

明天你会怎样

HOW WILL
YOU FEEL
TOMORROW



[美] 萨缪尔·西尔佛曼 著

中国地质大学出版社

126261

R395.2
1226

明天你会怎样

疾病预测新途径

[美] 萨缪尔·西尔佛曼 著

张治灿 吴 琼 译

赵福堂 校

中国地质大学出版社

How Will You Feel Tomorrow

Samuel Silverman

(1973)

明天你会怎样

张治灿 吴 琼 译 赵福堂 校

责任编辑 郝 三

中国地质大学出版社出版

湖北省石首市第二印刷厂印刷 湖北省新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张7.1875 字数184千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数1—13000册

ISBN 7—5625—0333—8/B·4

定价：2.80元

内容简介

这是一本富于开创性的著作，它介绍给我们的是一些新的、很实用的方法，即用认识心理迹象的方法对人们可能会患上的疾病进行预测。

疼痛、发烧、体重骤减以及咳嗽等都是我们所熟悉的危险信号。现在，西尔佛曼博士告诉我们，另外一些迹象——各种各样的情绪紧张、遗传特征、敌意以及罪疚感等——是如何预示着疾病发作的可能性的。他还告诉我们，甚至在一个人意识到生理上任何的外在症状之前，所梦到的事情是如何起生理刺激作用的。这些新方法还能够帮助我们预测出身体的哪一部分可能会患病。

这些新方法对那些已经生病的人很有价值，它们还能帮助我们预测出一个人是否会生病，病情会加重还是减轻，这场病会持续多久，病人对治疗或者手术将会采取什么样的态度，等等。西尔佛曼博士表明这些新的“情绪暗示”在回答如上那些问题时，充实了生理诊断资料，而且还告诉我们怎样去预测某一特殊疾病的结局。

这项基于“情绪暗示”的新型的疾病诊断工作，能够帮助我们对各种各样不同的疾病加以预测，包括诸如肝炎、失明、心脏病、癌症等一些十分严重的疾病。西尔佛曼博士说，“如果人们对心理预测迹象的了解达到他们对生理疾病的生理暗示的熟悉程度，那我们就能更加有效地防止许多疾病，减轻无数人的痛苦与经济上的损失”。

西尔佛曼博士是波士顿精神病协会的一位职业精神分析学家以及哈佛大学医学院的精神病学副教授，这是他的第三部著作。

译者的话

在我去心理咨询所上班的第二天，我就接待了一位高中生A君。乍看上去他显得很老实、腼腆。但直觉告诉我，他的内心活动很丰富，也很繁杂，情绪波动很大。交谈中，他显得很自信，很有抱负，但我明显地感觉到他有很强烈的自卑心理（当然这只是我当时的一种感觉，并没有什么理由）。他说他的理想是要考一所很好的大学，并为之而付出了极大的代价。开始时我摸不着头脑，还不知他到心理咨询所来干什么。莫非他只是想找个人聊聊？他为什么说这些？半个钟头过后，A君停下来了，很显然，他的宏伟计划已经说完了。

“你心情不好吗？”直觉让我问了他一句。“不，我心情一直很好。我已经复习得差不多了，一切都准备好了……只是近来不知怎么回事，我的头皮突然麻木，没有一点感觉，思维混乱，考试老考不好，许多题目我都能做，可头皮一麻木，就什么也做不了。”到这时，我才算弄清楚了他来的目的。据说A君一直是班上的尖子学生，可望被一流学府录取，老师、同学、同学的父母及自己的父母、亲戚朋友都对他寄予厚望。不幸的是，有一天，由于一位同学悄悄站到他背后，靠近他的耳朵大呼了一声他的名字……从此A君头皮全然麻木了，时常连及右手及臂，医院也找不出生理上的原因。

这是为什么？这里只是简单分析一下。A君是他父母的第二个儿子，比他哥哥小一岁。小的时候，他哥哥显得灵

敏、秀气，讨人喜欢；而他则显得有些呆板。自然，家里人都喜欢逗哥哥玩，而他却相对地受到“冷落”，只是默默地跟着哥哥。从小学到中学，他一直很下功夫，发奋学习，但家里人那时还没有注意到他。这就给他造成了一种“清静的环境”，一个人默默无闻地干，自己为自己定下一个个小目标，逐步前进。进了高中，他的才华就显露出来了，成绩很好，于是成了家里的中心。本来，按照他自己定的小步子目标，是完全可以循序渐进地学习好的。可现在是环境推着他走：别人都认为他一定能考上第一流的高等学府。这给他带来的不是鼓励而是恐惧，他害怕自己不能如众所望，从而再次失去在家中的中心地位，失去自我。

大凡象A君一样的人，其自我保护机制都极强、极完善。当他感到别人对他期望很高，而他又担心自己有拂众望时，就开始寻找保护自我的理由。随着高考期越来越接近，他感到越来越紧张，动辄发脾气，情绪极不安宁。久而久之，极度的恐惧、焦虑、紧张的情绪将他的自我冲突推向高峰。就象橡皮筋绷得太紧必断一样，他多少年来建立起来的自我经受不了这些外来因素的挤压，于是出现了心理上的退缩，将自己的心理矛盾投射到生理上（那位同学的一声大呼起了“导火线”作用），以救护自认为即将失败的自我。从而他可堂而皇之地认为考不好并非自己无能，而是因为头皮麻木影响了思维活动。

读者们也许会觉得这样的事例太玄乎，不可信，可是如果你们仔细注意一下你周围的人的行为，你就不会这样认为了。常有这样的情况：有些小孩一旦意识到父母只爱弟妹而不爱他（她）时，就会故意弄伤自己，以引起父母的注意与爱护。这类行为一旦内化为“习惯”，这些小孩就会“习惯

性地”生病，以取得母亲的爱，甚至永远也痊愈不了。诸如此类的病（例如心理压力造成的习惯性偏头疼等），都不会有真正的生理原因。有些医生找出的所谓“原因”，其实往往只是情绪影响的结果，就象紧张引起的心跳过速一样。

毫无疑问，心理因素也会带来生理上的疾病。许多人或许相信夫妇性生活失调的部分原因是心理因素在作怪，但很少有人相信丈夫患阳痿是由于对妻子的怨恨这一实事。

一个生活在无休止的焦虑、恐惧、紧张中的人是不会健康和幸福的。为了生活下去，人们就需要时刻调节自己的内心平衡。A君在认识到众人对他期望太高时感到焦虑，于是他采取的调节内心平衡的方式是将内心矛盾与冲突投射到生理上，于是就引起了生理反应——头皮麻木。在他患头皮麻木之前已有一系列心理迹象，如果注意到这些迹象，并采取适当措施，完全有可能防止他的生理反应。本书作者西尔佛曼博士要揭示的就是这一点，即任何疾病产生之前必有一系列心理迹象，认识到这些心理迹象，我们就可以预测随后可能会出现生理疾病。

西尔佛曼的这本著作是他多年临床实践经验的结晶。他用一个个具体的事例，分析、说明了心理迹象对于生理疾病的预测作用。他在书中分析了几乎每一种疾病——轻至感冒，重至癌症——出现前的心理迹象。他的分析透彻、新颖，把我们带入一个新的境界，让我们认识自己，认识到被环境所扭曲的自我，从而更好地去发展自我，让自己生活得健康美好。

西尔佛曼博士是哈佛大学医学院的精神病学院副教授（1973），多年来一直从事心理迹象对生理疾病预测作用的研究。他于1970年写过一本名为《预测、生理疾病的心理暗

示》的书。本书《明天你会怎样》是他的第三部著作，也可以说是他对生理疾病的情绪暗示这一类课题研究与实践的总结。在本书中，他根据自己多年的临床经验，既运用具体事例分析说明了各种疾病发生、发展的心理预测信号，也分析了疾病结果的预测信号。正如他所说：“如果人们对心理预测迹象的了解达到他们对生理疾病的生理暗示的熟悉程度，那我们就能更加有效地防止许多疾病，减轻无数人的痛苦与经济上的损失。”

本书对情绪暗示的分析精辟、入理，所举的每个具体事例都可称之为生动有趣的真实故事，真可谓融科学性、知识性与趣味性为一体，读起来引人入胜。

译者

1988年11月于武昌桂子山

心理咨询保健所

前 言

· 你如何去断定你的健康状况是否受到了威胁呢？疼痛、发烧、肿块、不停的咳嗽，体重骤减，经常性的出血——这些熟悉的、有时被忽视的信号告诉你，你必须立即到医院去检查。但是你是否知道，情绪也是预示你身体不适的一种前兆？本书的目的就是去证明这一点，去帮助你认识心理迹象在什么时候预示着你有患生理疾病的可能。

我是在对病人心理进行深入研究时发现这些暗示的。当这些病人初次引起我的注意时，他们尚未患生理疾病。我发现，他们的情绪不仅能暗示他们有患生理疾病的可能性，而且能预示身体的哪一部位将受到影响——这常常是在生理疾病出现之前甚至在最先进的实验室内测试发现之前。

本书是论述疾病的前兆，而不是原因。你是否知道，有许多伪装的形式，其中情绪紧张提醒我们注意，我们的健康状况处于危险之中？你是否知道，什么时候处于紧张并不暗示着会患生理疾病？你是否知道，当有其他心理迹象存在时，情绪紧张更能准确地预示你会患生理疾病？

在本书所及的范围内，要举例对一切生理疾病的心理暗示都加以说明是不可能的。为使读者全面了解，我将尽力选择一些对许多人身体有危害的情况加以分析。我们讨论的是一些本身就能预示出癌症、心脏病，体重失常，度假期间的疾病，性生活中的生理并发症，传染病以及牙疾等的可能的情况。

当你已经生病或者患上了某种致命的疾病时，研究这些不同的心理信号，还有另一些用处，它能帮助你预知：你的病情会不会加重？患病时间会不会拖长？你对药物、手术会不会产生反应？

书中大部分病例来自我的临床实践，有些是不常见的。不管怎样，我描述的这些心理暗示可适用于所有的人，即使他们的性格并不太复杂，他们的情绪问题并不太令人烦恼，他们的生理疾病也并不十分严重。了解这些前兆信号可使你对完全可以避免的伤残事故、身体不适或其它的并发症有所防备。事实上人们如果象熟悉生理疾病的生理迹象一样去认识这些心理暗示，那我们就能更有效地去预防无数的生理疾病和经济损失。

目 录

译者的话

前言

第一篇 冲突与疾病预兆	(1)
一、三个不幸者	(1)
倒霉的眼睛	(1)
情绪冲突与生理失调	(2)
病毒感染性肝炎	(4)
癌症警报信号	(5)
“靶器官”	(7)
罪疚感与生理疾病	(12)
“各得其所”	(14)
第二篇 情绪与疾病预测	(19)
二、预防疾病的一条新的早期警报线	(19)
十种预兆	(19)
调查记录	(20)
隐私与疾病	(23)
患病期间的警报信号	(25)
三、心理紧张的潜在作用	(28)
刺激的需要	(28)
日常生活中的紧张感	(30)
被伪装的紧张	(31)
成功之背后	(34)

失落感会带来什么？	(36)
退休会带来什么？	(38)
经济状况所产生的疾病前兆	(39)
学校生活引起的疾病前兆	(40)
贫民窟生活引起的疾病前兆	(40)
异常紧张所产生的疾病前兆	(41)
内心的冲突	(42)
四、象父母，还是象子女？	(44)
多种可能性	(44)
心理暗示迹象、双胞胎与疾病	(46)
遗传与环境	(48)
五、“适者生存”	(49)
生活模式	(49)
适应不良	(51)
退休引起的忧郁感	(52)
“替罪羊”	(52)
对灾难的适应	(54)
六、心理波动：生理失调的前奏	(56)
克制——有益还是有害？	(56)
冷漠	(58)
感觉前的观念	(59)
心理宣泄受阻	(60)
七、暴怒与生病	(61)
愤怒发泄的目标	(61)
敌意的伪装形式	(62)
八、内疚与疾病	(65)
悔恨的多种表现形式	(65)

此一时彼一时·····	(68)
九、梦与疾病暗示·····	(69)
古人的信念·····	(69)
现代研究结果·····	(69)
梦与婚变——病例一·····	(70)
梦与肿瘤——病例二·····	(71)
梦与月经先兆——病例三·····	(72)
梦与背痛和痔疮——病例四·····	(73)
梦中的生理感觉·····	(74)
十、自居作用与生理疾病·····	(75)
生理自居作用·····	(75)
两个病例·····	(76)
自居作用的起源·····	(77)
医生与病人·····	(78)
十一、有害于健康的行为·····	(79)
行为准则·····	(80)
鲁莽行事的报应·····	(81)
一个病例——濒临死亡·····	(82)
一位冲动的购买者·····	(84)
鲁莽的护士·····	(86)
恐惧症·····	(88)
第三篇 心理前兆迹象的应用·····	(91)
十二、可怕的贪吃症·····	(91)
人之初，嘴为先·····	(91)
成人的“橡皮奶头”·····	(92)
儿时的模式·····	(93)
“美食家”·····	(95)

广告与饮食·····	(97)
饮食与性生活·····	(98)
夜“吃客”·····	(100)
一种生活方式·····	(101)
肥胖并非幸福·····	(102)
饥饿感与营养不良·····	(104)
情绪、营养与运动·····	(107)
十三、你度假时会生病吗? ·····	(109)
情绪与度假·····	(109)
野心勃勃的人·····	(111)
愤怒之火·····	(113)
在劫难逃·····	(116)
当旅游并不能解决你的问题时·····	(118)
十四、性生活失调及其预测·····	(120)
危险信号·····	(121)
阳萎的预兆·····	(121)
早泄的预测·····	(125)
女性性感缺失与预兆·····	(126)
“该死的”月经·····	(127)
怀孕的前兆·····	(129)
不育症的前兆·····	(130)
与避孕有关的病患的预测·····	(132)
绝育并发症的预兆·····	(139)
性生活与慢性疾病·····	(140)
十五、传染病的心理前兆·····	(141)
谁会患上肺结核病? ·····	(141)
流行性腮腺炎的前兆·····	(143)

远非接触传染·····	(144)
诱发性传染病·····	(146)
对猪的试验·····	(150)
什么时候容易感冒? ·····	(150)
十六、情绪与牙病预测·····	(152)
特有的暗示·····	(153)
牙科疾患·····	(155)
儿时对牙医的体验·····	(156)
第四篇 疾病结果预测 ·····	(159)
十七、生理变化的心理反应·····	(159)
逃避治疗·····	(159)
否认·····	(160)
自毁行为与补偿·····	(161)
宗教信仰·····	(162)
合格的医生·····	(164)
治疗中的前兆性情绪干扰·····	(165)
棘手的糖尿病·····	(166)
体检的前兆反应·····	(168)
对治疗的过度反应·····	(169)
十八、手术前后·····	(171)
手术前的心理迹象·····	(171)
过度焦虑的病人·····	(173)
适应性反应·····	(175)
儿时的条件作用·····	(176)
别人的紧张感·····	(177)
特殊的手术, 特有的焦虑·····	(178)
手术后的心理迹象·····	(178)

对截肢的情绪反应·····	(180)
移植手术与心理预兆·····	(181)
手术恢复——表实内虚·····	(183)
手术与罪疚感的解脱·····	(184)
手术结果的预测·····	(184)
何种情形下不能做整容手术·····	(186)
在手术中充分利用心理暗示·····	(188)
十九、“终身”疾病·····	(190)
工作、事故及抚恤金·····	(190)
“我不能让她离开”·····	(193)
不讲良心·····	(194)
借口·····	(194)
恢复阻抗的前兆·····	(195)
儿童时代的“间接收获”方式·····	(196)
引人注目的“徽章”·····	(197)
第五篇 预防疾病的新措施 ·····	(199)
二十、运用情绪报警系统·····	(199)
避免无休止的痛苦·····	(199)
注意到了的心理迹象·····	(199)
未注意到的心理迹象·····	(201)
易被忽视的心理迹象·····	(203)
癌症的早期诊断·····	(205)
很少受到重视的预防措施·····	(210)
促动因素的重要意义·····	(212)
译后记 ·····	(214)

第一篇 冲突与疾病预兆

一、三个不幸者

倒霉的眼睛

贝威德尔正盼着同他的一位女学生幽会。整个校园都知道，这位人到中年，眼睛近视的教授同他的妻子的关系一直很僵，意见总是无法取得一致，尤其是他们的孩子结婚，离开他们以后，境况变得更是难以忍受。贝威德尔对娇美的体形很有欣赏力，他发现自己现在比以前更痴迷于那些选修了他的课程的漂亮女性。其中一位更是令他着迷。而她，虽然新近刚刚结婚，却也是情场老手。他们多次秘密约会，策划着能更加亲近的时机。终于这个时候来到了：这个女人的丈夫生病，不得不住院治疗。

几天之后，贝威德尔和这位学生来到几里外的一家旅馆，他们形同一对夫妇，冒用假名登记了住宿，不过他们打算在此只呆几个小时。教授以一种色迷的目光紧盯着情妇那富有性感的肉体，审视着她身上的每一条曲线、每一个隐秘处。教授在身边放了一面镜子，并亮着灯，以便能观察姿势，因此他不得不不停地抬头去看镜子，兴奋之中，他朦胧地感觉到那灯光刚好直接刺激着他的两眼。

第二天早晨上课的时候，贝威德尔教授每次一转动头部，就看到耀眼的灯光。后来，一当感觉到眼中有雾状物遮住他的视线时，他就变得紧张不安。于是他去请教一位眼科