



心宽一寸 病退一丈

意识怎样影响我们的身体

9 Steps for Reversing or
Preventing Cancer and Other Diseases:

**LEARN TO HEAL
FROM WITHIN**

[美] 西瓦妮·古德曼 / 著 严冬冬 / 译

负面的意识和精神就像毒药，它会通过情绪直接影响下丘脑活动，不断削弱我们的免疫系统，最终诱发疾病。如果建立起健康的思维模式，把心理上的自我破坏态度转变为自我治愈态度，我们就可以启动身体的自动恢复机制，逐渐康复。

吉林文史出版社

RH-149

2

心宽一寸 病退一丈

意识怎样影响我们的身体

9 Steps for Reversing or
Preventing Cancer and Other Diseases:

**LEARN TO HEAL
FROM WITHIN**

[美] 西瓦妮·古德曼 / 著 严冬冬 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

心宽一寸, 病退一丈 / (美) 古德曼著; 严冬冬译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.1

书名原文: 9 steps for reversing or preventing cancer and other diseases

ISBN 978 - 7 - 80702 - 568 - 9

I. 心… II. ①古… ②严… III. 心理保健-普及读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第117685号

9 STEPS FOR REVERSING OR PREVENTING CANCER AND OTHER DISEASES ©
2004 SHIVANI GOODMAN, ED. D. Original English language edition published by Career
Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

This edition arranged through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN,
MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 JILIN LITERATURE & HISTORY
PUBLISHING HOUSE.

All rights reserved

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1694号

心宽一寸, 病退一丈

9 steps for reversing or preventing cancer and other diseases

作 者: 西瓦妮·古德曼

译 者: 严冬冬

责任编辑: 高原媛

责任校对: 高原媛

封面设计: 陈鹤工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 160千字

印 张: 12.25

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 568 - 9

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

序

32 年来，我一直在研究心灵与身体康复之间的强大联系。

身为一名专攻以放疗手段治疗癌症的医师，我对目前用于癌症治疗的主流医学手段十分了解。32 年前，在对病人施以传统治疗手段的同时，我开始从心理和情绪的角度对病人进行辅助治疗，并与其他几名专家共同执笔，撰写了《恢复健康》等一系列心理神经免疫学著作。

这些著作出版后空前热销，心理神经免疫学日益成为显学。这一成功让我在心理辅助疗法研究方面投入了更多的精力，也取得了不错的成效。我逐渐开发出了一整套标准化的病人心理辅导机制，以及相应的心理辅导员培训机制。

从某种角度来说，疾病是一种祝福——它及时提醒我们，我们的某些做法正在与我们自己的和谐本性相冲突。疾病让我们意识到这种冲突，从而改变错误的做法，让我们在自我治愈的过程中变得

更加睿智。在自我治愈的道路上，要避免任何有关负罪感或是自我责备的态度，因为这些情绪会让疾病加剧，造成更多的痛苦。

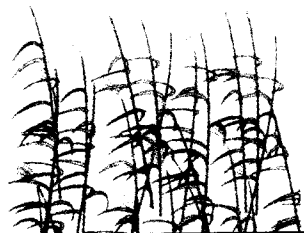
古德曼博士的书则是心理治疗的“DIY”（自己动手做）版本。《心宽一寸，病退一丈》的独到之处在于，它教人们如何自己治愈自己。正如古德曼博士所说，她不是为人们进行治疗，而是告诉他们如何治疗自己——如何把握自己的内心，从中找到解决问题的答案，不管这问题是癌症或者其他疾病，还是情绪危机或者经济问题。

有这样一些书，它们能将全人类对治疗的理解提升到一个新的高度，让人们感受到快乐、爱与祥和，从而改善健康状况，提高生活质量。这样的书是不可多得的，而《心宽一寸，病退一丈》正是这样的一本书。它糅合了古老的心理治疗技艺和最新心理学研究，教人们如何根除具有破坏性的有害态度，用健康积极的思维方式，开发身体蕴藏的自我治愈潜能。

这本书的目的很明确：让人们的生活远离病魔和痛苦。作者自己利用心理学武器战胜晚期癌症的经历，让她在帮助别人时能够游刃有余。我个人认为，古德曼博士的工作正是未来癌症、心脏病和许多慢性病研究的出路所在。在我看来，古德曼博士的书正如一盏明灯，指引我们稳步通过这条道路。

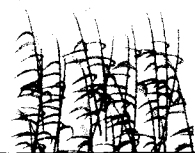
医学博士 卡尔·西蒙顿

目 录

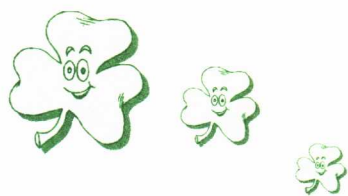


第一部分 你的意识导致了你的疾病	1
第一章 百病由心生	2
第二章 我的癌症历程	32
第三章 疾病是透视心灵的窗口	51
第二部分 逆转疾病的 9 步疗程	63
第四章 第 1 步：决定恢复健康	64
第五章 第 2 步：治疗情感的创痛	72

第六章 第3步：改变有害态度	82
第七章 第4步：每日常规练习	92
第八章 第5步：调动体内的“医生”	116
第九章 第6步：用怀疑创造信念	143
第十章 第7步：用爱的力量加速康复	153
第十一章 第8步：追求内心的渴望与生活的激情	165
第十二章 第9步：创造健康的环境	175
第十三章 结语：鼓励的话	182
附录 找出影响你健康的有害态度	186



第一部分



你的意识导致了你的疾病

第一章

百病由心生



心理神经免疫学最近的研究成果表明，负面思维和负面情绪会缓慢地破坏免疫系统。这些负面的思维和情绪会逐渐习惯化，形成对身体有害的态度，这些态度正是诱发疾病的根源。

“我的姐姐安琪拉 10 年前就患了乳腺癌，最近又被确诊为骨癌晚期。”杰克在电话里告诉我，“大夫们说，他们已经无能为力了——连手术和化疗都没法阻止癌细胞扩散。”

杰克和我是在伊斯坦布尔举行的一次联合国会议上认识的，这些年来一直保持着联系。听了杰克的话，我提议让安琪拉试试“自我治愈练习”。第二天，杰克和安琪拉就一起从巴黎坐飞机来找我了。

安琪拉弯腰驼背，面容苍白不堪，必须拄着拐杖才能行走。

她瘦得凸出的双眼充满恐惧，让她害怕的不仅仅是死亡，还有别的方面的担忧：她 19 岁的女儿曾对她说，离开母亲她无法活下去。

治愈练习让安琪拉想起了不愿回首的童年往事——父母的厌恶和排斥。那些往事在她幼小的心灵里留下了抹不去的阴影。安琪拉 7 岁时父母离婚，她被送去了寄宿学校。当时她觉得，这一定是对自己犯下的什么错误的惩罚。

“那时我觉得自己又笨又丑，一点都不讨人喜欢。”她说，“他们常骂我：‘滚开，我们不想要你！’我当时很怕父亲，因为他经常打我——还有继母，她总是责备我。我渐渐对所有认识的人都充满了恐惧，巴不得人们看不到我。我整天小心翼翼，生怕一不留神做错了什么，惹别人生气。他们一天到晚的责骂让我自惭形秽，总觉得低人一等。现在回想起这些事情，我仍然感到钻心的痛苦。”

“多亏了每次 5 分钟的自我治愈练习，它让我用爱赶走了痛苦，那种感觉真好。每次练习的时候，我都想象着在和童年的自己说话，让她慢慢感觉好起来。我仿佛看见她开心地笑，看见她快乐地蹦着跳着，冲出门外与朋友们嬉耍，无忧无虑。”

“我脑海中还出现了一个睿智的女子。她年龄比我大一些，光彩照人，浑身洋溢着快乐和健康的气息。我本能地知道，那正是将来的我。她同我交谈，正像我和当年那个小女孩交谈一样。



她让我知道，我未来的人生将快乐而充实。”

“我终于意识到，癌症和生活的艰难只是表象，问题的本质是：我挥之不去的羞耻感和自爱的缺乏，一直在蚕食我的身体。”

“认识到这一点时，我心中泛起了一种温柔的感觉，这是爱的感觉。我知道，这份爱将治愈我所有的病痛。平生第一次，我发现自己嗅到了房间里的花香。我睁开眼，心情无比舒畅。我知道自己将会痊愈。”

在“创造幸福感，寻找激情”这项疗程中，安琪拉脑海中出现了未来的景象：年老的她正慈爱地看着孙儿们嬉闹。她后来写信告诉我：“用您的方法只练习了两天，身体的痛苦就显著地减轻了。我抛掉了拐杖，好像从来没有依靠过它。”

一个邻居在电梯里遇见了安琪拉，她惊讶地问我：“发生了什么事？两天前她还一副病恹恹的样子，怎么现在满面春风，好像换了个人一样！”

杰克有点酗酒。我带安琪拉进行自我治愈练习时，他也在一边旁听。他们回家后，杰克打电话告诉我：“自我治愈练习不仅对姐姐有效，对我也一样。我现在戒酒了，再也没有了以前那种精神上的痛苦。真的很感激！”

一年后，安琪拉又来信说：“我肋部的肿瘤基本消退了，大夫们说我的症状已经不算晚期了，可以进行手术治疗。我谢绝了



他们的建议，继续进行自我治愈练习。现在，我感觉很好。”

又过了两个月，安琪拉打电话给我，说她进行了体检，血液检测结果完全正常。医生说她已经进入了恢复期，半年内都不需要再做治疗——就在5年前，她的诊断结果还是癌症晚期！

就这样，安琪拉一直坚持自疗。目前，她已摆脱了所有的病痛，包括感情上的创痛，健康状况良好。她还兴奋地说，她正给刚出生的小孙子当保姆。

不幸的是，像安琪拉这样受益于自我治愈的人实在太少了。在美国，每4例死亡中就有1人是死于癌症。美国人一生中患癌症的几率是50%，癌症是导致15岁以下青少年死亡的罪魁祸首。根据预测，癌症很快就会取代心脏病，成为引发死亡的头号杀手。况且，除了癌症之外，还有上百万人每天在忍受其他各种疾病的折磨。

目前针对癌症的治疗手段不仅成效不明显，还成本高昂，直接威胁到患者家庭的经济基础。据美国国家癌症研究所粗略评估，美国人每年在癌症治疗方面的开销高达600亿美元。其他一些疾病同样需要天价的治疗费用，如心脏病，仅一次心脏搭桥手术就要花费5万美元，而很多心脏病患者至少需要进行三次手术。

多年的身心疗法研究让我发现：手术和药物通常是治标不



治本，除非解决了病症的本源问题，不然像癌症、心脏病这样的疾病就很容易复发。经验告诉我，人们自我破坏性的态度就像毒药，不断削弱免疫系统，最终诱发疾病。如果能把心理上的自我破坏转变成自我治愈，就可以启动身体的自动恢复机制。身体的症状只是一个信号，真正对身体造成损害的是不正确的心态。事实上，一个人的心态与荷尔蒙关系巨大。比如说，当你心情愉悦时，大脑会制造出“快乐荷尔蒙”——内啡肽，体内的每个器官、每个细胞也都接受这种指令变得更健康。如果你心情抑郁，经常否定自己，大脑就会分泌出更多的“痛苦荷尔蒙”——肾上腺素，身体的免疫功能受到抑制，你就容易患各种各样的疾病。

安琪拉击败癌症的成功经验，以及我与各种疾病患者共同抗击病魔的经验都说明，癌症和其他疾病经常是自我评价过低、否定自我价值的结果。自我否定会让恐惧和疑虑充满我们的心灵，替代原本属于我们的爱和快乐，于是，我们的身体也开始慢慢崩溃。

通过阅读本书，你将会明白，勉强做出违心的决定，意味着拒绝身体的需求；你将会学到，如何找回内心的幸福和激情，在快乐中治愈病痛。这本书提供的分步疗程能让你从生理、感情、精神和灵魂四个层次，全方位实现自我治愈，并帮助你创造积极的治愈环境，以巩固健康的思维习惯和态度。



身心治疗和心理神经免疫学

身作为一名心理学家，我很清楚心灵能够对身体造成什么样的影响。

1984年，我在新泽西州的利文斯顿建立了“生物反馈/心理/压力管理中心”，并担任中心总指挥。在那里，我每天帮助人们处理各种问题，从情绪紊乱到生理失调。通过综合使用格式塔疗法、生物反馈和自我催眠等心理学手段，我在生理、心理两方面问题的治疗上都取得了不少进展。综合疗法对高血压、溃疡、关节炎、风湿、头痛和背痛等病痛都很有效；同时也能成功解决焦虑、沮丧、恐惧症、人际关系紧张等心理问题。

对生物反馈的研究加深了我对身心联系的理解。我发现，对于我们的任何一个念头，身体里的每一个细胞都会做出相应的生理回应。许多可靠的研究也证实，心理作用的确能够逆转不良的生理状况。

在洛杉矶的一次讨论会上，我有幸结识了卡尔·西蒙顿博士——身心疗法的创始人之一，从他那里，我第一次听说了“心理神经免疫学”这个全新的研究领域。

心理神经免疫学认为，心理状态通过影响神经系统来间接影响免疫系统。西蒙顿博士援引了一些权威性的研究成果，来说明负面情绪如何通过神经系统产生情绪压力来影响免疫系统运转。



西蒙顿博士在著作《康复疗程指南》中说：

免疫系统——身体的自然防线，可以隔离和摧毁身体中不时出现的癌细胞。对免疫系统的压制则会造成癌细胞的增殖。情绪压力……会对免疫系统造成这样的压制，这就使人们十分容易患上癌症。

疾病形成和发展的环境

如果说我们的身体拥有从压力、创伤和疾病中自然恢复的能力，那么，是什么创造了疾病形成和发展的环境？心理神经免疫研究表明，正是我们头脑中的想法、态度、观念和认识，通过情绪对神经和免疫系统产生影响。我们的情绪和精神状态能够削弱或激活免疫系统对疾病的抵抗能力。

《康复疗程指南》还指出：

重要的是，是什么因素造成了免疫防线的缺口，从而导致这些细胞发展成威胁生命的肿瘤？是什么阻碍了免疫系统像往常一样正常发挥功能？

想回答这些问题，我们必须弄清情绪和精神状态是如何影响



健康的。为什么症状和治疗手段都相同的患者，有些会康复，有些则走向了死亡；为什么在同样的健康状况下，有些人会患上某种疾病，另一些人却不会？情绪和精神状态决定了最后的结果。

一个很有代表性的例子是，并非所有接触过致癌物的人都会患上癌症。实际上，患癌症的概率同情绪和精神有着显著的相关性。我们时常发现患癌症的人往往正是那些压抑自己的人。

有害态度对身体的影响

心理神经免疫学最近的研究成果表明，负面思维和负面情绪会缓慢地破坏免疫系统。这些负面的思维和情绪会逐渐习惯化，形成对身体有害的态度，这些态度正是诱发疾病的根源。强烈的讽刺、怀疑和悲观态度会在身体中形成壁垒，阻碍关键生命物质（本应在身体各部位畅通流动的各种激素、化学物质和营养物质）的流通，从而削弱免疫系统的功能，促使疾病发生。如果我们放任有害态度继续存在，疾病就会加重。

通过 30 多年来对各种古老治疗技艺的研究，我发现，心理和精神上的障碍是导致健康状况恶化的原因。未尝解决的心理问题会造成内心的紧张，这种紧张进而导致了体内生命物质流通的障碍。又是这些障碍最终导致了生理方面的疾病。

行为医学研究领域的玛格·德·库克博士，在 1999 年发表的文章《心理神经免疫学一览》中提出：



心理神经免疫学告诉我们，免疫系统的所有组成部分都与大脑有所联系……免疫系统对精神/情绪十分敏感。

心理神经免疫学研究帮助我们理解精神/情绪状况、免疫系统功能和健康之间相互作用的关系。保健医学历经外科革命和化学革命，现在正处于行为学革命的当口。

现实世界中，心理神经免疫学证明的是，感知（以及我们对感知到的内容的情绪反应）水平上的心理活动能够对免疫系统产生真实的作用。这个概念并不算新鲜；很多古训都鼓励人们通过保持心态的“健康”，来维持身体的健康。今天的进步在于，我们终于可以对身心之间的这种联系做出科学的解释。

.....

悬而未决的情绪问题，一成不变的处理方式，都可能造成低度的长期性压力，进而对免疫系统造成不利影响……再加上基因学、生理学方面的易感因素，或者已经存在的疾病苗头，癌症等疾病就成了一颗定时炸弹。

我们可以看一看“癌症发展的身心联系模型”图（见下页）：

（为了能更清楚地说明身心问题的联系，另附垂体与下丘脑的结构示意图。）



心宽一寸
病退一丈