



Healthy
Thinking

健康思维的力量

如何把生活的柠檬 变成柠檬汁

(新西兰) 汤姆·马尔霍兰 著
张凯 杨亮 王钦世译

青岛出版社 Qingdao Publishing House

汤姆·马尔霍兰经历了生活和事业的大起大落。在从高峰跌到低谷后，他是如何重振精神，重返高峰？翻开《健康思维的力量》，与我们一起见证他惊心动魄的人生历程，感悟他娓娓道来的人生心得。

“我不能断言这本书能拯救你的生命，但是我敢保证它会改变你的生活。本书语言幽默诙谐，实在是一本让你受益匪浅、爱不释手的佳作！”

—— 华威·格雷

新西兰微软公司小企业部营运总监

“这是一本健康的指南，看完之后，你会变得豁然开朗。这是一本励志的好书，读完之后，你会离成功更近一步。我真诚地向你们推荐《健康思维的力量》。”

—— 彼得·亚鲁

澳大利亚昆士兰大学心理学教授

“汤姆，你的书让我完全着了迷。叙述平实，完全没有让人头疼的专业词汇和知识。事实上，我和我太太每天晚上都为了看这本书而争得不可开交！”

—— 彼得·格里森

新西兰北帕默斯顿医疗保障协会顾问

“我刚刚看完《健康思维的力量》。它简直棒极了！书里谈到的‘情绪代数’让我深受鼓舞。这对青少年有很大的帮助——当然也包括我！”

—— 詹姆士·克拉桑

新西兰奥克兰市，12岁

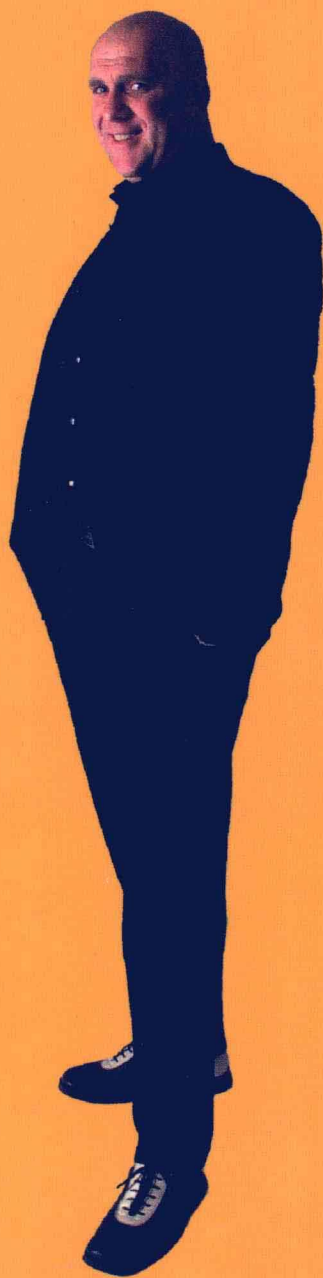
ISBN 978-7-5436-4523-3



9 787543 645233 >

ISBN 978-7-5436-4523-3

定价：16.80元





健康思维 的力量

如何把生活的柠檬变成柠檬汁

HEALTHY THINKING
HOW TO TURN LIFE'S LEMONS
INTO LEMONADE

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康思维的力量:如何把生活的柠檬变成柠檬汁/
(新西兰)汤姆·马尔霍兰著;张凯,杨亮,王钦世译.

—青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978-7-5436-4523-3

I. 健... II. ①马...②张...③杨...④王... III. 心理自助-励志-减压
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177463 号

Copyright@ 2004 Tom Mulholland

本书中文简体字版权由新西兰瑞德出版社授权。

山东省版权局版权登记号:图字:15—2007—040 号

- 书 名 健康思维的力量
——如何把生活的柠檬变成柠檬汁
- 作 者 (新西兰)汤姆·马尔霍兰
- 译 者 张凯 杨亮 王钦世
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市徐州路 77 号,266071
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
- 责任编辑 付 刚
- 封面设计 青岛出版设计中心·张洁
- 漫 画 刘 萍
- 照 排 青岛正方文化传播有限公司
- 印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
- 出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
- 开 本 16 开(640mm×960mm)
- 印 张 9.5
- 字 数 150 千
- 书 号 ISBN 978-7-5436-4523-3
- 定 价 16.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532—80998826

建议陈列类别 社科——心理自助

致 谢

感谢我的儿女奥莉维亚,托马斯,山米和奥本——他们陪我经历了风风雨雨,让我学到了很多東西。

感谢威廉·彼得斯医生——他是我真诚的朋友。

感谢 Zennith 出版集团的格瑞姆·比尔斯——他在本书的编辑出版方面给了我很大的帮助。

感谢我的家人——他们促我奋进,让我实现梦想。

感谢我的病人、同事和客户——他们教会了我谦逊和幽默的美德,使我成为他们生活的一份子。

感谢华威·格雷,感谢微软、惠普和电信公司的员工们,感谢新西兰商会——他们在技术方面给了我广泛的支持和帮助。

感谢所有的人——没有你们,我不可能享受如此的乐趣,取得如此的成就。

序

作为一位精神科的医生,我见过很多人由于思维混乱,情绪失控,徘徊在痛苦的边缘。其实医生跟普通人一样,也要面对压力挑战,也会受到诸多心理问题的困扰。

汤姆·马尔霍兰医生是我的同事,也是我的朋友。他身兼医生和企业家的双重身份。汤姆机智热情,成就非凡,而且极富个人魅力,让人一见难忘。

这是一本励志的良书。在书中,汤姆现身说法,列举了大量鲜活的实例:既含有事业的兴衰起伏,也包括个人生活的潮涨潮落。汤姆会教你如何把波澜不惊,平白无奇的生活过得有声有色,色彩斑斓。

如果你已是成功人士,但缺乏生活情趣,请读一读这本书。如果你正追求成功,需要高人指引,也请你读一读这本书。它会让你在日常生活中充满动力和灵感。它会帮你击退生活中的拦路虎。它能使你快乐起来,也能引你走向成功。

我向你推荐《健康思维的力量》。

彼得·yellowlees 教授

澳大利亚

简介

为了给本书选个好名字,我曾经在出版物数据库中进行过相应的搜索。帮我搜索的女士告诉我,有三千个题目中含有“健康”两字,有两千个题目中含有“思维”两字,可是没有一个题目是“健康思维”。

“你真有才!”她说。类似的话我已经听了好几年了。

十五年来,我一直让病人注重健康的饮食和生活方式,却忽略了最重要的一点:健康的思维。思维不健康,情绪和心态就会变得消极。相应地,内在情绪及心态有问题,外在表现也往往会受到影响。我的病人对此也深有体会。

我倡导推广了“健康思维”的理念并取得了惊人的效果。经过几年的实践,我决定要写一本书。“健康思维”改变了我的生活,也必将改变你的生活。

“健康思维”像是一名没有手术刀的脑部外科医生。它无需成本,不需药物或器材,也不会产生任何副作用。你需要的只是自己的思想和名为“情感代数”的思维工具。

你可以通过调整心态减缓并消除十大消极情绪。它们分别是:压力,愤怒,焦虑,内疚,嫉妒,憎恨,挫败,悲伤,沮丧和失望。不要在这些情绪上浪费时间和精力,这对你没有任何帮助。

希望你运用书中的技巧,学着享受生活,变得幸福快乐。你无法强迫他人,只能改变自己。然而,当你调整了心态后,你会惊奇地发现身边的人也都随之改变了。

这不是一本普普通通、随处可见的心理学教科书。我希望自己的书通俗易懂,希望结合自己作为医生、企业家、喜剧演员和病人的亲身经历,现身说法,让读者真正了解并掌握“健康思维”。

健康思维的能量是巨大的。它会帮你达成所愿,实现梦想。

汤姆·马尔霍兰医生



目 录

第一篇 我对健康思维的认识

第一章 苦难	[13]
第二章 第一次浪潮	[17]
第三章 让你的梦想成为现实	[27]
第四章 创业投资——第二次浪潮	[46]
第五章 失落和忧郁——第三次浪潮	[57]

第二篇 健康思维的技巧

第六章 不健康思维	[73]
第七章 情绪代数	[77]
第八章 选择人生态度	[82]

第三篇 我怎样运用健康思维疗法

第九章 练习,练习,再练习	[93]
第十章 我的喜剧表演生涯	[109]
第十一章 仁者无敌	[114]

第十二章 塞翁失马,焉知非福	[118]
----------------------	---------

第十三章 新思想,新冒险	[122]
--------------------	---------

第四篇 成功之匙

第十四章 成功的涵义	[137]
------------------	---------

第十五章 成功的十大法则	[141]
--------------------	---------

结语	[150]
----------	---------

第一篇

我对健康思维的认识





第一章 苦难

我一直在黑暗中前行，最终找到了出口，迎来了第一道曙光。我意识到自己活在痛苦之中，而痛苦的根源就在于我的思想——我缺乏健康的思维方式。

这绝对不是突发的感慨，而是自己想要清醒地避免痛苦的一种认识。我讨厌患上抑郁症，因此寻求治疗方法，就像一条患狂犬病的狗一样四处寻找水源。在那段日子里我几乎放弃了一切。

患上抑郁症（就像摔断了脖子）也会让你动弹不得。幸运的是，只要找到正确的途径，治疗抑郁症要容易得多。我自己就是在治疗的过程中发现了健康思维的方法。

痛苦，难过，压力或者抑郁的情绪都有非常严重的后果，这会毁掉你、你的朋友、你的同事以及成千上万名我治疗或者没有治疗过的病人。因此我认为，对这样一种状态保持敏感（警惕）是有用的，能起到保护作用的。

抑郁症不仅表现为一种沮丧，而且更像是对时间的一种浪费。你会因此感到内疚，但这对治疗抑郁症却无济于事，相反只会增加痛苦。

治疗抑郁症有很多方法，有些有用有些没用。我之所以知道这些是因为自己大多数方法都亲身尝试过。我试过咨询治疗，用



过抗抑郁药物、酒精,甚至到海外旅游;除此以外,还试过除曼陀罗(一种麻醉剂)以外的所有药物,之所以没用曼陀罗,是因为没见过有人用过。抗抑郁药有效果但却不能根治。一些咨询建议有点作用,但大多数纯属胡扯,最后我决定自己寻找治病良方。



在患抑郁症之前,我一直非常成功。曾获得过分子生物学一等荣誉、医学学位、飞行执照、运动医学文凭,曾创办了一家公司并获得商业奖励。还当过护林员,在印尼爪哇冲过浪,当过斐济橄榄球队的教

练。并四处旅行,是个梦想到太空旅行的狂热分子。爬过新西兰的南阿尔卑斯山,到过喜马拉雅山,穿越飓风到达中美洲,艰难跋涉穿越丛林,睡过鳄鱼出没的湖沼,在塔希提岛鲨鱼横行的地方潜过水……我经历的这些大风大浪足以让印第安那·琼斯也目瞪口呆。

那么是什么使我如此抑郁呢?别忘了,我曾募集过上百万美元,投资成立了“全球医师网”网络公司,并付出了无数的心血和金钱(来自于自己朋友以及家人的血汗钱)。我还拥有一个幸福的家庭——可爱的孩子,漂亮的乡间别墅,(离世界上最好的海滩只有几分钟的车程),以及所有我想得到的玩具(几乎是



所有)。

我抑郁的真正原因是妻子突然告诉我她要离开了,不是去给我买礼物或者出去购物血拼,而是要结束这段婚姻,就是说,她不再需要我做她的丈夫了。

我的家庭,我的梦想就这样破裂了,就像一片玻璃在寒冷的冬日里破碎了一样,我可以用无数的形容词来描述这种感觉。但就像所有的过敏症一样,最好的治疗办法就是离开发病源,继续生活。我花了整整六个月的时间来寻找抑郁症的根源。

作为一名医生、科学家,我曾经研究过自杀、老年痴呆以及其他学术课题,并因此获得肯定和奖励。我对人体和心理都做过探索,但是,就像圣杯也有缺憾一样,人生的这次大的挫折把我带入了黑暗的深渊,死亡的殿堂,在那里我要寻找解决抑郁问题的答案。

这个答案是如此的简单,但却是有史以来自己的最大发现。它强大到可以改变世界,甚至阻止战争的爆发。当然,它也能让你快乐。我把这个发现命名为“健康思维”。

在冲浪时,为了平息焦虑,我曾不知不觉地运用过健康思维。那一次我遇到了高达 20 英尺的海浪并因此产生了焦虑感,在下一章再详谈那一次的遭遇。

健康思维可以和其他的疗法一起使用,而且没有任何副作用。它能够让你更加快乐、健康、成功,能够感染你身边的每一个人,让你、你的家庭、你的工作充满活力和效率。



健康思维的力量

——如何把生活的柠檬变成柠檬汁

健康思维能够抑制并治疗焦虑、愤怒、疾病、忧郁、压力以及各种心理问题。由于我们大多数时间都是身随心动,因此它能够让你的思想健康地运转,其他的问题也就迎刃而解了。

令人称奇的是,你不必费力地去运用这种健康思维。如果今天你心情愉快,这种健康思维就会让这一天变得更加美好。运用它,你可以得到想要的一切。如果你正在用一种不健康的方式思考,那你就会缺乏效率,浪费时间和精力。

健康思维是一种乐趣,一种创造力。你越用心地经营它,生活就会变得越美好。而且,它是免费的!你可以运用健康思维去形成自己的人生观和价值观。

如果你感觉郁闷,健康思维会让你精神焕发。

如果你感觉愉悦,健康思维会让你锦上添花。



第二章 第一次浪潮

冲浪是我最喜欢的运动，上大学时，我到处追逐浪尖，足迹遍及世界各地。冲浪也改变了我的人生，我之所以选择现在居住的地方就是因为它紧靠着世界上最密集的浪群。

在卢克·威廉姆斯姆森的新书《新西兰冲浪者：25 个喜欢冲浪的新西兰人》中，他是这样描述我的：

汤姆是一名商业冒险家，具有理性和冒险的双重性格，是一个给自己树立了极高目标，并且坚持不懈去超越它们的人。汤姆不怕任何挑战。他要过一种完美刺激的生活，一种能够把他的梦想、家庭和冲浪融合在一起的生活。



然而，抑郁症几乎使我放弃了冲浪，有一个阶段，冲浪已成为了一种梦魇，而不再是一种梦想。