也就是说，它们都是积极的变化。

身体的化学和物理变化，也就是情绪是通过自主神经系统和内分泌腺而影响大脑的。

这个世界充满了解，而非医疗人员对有一类疾病的困惑大概是其中最为显著的。他们轻率地将这类疾病说成“神经过敏”，这显然是错误的。但是外行人的困惑并不值得惊奇，时代变迁至此，即使是在医疗界人士的脑中也依然存有同样的疑问。自1936年开始，我们便致力于弄清楚情绪能引起身体疾病的这一机制。相关专业的医疗培训也在逐渐开展。从这一专业面世到医学界人士渐渐掌握这一机制通常需要20年的时间。因此，我们现在看到的只是这一知识普及过程的初级阶段而已。

功能性疾病，或称情绪性疾病——这是最名副其实的叫法，不管从何种角度都是非常值得我们得注意的生理疾病。

一半的疾病都是情绪性疾病

情绪性疾病（emotionally induced illness简称：EII）有很多极其明显的特

征，比如说来医院寻求治疗的人，超过一半都患有情绪性疾病。

换句话说，如果你明天生病了，或者你今天就感到了不适，那么你有50%的可能得的就是情绪性疾病。

又或者，再换一种说法：就拿医学院的学生用书来举例吧，一本医学教科书所涉及的我们人类肉体经历过的疾病大致有1000种。而其中一种疾病，即情绪性疾病，其普遍率等同于其他999种疾病的总和！

也许，像你这样的非医疗人士很难相信这一数据。不过事实上这还只是保守估计。几年前，新西兰（New Zealand）的奥什纳诊所（Ochsner Clinic）就发表了一篇论文，他们发现在500名前后来到诊所治疗肠胃疾病的病人中74%的人都患有情绪性疾病。1951年，耶鲁大学门诊医学系（Yale University）发表的一篇论文中称奥什纳诊所中76%的病人都有情绪性疾病。也就是说，EII病正在流行。

有人自然要问了，“如果这种病这么常见，那为什么人们还对它半知半解呢？”答案是什么？答案，就像这种疾病一样古怪难明。

坏情绪导致疾病

每个人，包括你和我，都曾在某个阶段得过情绪性疾病。如果你在患此病期间正好去看了医生，那么医生很有可能不会告诉你实情。他为什么这么做？以下就有两条充分的理由。

第一条：尽管医生们都知道这种疾病，并且在从医数年来一直都能对其确诊无误，然而，我们也是在近十年才渐渐了解它，才能对其言之一二。

第二条：医生之所以没告诉你得了什么病，是鉴于这个病奇特的治疗方法。

一个医生，即使从业经验不足也知道，仅仅告诉病人“你没什么大碍；你的问题都是情绪引起的”或“是你神经过敏了”这样的话是绝对没有效的。这些对病人几乎没有任何帮助，反而很有可能会激怒他，迫使他进入防备状态，最后愤愤而去，另谋他就。所以，在充分理解病人的需求（而非他的情况）的基础上，这种诊断更易于病人接受。

如果一位医师坚持要用正面攻击的方法，告诉病人他的问题都来源于他的情绪，那么这位医师接下来一定是准备向病人解释他的症状是如何产生的，而情绪又在其中起到了怎样的作用，以及他要如何才能制造出更有益的情绪。我们称这一过程为充分型心理疗法（adequate psychotherapy），这也是目前我们所能采用的治疗情绪性疾病最合理的方法。

充分型心理疗法

然而，充分型心理疗法，依今天我们所有的了解来看，是难以实现的——因为太费时间。它最大的障碍就是：每个病人的治疗时间长达20个小时。

如果采用充分型心理疗法，若一个医生每天工作20个小时，那他一天便只能接待一个病人，但是美国一位普通的医生每天的病人数就有23个！假设全科医生将这些病人都转交给精神专科医生（我知道你们有些人会这么想），让他们代为这些情绪性疾病患者实施充分型心理疗法，这样就必须要有几十万个精神科医生才能实现，然而目前美国只有5000名精神科专家而已。因此，用充分型心理疗法来治疗功能性疾病是绝不可取的。因为依照现有的条件来看，只能有不到1%的患者可以接受此类治疗。

替代疗法

剩下的99%的患者接受的治疗可以称做“替代疗法”。医生先给出一个替

代诊断，让病人欣然接受这便是病因，然后再走走形式，就这些诊断做一些相应的治疗。这也算是心理疗法，不过要更卑鄙一点。这样的替代疗法已经沿用了几千年。远古时代的巫医就告诉身体功能紊乱的病人，说他已被恶魔附身，要想痊愈必须用一些非常剧烈的通灵方法把恶魔之魂驱赶出去。若我遇上一个棘手的病人，我也希望我能会一些暗示疗法，不用像巫医那么神奇，有一半功力就已足够了。

中世纪的医生告诉自己的病人他体内的四种液体失衡了，然后就会抽调其中一种——通常他们会选择血液，因为这个最好抽取了。

今天的教徒告诉自己的病人，“你有一根椎骨脱节了”，然后就会麻醉病人，假装将这根椎骨接了回去。

现代医生使用的都是当代的诊断结果，譬如新陈代谢高或低，血压高或低，以及肾上腺皮质机能不全。最后一个诊断若是发生在派克大街上就要引起一阵风波了；但若是在乡下地区，一个普通的“功能不全的肝脏”是很容易让人接受的，并不会让人感到焦虑。合格的诊断不能比病人担心的病症还要严重，否则的话，这样的诊断只会让病人更加难受。

替代疗法很有可能在几十年内还将被沿用，因为接受过替代疗法的患者——不论是何种类型的替代疗法——其中60%的人的病情在两个月内都有明显改善。那么两个月内都未曾犯病的病人就是对替代诊疗师最好的宣传。正因为这短暂的改善，新的病人便慕名而来。于是，这就让诸如江湖医术、祖传秘方这样的替代疗法乘虚而入了，人们每年买这些东西的钱就可达到几十亿美元。买这些药物的人正是情绪性疾病的患者，类似的还有在国内市场上泛滥的维生素补充剂，每年收入也能达到几十亿美元。

如果专业医师能像治疗大叶性肺炎一样将情绪性疾病也轻松搞定，那这些庸医一夜之间就会破产。这种病就是医师和非认证治疗者的黄油面包，如果有适当的治疗方法，将其一举歼灭，那么不论是异端教派、边缘医者还是低级治疗师都会从人们的视野里消失。

替代疗法有一点最为糟糕。就长远来看它反而加重了情绪性疾病患者的症状，巩固了此病的持久性。接受过这种治疗方法的病人，只有8%的病情在年终时得到了缓解。剩下的人又开始害怕自己是不是得了另外一种病。另外，若是医生在给出替代诊断时一个不小心或失误，很有可能就在病人的心底埋下了对重病恐惧的种子。这种由医生引发的疾病在医学界被称做“iatrogenic illness”，在希腊文中意为“一种由医生引起的病症”。我在办公室内见到的每五个情绪性疾病患者中便有三个明显患有这种病症，这也让治疗的难度更加困难。

为了找出能更快更有效地治疗情绪性疾病的方法，并让它能为每位医师所用，我们可谓呕心沥血，鞠躬尽瘁。可以说，再过20年，人类社会最普遍疾病的治疗方法的变革就能大功告成。这个至今为止依然是现代医学一枚污点的病状，终有一天会如医学地图上其他版块一样让人一目了然。

情绪性疾病是一种生理疾病

有一点我们千万不要混淆了。情绪性疾病患者来看病时描述的都是生理上的症状，而不是精神症状。这一点，在很多外行人眼里的确有些难懂。

下面这张表格列举了情绪性疾病可以引发的数百条症状的其中一些。每条症状后面的百分数代表此类症状有多少次是因情绪性疾病发生的。

从下表中不难看出，人们最常抱怨的病状基本上都是因情绪而引起的。但是，每一个从事医疗的人都能告诉你，即使是最罕见最奇特的症状通常也与情绪问题有关。

抱怨	百分比
颈后酸痛	75
喉咙肿块	90
溃疡般的疼痛	50
疑似胆囊疼痛	50
胀气	99
昏眩	80
头疼	80
便秘	70
疲倦	90

智商高的人更容易患情绪性疾病

许多不了解情绪性疾病本质的人都认为自己拥有高人一等的智力，所以他们当然不会与情绪性疾病扯上关系。事实上，当一个人的社会地位越高，责任越重，精神越警惕，能力越强时他就更容易患有情绪性疾病。

这大概是因为绷紧的神经在固定的时间内能思考处理十件事情，而放松的大脑只能处理一件事情，所以拥有强大思考力的人所要担起的责任也要更大，也就是说，他们的情绪通常也要更加紧张。

如果“聪明”一词真如它本义所示，先不管其他，它首先就要包括智力引导和情绪掌控的能力。然而实际上，直至今日这个能力早就从聪明的范畴里遗落了。那些自称聪明的人往往都是一群最不擅长在每天混沌的生活中控制情绪的人。

在我的家乡，患有情绪性疾病最少的人就是农妇了。这些农妇通常都有一个9至10人的大家庭，她们除了要做家务还要忙农活。她们的脑子里都是耕耘而没时间去“思考”别的事情，她们总是在忙着照顾别人而没时间想想她们自己。

有一位可爱的农妇曾跟我说过这样的话。我问她是否曾感到过疲惫（这也是最常见的机能紊乱症状），“孩子，25年以前，我就告诉自己永远别问这个问题。”好了，这正好就是治疗疲惫最好的解药。

要想了解情绪性疾病，首先你必须知道什么是情绪。1884年，威廉姆·詹姆斯给情绪下了一个定义：一种能表现在身体变化上的精神状态。每产生一种情绪（我们每一分钟都会产生某一种情绪），肌肉、血管、内脏、内分泌腺就会发生变化。伴随这些变化能为人感知的精神状态就是情绪。如果没有这些生理上的变化，就没有所谓的情绪。

两种情绪

尽管有些例外，但就其引起的身体变化而言几乎所有的情绪都属于二者之一。

第一个情绪大类包括那些能引起身体各个部位产生过度刺激性反应的情绪：通过神经系统对器官和肌肉产生过度刺激；对一个或多个内分泌腺产生过度刺激。由于这些情绪过度刺激了器官和肌肉，所以它们普遍产生的都是不悦的感觉。几千年来，人们都称这些为“讨厌的情绪”。这包括我们耳熟能详的一些情绪，如愤怒、焦虑、害怕、恐惧、沮丧、悲伤和不满。事实上，情绪的种类和区分的界限并没有那么明显，你可以列出一长串“讨厌情绪”的清单。

第二个情绪大类是那些能使身体产生最佳反应的情绪，这些反应既不强烈也不微弱。我们可以给这些情绪冠上“美好情绪”的头衔，这是我们一直在说的词语。我们之所以说它们是美好的，那是因为这些情绪所造成的是美好的感觉。它们有希望、开心、勇气、镇定、喜爱、愉悦等。与第一类一样，这些情