

39健康网
www.39.net
39健康网倾情推荐

用心·疾病

病由心生，身病还需心药医

许添盛医师·著



做自己的 情绪调节师

To Regulate
Your Emotion
By Yourself

好情绪的45堂练习课

特赠



许添盛医师主讲有声CD



华文出版社
Sinoculture Press

To Regulate
Your Emotion
by Yourself

做自己的 情绪调节师

好情绪的45堂练习课

许添盛医师·著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

做自己的情绪调节师:好情绪的 45 堂练习课 / 许添盛著.

—北京:华文出版社,2009.12

ISBN 978-7-5075-2948-7

I. ①做... II. ①许... III. ①情绪-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211782 号

做自己的情绪调节师:好情绪的 45 堂练习课

(台版书名:《许医师咨商现场:安顿情绪的 45 个绝妙处方》)

著 者:许添盛医师

责任编辑:吴 晶

特约编辑:王文侠

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbcs.com>

投稿邮箱:hwcbcs@126.com

电 话:010-58336259 010-58336230

经 销:新华书店

印 刷:三河市华业印装厂

开 本:720×970 1/16

印 张:14

字 数:100 千

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

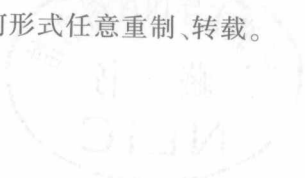
印 数:00001-10000 册

标准书号:ISBN 978-7-5075-2948-7

定 价:28.00 元

版权所有,侵权必究

中文简体字版 ©《做自己的情绪调节师》2009 年,本书
经赛斯文化事业有限公司正式授权,同意经由华文出版社
和天津华文天下图书有限公司出版中文简体字版本,非经
书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。



迎接下一站幸福

◎ 岳晓东

又一本救世的新书要出版了。许医师又给我们带来了新的福音，为我们迎接下一站的幸福指引明灯。认识与实践的统一，没有理论指导的实践是盲目的实践，没有实践的理论是空洞的理论。许医师的这本书正是他在多年的临床经验和对患者的亲身体验中总结融合而得。

健康是一位人人喜欢的美丽天使，疾病则是一个人人讨厌的幽灵。要远离疾病，首先要懂得健康之道、养生之道；要获得健康，又必须要全面探讨病因病根，掌握正确的祛病之法。疾病是人生最主要的烦恼之一，反过来，很多疾病又根源于人们内心的烦恼情绪。因此，消除疾病的根本方法即在于断除人生的烦恼，过一种真正快乐的生活。人是身心灵三方面的结合，缺一不可，健康也是如此。正如许医师书中所言：所有的情绪都是我们最好的朋友，也绝对值得我们信任——不管是愤怒的、悲伤的或忧郁的情绪。

有的人将“人”理解为不同个体之间的相互支撑。但是，我们也可

以将其理解为身体与灵魂之间的共同依存。一个善于控制自己情绪的人，会时刻注意调节自己身心的需求，让自己处于最佳的精神状态。潮起潮落、冬去春来、月圆月缺、花飞花谢，自然界万物都在循环往复的变化之中，我也不例外，情绪也会时好时坏。每天清晨醒来时，我可能不再有旧日的情怀。昨日的欢乐变成今日的哀愁，今日的悲伤又转为明日的喜悦。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。我成为自己情绪的主人，我由此而变得伟大。

人的思想是由无数个“起心动念”组成的。人体如同一个大化工厂，你有什么样的心理，身体就会按照你的心理定位进行什么样的化学合成，心情就如同化工厂的调节密码。多年来，许医师一直在研究人的心理、生理和病理之间的变化规律，探索“病由心解”的理论和办法。而他所出版的一本本新书都是他真知灼见的明证，都渗透着他对世人点点滴滴的无私奉献。

在很大程度上，疾病并不是气候等自然因素造成的，而是文化因素造成的，是人类自找的。不健康的生活方式，不健康的心理因素，不健康的思想道德观念都有可能造成疾病。也就是说，身体的病态根源于生活的病态、人生的病态，身体的健康有赖于心灵的健康、文化环境和生态环境的健康。因此，许添盛医师经过多年的医学实践和辛勤探索，终于提出了“身心灵整体健康”这一完整的健康新概念。这一观念的提出和建立，标志着人类对疾病、对自身生命奥秘的认识达到了一个新的高度。健康是幸福之本，乐观是健康之源。但愿我们都能静下心来读读这本书，重新审视一下我们日常生活的方方面面，从身、心、灵整体上关注一下自己的健康，以不辜负许医师的一片良苦用心。

人生不怕难，就怕愁莫展，能求苦中乐，笑笑眉头展。本书就是本着让情绪为健康服务的原则，从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，了解情绪与健康的关系，学会掌控情绪，杜绝情绪中坏的一面，发扬好的一面，让情绪成为人们的帮手，为人们的健康和生活服务。我们好好聆听一下许医师对我们的真情告白，善待自己、善待生命，迎接下一站幸福。每个人的内心都有一个花园，感动之余，让我们更好地培植

我们的心灵花园，让其也成为蒙福之地！最深刻的甘甜，最纯美的芬芳，
从最丰盛而隐秘的心灵花园飘逸而出……

是为序。

2009年12月1日

<http://personal.cityu.edu.hk/~ssxdyue>

推荐人简介

岳晓东博士,1993年毕业于美国哈佛大学,获人类发展与心理学博士学位,现任香港城市大学心理学副教授;国际华人医学家心理学家联合会副理事长;香港心理学会辅导心理学会首任会长;国内18所大学的客座、兼职教授;国内多家报刊的专栏作家。

出版心理学畅销读物《登天的感觉》(全国优秀读书二等奖,由中华人民共和国新闻出版总署颁发)、《少年我心》(1998年,优秀读书三等奖,由上海人民出版社颁发)、《哈佛热线》(第七届全国优秀青年读物三等奖,由中华人民共和国新闻出版总署颁发)、《与真理为友》等。

人生最大的财富——身心健康

◎ 鲜于凉

“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使有尘埃。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟

实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深深的看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《癌症不是绝症》《绝处逢生》、《我心医我病》、《做自己的情绪调节师》系列丛书的出版。相信这套丛书能帮助那些在心灵成长的道路上行进的朋友们。让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

2009年9月15日于北京蜀三和

www.cmbj.org.cn

推荐人简介

鲜于凉，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心（CETTIC）“催眠保健咨询师”岗位职业培训项目专家组成员，CETTC“亲子咨询师”岗位职业培训项目专家及教材主编，中国保健协会心理保健专业委员会副秘书长、催眠研究中心主任、研究员，中国公益总会理事，应用心理学催眠专业委员会会长；中德精神分析连续三年培训精神分析师，中美连续培训性治疗师，美国（ABS）临床性治疗理事会会员，美国国际整体暨自然医学学会特聘顾问、北京华夏众研医学科学院副院长，北京蜀三和教育咨询有限公司董事长。

鲜老师长期坚持禅修，同时进行了三千多小时的自我心灵探索。坚持以中医整体观理论思想为原则，运用心理动力学的原理和催眠技术相结合而进行身心症状的综合治疗。

打开疗愈之门，做生命的掌控者

◎ 宫火良

本书的作者许添盛医师，曾任台北市仁爱医院家庭医学科专科医师、台北市立疗养院成人精神科医师，现任台北县立医院身心科主任、中华新时代协会理事长兼心灵咨询师。许医师钻研新时代思想数十年，尤其偏爱赛斯文化；同时从事身心灵整体健康研究，发展出了独特的身心灵整体医学。在新时代协会成立“身心灵整体健康成长团体”“美丽人生癌症病患成长团体”“赛斯心法修炼班”及“赛斯学院”，并定期受邀至全国各省市、香港及美国等地举办大型身心灵健康讲座，好评如潮。近年来，许医师将他的方法和成果逐渐形诸文字，著有《癌症不是绝症》、《绝处逢生》、《我心医我病》等20多种书籍，使更多的人受惠。

许医师所提出的身心灵整体健康理念是一种全新的心理疗法，它强调人的身心合一，聆听身体语言，注重心理调治，通过个人身心灵的成长及日常生活方式的正面转变来达到追求自性的引导，开发内在的智慧，获取自我疗愈的力量。

确实，身和心有十分密切的全息对应关系。中医在两千多年前的《黄帝内经》中就已提出了情绪致病的完整理论，即喜伤心、怒伤肝、悲伤肺、忧思伤脾、恐惧伤肾，这不能不说是天才的发现。有这么一首小诗：“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮；你要是经常知足，就会感到幸福；你要是不计较名利，就会感到一切如意。”如果我们能有一份好心情，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态，使自己进入洒脱豁达的境界，那就掌握了生命的主动权，健康将会伴随你？。在本书中，作者针对常见的心理问题及人生课题，阐述了许多颇值得我们去体会和实践的理念。本书主要谈论了三部分的话题：情绪篇揭示了情绪的真面目，使读者认识到情绪的正面力量，进而化解负面情绪，打开身心能量的通道，天天创造好心情；有关信念的部分，作者辩驳了现代人许多不合理的信念，提出心想事成不是梦，当下就是你的肉体、物质与心灵的交会点，当下就是所有过去、现在及未来的转变点，使人勇敢面对种种磨难；最后的自性篇使人醒悟到，改变的信念加以实际行动，内外相辅，我们就能逐步走入健康完美的交融境界。

疗愈的核心其实就是打开疗愈之门，让疗愈的能量开始流动，从而完成自我的疗愈。治疗师所要做的最重要的事情，就是帮助来访者打开自我疗愈之门。许添盛医师的这本书中涉及的许多具体建议及观念的重建，就启发我们打开自己的疗愈之门，做自我生命的掌控者。

2009.12.12

推荐人简介

宫火良，男，河南大学教育科学学院心理学系副教授，心理咨询方向硕士研究生导师，博士，《心理研究》杂志编辑，河南省心理学会副秘书长，国家级精品课程《管理心理学》主讲教师之一，现研究方向为情绪调节与管理。在《心理学报》、《心理科学》、《中国心理卫生杂志》等刊物发表论文近20篇；主编或参编（译）著作4部；现主持厅级项目1项，参加国家社科基金1项，参加厅级项目1项。

丰收

◎ 王季庆

好像才一转眼，又要为许添盛医师写序了。

真的，这是他生命力和创造力又一次的惊人展现。除了看诊、带领好几个读书会、演讲、上媒体、带团体、训练赛斯学派心灵辅导师及做个别身心灵辅导之外，他居然一承诺下来就持续每周替大成报写专栏，至今已超过两年，而这就是那专栏的第二次结集。他到底如何“挤”出时间来写出这些精彩的篇章？恐怕连周围的同事、朋友和学生也都百思不解。

添盛曾开玩笑说我是他的“培养皿”。也许吧，不过，连我都开始怀疑，被培养出来的搞不好是个“异形”咧！还是说“超人”好听一些？反正，在理念上，我提供了他“赛斯资料”；在情感上，我给了他护持和赞赏，但他能有今天的成就，还是凭着他先天的禀赋和后天不懈的努力啊！

我想，添盛之所以能周复一周地有这么多好东西与读者分享，其实

与他平日的活动有很大的关系，他整个的思想、信念以“赛斯”教我们的宇宙观和人生观为基础，然后不断地在咨商、演讲和读书会中一再地得到印证，使得他活化、活用了赛斯的理念，并且持续由病友和听众之中得到回馈，所以心中的感想和感触唾手可得，像我开玩笑说他的：一泻千里。以前，他一开口就可以说个不停，现在，他更是一下手就可以写个不停。而我虽然常听他讲，他的文章更是每篇都先读过，可是仍然每次都赞叹他说得好，说得有道理。当然，也不是只有我这样感觉，来自各地的听众和读者的回应更证实了我所言不虚。

这本书大致可以说是涵盖了身心灵整体健康的情、理、法三面。在情绪和身心健康这部分，比较浅显易懂，因为它是揉和了许医师多年临床经验的结果，让他深深体会到人性的复杂幽微处。到了谈信念的篇章，许医师便尽力用一般人可以了解的方式反复讲解赛斯的中心思想。及至谈自性的部分，更是已超越了身和心的范围，直接触及了哲学与宗教所关怀的层次，并且不受任何传统框架的局限，明白表达了赛斯独特而震撼人心的真理。

我认为，本书的内容就是它自己最好的“见证”，也不须我再多说什么。何况，添盛曾说，别人的赞美都不算什么，因为都不及他对自己作品的赞叹！哈哈，“自恋狂”能有这样的效果，也真是普遍缺乏自信、觉得自己不够好的人的好榜样吧？

推荐人简介

王季庆，成大建筑系毕业，留学加拿大，并旅美十余年，历经半生的心灵追寻，遍览各类心理、宗教、哲学、神秘学等书籍。于一九七六年首度接触启悟性的“赛斯资料”后，心弦震动，遂开始译介赛斯书系列及新时代经典作品共十多种，为新时代思潮的发起人，并于全省各地组织新时代读书会，成立“新时代中心”，致力将新时代的讯息介绍给国人。

引介“赛斯系列”、“伊曼纽系列”及“与神对话”系列等书，著有《内心革命——迈入爱与光的新时代》、《赛斯让你成为命运的创造者》。

身心灵的完美交融

◎ 陈曜卿

许医师又出书了！这部是他以“身心灵健康生活处方”为中心理念的又一部著作。许医师从人生基本面的问题着手，辅以实际的咨商个案，用深入浅出的灵活笔触，阐述了许多颇值得我们去体会及实践的意念。

人可以透过心理情境的改变，经由心灵的积极冥想，使自己充满威力地活在当下，让人生过得有尊严、有价值。我们也能借由心想事成的信念，以强烈的企图心完成自己的心愿，甚至能面对所有的疾病，使它们消失于无形，进而拥有快乐逍遥的生活。如此一来，纵然存在着身体的苦痛、心灵的创伤，亦将因心念的转换而开启新的希望、新的方向，再付诸外在的实际行动，内外相辅相成，身心灵应能逐步走入健康完美的交融境界。

从许医师在身心灵领域的研究与体会来看，称他是个天才应当之无愧。在医院里，担任临床身心科医师所能服务的病人实在有限，而出版这本好书，除了可以将个人的学识及自身的领悟公之于世外，更可以借文字流传使许多无缘与其相见的民众受益。期盼得识此书的有缘人，能

告诉所有关心身心健康或有所需求的亲朋好友们：许医师一系列身心
灵的著作，绝对值得大众善加琢磨、用心感受。

于二〇〇三年三月春暖花开时

推荐人简介

陈曜卿，曾任台北县立板桥医院院长、台北县立三重医院代理院长、
全民健康保险局第一门诊中心特约医师，以及台北市立妇幼综合医院行
政副院长、医疗副院长。

◎ 许添盛

这是我在大成报“和自己 Tea Time”专栏的第二本书。可是大家不要以为我是一位“灌水作家”，符合市面上清淡果汁的标准。相反的，当自己在重读这些文章时，常发出莫名的赞叹，“这些文章是谁写的？写得真好！”而在咀嚼的同时，似乎一股无以名状的心灵动力悄悄地自内心升起，流窜过我的身躯，仿佛为四肢百骸注入新的活力。

大家都知道我是个不喜欢开药的医生，我更强调的是身心灵的力量，因此在身心科的门诊里，我最喜欢推荐书给病人看。可是，推荐来推荐去，总觉得应该有一本更好的书，本着我一贯的人生哲学“求人不如求己”，于是，就有了这本书。

这是一本所有关心身心灵健康的人应读的一本书，就如我常告诉病人的：“看书总比吃药好”。书中有许多具体的建议及观念的重建，是我针对已有身心困扰或关心身心健康的人量身订做的，相信对你一定有很大的帮助。

这也是一本值得珍藏的书，不是那种看完就丢的随手书，而是你必

须细细地品尝，并将之消化吸收，实际运用在现实生活里。希望你在读这本书时，有一种洗心灵 SPA 的感觉。

至于书中一再出现的“新时代大师赛斯”到底是何许人，有兴趣的朋友们可以进一步地钻研赛斯的书。总而言之，以我的观点，赛斯是当代最伟大的心灵导师，赛斯所讲的每一个观念，正是要引导我们踏上开悟之道、修行之道、智慧之道、健康之道及解脱之道。

赛斯也是我的灵性导师，很高兴与你一同分享。