

**Xinli
Shuimian
Jiankang**



苏·恩·伊·斯皮里多诺夫 著
乾 译

心理·睡眠·健康

人民体育出版社

心理·睡眠·健康

[苏联] 恩·伊·斯皮里多诺夫著

程 乾 译

人 民 体 育 出 版 社

Н.И.Спирдонов Самовнушение. Движение.

Сон, Здоровье

Москва «Физкультура и Спорт» 1975

心理·睡眠·健康

〔苏联〕恩·伊·斯皮里多诺夫著

程 乾 译

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 开本 54千字 3印张

1980年4月第1版 1980年4月第1次印刷

印数：1—100,000册

统一书号：7015·1830 定价0.26元

责任编辑：骆勤方

前 言

人体是一个能够自动控制的体系。人体与外界相互作用的过程中，有时这种自动控制会失调，于是人的自我感觉及精神状态就会受到影响。

人都希望有良好的自我感觉和饱满的精神。这是不难实现的。近年来心理医生、运动心理专家及心理卫生专家们已研究出自我控制心理的方法。

本书作者有丰富的心理治疗经验。书中介绍了自我暗示的具体方法（自我控制心理的基本方法之一），深入浅出地阐述了自我暗示的基本原理，谈到了光线、声音、话语等刺激物怎样对人的神经系统起作用，指出了肌肉紧张的作用。

作者提倡读者自己学会自我暗示的方法。这很有必要，因为现时心理医生还很有限。作者还详细介绍了感知骨骼肌放松的主要特征以及使骨骼肌放松的练习。肌肉放松了，不仅肌肉能得到休息，而且更重要的是神经系统能得到休息。

书中自我暗示的示例都是以接近日常的生活情境及其节奏为背景而设计的。相信读者熟悉了本书的内容之后，一定能自己掌握自我控制心理的方法，并能经常应用。

医学博士 布里

目 录

引 言.....	1
什么是情绪.....	6
语词的奇妙作用.....	14
什么时候语词最有“分量”.....	17
奇妙的机制.....	23
睡眠，肌肉紧张，情绪.....	32
我们随时都在进行自我暗示.....	41
怎样进行自我暗示.....	51
放松训练.....	58
放松训练的标准练习.....	71
如果不见效怎么办？.....	80
说 明.....	85
结束语.....	88

引 言

据科学家们计算，在十九世纪中叶，地球上生产和使用的全部动力有96%来自人和家畜的肌肉力量，仅有4%来自水轮、风车及为数很少的蒸气机。而今天肌肉动力仅占总动力的1%了。

人类的生活条件已发生了很大的变化。在很多生产部门，体力劳动已几乎全为机械化和自动化所替代。从前人们不得不走很多路，搬运重物，做不少家务劳动，如劈木柴、锯木头、担水。如今已有快速而舒适的交通工具，方便的居住条件，如电梯、暖气、热水龙头。结果千百万人尝到了“肌肉饥饿”的苦头。如果在日常生活中缺乏必要的体力活动，舒服的条件会损害人的健康。

在远古的时候人们就已懂得，清新的空气和身体练习有助于增进健康和延年益寿。医学奠基者—古希腊学者希波克拉第活了104岁。他主张，为延长寿命必须做体操，呼吸新鲜空气，散步。著名的希腊作家和历史学家普卢塔尔赫把体力活动叫做“生命的仓库”，哲学家柏拉图认为，体操有医疗的功效。罗马学者格林不止一次提到：“不知有多少次我都是用做身体练习的方法使患者恢复了健康。”

从古希腊、罗马到今天的人们，一直给予身体练习以高

度的评价。各国、各民族的医生和学者都认为，适量的身体负荷及各种形式的体力活动是增进健康，预防疾病，延长生命的有效手段。

尽管自动化大为减轻了体力劳动，但它却给人们带来了高度的神经紧张。大家都知道，在缺乏身体活动的条件下，长期的精神疲劳，特别是过度疲劳，对中枢神经系统是很不利的，必然会降低大脑皮层的兴奋性。缺乏身体活动，由肌肉进入大脑的神经冲动就会缩减，人体最重要的一些器官和系统的活动就会失调，正常的物质代谢就会受到破坏。

在神经及心理过度紧张的情况下，进行非常紧张的体力劳动，或在缺乏身体活动的情况下，长期脑力过度疲劳都会损害健康，招致疾病，降低工作能力，使人过早衰老。

杰出的医生、教育家、俄国体育教育的创始人列斯加夫特认为，身体虚弱而脑力发达这种不相称的情况必然于人不和利。他写道：“人体的结构与机能之间不协调必然有不良的后果——势必引起行动上的无能为力：虽然能思维和理解，但缺乏足够的精力去始终如一地检查思想和坚定不移地把思想贯彻于实际。”

在我们这个原子能和自动控制的年代，脑力劳动愈益排挤体力劳动或与体力劳动紧密结合。尽管如此，对发展体力的要求并不能随之降低。正好相反，紧张的脑力劳动要求有相当高的身体训练水平。要知道，从事体育活动，不仅增强肌肉，而且也增强神经，促进思维。体育活动能改善对大脑的供血，因而能保证大脑更好地工作。经常从事体育锻炼的人，立志在科学方面有所发明创造，就能更快地实现理想，

更顺利地实现“大脑与双手的结合。”

体育活动一方面能促进心理机能的发展，另一方面能保证脑力工作能力的稳定。

著名的俄国教育家乌申斯基非常清楚地论述了体育活动对脑力活动的重要作用：“如果教师充分认识到，神经系统是记忆机制的基础，就会明白……健康的神经对……正常记忆的作用。就会明白，为什么做体操，在新鲜的空气中散步以及一切能增强神经的手段胜过其它各种各样增进记忆力的方法。”

体育与运动对人体的作用是多方面的，它们是预防衰老和疾病的有力措施，有时是独一无二的措施。无怪乎古代的学者和医生们说，身体练习可以代替许多药剂，但世界上任何药剂也代替不了身体练习。

身体练习能调整所有的生命过程。譬如，血压高的人可借助专门的身体练习降低血压；而血压低的人可借助专门的身体练习升高血压。甚至血液中的胆固醇指标，经系统从事体育活动也可大为降低。

此外，体育活动爱好者，其心脏的壁厚而有力。重要的是系统从事体育活动能减慢心率，相应地增加心脏休息的时间。这样就能减轻心脏的负担，改善有机体总的供血情况。

经常从事体育锻炼能使肌肉发达，体形匀称。当然千百万人从事体育运动并不单纯为了这种目的。从事体育运动还能锻炼意志，培养为既定目标而奋斗的顽强精神，帮助揭露并克服身体和气质方面的弱点，成为很好的自我教育者。

动作协调，在创造性的劳动过程中善于分析和分配自己

的体力和脑力，该紧张的时候紧张，该放松的时候放松——这些本领对每个人来讲都是非常必要的。

正因为如此，新规定的全苏劳卫制——体育锻炼标准，在我国得到非常广泛的开展。体育活动是不可违背的自然要求。每个人都必须根据自己的年龄和健康状况，从事体育活动。

我们不仅要锻炼肌肉，而且也要学会控制肌肉，使其能听从我们的意志而放松。谁会使肌肉充分放松，谁就能睡得好、休息得充分、不需要吃安眠药。要知道，安眠药对身体是没有好处的。在神经过度紧张日益加剧的今天，善于控制肌肉是很重要的事。需要放松的时候，能够放松，才能控制意志过程，自我调整心理状态。在这方面自我暗示——即自言自语能起很大的作用。

人使用的每一个词都与生活中的一定现象相联系。伟大的生理学家巴甫洛夫把词叫做“万能的条件反射”。我们周围的世界，所有的概念，心境和状态都是用词——“信号的信号”来表示的。因此可以说，词无所不包括，词是神经系统的特殊刺激物，词能影响人的健康状况、心理、整个的有机体。

我们总在跟词打交道，词不仅是交际的手段，而且也是影响的手段。著名的心理医生普拉脱诺夫说，如善于使用，词可以成为生理的和医疗的因素。词是心理医疗的主要手段之一。自我暗示和放松训练等心理医疗方法已为许多人所掌握。

值得注意的是，宇宙航员是按照事先在地球上拟定的作息时间表睡觉的，这不足为奇。因为他们掌握了放松训练的方法。本书就要介绍这种方法。著名的导演斯坦尼斯拉夫

斯基就拟定了类似的方法并纳入训练演员的教学计划。他把这种方法叫做演员训练。

每个人都能对自己施加影响。任何人都能学会控制自己的心境、感觉、情绪。大家都知道，情绪与大脑的皮下组织有联系。情绪的兴奋产生于大脑的深部后，扩散于整个的有机体，在心脏、血管及其它重要器官的工作中留下痕迹。内脏各器官都自动地参与情绪的兴奋，不以人的意志为转移。

人都有接受暗示和自我暗示的能力，自我暗示的方法就是利用人的这种自然的普通的特性建立起来的。有人说：“我不受暗示的影响。”这是不对的。这种人实际上是没有的。不过有人容易受暗示的影响，有人比较难于受暗示的影响而已。所有的人没有例外都能深受有威信的人的话语的影响，也能接受自言自语的影响。

本书所介绍的方法，就是建立条件反射，在大脑细胞组织中建立新的联系，抑制使我们不愉快、讨厌的兴奋。兴奋有时像障碍物似的卡在人的脑子里，妨碍正常的自我感觉，妨碍正常的工作。

要想掌握自我暗示的方法，必须认真从头到尾读完这本书。读完之后，深思熟虑，一个动作一个动作地下功夫练习。不要追求立见奇效！要知道条件反射不是一下子就能建立起来的，需要多下功夫，持之以恒。因此在学习之前，必须明确任务，订出目标。每个人都有一种天生的特性，巴甫洛夫称之为目的反射。他教导我们发展并“珍视自己的这种反射，它是我们借以生存的最珍贵的一种机能。”

好！请开始读吧，不要着急，一节一节地坚持读下去！

什么是情绪

情绪指的是人的内心感受、兴奋、高兴、痛苦、惊异、愤怒、爱、恨。情绪在我们生活当中占有相当重要的位置。情绪表明人对周围现实的各种反应，反映有机体内部的状况，影响劳动、休息、健康。

人的情绪世界是形形色色的。我们的心情即是情绪的总和。振奋还是萎靡，高兴还是忧愁，其原因是多方面的：生活条件的好坏，工作顺利与否，健康状况等。在人的一生当中会产生各种各样的感受，这些感受在人的意识中的主观评价有的是高兴、愉快、幸福，有的是忧愁、痛苦、失望。

情绪反应是十分复杂的。整个神经系统，整个有机体都参与这种反应。愤怒、疼痛和其它的一些感受总是伴随着心血管系统、肺、消化器官、内分泌腺活动的变化而变化。

情绪是在人类的进化过程中产生的，它是一种防御性的适应性反应，是有机体对外界刺激物的突然影响或长期影响进行回应的一种机制。

现代科学家多半把“情绪”和“感情”这两个概念等同起来。但是它们之间是有区别的。动物和人都有情绪，但感情只有人类才有。

巴甫洛夫认为，情绪（恐惧、暴怒、快活）与本能近

似，与大脑皮下组织有联系。而感情，特别像爱、恨、爱国主义精神等则是大脑皮层活动的结果。

很久以前学者们就已注意到了情绪。远在十一世纪时伟大的塔吉克学者和医生阿维森纳就做了这方面的试验研究。

他曾研究外界对心理的影响及心理对身体的影响。他做了一个简单而别致的试验，把一窝生的两只羊羔安排在相同的条件下生活，不同的只是，在一只羊羔的近旁拴一只狼，让它总看到自己前面有一只可怕的野兽。结果它不吃东西，逐渐瘦弱下来，不久就死了。而另外一只羊羔则正常地成长起来。

恶劣的情绪，特别是不断重复的恶劣情绪对人体同样有不良的影响。长期的或过度的神经紧张常常会引起有机体中的病变：神经系统活动失调，内分泌腺工作失去平衡，动脉血压固定地升高等。

大家都知道，人在情绪高涨时往往能做出平时做不到的事。伟大卫国战争时期在塞瓦斯托波尔的防卫战中，几个战士就把一门重炮拖上了萨蓬山顶。后来等战斗结束后，甚至很多人都无法挪动它。

情绪的活跃总伴随着身体运动的活跃——有机体的能源动员起来，血糖增加，呼吸和脉搏加快。这些都是肌肉工作必需的条件。

随着人类的文明化，人的情绪感受愈益强烈，但却愈益缺乏相应的肌肉活动，虽然心脏、血管等内脏器官仍紧张地工作为之创造条件。这只有靠体育活动来弥补。做早操、徒步旅行、室外活动性游戏、在庭院或菜园中劳动都是很有益的

活动。这对脑力劳动者和那些被迫很少活动的人尤属重要。身体练习能恢复肌肉与内脏器官工作的协调性。从工作着的肌肉源源不断进入中枢神经系统的冲动能支持高度的情绪活跃。

情绪带有主观性质，与以下几个方面有很大关系：神经活动的类型、性格、文化水平、爱好、习惯及神经系统的状况。但每个人都应该学会克制自己情绪的本领。借助适当的教育和训练就可以控制情绪。不少人有时本能地觉察到需要心理上的缓和。在这种情况下有人习惯于做一些体力活动，有人快速步行一会儿，有人听听音乐，结果情绪很快就能缓和下来。

积极情绪——对人体的生命活动起极好的作用。它们能为我们的神经系统充添新的力量，充分发挥有机体的潜力，提高脑力和体力劳动的效率和耐久力。

下面的例子是很有说服力的。

参加过长途行军的人都知道，人走累了就会变得步履艰难，体态不整，面带倦容，甚至脸色苍白。忽然有人说出一句俏皮话——马上队伍里响起一阵笑声。几秒钟的功夫大家的情绪都改变了。不由自主地都精神振奋起来，疲劳不知跑到哪里去了。很快就要到居民点了，领队的发出命令：“领唱的，来一支歌！”

队伍迈着整齐的步伐通过居民点。脸上都泛出红润，嘴角都浮现微笑，肩膀笔挺，整个体态都改变了。大家都振作起来了，疲劳就无影无踪了。

要问这是从哪里来的力量？这一直是个不解的谜。全面

分析有机体中发生的生物化学变化就可以知道，任何情绪表现对人体都是有影响的。现在已经研究清楚，情绪对往血液中分泌化学积极物质（激素）的内分泌腺有相当的影响。肾上腺素对紧张状态的发展特别重要。

没有肾上腺素的参与，人体的任何机能都不能实现。无怪乎它被称做“激素之王”。肾上腺素能使心脏、血管、肌肉器官处于紧张状态，它积极参与物质代谢，特别是碳水化合物的代谢。它好像是动员有机体力量的起动机。

学者们研究了积极情绪和消极情绪对有机体影响的深度，这种研究是很值得注意的。

十八世纪意大利物理学家伽伐尼发现，活的组织和器官在活动的时候会产生电流。电源是原生质，从物理学和化学的角度来看，它是一种特殊的电解质。即是说在这种溶液中有带正电和负电的电离子。当某一活组织（肌肉的或神经的）兴奋起来（进入活动状态）时，电离子就很活跃地游动起来。正电离子与负电离子移动的速度是不同的。这样在活体的进入活动状态的器官中就产生电位差，就如同在普通的蓄电池中那样：一部分带正电，一部分带负电。

但在活体器官和组织中，电的强度是很微弱的。心脏和肌肉在收缩时所产生的电压不超过一伏特的千分之几。大脑的生物电压就更微弱——用一伏特的百万分之几来表示。

大家都知道心电图——心脏生物电的曲线图。根据心电图（随心脏收缩的节奏在纸带上自动录下的曲线图）医生就可以准确地诊断心脏的疾患。

肌肉的生物电流曲线叫做肌电图，用来研究神经支配人

体动作的规律。要知道，肌肉的收缩和兴奋是受来自大脑和脊髓的神经冲动支配的。

脑电图是头部表层大脑生物电位的纪录。健康人的脑电图在觉醒时和睡眠时是不一样的。在安静状态时，在解决什么任务时，在进行数学运算时和在看电影时都有所不同。

现在学者们已掌握了研究大脑活动的方法，用非常细的金属丝做电极，长期埋入受试动物的大脑里。这种电极就像侦察员一样深入到大脑的深部结构，大脑皮层下——也就是形成情绪的区域和自动调节有机体与外界及内脏各器官相互作用的结构。利用这种电极可以更为精确地测定中枢神经系统各个部位的生物电活性。学者们利用这些方法，肯定了与各种情绪反应（如惧怕、愤怒、仇恨、饥饿等）有关的大脑中枢的存在。

研究证明，在实验时用一定“分量”的电流去刺激大脑的某些区段，在一种情况下受试的动物感到害怕，变得很凶，很快就转入病理状态，因为它的神经系统已衰竭。在另一种情况下受试的动物显得十分愉快和满意，于是很快恢复了力量。有的动物在受试后甚至怕接近受试的地点，有的动物却许久不离开试验仪器，嗅了一遍再嗅一遍，好像请求给它再做试验。

许许多多的科学观察使我们相信，积极情绪对人的一般健康状态有很好的影响。无怪乎心理医生所采用的治疗手段总离不了使患者产生愉快的感觉。

消极情绪——包括愤怒、憎恶、悲伤、不安、惊慌、恐惧、委屈、痛苦、张惶失措、不满、嫉妒等。

消极情绪对我们的健康有什么影响呢？至少会使人失去心理上的平衡，这从人的外表上就可以看出：动作软弱无力，姿态反常，面色苍白。感受越尖锐，有机体的反应也就越深刻：心率改变，呼吸频率改变，往往肌肉发抖，额头冒汗。有时强烈的消极情绪仅延续几秒钟，而所造成的后果却往往需要长期的医治。

经常反复出现情绪失调对有机体是很不利的。首先会引起神经活动的机能失调，这通常叫神经机能病，之后神经机能病就转成各种各样的疾病，其中包括心血管疾病。

情绪兴奋产生于大脑的深下部位，扩散至整个有机体，在心脏、血管、肝脏及其它重要器官的工作中留下痕迹。这时内脏器官不以我们的意志为转移，自动卷入情绪的兴奋。不愉快的情绪会使胃的机能发生变化，这一般是不容易察觉的，不过消极情绪引起的心跳加快我们是容易察觉的。因此许久以来诗人们把心脏叫做高兴和悲伤的特殊容器。心脏和血管总是首先卷入情绪兴奋。如果一个人的心血管系统由于某种原因变弱了，那么“过分”的情绪就最容易打击这个生理上最脆弱的地方。

有关阿维森纳医生的传说很能说明问题。有一次他被一个贵族请去给其儿子看病。他猜出，这个年青人患的是相思病，于是一边诊脉一边叫奴仆说出城里所有街道的名称，说到哪条街脉搏有反应，就命令说出这条街各所住宅房主的姓名以及各所住宅住户的姓名。当说出住在一所住宅的一个姑娘的名字时，病人的脉搏猛然加快了。相思病的诊断得到了证实。阿维森纳便说服病人的父亲同意娶这个姑娘做了儿媳。

如果认为，消极情绪在我们的生活中只起消极作用，那是不对的。假如消极情绪是短暂的，有时还会有好处。人经受这种情绪，会努力克服困难，争取愿望的实现，朝既定的目标前进。

例如赛跑运动员，当他还没有开始跑，肌肉中缺氧信号还没有出现时，他就已经开始激动了，心脏已加强了工作，因为从大脑皮层已发来了信号。这样肌肉得到增补的氧及营养物质，于是能进行高度紧张的工作。

对于要去执行一项重要任务的人来说，情况也是如此。他的有机体，首先是心脏以及整个血液循环系统已为负荷做准备了。再譬如在危险的情况下，一个人冲进失了火的房子，从熊熊的火焰中救出一个卧病在床的、身体很重的妇女。在平常的情况下他很可能扛不动她，可是现在他飞一般地两臂托着她就跑了出来。他的肌肉，首先是心脏的肌肉，接收从大脑皮层，从中枢神经系统传来的冲动，于是加强了工作。

学者们认为，心血管疾患的原因已愈来愈清楚，其中最主要的是反复长期出现消极情绪。它们渐渐变成情绪过度紧张的组成部分。科学院士阿诺欣说：“现在已明确，心肌梗塞、高血压症、脑血栓（中风）——不过是悲剧的结局，可以说是人体中，主要是其神经系统中一系列合并症的牺牲品。”

在人类整个进化过程中，情绪与人形影不离，一直帮助人与危险作斗争，克服种种困难，起适应环境的积极作用。可是，不久以来情绪也成了一些难症，有时是致命病症的原因。这怎么解释呢？我们在上面已谈到，这一显著的变化是与生活条件的急剧变化有联系的。