

张曦明  
许其潮  
编译◇广东人民出版社



# 武与肉 默契的

# 灵与肉的默契

张曦明

许其潮

编译

◇广东人民出版社

没有心灵的肉体 and 没有肉体的心灵，对我用。

——卡尔·荣格

## 灵与肉的默契

张曦明 许其潮 编译

\*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

韶关新华印刷厂印刷

187×240毫米32开本 8印张 1插页 128,000字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数1—4,120册

ISBN 7—218—00438—5/Z·39

\*

定价2.70元

## 译者的话

一段时间以来，在我国的图书市场上出现了各式各样的行为心理指导读物，尤以翻译著作为主。诸如美国著名精神病学家韦恩·戴尔的《你的误区》，卡耐基的《人性的优点》及《人性的弱点》等书，一时在广大读者，尤其是青年学生中掀起了近乎狂热的阅读热潮。步其后尘而来，陆续出现了一些港台人士撰写的教人如何交际的书籍，也十分畅销。

不少青年读者对我说，由于初涉人世，年轻人心中充满了好奇心和神秘感，甚至带有一点恐惧感。他们迫不及待地寻求对于人生的指导。他们初读这类指导性读物，自然十分激动，如获至宝。渐渐地，他们冷静下来思考人生，开始觉得这些“经验之谈”难免以偏概全，而且与我们的国情人情不合。但是他们又注意到，精神病学家着重从人的自然属性考虑和分析人的行为和 psychological 活动，这对于任何人都是适用的。几乎所有人都承认这样一个事实：情绪与健康息息相关。在现实生活中，我们不难见到这样的人，他们生活清苦，工作忙碌，但却健康而且长寿。至于抑郁成疾，由于突如其来的精

神打击而病倒甚至猝死这类现象，早在远古时代就为人类所认识了。是什么东西把人的无形的精神活动和实实在在的肉体联系在一起呢？年轻人希望得到基于人体科学研究的解释，而不是哲理性的推断。他们说，即使研究尚未有最后结论，甚至有怀疑有争论也不要紧。事实上，科学研究是无所谓最后结论的，达尔文的进化论现在不是也面临着挑战吗？这些青年不喜欢所有的书都为读者提供现成的结论，他们更希望读到以“？”号结束的书。这种独特的阅读心理和求知欲也许正好反映了我们这个时代的青年的心理特征。

但愿《灵与肉的默契》一书能够满足青年读者的这种需求。该书收入的32篇文章选译自近年美国的《读者文摘》(Reader's Digest)和《美国健康》(American Health)等刊物，从各个不同的角度反映了70年代初以来美国心理生理学领域的研究动态，报道了一大批引起世界医学界瞩目的研究成果。例如，美国华盛顿大学医学院教授戈尔茨坦和霍尔在血液中发现了一种联系大脑和免疫系统的媒介——新发现的激素家族 thymasins；美国国立卫生研究所的斯佩克特教授用小白鼠做实验证明大脑可直接指挥免疫系统；美国马里兰大学心理生理研究中心发现人的交际方式对心血管系统的惊人影响；

美国休斯敦贝勒医学院神经科专家斯金纳声称他发现大脑中存在某种直接破坏心血管系统的“死亡化学物质”；美国哈佛大学心理学家麦克利兰化验人的唾液发现，和睦友好的人际关系使人体的免疫球蛋白A明显增多；美国俄亥俄州立大学医学院临床心理学家和病毒学家果拉沙夫妇发现，考试期间学生血液中的杀伤细胞比平时消沉得多，制造干扰素的能力亦明显减弱，因此很容易患感冒；……

虽然这些文章大都出自医生、医学博士及教授之手，涉及医学知识面较广，却写得通俗生动，有的甚至妙趣横生，让人忍俊不禁。可见这些大夫和学者做文章也不忘健康的行为准则——乐观和幽默。作者无论是临床医生或教学研究人员，都坚持理论联系实际，以临床实践为依据探索人的心理活动和人体生理机制之间的内在联系。书中列举的大量身心病例与我们的生活十分接近，读来像故事般吸引人，不少文章还对读者作具体的身心保健指导。

值得说明的是，由于该书集众家之说而成，自然不能视为一个完整的理论体系，却比一家之言更为辩证和多角度。虽然同是研究和论述人的精神活动和身体健康的内在联系，但各篇文章的侧重点不同。大多数篇章提供的事实和研究结论都对同一理论起到互为补充的作用，但也有个别篇章的观点与

其他篇章发生矛盾。例如“这是病，不是疯”一文就告诫人们不要过分强调精神因素而忽视了生理方面的毛病。因此，该书的目的并非向读者介绍某一专家或某一流派的学说，而是旨在帮助读者从人体科学的角度进一步认识精神和肉体的重大关系，从而学会保护自己的身心健康。从这个意义来说，该书也可以看作是读者的保健手册。如果你愿意把它带在身边，遇上心情沮丧的时候漫不经心地翻阅一下，总比去看心理门诊要方便得多。

在这里，我要感谢广州医学院钟如川教授对这本书翻译工作的关心和指导，他认为“这是一本科学性很强的科普读物，能帮助我们提高健康素质，广大医护工作者亦可从中得到很好的启迪和教益”。

由于译者水平有限，不当之处在所难免，欢迎读者指正。

**张曦明**

1988年12月于广州

# 目 录

谈谈身心应力 .....	1
谨防“应力”导致猝死 .....	8
不断揭示大脑的秘密 .....	17
大脑能指挥免疫系统 .....	25
大脑必能控制疼痛 .....	32
为什么情绪可以致病? .....	40
心病乎? 脑病乎? .....	48
机械意识——深藏于脑壑的“病毒” .....	54
植物性神经系统——爱情病的病灶 .....	62
男性经绝期——男士的危机 .....	70
这是病，不是疯 .....	78
笑是一剂良药 .....	86
忧虑也会成病症 .....	93
制怒有利无弊 .....	100
弄假可成真 .....	106
人缘好，益健康 .....	114



多听少讲，有益健康 .....	124
工作消极，有损健康 .....	132
希望乃健康之母 .....	139
死亡感受——起死回生 .....	147
睡眠的烦扰 .....	156
梦的契机 .....	165
你也能成为预测专家 .....	174
学会使用你身体内的时钟 .....	182
健康的行为准则 .....	190
发掘你的生命之源 .....	196
发掘你的潜在精力 .....	206
男人和女人，谁是天之骄子？ .....	212
自然的男女平等 .....	220
重返童年 .....	228
童年乐，终生乐 .....	234
学会保护孩子的心灵 .....	241

---

**封面照片说明：**著名舞蹈家伊尔利克·豪金斯在玛萨·格拉汉的舞剧《苦行者》中饰自答赎罪者。巴巴拉·摩岗摄于1940年代。

## 谈谈身心应力

劳伦斯·彻里

谁也甭想逃避应力，要么让它侵蚀你的肌体，要么让它激活你的生命力，这完全取决于你的人生态度。

“应力”这个术语已为当今医学心理学界不少人士所熟知。40多年前，加拿大一位名叫汉斯·塞尔叶的科学家首次借用这个物理学术语来概括人体对一切作用于它的因素所作的反应。在此之前，许多科学家都认为，不同的动因，例如流行性感病毒、寒冷的气温以及喜、怒、哀、乐之类的情绪波动所引起的生理反应是不尽相同的，而塞尔叶却坚持己见：人体在任何情况下的生理反应机制都一样。

几十年来，塞尔叶在动物和人的身上做过无数次实验，所有这些实验的结论都为他的生理机制同一论提供了充分的临床依据。塞尔叶创立的应力说得到广泛接受之日，也是他蜚声世界科学界之时。71岁那年，塞尔叶接受了科学作家劳伦斯·彻里的访

问，就应力对其身心健康的影响及对其人生观的形成所起的作用发表了个人的见解，可谓无所不谈。

问：您怎样对付身心应力？

答：我的方法是尽可能忙碌地工作。我每天至少工作10小时——参加工作人员会议、写论文、演讲。这样我非但不觉得疲乏，反而觉得精力更加充沛。

问：我们常听说应减轻工作以避免应力，您的意见与此劝告是矛盾？

答：遗憾的是，很多人对于什么是身心应力和应该如何对付应力这两回事，总是混淆不清。应力是人体对于自身承受着的某种需求所作的无特定式的反应。无论这种需求是惬意的还是令人不悦的，都会产生身心应力。例如，人一坐到牙医的手术椅上就会产生应力，与相爱的人热吻也会产生应力，主要表现为脉搏增快、呼吸加速、心跳变剧。但是，世界上有谁愿意放弃与恋人接吻之乐去避免应力呢？我们不应该也不可能完全避免应力，而应该认清我们对应力的典型反应，再针对这种反应调整我们的生活。

我们发现人可分为两大类型。“奔马型”的人在应力的推动下非常活跃，他们喜欢快节奏的生活方式，工作越紧张，精力越充沛；“乌龟型”的人只能

适应安定的环境，他们需要心平气和地过日子，而这种环境却会令多数“奔马型”的人灰心丧气。以我自己来说，我几乎不能想象还有什么折磨比日复一日地整天躺在沙滩上更难受，但是很多人追求的正是这种生活。

我们常听人说工作过度、勤奋太甚和所谓A型性格的人会有种种危险，我认为那是夸大之词，会引起不必要的忧虑。如果危险真的存在的话，那是由于某些人错误地判断自己是属于某一类型的人，以致过分约束或强迫自己，使身心承受了超乎正常的应力，这种情形应当避免。

问：怎样才能判断自己属于哪一类型呢？

答：通过仔细观察才能判断。人们常提到的各种有关应力的理论都有缺陷，因为这些理论没有充分重视个性差异这一因素。我们当中每一个人都是最适宜判断自己的人，而且我们能逐渐养成一种本能的感觉，能自知自己是否超越或未达到最适合自己的应力水平。身体也能提供线索。处于应力中的动物显得身体动作增多，人也一样。你也许没觉察到应力，但说话时已经手势增多、心跳加快，甚至出现了失眠和易怒等反常现象。一旦你对自己多加注意，就不难觉察到自己的身心是否产生了应力。

问：服药和打坐沉思之类的松弛技巧在对付应

力方面的价值如何？

答：在对付应力方面，我认为有比服药或其他技巧更好的方法。人们对自己经历的事情感到惬意或不悦，主要取决于他们处世为人的态度。只要采取正确的人生态度，就能化消极应力为积极应力，我把这种积极应力称为“优应力”。

问：积极应力或优应力是否会使身体增加负担？

答：会的，不过这种负担远比消极应力轻。到底是什么原因，目前我们尚无法解释清楚。例如，除非跟我一样对工作持酷爱的态度，否则我怀疑谁都受不了像我那样忙碌的生活。对我来说，工作忙不仅是一种责任，而且是一种乐趣，于是工作就成了优应力。此外，多年来，我已学会把不愉快的事情忘掉。我小时候在奥地利和匈牙利常听到当地有句俗语说：“要学日规上的针，只计晴来不计阴。”这话对我的影响很深。我发觉我不会把怨恨记在心里。假如某个朋友或同事中伤了我，我可能会纯粹为了保护自己而与他断绝来往，但我对他不会记仇。要知道，哪怕你是世间最幸运的幸运儿，你的抵抗应力的能力也是很有限的，将其浪费于怨恨和天赋的恼怒，实在是愚蠢之极。

这种态度在几年前曾对我有过帮助，当时医生说患了癌症，只有几个月可活了。我拒绝退出生

活，并决心继续工作，而不去忧虑死亡的到来。也许正是这种态度帮助我的身体抵御了疾病和手术带来的应力，因此，你瞧，我至今不是还活得很好吗？

问：你认为当今的家庭或教师未能教导我们如何对付应力吗？也许是应力比以前增加了？

答：每一个时代都是令人忧心忡忡的时代。例如几百年前虽没有核战争的威胁，但却有可怕的鼠疫流行，这种瘟疫几乎使许多地方的人口灭绝。人生一切变幻莫测。今天你可能富有，明天却可能变成穷光蛋；也可能今天很健康，明天却生病。自古以来，始终如此。然而，我认为有一种特殊的社会应力，在我们这个时代增强了，那就是失去了明确的生活目标。

我之所以会开始认真地研究这个问题，是因为我发现我的孩子和他的朋友终日游手好闲，过一天算一天，对自己一生中该做什么没有明确打算，这是可以想象得到的应力最大的境遇之一。在解决这种困境的各种办法中，最受欢迎的一种似乎是：只顾自己，少管别人。

问：这种态度不也反映到大量的畅销小说中吗？这些书不是把爱护自我当成美德，把关心个人利益当成明智加以赞美吗？

答：是的，在某种程度上，持这种态度是明智的。人和其他生物一样，生来就是爱护自我的，他们必须先顾着自己的利益。不过若将这种自然现象与不顾一切地追求个人利益的利己主义混为一谈，便是大错特错了。我看利己主义可能是应力更大的生活方式，因为它制造对抗，到处树敌。

与此相反，另一种人信奉绝对的利他主义和无止境的自我牺牲精神，他们认为这种处世观能使人在生活的道路上迷途知返。这种处世的方法也自有道理。正如我们天生爱护自我一样，我们也天生乐于助人。但危险在于极端的利他主义违背了我们的天性，即违背生命的生物学基础，结果也导致了强大的身心应力。

作为一个在实验室里工作的科学家，我认识到，即使是最原始的生物，在利己和利他之间也保持着某种平衡。在过去的某一时期，单一细胞放弃了独立生活的方式而形成更强大更复杂的生物。对比之下，癌细胞却只顾自己，不顾一切后果而自私自利地发展繁殖，以寄主为食，直至最终杀死寄主。因此，癌细胞实际上也是在自杀。

在我所见过的与应力有关的病人当中，不论他们过的是最简单或最复杂的生活，我发现他们大多数在行为上都犯有偏倚的毛病——不是过分自私，

便是私毫不爱护自己。

我自己的经历和科学研究使我逐渐悟出了一种解决生活应力的最好方法，首先应像我刚才对你说过的那样检验一下自己的应力水平，弄清自己是“奔马型”还是“乌龟型”的人，然后按照自己的性格去生活。第二是选定自己的目标，要弄清那的确确是你自己的目标，而不是别人强加于你的。第三是既要顾自己，也要使别人需要你。

问：但是我们中间有多少人确实是别人所需要的呢？

答：我想我们都可能是。要想别人需要你，用不着讨论相当于相对论那一类理论，也用不着创作出世界上最伟大的交响乐。你只要做个好教师、好面包师傅或好邻居就可以了。要努力使自己更有用，使别人更需要你，这便是你毕生可以安心追求的目标。而这个目标将使你免受最坏的现代社会压力——生活漫无目的。

我很高兴地知道，我对应力所作的研究将会比我的生命更持久，假如我的研究对人类起到心理启蒙之作用，能帮助人们有效地控制生活中的各种应力，像我一样过得快乐惬意，那我就真正心满意足了。



## 谨防“应力”导致猝死

沃尔特·罗斯

科学家发现，“A型热反应者”患急性心脏病乃至猝死的危险性最大，其他人在身心应力的压迫下也有这种危险。

罗伯特·埃利奥特博士，一名心脏病治疗专家和身心应力研究专家，一夜之间却成了自己的病人。这场疾病几乎要了他的命，却也完全改变了他的生活。

埃利奥特43岁那年当上了内布拉斯加大学医学院心血管系主任。在别人看来，他的事业已经相当有成就，完全可以心安理得了。可是埃利奥特是个永不满足的人，他为自己制订了一系列计划，而实际执行起来却整整落后了3年。对他打击最大的，莫过于他筹建内布拉斯加心血管研究中心的挫折。

埃利奥特决不愿意就此罢休，他到处讲学，四出游说，希望赢得更多的支持和协作。他累得筋疲力竭，却一点儿也不在乎。他以为自己的心血管系