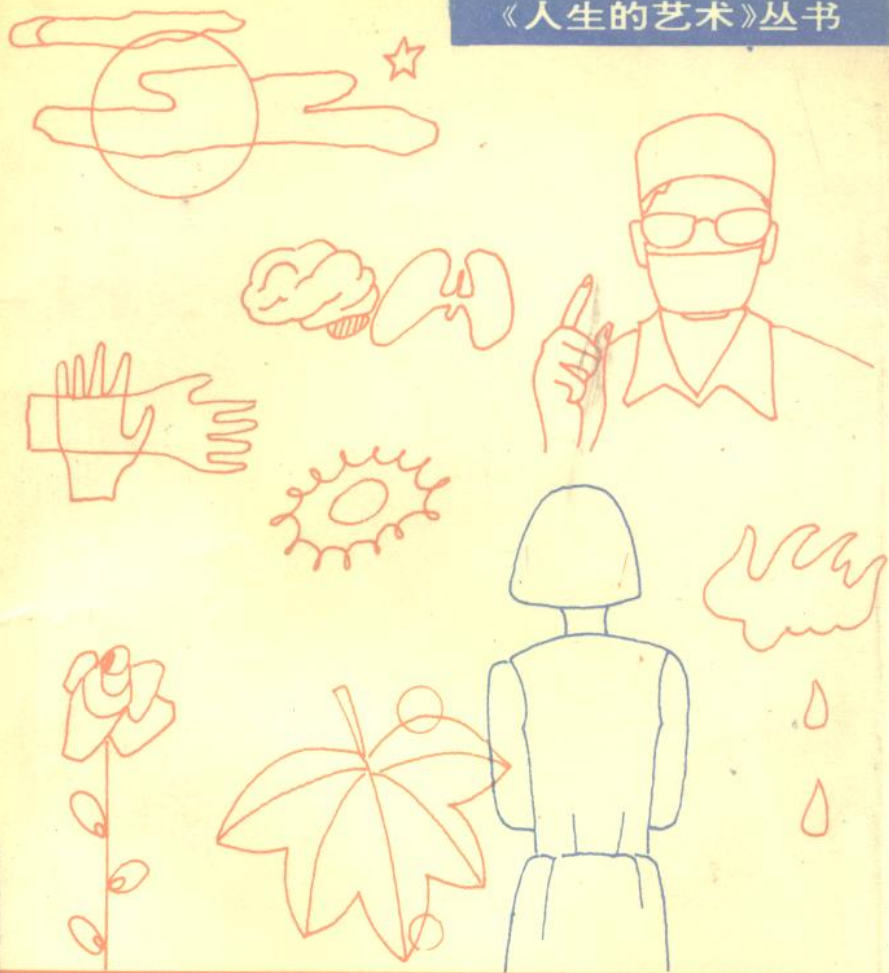


《人生的艺术》丛书



明天你感觉如何？

——生病的心理前兆

原著：萨缪尔·希弗门

编译：白旭东 奚卫林 郑芮

学术期刊出版社

《人生的艺术》丛书

明天你感觉如何

——生病的心理前兆

〔美〕萨缪尔·西尔弗曼 著
白旭东 奚卫林 郑芮 译

学术期刊出版社

《人生的艺术》丛书
明天你感觉如何
——生病的心理前兆
(美)萨缪尔·西尔弗曼
白旭东 奚卫林 郑芮译

学术期刊出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
海淀区科技开发研究所激光照排

通县财联印刷厂 印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5 字数: 110 千字

1989 年 6 月第一版 1989 年 6 月第一次印刷

印数: 1—15,000 册 定价: 2.20 元

ISBN7-80045-275-1 / Z · 48

内容提要

本书作者不仅是美国著名的精神病医生还是赫赫有名的心理学家。在书中,他从心理的角度,对形形色色的病例进行了细致的分析和研究,总结出了预知疾病的种种方法。他所举病例均为他本人多年积累而成,涉及面很广。

作者的文笔流畅,读起来形象逼真,趣味无穷。深奥的医学知识在作者笔下变成了一个生动的小故事。

2008/05

您会生病吗？

当然啦……

那么请读这本书吧

它可以帮你预测未来……

目 录

第一部分 预知疾病

第一章	三个不安的人.....	(2)
	双日“受难”	
	感情波动是生病的信号	
	随波逐流	
	警惕癌症的侵袭	
	哪儿最容易受伤	
	负罪感与疾病	
	三个人的结局	

第二部分 心理暗示的妙用第二章 对疾病发出早

期警告	(11)
-----------	------

十大暗示	
忽视情绪变化与疾病的联系	
患病期间的几点心理暗示	

第三章	压力的潜在作用	(18)
	对刺激的需求	
	日常紧张情绪	
	伪装的压力	
	成功后的灾难	
	失落感会带来什么?	
	退休可能引起疾病	

	经济压力	
	学校里的压力	
	特殊压力	
	内心冲突	
第四章	有其父必有其子吗?.....	(30)
	不只是一种可能	
	心理暗示、双胞胎和疾病	
	遗传和环境	
第五章	多少耕耘, 多少收获.....	(33)
	生活方式	
	对压力的适应	
	退休后的烦闷	
	正确的替代物	
	对灾难的适应	
第六章	心理波动是身体功能失调的前奏	(39)
	否认是有用还是危险?	
	缺乏感情	
	感觉之前的意念	
	心理渠道受阻	
第七章	愤怒——被误解的线索	(42)
	愤怒到哪儿去了?	
	不熟悉的敌对情绪	
第八章	良心不安使人生病	(45)
	众多忏悔的面孔	
	时好时坏	
第九章	预示疾病的梦	(48)
	古老的信念	

	现代研究	
	倾斜的婚姻	
	梦中的肿瘤	
	对月经的暗示	
	腰疼和痔疮的预示	
	梦中的身体感觉	
第十章	当一个人模仿另一个人时	(53)
	身体识别	
	两个病例	
	起源	
	什么样的医生,就有什么样的病人	
第十一章	对健康有害的行为	(56)
	行为准则	
	行动和思考的对抗	
	与死神相会	
	投机商喋血记	
	疏忽大意的护士	
	摆脱虚假的危险	
 第三部分 心理预测的应用第十二章 精神系统失		
	常引起体重增加	(64)
	在婴儿时期口腔就是一切	
	成年人的橡皮奶嘴	
	童年的联想	
	食物品尝家	
	广告的效力	
	用食物代替性生活	

夜食者	
生活方式	
肥胖并不意味着幸福	
绝食与营养不良	
感情、营养和运动	
第十三章 假期中的疾病	(78)
成功者的痛苦	
愤怒——疾病发作	
休假也不能解决问题	
第十四章 如何预测性病的发生	(85)
警告信号	
阳痿的前兆	
早泄的预测	
性感缺乏症的预测	
“倒霉”	
要不要孩子?	
不育症的预测	
有关避孕问题的预测	
绝育并发症的预测	
性生活与慢性病	
第十五章 传染病的心理预测	(98)
患或不患肺结核	
腮腺炎的前兆	
表面现象恰恰不够	
自我传染	
什么时候易患感冒	
第十六章 牙病的预测.....	(107)

某些迹象
牙病的根源
少儿时期经历的影响

第四部分 预测疾病的结果第十七章 生理变化的
心理反应..... (110)

逃避治疗
否认
自我毁灭
宗教信仰
影响治疗的感情因素
一个糖尿病患者
对身体检查时所出现反应的预测
对治疗的过度反应

第十八章 手术前后思想状态对手术结果的影响..... (118)

手术前的心理迹象
可怜天下父母心
随遇而安
旁观者紧张对病人的影响
不同的手术,不同的焦虑
手术后的心理迹象
对截肢的心理反应
器官移植手术后的心理反应
对康复不能只看表面现象
预测自愿手术的结果
整容手术必须三思而后行
心理迹象在外科手术中的运用

第十九章 久病不愈..... (133)

工作、事故和抚恤金

求得心灵安宁

借口

少儿时期的“第二收获”

引人注意的标志

第五部分 新型防病措施第二十章 善于运用心理

警告信号..... (139)

注意心理迹象的结果

不注意心理迹象的后果

癌症的早期发现

动机的重要性

序 言

如果你浑身不适、头痛、发烧或者咽喉红肿，那无疑你是在生病。但是，你能预先知道吗？你是否意识到你心理的一系列微妙变化（如感情波动、情绪低落等等）正是患病的前奏曲呢？本书的目的便是要从心理学的角度找到预知疾病的依据。

作者萨缪尔·西尔弗曼是美国著名心理学家和精神病专家，具有丰富的实践经验。他用大量生动形象的实例，科学而细致地对各种各样病人的病情进行了分析和研究，帮助人们掌握预见疾病乃至控制病情发展的方法。

在编译此书过程中，我们对书中涉及到的深奥的医学知识进行了筛选。因此，全书通俗易懂，可读性很强，会为各行各业的读者所接受。

第一部分 预知疾病

第一章 三个不安的人

双眼“受难”

贝弗德已近中年，戴着近视镜，在一所综合大学任教。那儿的人都知道他与妻子感情不和。他们一直互不相容，只是为了孩子才没有分开。但是现在儿女们纷纷成家立业，他们的关系则更紧张了，简直到了难以维持的地步。在贝弗德的学生中，有一些漂亮女孩子，他一看到她们就心慌意乱，最让他着迷的那位金发女郎虽是有夫之妇，举止却很轻浮，很富于挑逗性。贝弗德暗中约她出去过几次，但一直没有找到与她能够更亲近的机会。终于，在那个女生的丈夫生病住院期间，实现了他的愿望。

几天之后，他们假借夫妻身份来到了几英里以外的一个汽车旅馆，租了一个单间。接着他们做爱了。

第二天早晨，贝弗德照例去讲课。站在讲台上，他总觉得眼前有一束光来回闪动。后来，视线也开始变得模糊不清起来，他很害怕。课后，急忙去医院检查，诊断结果为视网膜脱落，须立即手术，否则有双目失明的危险。一般说来，患有此类病的人多为糖尿病患者或是有眼疾的近视病人。可是，贝弗德既没眼病，也没糖尿病。那么，他的病可以预知吗？回答是肯定。

感情波动是生病的信号

就是你知道疾病受情绪影响，你也不会相信贝弗德的眼

病与他的那次外出冒险有什么关系。但是，我还能举出几个类似的病例来，在这之前，我们必须弄清下列两点：

首先，当你觉得心烦意乱、焦躁不安而去求诊时，医生通常不问明缘由就诊断为神经衰弱，给你开几种镇静药了事。我们之中许多人（包括医生在内）往往忽视这一点：即感情波动有可能是急性、慢性乃至致命的种种病症的前兆。意识到这一点，我们就要在情绪波动时提高警惕。

其次，如果病人恢复缓慢，我们要注意到这也许不是疾病难以治愈，而是病人需要得到某种满足，比如亲人的关心和体贴等等。

经验丰富的医生是能预料这一切的，他会对症下药。然而，有些病人却自己乱吃药物，如安定片，镇静剂，大麻，海洛因等等。如果这时你的情绪正处于波动时，那么你的身体定将受到严重损害。

随波逐流

下面所讲的是另外一个病例。芳思是在一个小镇上长大的，从小学到中学，她的成绩一直很拔尖，是大家公认的好学生。高中毕业之后，她来到一座大城市读大学。那里人才济济，芳思只觉得自己象沧海一粟那样微不足道，而且她的同学大都无拘无素，思想也很激进，她和他们一点也合不来，内心非常孤独。感恩节到了，她回家过节，把自己的感受对父母讲了，想得到些安慰。谁曾想她的父母一点也不表示同情，只告诉她要一心一意学习，不要胡思乱想。她很生气，与父母大吵了一顿，提前回学校了。

从那以后，几乎是一夜之间，她忽然变成了另外一个人，开始抽烟，吸毒，乱找男朋友，学习成绩一落千丈。后来她生

了一场大病——病毒性肝炎。令人难以置信的是这种病怎么会与芳恩的变化有关呢？其实，患病的原因很复杂，各种各样的症状都应该加以考虑。在进行详细论述之前，我再讲述一个病例。

警惕癌症的侵袭

洛斯格罗斯一直和他妻子过着平静的生活。他 55 岁了，身体状况很好，作为一位政绩相当显赫的政治家，他为人耿直，不徇私情，廉洁奉公，他正在为竞选一个高级职位奔波。凭借他的威望和才干，他很有希望获得最后胜利。谁知道在提名大会上，一个毫无竞争能力的对手暗中做了手脚，致使他惨遭失败。从此，他便一蹶不振，内心极度痛苦。但是，他表面却装做若无其事，尽自己最大努力象从前一样工作着。在任职期满的时候，他宣布退出政界。没过多久，他的后背开始隐隐做痛。经检查，他竟患了癌症，而且癌细胞已经扩散到了脊椎骨。

这里，我们是否可以说心理变化一定是患病的最初信号呢？并不尽然。虽然身体有害的心理因素总是先于某种病症起作用，但是，这是一个很复杂的问题，因为并不是每个感情受压抑的人都会患病，每个经历过重大感情波折的人也不都会病死，人们控制情感的能力是超乎寻常的。有的人也许曾一度精神失常，但很快就恢复了，这也许是由于他的自我调节能力强，或许是由于家庭生活幸福的缘故。另外，遗传、社会、经济、文化以及政治等因素也会起很大作用。因此，要从感情波折来准确解释各种各样人的病症，不是件容易的事情。但是，从心理学的角度研究人的情绪变化，会对预知疾病起指导作用。

哪儿最容易受伤？

贝弗德、芳恩、洛斯格罗斯 3 个人都不同程度地经历了感情上的变化，但是为什么一个得了眼病，一个得了肝炎，另一个却得了癌症呢？我们是否可以预知身体哪个部位会患病呢？

每个人在心理上和体力上对感情的驾驭能力大不相同。当感情极受压抑时，有的人可能会精神失常，有的人虽然精神上没出毛病，但疾病却转移到了身体上。至于会患什么病，这就要看你身体的哪些部位容易受到伤害，遗传因素在这里起着不小的作用。另外，童年的病史也会对成年后的身体有影响。小时候患过病的部位是相当敏感的，如果成年之后，你的感情受到伤害，这些敏感部位很容易再度发病。

那么，我们根据什么来确定哪些部位有可能发病呢？以下几点可作为主要依据。第一，曾患过病的部位。例如，某人患胃病时，经常与人争吵，心情很不舒畅。在病好以后，每当生气的时候，他的病都可能复发，胃则成了敏感部位。第二，你觉得身体出现的某些症状与你很亲近的某个病人的病情相似。在这种情况下，你患病的可能性也很大。第三，你经常做梦，梦见的事情总是与身体的某部位有关，好象总是担心这个部位会出毛病。

以贝弗德为例，他第一次看眼睛是在他的家庭医生那里，医生警告他要多加注意，经常来检查，防止患眼病。那一次，贝弗德还向医生讲述了他不幸的婚姻和不正常的性生活。他说他无论是看到还是想象到裸体女人或男女亲昵的情景，都会激动不已。在他精神紧张、感情压抑时，他就去偷看别人的卧室或是看一些黄色书籍和录像等等，似乎这样他就能得到

解脱。然而实际上并非如此，每次他都小心翼翼，唯恐被人发现，过后他的眼睛就开始痛。另外，他父亲在晚年患过白内障。每当贝弗德眼睛痛的时候，他就想他也可能会得这种病。这也是他之所以患眼疾的原因之一。

他的婚姻很不美满。他妻子很漂亮，但是却自私狭隘，冷酷无情。他们同床的时候，她总是坚持关灯，在黑暗中隐秘地进行一切。这对于从小就喜欢偷看男女亲昵的贝弗德来说，简直是难以忍受。每个夜晚他都是在极度痛苦中度过的。尽管他在学术上不断取得辉煌的成就。但这却远远弥补不了家庭生活给他带来的不快。

年复一年，贝弗德的痛苦和焦虑与日俱增，他的精神已无法承受这一切了。他的眼睛情况越来越坏，而且还经常梦见自己迷了路，辨不清方向，这无疑是他患眼病的一个信号。

他的家庭医生多次提醒他，长此下去终会酿成一场大病的，并劝他最好找有关医生检查一下。但是贝弗德不仅一点也不在意，而且还是以他的方式去忘掉痛苦。结果适得其反，他愈来愈痛苦。

由此可见，如果我们的精神承受不住内心的痛苦，而且又没有良好的家庭环境，就必将导致某种疾病，特别是你过去心情烦躁时所感到不适的部位。这时候则更容易再度发病。

下面我们来看看芳恩。在她患病前的几个星期，她就觉得浑身不适，疲惫不堪，并且多次梦见自己患了某种慢性病。她妈妈患胆囊炎，长年不愈，她从不关心芳恩，只顾自己看病求医，还经常拉着芳恩去医院。一次，医生给芳恩做了检查，说与她妈妈一样，消化系统有毛病。医生的话深深地印在了芳恩的心里。从此之后，在她生气或觉得受冷落时，就会消化不良。